



Orientação

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro que permitiram a realização deste projeto de investigação e intervenção social na instituição, nomeadamente à Diretora Técnica do Centro de Dia, Dra. Maria do Rosário Porto, que contribuiu de forma inequívoca para que este projeto fosse uma realidade, ajudando sempre com os seus conselhos, opiniões e toda a disponibilidade.

O meu sincero obrigado a todos os Idosos do Centro de Dia que participaram neste projeto de investigação. Agradeço a generosidade e entrega com que abraçaram este projeto, mostrando sempre disponibilidade, confiança e agrado. Sem dúvida, sem eles seria impossível... O carinho e apoio esteve sempre presente e isso guardo para sempre na minha memória.

Agradeço às educadoras e aos meninos do infantário do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro que participaram e enriqueceram este projeto, dando oportunidade a que houvesse encontros intergeracionais, o que foi bastante benéfico para ambas as partes.

Um bem-haja muito especial à Professora Doutora Ana Bertão pela paciência, disponibilidade, compreensão e apoio com que me orientou, levando-me sempre a refletir e a enveredar pelo caminho mais acertado. Contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional, fazendo-me acreditar que seria possível e transmitindo sempre motivação e força, mesmo quando estas faltavam... Uma coisa que aprendi e tantas vezes me repetiu “as palavras não são inocentes”, existe sempre uma intencionalidade em tudo o que fazemos e dizemos.

Agradeço manifestamente à minha família por todo o apoio incondicional que sempre me deram, em especial os meus pais, António Nogueira e Adelina Nogueira, que sempre me apoiaram, acreditando que eu era capaz. Foram essenciais nesta caminhada, sem eles não teria conseguido.

Agradeço também ao meu namorado, Hugo Rodrigues, que muitas vezes me confortou, especialmente nos dias em que as coisas corriam menos bem. Obrigado por teres estado sempre ao meu lado, por todo o apoio, carinho e compreensão demonstrados. Sem ti também seria difícil conseguir ultrapassar todos os obstáculos e chegar ao fim desta caminhada.

Não posso esquecer de agradecer ao Asif Faruky pelo apoio, colaboração e disponibilidade que teve sempre comigo.

Um agradecimento especial à Professora Doutora Sílvia Barros e à Professora Doutora Manuela Pessanha pelos ensinamentos, conselhos e momentos de aprendizagem em todas as aulas de seminário. Aquelas apresentações eram complicadas de gerir, mas sem dúvida contribuíram para o enriquecimento e melhoria do projeto.

À Professora Doutora Carla Serrão pela disponibilidade em ler e avaliar este relatório e o projeto de educação e intervenção social aqui presente.

Também às minhas colegas de turma do Mestrado em Educação e Intervenção Social, nomeadamente às colegas da especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, agradeço o carinho, partilha e companheirismo ao longo desta caminhada, em especial à Tânia Duarte e à Ana Sofia Moreira pelo ombro amigo nos momentos mais difíceis.

Por fim, agradeço ainda a todos aqueles que não participando diretamente neste projeto, mas que de algum modo contribuíram, facilitando a sua realização, nomeadamente às funcionárias do Centro de Dia.

Queria dedicar este trabalho a duas pessoas muito especiais que deixaram muita saudade.

Assim, considerando a estratégia de o ensino e de a aprendizagem centrada na exploração e a experimentação de vários materiais e técnicas, aplicada neste momento de estágio, de uma forma geral, promoveu a autonomia dos alunos através de um processo de envolvimento e motivação com entusiasmo crescente.

## RESUMO

Este relatório é o resultado descritivo e reflexivo de um Projeto de Educação e Intervenção Social, "Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro", desenvolvido com um grupo de idosos do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro. O projeto de investigação e de intervenção social seguiu as linhas metodológicas da Investigação Ação Participativa, em que os sujeitos são atores participativos e interventivos.

Para o desenvolvimento deste projeto foi necessário recorrer a algumas técnicas de investigação, como a observação participante, conversas intencionais e análise documental, que facilitaram a recolha de informações, a análise da realidade e a intervenção desenvolvida. A partir da análise da realidade emergiram alguns problemas e necessidades que foram priorizados pelos sujeitos, daí surgiu o projeto de intervenção que aqui se apresenta com a finalidade de "Melhorar a qualidade de vida dos idosos do Centro de Dia do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, através da valorização das suas histórias de vida e melhoria das relações interpessoais".

Este projeto teve três grandes focos importantes que foi a recolha e construção das narrativas de vida de alguns participantes, a realização de vários encontros intergeracionais entre os idosos do Centro de Dia e as crianças do Jardim de Infância e o processo de consciencialização por parte dos idosos sobre a importância do grupo para o bem-estar pessoal, a gestão de conflitos e a melhoria das dinâmicas relacionais.

Os resultados do projeto foram relevantes porque foram o produto de um processo reflexivo e de partilha entre os indivíduos, que favoreceu o desenvolvimento de um sentimento de utilidade e de valorização pessoal nos sujeitos, melhorando e fortalecendo assim as relações interpessoais entre eles.

Palavras-chave: Envelhecimento, auto estima, narrativas de histórias de vida, relação intergeracional.

## **ABSTRACT**

This report is the descriptive and reflective result of an Education, Investigation and Social Intervention Project “Live more... Think the past, live the present and dream the future”, developed with a group of senior citizens and children of the “Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro”. The Investigation and Social Intervention project followed the methodological backgrounds of Participatory Action Research, in which subjects are participatory and interventional.

For the development of this project was necessary to resort to some research techniques such as participant observation, intentional conversations and document analysis, that facilitated the collection of information, the analysis of the situation and developed intervention. From the analysis of the situation emerged some problems and needs that have been prioritized by the subjects and so arose the intervention project that is presented here with the purpose of “Improving the quality of life of senior citizens of the Day Center Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro through the appreciation of their life stories and improvement of interpersonal relationships”.

This project had three major important centers that have been the collection and construction of the life stories of some participants, holding various intergenerational meetings between the senior citizens of the Day Center and the children of the Kindergarten and the process of awareness on the part of seniors about the importance of the group for the personal well being, the conflict management and improvement of relational dynamics.

The results of this project were relevant because they were the product of a reflective process and sharing between individuals, which favored the development of a sense of value and self-worth in the subjects, improving and thus strengthening interpersonal relationships among them.

Keywords: Aging, self-esteem, life stories, intergenerational relationship.

## ÍNDICE VOLUME I

Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de Quadros	viii
Abreviaturas	ix
Introdução	1
Parte I – Enquadramento Teórico/Metodológico	3
Capítulo 1 – Enquadramento Teórico	3
1. Envelhecimento demográfico	3
2. Envelhecimento Ativo: o caminho para se viver com qualidade e vida	6
3. A auto estima e as relações sociais no envelhecimento	9
4. A importância das narrativas sobre as histórias de vida dos idosos	13
5. Projetos psicossociais e relações intergeracionais	16
6. O trabalho com grupos de idosos e o papel do trabalhador social	20
Capítulo 2 – A metodologia de investigação e intervenção em Educação Social	25
1. Metodologia de Investigação Ação Participativa	25
2. Avaliação de projetos em educação e intervenção social	29
Parte II – Projeto <i>“Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro”</i>	32
Capítulo 1 - Análise da Realidade do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro	32
1. Caracterização do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro	33
2. Centro de Dia	34

2.1	Quotidiano do Centro de Dia	40
2.2	Os idosos do Centro de Dia	42
3.	Relações Sociais	48
Capitulo 2 – Desenho e Desenvolvimento do Projeto “Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro”		50
1.	Avaliação de Contexto	50
2.	Desenho do projeto	56
3.	Avaliação de Entrada	59
4.	Desenvolvimento do projeto e Avaliação do processo	63
4.1	Ação 1 – “A minha vida em história”	64
4.2	Ação 2 – “Com (viver) com as gerações mais novas”	67
4.3	AÇÃO 3 – “DES (IMPLICAR) ”	72
5.	AVALIAÇÃO DO PRODUTO	75
CONSIDERAÇÕES FINAIS		82
Referências		85

## ÍNDICE VOLUME II

Anexo 1 – Declaração	92
Anexo 2 – Regulamento Interno	94
Anexo 3 - Organograma	107
Apêndice 1- Técnicas de recolha de informação	108
Apêndice 2 – Caracterização da freguesia do Bonfim	111
Apêndice 3 – Relações Sociais	114
Apêndice 4– Tabela de Idosos frequentadores do Centro de Dia	125
Apêndice 5 – Identificação dos problemas e necessidades	130
Apêndice 6 – Priorização dos problemas e necessidades	134
Apêndice 7 – Como surgiu a ação 1?	137
Apêndice 8 – Como surgiu a ação 2?	139
Apêndice 9 – Desenho do projeto	141
Apêndice 10 – Autorização para a gravação de áudio	143
Apêndice 11 – Narrativas das Histórias de Vida	144
Apêndice 12 - 1ª Reunião com a educadora e auxiliar de ação educativa	196
Apêndice 13 - Carta Informativa para os Encarregados de Educação	198
Apêndice 14- Construção de contos	199
Apêndice 15 – Contos infantis	212
Apêndice 16 – Encontros intergeracionais	220
Apêndice 17 – Exercícios de dinâmica de grupo	265
Apêndice 18 – Sessão de avaliação do projeto	307

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Problemas e necessidades	54
Quadro 2 – Recursos e potencialidades	55

## **ABREVIATURAS**

**IPSS** – Instituição particular de solidariedade social

**INE**- Instituto Nacional de estatística

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**WHO** – World Health Organization

**CASTIS** – Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo

**UNIFAI** - Unidade de Investigação e Formação sobre adultos e Idosos

**CCNSPS** – Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro

**CD** – Centro de Dia

**CSI** – complemento solidário para idosos

**EAPN** - Rede Europeia Anti pobreza

**FAP** – Federação Académica do Porto

**AVD** – Atividades de Vida Diária

**AIVD** – Atividades Instrumentais de Vida Diária

## INTRODUÇÃO

Este relatório foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Projecto do segundo ano do Mestrado em Educação e Intervenção Social, da especialização em Acção Psicossocial em Contextos de Risco. O projeto de investigação e intervenção social que é apresentado neste relatório foi desenvolvido no Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, concretamente na valência de Centro de Dia, local onde trabalho como animadora sociocultural, o que facilitou o desenvolvimento do projeto. A instituição deu autorização para o desenvolvimento do projeto e para a identificação do seu nome (Anexo 1).

Efetivamente, tendo por base os critérios de admissão deste Centro de Dia que é prestar serviços a pessoas que se encontrem em “risco de isolamento social”, com dificuldades económicas e com a “ausência ou indisponibilidade de pessoas” que possam assegurar a satisfação das suas necessidades biopsicossocioculturais, este contexto foi considerado um contexto pertinente para o desenvolvimento do projeto (Anexo 2).

A sociedade atual está mais preocupada com as gerações mais novas, esquecendo-se que a proporção das gerações mais velhas está em constante crescimento e apresentam necessidades muito próprias que precisam de ser alvo de atenção por parte da sociedade no geral. Também a visão dos idosos está em mudança, antigamente o velho era considerado alguém que tinha menos anos de vida pela frente, era dependente e doente. De facto, essa realidade mudou, cada vez mais existem idosos autónomos, que procuram viver um envelhecimento ativo e bem-sucedido, vivendo a sua vida de forma independente, capaz, sentindo-se úteis e tendo um futuro pela frente ainda com muito para viver.

O projeto "Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro" procurou valorizar as pessoas enquanto indivíduos com um passado,

presente e futuro, sujeitos que têm muito para partilhar e ensinar às gerações vindouras, e enquanto pessoas ativas e necessárias à sociedade.

A nível estrutural, este relatório é constituído por dois volumes. O primeiro volume encontra-se dividido em duas partes. A primeira parte tem dois capítulos: o primeiro é dedicado ao enquadramento teórico com a exploração de alguns temas considerados pertinentes para a compreensão do envelhecimento e dos sujeitos mais velhos (como a auto estima, relações intergeracionais, narrativas das histórias de vida, relações sociais, entre outros) bem como aborda questões de intervenção. No segundo capítulo é apresentada a metodologia do projeto, a Metodologia de Investigação Ação Participativa, e é apresentado o modelo de avaliação que o projeto segue, o modelo de Stufflebeam & Shinkfield (1993).

Na segunda parte deste relatório, incluindo igualmente dois capítulos, apresenta-se o projeto "Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro". A análise da realidade (caraterização do contexto institucional e dos sujeitos) surge no primeiro capítulo e o desenvolvimento do projeto, bem como a sua avaliação tem lugar no segundo capítulo da Parte II.

Posteriormente, são feitas algumas considerações finais com o objetivo de refletir sobre o impacto que o projeto teve no contexto em que foi desenvolvido, sobre a importância e repercussões que teve para os participantes envolvidos e para mim a nível pessoal e profissional. Além disso refletir-se-á sobre a possibilidade do projeto ter continuidade no futuro.

O segundo volume inclui os Anexos e Apêndices que são os documentos institucionais como o regulamento interno e o organograma do Centro de Dia, e ainda alguns trabalhos e materiais produzidos com vista a tornar o relatório mais completo e a compreensão do projeto mais facilitada.

## **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO/METODOLÓGICO**

### **CAPITULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

#### **1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO**

Considerando que até ao século XIX o número de pessoas que atingiam a idade avançada era diminuto, a velhice não constituía uma preocupação social, proeminente e digna de reflexão. No entanto, os tempos mudaram e “quer queiramos quer não, o mundo de hoje já não é dos jovens, mas dos adultos, e cada vez mais dos adultos mais velhos” (Simões, 2006, p.156).

A abordagem do envelhecimento torna-se assim pertinente e constitui-se, na opinião de Pinto (2001) como um “fenómeno”:

“O dicionário da língua portuguesa da Porto Editora na 5ª edição, define fenómeno da seguinte forma: tudo quanto modifica os corpos (o envelhecimento fá-lo e de que maneira!); tudo quanto impressiona os nossos sentidos e a nossa consciência (o envelhecimento impressiona-nos e preocupa-nos); coisa rara, espantosa, extraordinária, enorme (os números demográficos mundiais são, de facto enormes e sem precedentes). Os três significados de fenómeno enquadram-se perfeitamente, numa forma figurada ou literal, à longevidade” (Pinto, 2001, p. 157).

Nas últimas décadas, esta preocupação com o envelhecimento das populações tem vindo a acentuar-se, quer ao nível mundial, quer no caso português.

A sociedade portuguesa atual passou a caracterizar-se pelo envelhecimento demográfico. Esta situação verificou-se a partir dos finais dos anos 70 e início da década de 80, onde se registou um duplo fenómeno de envelhecimento, geralmente associado ao termo de transição demográfica. A transição demográfica define-se pela passagem de um modelo de população caracterizado por uma taxa de natalidade e mortalidade elevadas, para outro tipo de modelo em que a taxa de mortalidade e de natalidade são diminutas

(Ribeiro & Paúl, 2011). Assim, nos últimos anos verificou-se um aumento da população idosa e a diminuição da população jovem.

Efetivamente, o envelhecimento populacional é um fenómeno “de ordem social, económica, política, ética e psicológica” (Fragoso, 2012, p. 53) que merece estar no centro das atenções e preocupações da atualidade, exigindo sempre uma análise multidimensional.

O aumento acentuado do número de idosos justifica-se pela diminuição dos nascimentos e dos óbitos. A diminuição da taxa de natalidade que se observa desde a década de 80 em Portugal, a um ritmo bastante acelerado, pode ser explicada através de alguns fatores, nomeadamente económicos e culturais (Fernandes, 1997).

A nível económico é de destacar o acesso das mulheres ao trabalho assalariado (Fernandes, 1997, p. 61). Sobre este ponto podemos constatar que o facto das mulheres terem começado a trabalhar obrigou a um consequente adiamento do casamento e do nascimento dos filhos, havendo assim uma diminuição do número total de filhos. A recente tendência para a precarização do emprego é outro fator económico explicativo da diminuição da natalidade (Fernandes, 1997). Além disso, “o aumento do emprego feminino” (Pinto, 2001, p. 161), a deslocação para os centros urbanos, polos de mais emprego, “acentuou a predominância da família nuclear” (Fernandes, 1997, p. 60), uma vez que a mulher passou a ter menos disponibilidade para cuidar das gerações mais novas e mais velhas.

Outrora a família portuguesa era tradicionalmente uma família alargada em que pais, filhos e netos coabitavam. Atualmente este panorama mudou e a vida profissional ganhou importância em relação à vida familiar (Pinto, 2001).

A nível cultural, há uma valorização crescente da escolarização tanto dos homens, como das mulheres, diminuição da prática religiosa e a ampliação do acesso aos métodos contraceptivos, permitindo assim “controlar (...) fecundidade” (Fernandes, 1997, p. 69). Todos estes fatores tiveram grande influência na estrutura demográfica e na quebra da taxa de fecundidade (número médio de filhos por mulher em idade fecunda).

A diminuição da taxa de mortalidade nas várias fases da vida também foi um ganho excepcional e explica-se em grande medida através dos avanços do conhecimento científico nas ciências da saúde e nos cuidados curativos e preventivos (Fernandes, 1997).

Todas estas mutações resultaram não só no aumento da proporção de idosos como “num aumento extraordinário da expectativa de vida” (Netto, 1997, p. 21). O aumento da esperança média de vida é um dos maiores ganhos que a humanidade teve nos últimos anos, “nos finais dos anos 40, a esperança média de vida portuguesa era de 58 anos, evoluindo para 75 anos em 1996/97 e para 78,7 em 2008, em média para ambos os sexos” (Dias & Rodrigues, 2012, p. 183).

Contudo, o aumento da expectativa de vida coloca novos desafios para as sociedades atuais, principalmente no que se refere a questões de dependência, vulnerabilidade, saúde, prestação de cuidados, bem como questões de índole política, social, económica e cultural (Serqueira, 2010).

Hoje, o número de idosos aumentou, mas viver mais anos não é sinónimo de qualidade de vida, pois a idade é um fator de risco que faz aumentar as situações de incapacidade e vulnerabilidade. Este declínio associado ao avançar da idade leva-nos a uma questão: quem cuidará destes idosos?

A família desde sempre foi para o idoso “o apoio de primeira linha” (Pinto, 2001, p. 161). Contudo, a dinâmica familiar e o próprio “conceito de família” modificaram-se, o papel de cuidar associado à família foi-se perdendo, mantendo-se “apenas nas zonas rurais” (Pinto, 2001, p. 161). Neste sentido “a responsabilização dos idosos (...) deixa de ser um encargo individualizado de cada família, passando gradualmente para a responsabilização da sociedade em geral” (Pinto, 2001, p. 161). Houve necessidade que o “Estado interviesse na arbitragem das trocas entre as gerações” (Fernandes, 1997, p. 62), ficando assim o papel do cuidado aos idosos remetido para instituições como: Lares, Centros de Dia, Centros de Noite, etc.

O aumento exponencial de idosos levou a que as respostas sociais, públicas e privadas também aumentassem consideravelmente, no entanto a procura continua a exceder a oferta. De notar que no nosso país, os distritos que

apresentam um maior desfasamento entre a oferta e a procura nas respostas sociais à terceira idade são Porto e Lisboa, devido á densidade populacional e consequentemente ao número de idosos que apresentam (Carta Social, 2013).

Em suma, o aumento da esperança média de vida é uma conquista importante, no entanto, também é necessário que a sociedade acompanhe esta tendência, a nível político (com medidas de apoio), económico (incentivos monetários), social (aumento das respostas e dos apoios sociais) e cultural (mudança de mentalidades, valorização dos idosos, etc.). A célebre frase “dar vida aos anos”, vem alertar-nos para a importância da velhice ser vivida com dignidade e qualidade de vida (Fernandes, 1997, p. 170).

## **2. ENVELHECIMENTO ATIVO: O CAMINHO PARA SE VIVER COM QUALIDADE E VIDA**

Envelhecimento ativo e qualidade de vida são dois conceitos que estão intimamente correlacionados, senão vejamos: o envelhecimento ativo pressupõe qualidade de vida e viver uma velhice com qualidade de vida pressupõe vivê-la de forma ativa.

Neste sentido e para clarificar estes conceitos, importa conhece-los e perceber qual a sua importância na vida dos idosos.

O conceito de qualidade de vida é bastante lato e há várias décadas que os investigadores tentam chegar a uma definição que seja o mais completa e abrangente possível. Nos anos 90, “O grupo de Qualidade de Vida da OMS (...) definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e percepções” (Fleck, *et al* 1999, p.199). Esta definição abrange diversas dimensões que incluem aspectos físicos, psicológicos, “nível de independência (...) relações sociais (...) ambiente (...) aspetos espirituais/ religião/crenças pessoais” (Fleck, *et al* 1999, pp.199 e 200)

Para Castellón (2003, citado por Fonseca, 2005), a associação entre

envelhecimento e qualidade de vida é algo que adquire uma importância cada vez maior nas sociedades atuais. Para muitos autores, o conceito de qualidade de vida é um conceito nuclear no estudo do envelhecimento bem-sucedido (Fonseca, 2005) e é profundamente cultural e individual, estando dependente do contexto e das circunstâncias em que as pessoas vivem.

Qualidade de vida na velhice não é fácil de definir, porque é um conceito multidisciplinar que compreende diversos fatores e variáveis. A este respeito, Costa (2011, p.36) refere que para se compreender a qualidade de vida na velhice é necessário ter em conta alguns critérios e alguns indicadores que incluem pela: “longevidade; saúde biológica, saúde mental; satisfação; controle cognitivo, competência social; produtividade; atividade; *status* social; renda, continuidade de papéis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais”.

Quando se fala em qualidade de vida no envelhecimento, associa-se com facilidade ao termo Envelhecimento Ativo, uma vez que muitos dos pressupostos são idênticos, já que a qualidade de vida é considerada como um conceito chave do envelhecimento ativo.

Há várias décadas falava-se em “envelhecimento saudável (...) Ótimo (...) Bem Sucedido” para se referir a um modelo de envelhecimento, considerado como um exemplo a seguir (Ribeiro & Paúl, 2011, pp. 1 e 2). Mas, em 2002, a “OMS avançou (...) com um novo conceito, o de Envelhecimento Activo” que se apresentava como sendo mais amplo, completo e que ia “além da saúde”, incluindo também “aspectos socioeconómicos, psicológicos e ambientais” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 1).

Efetivamente quando surgiu este novo conceito houve consenso entre teóricos e investigadores que defendiam que “O novo paradigma (...) preconiza a qualidade de vida e a saúde dos mais velhos, com manutenção da autonomia física, psicológica e social em que os idosos (...) assumam uma cidadania plena” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2).

Envelhecimento ativo é definido pela OMS (2005, citado por Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2) como sendo: “o processo de optimização de oportunidades para a

saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, o envelhecimento activo é considerado numa perspectiva de curso de vida”. Este é um conceito multidisciplinar que foi e está dependente de situações de “ordem pessoal, comportamental, económica, do meio físico, sociais e ainda relativos aos serviços sociais e de saúde” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2).

De facto, este foi um paradigma inovador, uma vez que incita a que os próprios idosos tenham um papel ativo no seu processo de envelhecimento, sendo os atores das suas vidas e não sejam simples utilizadores ou recetores dos serviços, apoio e cuidados (Prados, 2012, p. 31).

A teoria da atividade (Fernández-Ballesteros, 2000) evidencia a importância e os benefícios que o envelhecimento ativo pode ter na vida dos idosos. Esta teoria ajuda a explicar este novo paradigma de envelhecimento e defende que quanto maior foi a atividade dos idosos, mais envelhecerão de forma saudável e realizada (Fernández-Ballesteros, 2000).

Segundo a mesma teoria, os idosos mais ativos vivem bem porque mantiveram as mesmas tarefas mesmo depois da reforma. Quando tentavam mudar de tarefas procuravam ir ao encontro das suas vontades e preferências, não se deixando influenciar por terceiros (Fernández-Ballesteros, 2000). Em suma, segundo a teoria da atividade, os idosos que envelhecem de forma ativa são aqueles que mantêm um elevado grau de atividade a vários níveis como: saúde, social, ambiental, entre outros e que procuram satisfazer os seus desejos e expectativas, desempenhando atividades que lhes confirmam sentido de utilidade e tendo um papel ativo e interventivo nas suas próprias vidas, tal como pressupõe o envelhecimento ativo (Paúl, 1996).

Teresa Martins (2012) referencia que “Tomás e colaboradores (2002) reforçam a ideia de que o conceito de Envelhecimento Ativo é muito mais do que uma moda, não devendo por isso ser entendido como um recurso para ocultar os aspetos mais negativos e fragilizantes da velhice”, que também são uma realidade do processo de envelhecimento (Martins, 2012, p.10).

Em conclusão, o envelhecimento ativo relaciona-se com a qualidade de vida,

procurando que os idosos vivam mais anos com satisfação. Este novo paradigma de envelhecimento reveste-se de grande importância na vida dos mais velhos e na sociedade em geral, uma vez que é um dever de todos contribuir para que o envelhecimento ativo não seja uma utopia, mas uma realidade, havendo assim contributos que favorecem a “saúde, (...) participação, segurança, justiça social e económica de forma a aumentar a qualidade de vida e o bem estar social dos seniores” e de modo a que os idosos se sintam integrados na sociedade e experimentem sentimentos de utilidade favorecendo assim a sua auto estima (Fragoso, 2012, p. 53).

### **3.A AUTO ESTIMA E AS RELAÇÕES SOCIAIS NO ENVELHECIMENTO**

Sentir auto estima é fundamental para que o individuo viva com qualidade de vida, mas durante o envelhecimento torna-se ainda mais importante, uma vez que influencia de forma preponderante a vivência de um envelhecimento satisfatório.

“O ser humano é um ser que existe na coexistência com outros seres humanos, não existe fora da relação” (Fragoso, 2012, p. 32), neste sentido, a forma como nos relacionamos com os outros e as relações sociais que mantemos influenciam de forma preponderante a nossa vida, inclusive a nossa auto estima e bem-estar.

Neste ponto abordamos a importância que a auto estima e as relações sociais têm no envelhecimento, tentando relacionar estes dois conceitos.

Antes de mais, importa compreender que durante o envelhecimento, na fase posterior à reforma, o individuo está sujeito a um conjunto de múltiplas transições e mudanças a nível físico, psicológico e social (Fontaine, 2000). Algumas das mudanças que ocorrem durante o processo de envelhecimento são consideradas situações inerentes à idade, como “problemas de saúde,

redução de rede social, perda de papéis e *status*, viuvez e redução do rendimento económico” (Paúl & Ribeiro, 2012, p. 163).

Para Laforest (1991, citado por Bermejo, 2004, p. 20) o envelhecimento constitui um “momento crítico” que envolve três tipos de crise:

- “Crise de identidade”, caracterizada pela forma como cada indivíduo se vê a si mesmo, pela “consciência e pela autoestima”. Esta imagem de si pode ser influenciada pelas “perdas” e pelo declínio progressivo, a vários níveis, que o idoso experimenta. Aqui se explica a propensão para os idosos “procurarem a sua identidade no passado”;

- “Crise de autonomia”, marcada pela senescência gradual em que o indivíduo vai perdendo autonomia e vai ficando cada vez mais dependente;

- “Crise de pertença”, em que o idoso sente que está a deixar de pertencer a determinado grupo, por exemplo, quando a pessoa deixa a vida profissional e passa de ativo para inativo. Nesta fase vivencia-se a “retirada absoluta da participação social e dos valores sociais, experimenta-se uma «morte social» (...) sentimentos de inutilidade” (Laforest, 1991, citado por Bermejo, 2004, p. 20).

Com a explanação de LaForest (1991, citado por Bermejo, 2004, p. 20) compreendemos claramente que o indivíduo precisa de algumas estratégias que o ajudem a enfrentar estas situações. Centrando-nos mais na “crise de identidade” e na “crise de pertença”, constatamos que se o idoso tivesse uma boa auto estima e relações sociais de qualidade e confiança, talvez conseguisse passar por estas crises de uma forma mais satisfatória.

Além destas crises ligadas ao processo de envelhecimento, também existem um conjunto de estereótipos relacionados com os idosos e com esta fase da vida, que estão muito presentes na sociedade atual, influenciando negativamente as representações e a forma como cada idoso envelhece. Neste sentido, Paúl (1997) refere que há uma visão da velhice como se estivéssemos chegado a “um estágio do ciclo vital, em que se esbatem todas as diferenças individuais” e em que os idosos surgem como “um grupo homogéneo de

indivíduos, caracterizados por uma diminuição de capacidades vitais, de recursos sociais e económicos” (Paúl, 1997, p.21).

É neste sentido que é importante que os idosos tenham uma auto estima elevada para que consigam enfrentar estes estereótipos e estas contrariedades associadas ao envelhecimento, além disso, o facto de se ter uma boa retaguarda a nível de relações sociais também influencia a forma como os séniores enfrentam as vicissitudes da vida e contrariam estas representações.

Para melhor compreender esta questão da auto estima, importa referir que o conceito abrange as formas de estar, pensar e sentir que os idosos têm sobre si mesmos e engloba ainda os relacionamentos e interações dos indivíduos (Harter, 1998, pp. 6-67, citado por Pessoa, 2015).

Segundo Saint-Paul (1999, citado por Duclos, 2006, p. 26)

“A auto estima é a avaliação positiva que a pessoa faz de si, fundada na consciência do próprio valor e da sua importância inalienável enquanto ser humano. Uma pessoa que se estima trata-se com afabilidade e sente-se digna de ser amada e de ser feliz. A auto estima funda-se igualmente no sentimento de segurança que dá certeza de se poder utilizar o livre-arbítrio e as faculdades de aprendizagem para enfrentar, de forma responsável e eficaz, os acontecimentos e os desafios da vida”.

O sentimento de segurança a que a citação anterior faz referência pode ser conseguido através dos relacionamentos que os idosos estabelecem. De facto, como refere Araújo & Melo (2011, p. 141), a “convivência harmoniosa com os outros” proporciona ao individuo um sentimento de apoio e segurança, que influência e contribui para a construção da sua “identidade”.

Efetivamente, o ser humano tem necessidade de comunicar, por isso vive em permanente interação com o outro, esta necessidade não diminui com a idade, antes pelo contrário!” (Araújo & Melo, 2011, p. 141). As interações ou relações são “âncoras” que ajudam a estruturar a identidade de cada um, no sentido em que é através da interação que se estabelece com os outros, que se fica a saber o que os outros pensam sobre si, situação esta que favorece a construção da sua própria imagem (Araújo & Melo, 2011, p. 141).

As relações que o sénior estabelece com os outros, como familiares, amigos, vizinhos e pessoas próximas, permitem que recebam apoios de diferentes formas: “afectivo (...); emocionalmente (...); informativo (...); instrumental (...); potencia o convívio social (...) diminuindo o isolamento, aumentando a participação social” (Araújo & Melo, 2011, p. 142).

Os indivíduos que possuem interações satisfatórias têm uma maior probabilidade de desenvolver uma imagem positiva sobre si mesmos, além de que se julgam mais capazes para arriscar e vivenciar experiências novas e diferentes (Araújo & Melo, 2011). Neste sentido, pode-se afirmar que a “autoestima é socialmente determinada”, uma vez que depende muito da opinião que os outros têm sobre o sujeito (Cooley, 1902, citado por Pessoa, 2015, p. 39).

A percepção que o sénior tem sobre si pode ser compreendida de duas formas: “descritivo” designada de “autoimagem”, e “valorativo” denominada “por auto estima” ou “autoconfiança e autoaceitação” que são seus sinónimos (Harter, 1998, citado por Pessoa, 2015, p. 38).

Deste modo, pode-se afirmar que quanto mais o idoso se sentir valorizado mais elevada será a sua auto estima e a imagem de si próprio será positiva. A auto estima é elevada quando a vida do indivíduo corre conforme as suas expectativas, ou quando supera essas ambições. O contrário acontece quando o indivíduo vê a sua vida a correr de forma diferente daquela que tinha expectado e quando isso se desvia dos seus desejos e ambições (Bolgnini, 1998, citado por Pessoa, 2015).

“A auto estima confere competência para a integração nos grupos” (Pessoa, 2015, p. 38) favorecendo assim o convívio e relações sociais.

Ao envelhecer, o indivíduo perde algumas capacidades mas continua a ter necessidade de comunicar, de desenvolver atividades interpessoais que o estimulem e de expressar as emoções, daí a importância de conviver e de falar com outras pessoas.

A interação favorece o bem-estar social do idoso, porque assim sente-se mais apoiado e compreendido. Neste sentido, Araújo & Melo (2011, p. 142)

referem que “a capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso conquistar e manter as redes de apoio social e garantir uma maior satisfação com a sua vida”.

Em suma, o que se pretendia neste ponto era compreender que a auto estima e as relações sociais são fundamentais na vida do idoso, uma vez que afetam a forma como cada individuo vive a sua velhice, se auto percebe e a forma como os outros o vê. Além disso, foi importante constatar que a vida social do idoso tem influência na sua auto estima e a sua auto estima também afeta a forma como o sénior convive e interage com os outros, logo existe uma relação de interdependência entre estes dois conceitos.

Deste modo, um idoso com uma auto estima elevada será certamente uma pessoa mais sociável, que possui relacionamentos ricos e satisfatórios, e será alguém que terá mais probabilidade de viver um envelhecimento ativo e bem-sucedido, isto é, com “saúde, a segurança e a participação social” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 3).

#### **4. A IMPORTÂNCIA DAS NARRATIVAS SOBRE AS HISTÓRIAS DE VIDA DOS IDOSOS**

“O reconhecimento de que todas as histórias têm capas de cebolas levou (...) à sedução de descascar as diferentes capas e descobrir o que estava no seu interior” (Portillo, 2003, citado por Lima, 2006, p. 28).

Uma vez que parte do projeto de investigação e de intervenção social descrito neste relatório se relaciona com as narrativas sobre as histórias de vida dos idosos, torna-se assim essencial abordar este tema e perceber que “a compreensão do envelhecimento exige, assim, uma abordagem, de «vida inteira»” (Fontaine, 2000, p. 14).

“A partir do nosso nascimento o «relógio do tempo» começa a contagem dos segundos, dos minutos, das horas, dos dias, dos meses e dos anos da nossa

existência” (Fragoso, 2012, p. 57 e 58) e desde esse momento a nossa história começa a ser vivida e a ser escrita por nós.

Como é sabido, a história pessoal, as vivências e experiências são aquilo que diferencia uma pessoa da outra, conferindo assim individualidade e identidade a cada um.

“Para que se possa compreender a construção da identidade, McAdams enfatiza a necessidade de se distinguir um “I” (eu) dum “me” (mim). O selfing é o processo através do qual o “I” constrói o “Me”. O “me” é definido como tudo aquilo que o “I” considera como seu, incluindo histórias de vida, interesses pessoais e alguns traços de personalidade. Grande parte do processo de selfing, ou da construção do “me”, passa pela narração e construção das histórias que o constituem” (Amado, 2008, p. 20).

Efetivamente, as histórias de vida revestem-se de grande importância para o indivíduo, nomeadamente para o indivíduo idoso que até ao final da sua vida continua a “rever e reconstruir” a sua história, construindo a sua narrativa e forma de a entender (Amado, 2008, p. 28).

Sacks (s/d, citado por Lima, 2006, p. 27) defende que o indivíduo “mentalmente saudável é aquele que consegue contar a sua história”, ou seja, “Sabe de onde vem, onde está (a sua identidade) e crê saber para onde vai (tem projetos) ”.

Segundo Amado (2008, p. 28), “perto do fim da vida, pode tornar-se mais importante a revisão do que a construção da história”. De facto, os idosos sentem necessidade de olhar para o passado e avaliar a sua vida, nesta fase, grande parte da construção da história de vida já está feita, o importante é mesmo rever, reavaliar, reposicionar-se e reinterpretar a sua vida.

A atitude que se demonstra perante a revisão da história de vida pode ser sustentada na teoria do desenvolvimento de Erickson (Marchand, 2001). Este autor refere a existência de oito estádios do desenvolvimento desde o momento do nascimento até à fase final. Neste sentido, e realçando o oitavo estádio de desenvolvimento que é o que se refere aos idosos, o autor refere que o indivíduo pode ter dois sentimentos extremos, “integridade versus

desespero” (Marchand, 2001, p. 29). A integridade é sentida quando a pessoa está satisfeita e realizada com a sua história de vida, e pode ser percebida quando o indivíduo mostra “aceitação da vida que levou e a ausência de sentimentos fortes de pesar (...) aceitação de que cada um é responsável pela sua própria vida” (Marchand, 2001, p. 32). Por sua vez, o sentimento de desespero, acontece quando a pessoa não está satisfeita com o seu passado e tem medo de morrer. O indivíduo sente que podia ter feito diferente, que já não vai a tempo de reiniciar e isso leva-o ao desespero (Marchand, 2001, p. 32).

Segundo McAdams (1993, citado por Amado, 2008), as narrativas das histórias de vida podem ter três finalidades: uma relaciona-se com a “construção da identidade”, a segunda relaciona-se com a função de “entreter” e a terceira é a função de “instruir”.

Efetivamente, as narrativas das histórias de vida dos sujeitos têm bastante interesse, por norma refere-se o facto de ser fundamental para a pessoa protagonista da história, mas a nível social também são relevantes, uma vez que ajudam no processo de socialização, favorecendo o sentimento de admiração e respeito por quem relatou a sua história. A este respeito, Lima (2006, p. 30) refere que “as histórias permitem que os outros nos ouçam. Elas atribuem-nos poder, porque somos o agente activo, aquele que tem os recursos, o centro de um relato”.

A história de vida de cada um, além de “mágica, educativa, curativa”, também ajuda a compreender e a estruturar a vida e o ambiente em que a pessoa está inserida (Lima, 2006, p. 29).

Em suma, as narrativas das histórias de vida facilitam a orientação, uma vez que o idoso ao fazer um esforço de organizar cronologicamente os acontecimentos e experiências, também faz uma retrospectiva e apercebe-se das suas “semelhanças com os outros” e das suas “especificidades”, dando-lhe um “leque de possibilidade no mundo” (Lima, 2006, p. 30). Além disso, “promovem a reflexão sobre o passado (...), e permitindo-nos avançar para o futuro, de forma planificada” (Lima, 2006, p. 30).

Concluindo, sem dúvida que a histórias de vida podem ser uma boa estratégia para aproximar as pessoas e melhorar os seus relacionamentos, uma vez que podem ficar a conhecer-se melhor e encontrar pontos em comum. Além disso, para o próprio sujeito é importante fazer diversas retrospeções e avaliações sobre a sua história de vida, uma vez que a pessoa “permanecendo ela própria, se transforma através da mobilização dos seus conhecimentos, dos seus valores, das suas energias, construindo-se e reconstruindo a sua identidade”. Neste sentido, Pereira, Lopes & Rodrigues (2013, p. 54) referem que os séniores são quem tem mais conhecimentos e experiência, sendo os “principais guardiões no que respeita à conservação, construção e utilização, bem como na passagem de conhecimentos para outras gerações”, o que lhes confere valor e importância tanto para as gerações futuras como para a sociedade no geral.

## **5. PROJETOS PSICOSSOCIAIS E RELAÇÕES INTERGERACIONAIS**

Uma vez que o tema do envelhecimento e todas as questões que engloba são assuntos que estão na ordem do dia, cada vez mais existe um investimento maior a nível de literatura e investigações neste âmbito. Assim, julgamos ser importante abordar alguns dos projetos psicossociais que se têm desenvolvido nos últimos anos em Portugal, inclusive alguns dos projetos em que promovem as relações intergeracionais, que já se comprovou serem benéficas para quem participa nelas.

A intervenção psicossocial com idosos, nas palavras de Rabelo e Neri (2013) não tem o objetivo de “entreter o idoso ou fazer com que ele se ocupe de qualquer coisa para fugir ao tédio e à solidão”, tem antes a finalidade de contribuir para a melhoria da qualidade de vida do sénior, através do seu “desenvolvimento pessoal, aprimoramento das relações sociais, reavivando a

identidade pessoal (...) e a participação na sociedade” (Rabelo & Neri, 2013, p. 48).

De facto, ao intervir-se psicossocialmente procura-se que o idoso progrida de alguma forma. Quando se intervém é com o objetivo de mudar algo, essa mudança deve ser no sentido do desenvolvimento, crescimento e maturidade dos sujeitos.

Como abordado num ponto precedente, cada vez mais existe a preocupação de se intervir junto da população sénior com o objetivo maior de promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido, favorecendo assim a sua qualidade de vida. Neste sentido, diversas investigações e vários projetos têm sido desenvolvidos para (e com) a população sénior. Um exemplo de uma investigação relacionou-se com o voluntariado sénior, onde se promoveu o envolvimento das pessoas na sociedade e o sentimento de utilidade. Esta investigação estudou as motivações subjacentes a esta prática e procurou incentivar outros séniores a manterem-se ativos através do voluntariado, uma vez que assim encontram uma alternativa à perda da rotina da vida profissional, adaptam-se melhor à reforma e têm um motivo que os estimula a sair de casa e a fazer algo socialmente útil (Martins, 2012). Esta investigação foi levada a cabo pela Dra. Teresa Martins entre 2011 e 2012 e concluiu que de facto a prática de voluntariado sénior evidencia “uma adaptação positiva à reforma”, contribui para a “reconfiguração identitária”, favorece a “participação cívica”, a formação de sentido de utilidade, sentimento de pertença, contribuindo assim para a vivência de um envelhecimento ativo (Martins, 2012, pp. 92 e 93).

Uma outra investigação, igualmente interessante designou-se de “Literacia em Saúde Um desafio na (e para a) terceira idade” e desenvolveu-se em 2014 (durante um ano). Esta investigação foi coordenada pela Dra. Carla Serrão, financiada pela Fundação Calouste Gulbenkian e visava estudar o grau de literacia em saúde que os idosos tinham, em função das suas características pessoais (género, estado civil, habitações académicas, etc.). Esta investigação deu origem a um “Manual de Boas Práticas”. Este manual está dividido em três capítulos, onde são abordados os impactos da literacia em saúde na terceira

idade, “Grau de literacia em saúde das pessoas idosas e representações dos profissionais relativamente à literacia em saúde” e o último capítulo inclui algumas “Orientações para os profissionais psicossociais e de saúde” (Serrão, 2014, pp. 11, 19 e 55). Como resultados deste projeto, destacam-se o facto de alguns dos participantes (entre 433 idosos do distrito do Porto), nomeadamente 80% terem “níveis de literacia relativamente baixos” (Serrão, Veiga, Vieira, 2015, p. 35), “o que evidencia uma inadequada literacia em saúde dos sujeitos participantes neste estudo”, havendo assim a necessidade de se intervir a este âmbito e promover “a literacia em saúde na população idosa (...) junto dos grupos de maior vulnerabilidade” (Serrão, Veiga, Vieira, 2015, p. 37).

Há projetos e investigações não só dirigidos aos idosos como a quem cuida deles. A título de ilustração, o projeto “Cuidar de quem cuida” que ocorreu entre 2009 e 2013 e posteriormente foi replicado entre 2014 e 2016, foi promovido pelo CASTIIS (Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo). Este projeto contou ainda com diversas parcerias, nomeadamente a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e a Unifai (Unidade de Investigação e Formação sobre adultos e Idosos) e foi financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian (Projeto Cuidar de Quem Cuida, s/d).

O desenvolvimento deste projeto visava dar apoio a diversos níveis aos cuidadores informais de doentes de Alzheimer ou pós-Avc, melhorando a prestação do cuidado e a qualidade de vida do sénior e do cuidador (Projeto Cuidar de quem cuida, s/d). Este projeto interveio não só com os cuidadores informais, como ainda capacitou diversas ONG’S, com vista a ampliar o projeto para outras instituições e outras cidades. Dado os resultados terem sido positivos no que concerne à melhoria da qualidade de vida dos cuidadores como dos doentes, o projeto teve continuidade até 2016.

Alguns projetos são desenvolvidos não só com idosos e cuidadores, mas também com pessoas de outras gerações. É o exemplo do projeto “GerAções Lx: proposta de projeto piloto” da responsabilidade de Filipa Santos (2012), que

procurou diminuir o “idadismo<sup>1</sup>” entre as gerações, proporcionando um “autoconceito positivo” entre os idosos e os jovens (Santos, 2012, p. 71). A intencionalidade deste projeto foi concretizada, de facto conseguiu-se que numa determinada realidade, através de atividades desenvolvidas por ambas as gerações, tanto os idosos como os jovens passaram a ter uma imagem mais positiva uns em relação aos outros, diminuindo “os traços negativos com que os caracterizaram” (Santos, 2012, p. 70).

Centrando-nos na importância da intergeracionalidade, e uma vez que o projeto de investigação e intervenção social apresentado neste relatório também aborda e trata essa questão, importa saber um pouco mais sobre os benefícios que as relações intergeracionais podem ter para os seniores.

Pereira, Lopes & Rodrigues (2013, p. 70) referem que “a intergeracionalidade trata da exploração das possibilidades de desenvolvimento de pertenças grupais múltiplas, de mobilização e criação de redes sociais diversificadas e alargadas (...) é um meio, estratégia, oportunidade de criação de espaços de encontro colaborativo e de promoção de rede social efetiva”.

De facto as relações intergeracionais são benéficas para as várias gerações que estão em contato. É positivo porque nestas relações estão envolvidas pessoas que viveram realidades distintas, em meios históricos, culturais, educacionais diversos, com valores e histórias próprias, tornando-se assim enriquecedor para todos, uma vez que os sujeitos partilham e adquirem conhecimentos e experiências novas.

Assim, uma das condições essenciais para melhorar a qualidade de vida dos idosos é o convívio com membros das diversas gerações (Paúl, 1997). Os espaços intergeracionais têm igualmente vantagem para os mais novos, pois segundo Paúl (2005 p.281) “a existência de convívio próximo com pessoas

---

<sup>1</sup> Idadismo são os “estereótipos e discriminação sistemática contra as pessoas por elas serem idosas” (Butler, 1969 citado por Magalhães, Fernandes, Antão & Anes, 2010, p. 9).

idosas, altera a percepção das crianças de forma positiva, introduzindo elementos de afecto e entre ajuda nos seus discursos, personalizando e humanizando o estereótipo do velho à dimensão da sua vivência com os mais velhos”.

As relações entre gerações não são somente entre jovens e velhos. “Diz respeito, também à relação entre crianças e adolescentes, adultos, mais novos e mais velhos. No entanto, muitos programas intergeracionais focalizam-se na relação entre idosos e crianças, avós e netos” (Pereira, Lopes & Rodrigues, 2013, p. 70).

Sobre os encontros intergeracionais, Jacob (2008, p.40) refere algumas das atividades que se podem desenvolver com pessoas de diferentes gerações como “culinária (...), trabalhos manuais (...), jogos”, entre outras, promovendo assim a partilha de experiências e de saberes.

Em suma, o contacto intergeracional é fundamental, pois os mais jovens poderão compreender na sua plenitude a importância da coletividade, do “nós”. Por sua vez, os mais velhos passam à geração futura todo o saber, toda a experiência, os valores e, principalmente a noção de que tudo na vida requer esforço e trabalho. Alguns dos preconceitos em relação a ambos os grupos (idosos e crianças) também podem ser desmistificados.

As oportunidades de transmissão de conhecimentos e aprendizagens de uma geração à outra e este envolvimento dos mais velhos na vida das gerações seguintes são particularmente importante para que todos se possam ver a si próprios como elos na cadeia das gerações, sem quebra, nem exclusão, construindo assim sociedades mais justas onde há lugar para todos.

## **6. O TRABALHO COM GRUPOS DE IDOSOS E O PAPEL DO TRABALHADOR SOCIAL**

Uma vez que o projeto de Educação e Intervenção Social descrito neste relatório abrange a questão das dinâmicas relacionais entre os idosos, tendo

sido realizada uma intervenção em grupo com recurso a exercícios de dinâmicas de grupo, achamos importante dedicar um ponto deste trabalho a este assunto e refletir sobre a relevância que o trabalho em grupo tem para os idosos e qual deverá ser o papel do trabalhador social.

Segundo Cornaton (1979, p. 42), um grupo é “uma unidade colectiva real, (...) baseada em atitudes colectivas continuas e activas, que têm uma obra comum para cumprir e possui uma unidade de atitudes, obras e condutas (...) tendendo para uma coesão relativa das manifestações da sociabilidade”.

Os grupos, independentemente do seu número de elementos, por norma, são constituídos por pessoas que têm algo em comum, que os une, como: “relações e comunicações, interacções, uma organização, interesses, um objectivo, valores e normas, uma linguagem” (Cornaton, 1979, p. 42).

Neste sentido, Zimerman (2000, p. 75) acredita que um grupo é “mais do que a soma dos indivíduos”, e só é considerado como tal quando as pessoas que o constituem criam entre si “um determinado tipo de relacionamento, um vínculo, uma força” que proporciona o sentimento de pertença.

A propósito do sentimento de pertença, Shut (s/d, citado por Lima, 2006, pp. 25 e 26) “introduz o conceito de necessidades interpessoais”, isto é, necessidades que só podem ser concretizadas quando o individuo está integrado num grupo. No que concerne a essas necessidades, Lima (2006, p. 26) inclui: “necessidade de inclusão (...), controlo (...), afeição”, de pertença e de aceitação (Lima, 2006; Maisonneuve, 2004).

Além das necessidades interpessoais, muitas das competências individuais também podem ser desenvolvidas no seio de grupos como a capacidade de escuta, empatia, diálogo, negociação, argumentação, gestão de conflito, obtenção de consensos, etc.

Efetivamente, estar integrado num grupo é bastante benéfico para o individuo, principalmente para o individuo idoso que ao longo da sua vida vai ficando privado de algumas redes relacionais (devido ao abandono da vida profissional, perda de entes queridos, etc.) e a tendência é isolar-se. Assim, pertencer a um grupo constitui para o sénior a oportunidade de interagir,

comunicar, partilhar, conhecer, estabelecer trocas nomeadamente de “afeto, de carinho, de ideias, de sentimentos, de conhecimentos, de dúvidas” e de reconhecimento pessoal, fundamentais para o idoso (Zimerman, 2000, p. 34). Neste sentido, “o trabalho de grupo com idosos revela ganhos, a nível emocional e cognitivo, superiores às intervenções feitas individualmente” (Lima, 2006, p. 24).

No grupo o idoso convive e comunica “dá e recebe” (Cornaton, 1979, p. 89), durante essas trocas, o sénior forma as suas atitudes, sentimentos e crenças no contexto grupal e “reconhece valores e normas, tanto os seus como os dos outros” (Zimerman, 2000, p. 75).

Em grupo, o idoso poderá “descobrir pontos em comum (...) interação social, aprender novas aptidões relacionais, fomentando a coesão e, conseqüentemente, a aceitação; aumentar a auto-estima através do altruísmo e da empatia (...) Visto que, para além de ser ouvido e apoiado, o idoso sente-se valorizado ao poder apoiar o outro” (Lima, 2006, p. 25).

O trabalho em grupo é tanto ou mais eficiente quanto maior for “a coesão (...) pertença e reconhecimento” que fazem desenvolver nos membros do grupo o sentimento de “satisfação (...) e a sensação de segurança” (Lima, 2006, p. 24). A existência de colaboração e solidariedade entre os elementos que constituem o grupo também favorece a união e coesão grupal e os conflitos transformam-se em “fonte de enriquecimento”, se o grupo os aceitar como elementos úteis para a transformação (Cornaton, 1979, p. 90).

As características do grupo, o contexto em que está inserido, as pessoas que o formam, as características pessoais desses indivíduos, tudo influencia o desenvolvimento e crescimento do grupo. Além disso, o orientador que coordena o grupo, dirigindo-o por vários caminhos e experiências, também tem um papel preponderante.

O orientador, dinamizador ou facilitador do grupo é um profissional que procura através do trabalho de e com os elementos do grupo facilitar e promover o desenvolvimento e crescimento dos indivíduos (Manes, 2007). O trabalhador social é também um facilitador nos grupos que integra.

A educação social dá lugar a uma intervenção grupal e individual de um profissional da área educativa e social, de forma a construir uma relação de segurança e empatia com eles (Timóteo & Bertão, 2012, p. 20). Assim, os profissionais desta área têm que tentar que a sua atuação seja personalizada, adequada e intencional, revestindo-se assim de importância para os indivíduos (Capul & Lemay, 2003).

O trabalhador social tem que saber ver e ouvir para além do que se vê e do que se ouve, ou seja, tem que ter um “duplo olhar”, conseguindo avaliar e interpretar o discurso e o comportamento do indivíduo, intervindo nesse sentido, ao mesmo tempo que analisa e avalia sempre a sua prática profissional (Timóteo & Bertão, 2012, p. 24).

O trabalhador social na sua relação com o sujeito deve ter como finalidade da sua ação e intervenção a mudança, que se deve construir de maneira “sólida e consistente, numa relação centrada no (s) sujeito (s) e capaz de se constituir como uma base segura para a educação e para o desenvolvimento” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 23).

Para que tudo isto seja possível, o profissional da relação tem que desempenhar diversas funções (mediação, análise, maiêutica, auxiliar do eu, entre outras) (Timóteo & Bertão, 2012).

O trabalhador social deve adaptar a sua prática de intervenção ao grupo com quem trabalha e que passa a integrar. O profissional que trabalha com idosos necessita, antes de mais, de formação, de um conjunto de conhecimentos, mas também de capacidades, tais como aquelas definidas por Zimerman (2000, pp 215 e 216): Capacidade de desenvolver uma relação de ajuda e de empatia, permitindo ao profissional colocar-se no lugar do idoso; “Capacidade para recordar”, pois a recordação-repetição é, muitas vezes, a garantia da continuidade da identidade pessoal do idoso; “Capacidade de comunicação” e a escuta ativa são fundamentais na relação com o idoso, deste modo, o profissional deve utilizar uma linguagem verbal e não-verbal cuidada, evitando linguagem simplista e infantil. Zimerman (2000, p. 216) afirma que “A linguagem do afecto, do toque, do amor, da compreensão é talvez a

comunicação mais importante”. A “capacidade para actividades” também é fundamental, facilitando o desenvolvimento de projetos e a implementação de programas de ação promotoras de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, que devem ir ao encontro dos gostos, das vontades e das condições dos idosos. A “Capacidade de trabalhar em e com grupos” é essencial, uma vez que permite aos idosos sentirem-se integrados. Além disso, o trabalho em grupo, nomeadamente em equipa (multidisciplinar) permite melhorar a qualidade dos serviços prestados, uma vez que diversos profissionais (da área da saúde, social, psicológica, etc.) têm uma visão muito mais completa, integrada e holística do idoso, do que apenas um profissional que só conhece a sua área de formação.

Concluindo, o trabalhador social que intervém junto da população idosa deve ser capaz de contribuir para se criar uma nova conceção de velhice, baseada na autonomia e participação dos séniores, evitando assim os estereótipos, e as ideias pré concebidas que rotulam a velhice como uma fase da vida negativa. Além disso, o profissional deve ter como premissa os princípios do envelhecimento ativo, a intervenção personalizada e humanizada, contribuindo em grande medida para a mudança e a consequente melhoria da qualidade de vida dos idosos.

## **CAPITULO 2 – A METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO E INTERVENÇÃO EM EDUCAÇÃO SOCIAL**

### **1. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO AÇÃO PARTICIPATIVA**

Para se desenvolver um projeto de investigação e de intervenção em educação social é importante que o investigador pense previamente sobre que metodologia será usada, uma vez que essa metodologia deverá ser selecionada de acordo com o tipo de investigação que se quer desenvolver.

Para que essa opção seja a mais consciente e informada possível, é importante que o investigador e interventor social tenha a noção que existem vários paradigmas de investigação que abrangem metodologias, métodos e técnicas diferentes. Neste sentido, ele deve saber em que paradigma se coloca e escolher a metodologia mais adequada ao projeto.

Para que melhor se possa compreender esta questão, importa compreender o conceito de paradigma que, segundo Kuhn (citado por Carrilho, 1987, p. 1) inclui “as leis, as teorias, as aplicações, os dispositivos experimentais utilizados (...) cuja experiência condiciona o aparecimento e o desenvolvimento da actividade científica normal”.

Tendo por base Boaventura Sousa Santos (2010, p. 59) existem dois paradigmas: o “paradigma dominante” e o “paradigma emergente”. O mesmo autor refere que no paradigma dominante deu-se uma rutura com os conhecimentos científicos anteriores; esta rutura deveu-se à revolução científica que se deu no séc. XVI, altura em que nasceu este paradigma. Nesta época, este paradigma era considerado um modelo absoluto que tinha aplicação nas ciências naturais. Este paradigma defende a existência de uma verdade única e baseia-se na divisão entre o homem e a natureza; dá mais importância aos métodos e às questões quantitativas; prima pela universalidade, assertividade e descredibiliza duas formas de conhecimento: o senso comum e os estudos humanísticos (Santos, 2010).

Depois do séc. XIX, época em que surgiu as ciências sociais, emergiram problemas relacionados com a utilização deste paradigma nesta área disciplinar, uma vez que as ciências sociais não são ciências exatas e, por isso, não podiam ser percecionadas da mesma forma que as ciências naturais, consideradas mais objetivas (Santos 2010). Neste sentido, o paradigma dominante demonstrou ser inútil na análise das ciências sociais, o que deu origem a uma crise e ao surgimento do paradigma emergente.

Santos (2010, p. 37) defende que o paradigma emergente se distingue do anterior por ser “um paradigma social” que dá relevância não só ao conhecimento científico como ao conhecimento social, evitando as dualidades. Além disso procura “reforçar os detentores do poder” (Goyette, 1987, citado por Guerra, 2007, p. 62), ou seja, procura valorizar os pensamentos, ideias e opiniões dos sujeitos sociais, facilitando assim o conhecimento e a intervenção na realidade. Santos (2010) refere ainda que este novo paradigma assenta em quatro premissas:

1. “Todo o conhecimento científico-natural é científico-social” ou seja “a distinção dicotómica entre as ciências naturais e as ciências sociais deixou de ter sentido e utilidade” (Santos, 2010, p. 37)
2. “Todo o conhecimento é local e total”, no sentido em que se baseia em temas e realidades concretas, além disso é total porque evita “a excessiva parcelização e disciplinarização do saber científico” (Santos, 2010, p. 46)
3. “Todo o conhecimento é autoconhecimento” (Santos, 2010, p. 50) ou seja o conhecimento através do questionamento facilita o autoconhecimento.
4. “Todo o conhecimento científico visa constituir-se em senso comum” (Santos, 2010, p. 55), isto é, o conhecimento científico deve estar ao dispor de todos, chegando a todos os atores sociais. Além disso, a conjugação entre o saber científico e o saber do senso comum são saberes que se complementam.

De facto, estas quatro premissas referem-se ao facto deste novo paradigma colocar “a pessoa, enquanto autor e sujeito do mundo, no centro do conhecimento” (Santos, 2010, p. 44) e não se centra apenas no conhecimento

produzido pela ciência, valorizando também o conhecimento das pessoas (Santos, 2010, p. 47).

“Uma das características centrais do paradigma emergente é a manifestação de preocupações com a utilidade do conhecimento e com a construção de respostas adequadas aos problemas das pessoas e das comunidades”, situação esta que se verifica e que se pretende em grande medida nos “Projectos de Educação Social desenvolvidos sob a égide do paradigma emergente” (Timóteo & Bertão, 2012, pp. 16 e 17). Por outras palavras, com este novo paradigma existe uma maior valorização das pessoas enquanto seres ativos, autónomos e com conhecimentos válidos. Além disso, no paradigma emergente a análise da realidade ajuda a compreender que as pessoas são capazes de ter sentido de iniciativa, de identificar os seus problemas, auto desenvolverem-se e contribuir assim para a sua própria mudança e melhoria da qualidade de vida.

A metodologia de investigação ação participativa, sob a qual o projeto *Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro* se norteia, segue os pressupostos do paradigma emergente (ou socio crítico). Efetivamente neste projeto procurou-se ligar a investigação e a ação, valorizando os sujeitos enquanto atores sociais que têm uma história, têm experiências, conhecimentos e são pessoas válidas e autónomas, dando-lhes espaço para serem os autores da sua própria mudança.

A investigação ação participativa é uma forma de investigação ação (Lima, 1987) e permite a participação do investigador e dos próprios sujeitos em todo o processo investigativo, aliás, o grupo social desempenha um papel fundamental, pois são os principais e mais importantes intervenientes. A investigação ação participativa pretende, assim, ligar a prática à pesquisa, estando o investigador implicado no terreno, tendo uma postura ativa e não de mero observador (é um sujeito participante).

Nesta metodologia, o investigador emerge na realidade social e juntamente com os sujeitos que compõem essa realidade constrói o conhecimento. Esta construção é baseada nos conhecimentos científicos do investigador e nos

conhecimentos do senso comum dos sujeitos que unidos conseguem provocar alteração naquela realidade. Neste sentido, é fundamental conhecer a realidade onde se quer intervir e conhecer verdadeiramente os sujeitos sociais, pois só assim é possível mudar a realidade em consonância com a vontade do grupo social (Cembranos, Montesinhos & Bustelo, 2001).

No seguimento deste raciocínio, Reason & Bradbury (2000, citado por Lima, 2003, p. 317) referem que a metodologia de investigação ação participativa “procura juntar a acção e a reflexão, a teoria e a prática, de forma participada, na procura de soluções (...) para que as pessoas (...) e suas comunidades possam florescer”, ou seja, para que haja desenvolvimento e mudança nos indivíduos e no contexto social em que se está a intervir.

A mudança envolve um processo complexo. Para que seja uma mudança concretizável, é importante que se perceba a maneira como os sujeitos sociais experienciam o seu contexto e “implicá-los nessa mesma mudança” uma vez que são esses indivíduos que “vão viver com ela” (Bogdan e Biklen, 1994, citado por Sanches, 2005, p. 128).

A mudança não é apenas a alteração de uma situação ou a “introdução do diferente ou do inovador” tem que levar em conta as características do grupo social como a sua história, hábitos e costumes, a sua cultura, o seu contexto histórico, etc. (Lima, 2003, p. 309). É importante que a mudança contribua para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, passando, nas palavras de Lima (2003, p. 309), “pelo ter, pelo ser, pelo fruir, pelo fazer”.

Como forma de facilitar a utilização da metodologia de investigação ação participativa, existe um conjunto de técnicas de investigação baseadas na observação, conversação e na análise de documentos, são elas: observação, conversas intencionais, inquéritos, questionários, entrevista, análise documental, entre outros.

Haverá um maior aprofundamento sobre as técnicas utilizadas no projeto de educação e intervenção social presente neste relatório, como a observação participante, conversas intencionais e análise documental presente no Apêndice 1.

Em suma, antes de investigar e desenvolver um projeto é importante refletir sobre a metodologia de investigação a utilizar. Como refere Lessard-Hebért, Goyette & Boutin (1994, p. 77 e 78) “a validade interna de um trabalho é reforçada quando o investigador tem a preocupação de descrever a sua metodologia, a fundamentação da escolha, a explicitação das suas fontes e dos métodos utilizados”. Além da metodologia de investigação, o investigador também deve refletir sobre a forma como o projeto poderá ser avaliado e escolher, de acordo com a metodologia eleita e de acordo com a natureza do projeto, a melhor forma de avaliação.

## **2. AVALIAÇÃO DE PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL**

O termo avaliação é bastante lato, uma vez que varia em função dos contextos, dos projetos, dos investigadores, etc. Mesmo na literatura os diversos autores apresentam definições distintas.

Ander Egg (1998) defende que a palavra avaliação tem diversas aplicações e tem um sentido abstrato que significa um número de ações que se apreciam com o intuito de avaliar. No mesmo sentido, Cembranos, Montesinos & Bustelo (2001) consideram que avaliar é estimar o valor de algo, que pode ser valorizado ou desvalorizado com o propósito de melhorar uma determinada situação.

Serrano (1997) refere que a avaliação facilita a reflexão, apreciação e esclarecimento dos resultados obtidos. A mesma autora acrescenta ainda que a avaliação permite analisar a nossa *práxis*, com vista a identificar o que está certo e o que está errado, tentando sempre melhorar e adequar a nossa prática.

Efetivamente é importante avaliar, só assim é possível compreender os efeitos que um projeto pode ter. A este propósito, Serrano (1997) refere que a avaliação não deve ser feita só no fim do projeto, deve ser contínua e estar presente desde o começo até ao fim do projeto, com o intuito de controlar supostos enviesamentos, falhas, inadequações, entre outros. Assim, é possível

reavaliar e readaptar, com vista a cumprir os objetivos propostos inicialmente, dando, inclusivamente, lugar à definição de novos objetivos.

Compreende-se, então, que a avaliação procura analisar a coerência entre os objetivos pré estabelecidos e os resultados alcançados. Para que isso seja conseguido, é importante haver uma avaliação da realidade antes e depois do desenvolvimento do projeto, além disso, deve ser uma avaliação continuada em que se avalia o desenvolvimento do projeto.

Além deste carácter de continuidade, a avaliação também deve ser a mais participada possível, tanto por parte do investigador, como por parte dos intervenientes no projeto (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001).

Stufflebeam & Shinkfield (1993) definem avaliação como sendo uma forma de conseguir informações importantes sobre os resultados alcançados, relacionando-os com o planeamento, desenvolvimento e impactos de um determinado projeto. Para estes autores, a avaliação ajuda na decisão, responsabiliza e facilita a compreensão da realidade. Para isso, a avaliação deve ser contínua e sistemática, realizando-se no início, durante e no fim do projeto.

Baseados nesta ideia de continuidade, Stufflebeam & Shinkfield (1993) propuseram um modelo de avaliação que designaram de modelo CIPP. Por outras palavras, este modelo de avaliação inclui a avaliação de contexto, de entrada, de processo e de produto.

A avaliação de contexto incide sobre a identificação das necessidades e problemas encontrados no contexto e nos participantes do projeto. (Stufflebeam & Shinkfield, 1993). Por norma, esta avaliação faz-se depois de se conhecer a realidade e é a partir deste ponto que se começa a pensar nos objetivos (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001).

A avaliação de entrada, ou *input* relaciona-se com a forma como se irá concretizar os objetivos do projeto. Nesta fase de avaliação pensa-se sobre as ações e os recursos e estratégias que se vão utilizar (Stufflebeam & Shinkfield, 1993).

Na avaliação de processo é avaliado o desenvolvimento do projeto propriamente dito (Serrano, 1997). Nesta fase faz-se a descrição das ações e

atividades desenvolvidas, avalia-se o impacto que estão a ter e, se necessário, readaptasse à realidade (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001), ou seja, aperfeiçoa-se o projeto (Stufflebeam & Shinkfield, 1993), de modo a torná-lo o mais fiel possível à vontade dos atores sociais e de forma a torná-lo coerente com os objetivos anteriormente definidos.

Por fim, faz-se a avaliação de produto ou de resultados. Avalia-se então os efeitos que o projeto teve, relacionando os problemas, necessidades e objetivos com o resultado final (Stufflebeam & Shinkfield, 1993). Esta avaliação, tal como as anteriores, deve ser realizada com as pessoas que participaram no projeto, porque assim é mais legítima, uma vez que nos permite ter acesso à forma como os participantes vivenciaram o projeto e os efeitos que teve a nível individual, grupal, institucional, a curto, médio e longo prazo, etc. Na avaliação de resultados, avalia-se ainda a possibilidade de continuação do projeto e, se necessário, a sua reorganização ou, pelo contrário, a sua cessação (Stufflebeam & Shinkfield, 1993).

Para avaliar é necessário saber o que avaliar e, para isso, deverão ser definidos os indicadores de avaliação que ajudam a estreitar a avaliação e a orientam (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001). Segundo Cembranos, Montesinos & Bustelo (2001) existem dois tipos de indicadores: os de natureza quantitativa que avaliam mais os números, e os de natureza qualitativa, que são mais subjetivos e avaliam perceções, modos de pensar, agir, etc. A sintonia entre estes dois tipos de indicadores é o recomendado, uma vez que a utilização de apenas um deles é limitativa, perdendo informação muito útil e a avaliação poderia ficar incompleta (Cembranos, Montesinos & Bustelo 2001).

Em suma, a perspetiva de Stufflebeam & Shinkfield (1993) distingue-se devido à importância que dá ao carácter contínuo que uma avaliação de projetos deve ter abrangendo as avaliações do contexto, de entrada, do desenvolvimento e dos resultados do projeto. Neste sentido, a avaliação do projeto desenvolvido neste relatório terá por base o modelo CIPP e irá incluir os dois tipos de indicadores.

## **PARTE II – PROJETO “VIVER MAIS... PENSAR O PASSADO, VIVER O PRESENTE E SONHAR O FUTURO”**

### **CAPITULO 1 - ANÁLISE DA REALIDADE DO CENTRO DE CARIDADE NOSSA SENHORA DO PERPÉTUO SOCORRO**

Antes de se procurar intervir numa dada realidade, é fundamental conhecê-la e analisá-la. A este propósito, Cembranos, Montesinos & Bustelo (2001) referem que a análise da realidade acontece quando se tenta conhecer um dado contexto com vista a modificá-lo. Esta alteração tem como finalidade a melhoria e a resolução de problemas. Mas esta melhoria não é possível se os intervenientes do contexto não estiverem envolvidos e não forem eles mesmos os autores da identificação dos problemas, da sua resolução e da consequente mudança.

Neste sentido, é fundamental que quem investiga conheça bem onde vai intervir, desde o contexto, o espaço, os sujeitos que o habitam, as dinâmicas relacionais entre as pessoas, os seus quotidianos, etc., para que a intervenção seja a mais apropriada, personalizada e exequível possível e para que vá ao encontro das vontades, expectativas e desejos dos seus participantes.

A informação referida neste capítulo é proveniente da observação participante, das conversas intencionais com os frequentadores do Centro de Dia, da consulta de alguns documentos online, sítios da internet e da consultada de documentos institucionais como o regulamento interno<sup>2</sup> e o organograma do Centro de Dia<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> O Regulamento Interno do CCNSPS pode ser consultado no Anexo 2

<sup>3</sup> O Organograma do Centro de Dia pode ser consulte no Anexo 3

## **1. CARATERIZAÇÃO DO CENTRO DE CARIDADE NOSSA SENHORA DO PERPÉTUO SOCORRO**

A informação mencionada neste ponto não só resulta da observação participante, das conversas intencionais com os sujeitos como ainda resulta da consulta do site da internet do CCNSPS.

A instituição onde foi desenvolvido o projeto de intervenção social denomina-se Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpétuo Socorro (CCNSPS). Contextualizando historicamente, o Centro foi fundado em 1958 pelo Sr. Padre Marinho, que pertencia á Arquiconfraria da Nossa Senhora do Perpétuo Socorro.

Inicialmente a instituição surgiu com o objetivo de prestar serviços á população portuense, ajudando assim os mais necessitados através de serviços gratuitos, como serviços médicos e farmacêuticos que eram financiados pelos donativos dos benfeitores.

A sede mudou de instalações duas vezes até às infraestruturas atuais. Hodiernamente, a sede localiza-se na rua de Costa Cabral (freguesia do Bonfim – Apêndice 2, Caraterização da freguesia do Bonfim), num meio predominantemente urbano, numa zona residencial e, simultaneamente, comercial.

Devido ao seu crescimento progressivo e ao alargamento dos seus serviços, as doações deixaram de ser suficientes, havendo assim a necessidade de criar serviços que fossem lucrativos, como a construção da garagem e do cinema estúdio em 1966.

A garagem funciona como parque de estacionamento e como a instituição se localiza numa zona central da cidade do Porto, próximo do Jardim do Marquês, da Quinta do Covelo, perto de farmácias, cafés, pastelarias, supermercados, igrejas, correios, centro de saúde, entre outros, onde existe pouco estacionamento, é útil para as pessoas que moram e trabalham nas redondezas. O cinema estúdio era alugado para espetáculos e festas. Estes dois

serviços foram criados para que a instituição se tornasse sustentável e não ficasse dependente dos donativos.

Entretanto a instituição ampliou os seus serviços. Atualmente possui quatro valências: o Jardim de Infância, o Externato (com 1º, 2º e 3º ciclo), a Escola Profissional (cursos de: apoio à infância, auxiliar de saúde, informática, receção e multimédia) e o Centro de Dia (CD). Além disso tem ainda os serviços médicos e de enfermagem. Importa referir que a instituição presta serviços não só a pessoas residentes na freguesia, mas a todos os indivíduos que necessitem dos seus serviços.

De notar, ainda, que tanto o Centro de Dia como o Jardim-de-Infância têm um protocolo com a Segurança Social, enquanto a escola profissional, por sua vez, recebe financiamento do POPH (Programa Operacional Potencial Humano).

Nos pontos posteriores haverá uma maior focalização na resposta social do Centro de Dia, uma vez que foi o local onde se desenvolveu o projeto de educação e intervenção social.

## **2. CENTRO DE DIA**

Tendo por base o regulamento interno de valência do Centro de dia, é

“uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou actividades da vida diária” (Regulamento Interno de funcionamento Centro de Dia, 2015 <sup>4</sup>)

---

<sup>4</sup> O Regulamento Interno do CCNSPS pode ser consultado no Anexo 2

De facto, os pressupostos presentes na citação anterior verificam-se, constata-se que existe um esforço no sentido de evitar o tratamento padronizado, procurando prestar um serviço humanizado e específico às necessidades de cada sénior, assegurando a satisfação das necessidades básicas como a higiene (quando necessário), alimentação, cuidados de enfermagem e de animação sociocultural.

A nível de instalações, o CD localiza-se num patamar do edifício correspondente a um segundo andar. Para poderem aceder às suas instalações, os idosos têm que subir um primeiro andar que, além das escadas, tem um elevador, depois têm que percorrer um pátio e subir para o segundo andar que já não tem elevador. Portanto, os idosos para poderem frequentar o CD têm que ser suficientemente autónomos, do ponto de vista físico, para conseguirem subir escadas, não podendo usar ajudas técnicas, como andarilhos.

As instalações do Centro de Dia existem há sensivelmente trinta anos; no entanto, encontram-se em bom estado físico e de manutenção. Este espaço é constituído por um salão polivalente, onde os idosos passam a maior parte do seu tempo. É um espaço amplo e bastante iluminado, que inclui zona de jogos (onde jogam dominó, damas e cartas), zona da televisão e zona de convívio, onde também se desenvolvem as atividades socioculturais diárias e as atividades festivas. Os idosos gostam bastante deste espaço, acham um sítio airoso, com bastante luz solar, contudo, no inverno, dada a sua dimensão, torna-se um espaço frio. Por vezes, existem algumas queixas por parte dos idosos porque, apesar do espaço estar dividido por zonas, não existe isolamento sonoro e, portanto, quem está a ver televisão queixa-se que não ouve por causa do barulho, quem está a conversar queixa-se que os senhores que jogam dominó fazem barulho com as peças e quem está a jogar dominó queixa-se que as pessoas estão a falar muito alto. Concluindo, é um espaço agradável do ponto de vista físico, no entanto o facto de ser demasiado amplo e de congregar diversas zonas, num mesmo espaço, torna-se barulhento.

Além deste espaço, existe uma biblioteca onde está à disposição dos idosos diversos livros, mas que apenas três pessoas fazem usufruto. Por parte dos

séniore, não existe muito o hábito de ler, e quando isso acontece, interessam-se mais pelos jornais e revistas. Na biblioteca existem quatro mesas individuais e quatro cadeiras que são usadas, quase sempre, para ler o jornal diariamente. Neste espaço realiza-se duas vezes por semana a ginástica e, pontualmente, é onde se costumam fazer os ensaios do grupo coral e do grupo de dança.

No Centro de dia existe também uma sala de refeições constituída por catorze mesas com cinco lugares cada. Estas mesas são suficientes para os séniore e só ocupam nove mesas.

Existe uma cozinha, cinco casas de banho, sendo que três são dos idosos e duas são das funcionárias.

Existe ainda o gabinete da diretora técnica, o oratório onde, pelo menos uma vez por semana, se reza o terço e dois quartos, um com duas camas para os homens e outro com oito camas para as mulheres onde podem descansar sempre que desejarem. Diariamente, um senhor e seis senhoras utilizam os quartos no fim do almoço para fazer uma sesta.

Esta valência tem capacidade para cinquenta pessoas. Até Setembro encontravam-se inscritos 34 idosos, no entanto, importa salvaguardar que nem todos vão diariamente ao Centro de Dia: existem pessoas que apesar de inscritas, vão esporadicamente á instituição. Em média, frequentam diariamente o Centro de Dia entre 20 a 25 pessoas.

Assim como outras instituições que asseguram a prestação de serviços aos seus utentes, também o Centro de Dia se rege por um conjunto de objetivos que tenta respeitar diariamente, tendo em vista o bom funcionamento institucional.

Com base na informação contida no regulamento interno do Centro de Dia, alguns dos objetivos são:

- “Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;”
- “Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;”

- “Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento activo;”
- “Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;”
- “Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;”
- “Promover relações com a comunidade e na comunidade;”  
(Regulamento Interno de funcionamento Centro de Dia, 2015)

Em síntese, através destes objetivos constata-se que efetivamente a valência de CD coloca o idoso no centro das suas preocupações, procurando proporcionar-lhes bem-estar e a sua qualidade de vida. De notar que, segundo os objetivos presentes no regulamento interno, constata-se que existe uma preocupação holística com o sujeito, isto é, percecionam o idoso como um todo e não de forma fragmentada, preocupando-se assim com a sua vertente social, cultural, saúde, económico, espiritual, psicológico, etc.

Contudo, importa referir que nem todos os objetivos são totalmente concretizados, nomeadamente aqueles que se referem à família. O Centro de Dia praticamente não intervém com a família. Houve no passado, segundo a diretora técnica contactos e esforços para aproximar a família mais dos idosos, principalmente aqueles que apresentavam problemas nas dinâmicas familiares, porém, nessas situações a família sempre se mostrou irredutível.

Relativamente aos serviços e cuidados que o Centro de Dia presta são: alimentação, cuidados de higiene, enfermagem e animação sociocultural.

No que concerne á alimentação, as pessoas que frequentam esta valência têm direito ao pequeno-almoço, almoço e lanche. Alguns idosos levam ainda para casa a sopa para o jantar. Para além destas refeições, quando o Centro de Dia recebe alimentos do Banco Alimentar, são atribuídos aos idosos alguns alimentos, nomeadamente, fruta, iogurtes e bolachas.

A higiene é assegurada pelas auxiliares de ação direta que garantem este serviço de forma a proporcionar bem-estar aos idosos. No entanto, importa

referir que este serviço, por norma, não é muito utilizado pelos séniores, pois a maior parte faz a sua higiene em casa de forma autónoma.

Os serviços de enfermagem são prestados pelo enfermeiro uma vez por semana e envolve a medição das tensões arteriais, pesagem, administração de vacinas, entre outros.

A animação sociocultural desde Outubro do presente ano que é diária. As atividades de desenvolvimento pessoal, social e cultural, atividades lúdicas, e outras são orientadas pela animadora sociocultural, que desenvolveu o projeto que aqui se apresenta. Também existe o professor de educação física que, uma vez por semana, às quintas-feiras de tarde orientam a aula de ginástica e um professor de informática que, às sextas-feiras de manhã dá aulas de iniciação à informática.

No que se refere aos critérios de admissão, os idosos que tenham mais de 60 anos, que não beneficiem de apoio por parte da família, que estejam mais isolados socialmente e que tenham poucos recursos económicos, são aqueles que têm prioridade na fase de admissão.

Segundo o Regulamento Interno do CD, o processo de candidatura de um idoso é da responsabilidade da Diretora Técnica que analisa as condições do sénior e elabora o seu processo. Quando uma candidatura é aprovada, os primeiros quinze dias são considerados como um período experimental, analisando assim a forma como o idoso se adapta à instituição.

Relativamente ao quadro de pessoal, o grupo técnico do CD é constituído pela diretora técnica, uma Assistente Social, que acumula as funções de direção técnica desta valência e que pertence ainda à direção da instituição. Esta técnica tem a função de tratar das questões mais burocráticas, elaborar ementas, gerir as despesas, os conflitos, elaborar os processos individuais dos idosos, etc.

Existe uma animadora sociocultural<sup>5</sup>, formada em Gerontologia Social, trabalha em regime de *part-time*. A animadora sociocultural tem a função de desenvolver, mensalmente e anualmente, o plano de atividades que é organizado tanto pela diretora técnica, pela animadora e pelos idosos. Além disso, a animadora sociocultural desenvolve ainda as atividades de acordo com os gostos e preferências dos utentes e elabora os planos de atividades de desenvolvimento pessoal de cada idoso.

Existe também um professor de educação física que presta serviços no Centro de Dia e na Escola Profissional e existe ainda o professor de informática que é também o técnico de informática da instituição.

Há também duas auxiliares de ação direta e uma cozinheira. Tendo por base o quadro de pessoal, há ainda um motorista a 25%, uma vez que é motorista de outras valências. Contudo, tendo como referência as conversas intencionais, o Centro de Dia não faz qualquer uso dos serviços do motorista.

De notar que o Centro de Dia tem uma equipa técnica reduzida, havendo a necessidade de aumentar os recursos humanos, nomeadamente nas funções de auxiliar de geriatria e de ajudante de cozinha, que são as áreas em que existe mais sobrecarga de trabalho, no entanto, devido a questões económicas e financeiras, a curto prazo não é ponderada essa hipótese.

Concluindo, os funcionários do CD estão sensíveis ao modo como tratam cada um dos séniores e têm a preocupação de dar um tratamento personalizado, baseado nas suas especificidades, evitando assim um tratamento padrão. Efetivamente, este cuidado e atenção faz diferença no modo como os idosos interagem com os funcionários, favorecendo assim a criação de relações de confiança e respeito entre ambos (idoso-funcionário).

---

<sup>5</sup> As funções de Animadora Sociocultural são desempenhadas por mim.

Em suma, o Centro de Dia procura melhorar a qualidade de vida dos seus frequentadores, colocando as suas necessidades, interesses, vontades e preferências no centro das suas preocupações.

## **2.1 QUOTIDIANO DO CENTRO DE DIA**

O Centro de dia funciona todos os dias úteis entre as 8h30 às 18h30. Os idosos que frequentam esta valência podem circular livremente não só pelas instalações como também pelas zonas circundantes.

A rotina diária dos idosos está prevista e determinada no regulamento interno da instituição. Neste documento não só podemos ver os horários das refeições, como ainda podemos encontrar os direitos e deveres dos idosos, sendo que todos os frequentadores da instituição estão sujeitos às mesmas obrigações e regras. Espera-se que todos os idosos respeitem os horários afixados, que respeitem e tratem com dignidade as funcionárias, a direção e os restantes idosos. Além disso, destaca-se como deveres, também têm de “Colaborar com a equipa do Centro de Dia (...) não exigindo a prestação de serviços para além do estabelecido e contratualizado; Participar na medida dos seus interesses e possibilidades, nas atividades desenvolvidas”, entre outros (Regulamento Interno de funcionamento Centro de Dia, 2015).

Como direitos, os frequentadores do Centro de Dia têm: “O respeito pela sua identidade pessoal e reserva de intimidade privada e familiar, bem como pelos seus usos e costumes; Obter a satisfação das suas necessidades básicas, físicas, psíquicas e sociais, usufruindo do plano de cuidados estabelecido e contratado”, etc. (Regulamento Interno de funcionamento Centro de Dia, 2015). Os seniores concordam e cumprem os seus deveres, da mesma forma que exigem os seus direitos. Assiste-se com frequência a vários comentários sobre o atraso do almoço e sobre a própria alimentação, exigindo o cumprimento das regras e de refeições que vão ao encontro dos seus gostos.

O quotidiano da instituição, planeado e concebido pela direção, está devidamente organizado, de modo a proporcionar todos os serviços referidos

no regulamento interno e contratualizados pelos idosos, não havendo qualquer consulta de opinião dos sêniores na sua planificação. A participação dos idosos na vida institucional do CD é quase nula.

Os frequentadores do CD também não participam na elaboração das ementas, na definição de normas, nem na decoração dos espaços coletivos. De notar que quando existem festas, os idosos costumam participar na decoração dos espaços coletivos, no entanto, isso acontece pontualmente.

No que concerne às atividades socioculturais, os idosos podem demonstrar as suas vontades e interesses e podem escolher diariamente qual a atividade que querem desenvolver. Esta vontade é expressa em grupo e tenta-se sempre chegar a um consenso, de modo a que as vontades do máximo de pessoas sejam satisfeitas.

Embora os idosos muitas vezes não demonstrem espontaneamente vontade em serem eles a tomar decisões, com algum incentivo e estimulação, são colaboradores e participativos.

Segundo o Manual dos processos-chave para Centro de Dia (Instituto de Segurança Social, s/d), as atividades propostas pela organização devem ter em conta os gostos, preferências, aptidões e necessidades dos sêniores, devem ser também física ou mentalmente estimulantes, não um mero entretenimento, e devem promover a participação ativa dos sujeitos na planificação das atividades. É, por isso, pertinente que os idosos participem na conceção e planificação das atividades, porque assim certamente ficarão mais motivados e envolvidos.

Uma situação que também estimula a autonomia aos idosos é o facto de não haver a obrigatoriedade de estar na instituição o dia todo: o Centro de Dia permite que os sêniores entrem e saiam da instituição às horas que desejarem, desde que não interfira com o normal funcionamento institucional. No entanto, existem idosos cuja família não permite isso, pois apresentam alguns problemas que podem colocar em risco o seu bem-estar (problemas de locomoção, visão, desorientação espacial e temporal, etc.).

Quanto às refeições, existem horários fixos, mas são flexíveis quando necessários. O pequeno-almoço é servido às nove e meia, o almoço ao meio dia e o lanche às quatro e quarenta e cinco. Já aconteceu uma idosa ir a uma consulta médica e chegar uma hora depois do almoço, podendo almoçar nessa altura.

Em suma, considera-se que no que concerne ao envolvimento dos idosos na vida institucional, ainda há muito a melhorar. É certo que tem que haver regras e horário estabelecidos, contudo, a instituição e os seus funcionários deverão fazer um esforço de forma permitir e favorecer maior autonomia ao idoso, uma vez que ele também é parte integrante da instituição e que sem ele não faria sentido um Centro de Dia estar aberto.

## **2.2 OS IDOSOS DO CENTRO DE DIA**

O grupo social é formado pelos idosos que estão inscritos na resposta social de Centro de Dia, no entanto, como referido anteriormente, nem todos os inscritos frequentam a instituição regularmente. Neste sentido encontram-se inscritos 34 idosos, mas para a caracterização que se segue consideram-se apenas, os trinta séniores que são aqueles que frequentam diariamente esta valência<sup>6</sup>.

Quanto ao género, este grupo é constituído maioritariamente por senhoras (66, 7%), sendo 20 mulheres e 10 homens (33, 33%).

Relativamente às idades, estas variam entre os 59 anos e os 94, sendo que a média situa-se nos 77, 9 anos. Dois idosos têm idade inferior a 70 anos, representando 6,66%, quinze pessoas apresentam idades compreendidas entre

---

<sup>6</sup> Em apêndice (Apêndice 4) encontra-se uma tabela com informação relativa aos nomes fictícios dos seniores que frequentam o CD, bem como a idade, estado civil, naturalidade, profissão, habilitações académicas, com quem vive, número de filhos, motivos subjacentes à entrada no CD, tempo que frequenta o CD, valor da reforma, problemas de saúde, etc.

os 70 e os 80 anos, representando 50%. Treze idosos têm idade superior a 80 anos, sendo que dois têm mais de 90 anos. De notar que as mulheres apresentam mais idade, as duas pessoas de noventa anos são senhoras, enquanto o senhor mais velho tem 87 anos. Esta situação acompanha a tendência da mulher ter uma maior esperança média de vida em relação ao homem.

No que concerne á naturalidade, foi possível verificar que apenas nove pessoas são naturais do Porto, os restantes são provenientes de outros concelhos como: Amarante, Valongo, Marco de Canavezes, Viana do Castelo, Cabeceiras de Bastos, Régua, Lamego, Braga, entre outros. Existe uma senhora que é natural de outro país, Marrocos, mas vive no Porto há mais de 20 anos. Esta deslocação para outra cidade ou país verificou-se porque, como muitos referiram, procuraram melhores condições de vida, nomeadamente melhores empregos e melhores condições habitacionais.

Em relação ao estado civil, 20 idosos são viúvos e representam 66,66% do total, sendo que deste conjunto cinco são homens e quinze são mulheres. Importa referir que do universo dos viúvos, três pessoas vivem em união de facto, um senhor vive com uma senhora que frequenta outra instituição e duas pessoas conheceram-se no contexto do Centro de Dia e iniciaram um relacionamento. Existem ainda 9 idosos que são casados, representando 30% do total; destes, 4 são homens e 6 são mulheres. De notar que existem três casais na instituição, os restantes têm os respetivos cônjuges a frequentar outras instituições ou ainda a trabalhar, como acontece num dos casos. Por fim, importa referir que existe ainda um solteiro que apesar de namorar com outra idosa do Centro de Dia, não moram juntos porque o filho da senhora não permite.

No que respeita ao grau de escolaridade, cinco pessoas do género feminino não frequentaram a escola, não sabem ler nem escrever, representando 16,66% do total. Verifica-se que 1 pessoa (3,33%) tem a segunda classe (um homem) e 3 pessoas (10%) têm a terceira classe (duas mulheres e um homem). Dos restantes, 17 séniores (56,66%) frequentaram até á quarta classe, sendo

que sete são homens e dez são mulheres. Além disso, quatro pessoas (13,33%, dois homens e duas senhoras) frequentaram o ensino secundário, sendo que dois não concluíram. Importa realçar que destes quatro, uma das senhoras tem 75 anos, a outra tem 73, um dos senhores tem 70 anos e outro tem 73.

Efetivamente, a escolaridade varia de acordo com as condições de vida de cada um em função do meio geográfico e social e para compreender estes números é imprescindível enquadrá-los no seu contexto histórico. Estes idosos cresceram durante a ditadura salazarista. A maior parte do povo português, inclusive, estes idosos, nesta altura viviam com muitas dificuldades económicas, vivendo apenas de uma economia de subsistência e sendo obrigados a trabalhar desde muito cedo para ajudarem as famílias que eram bastante numerosas. Vários foram os testemunhos partilhados pelos idosos que vão neste sentido, eis alguns: *Eu era a filha mais velha, tive que ajudar a minha mãe, todos os meus irmãos estudaram, eu fiquei prejudicada* (D. Zulmira). *A minha mãe não me deixou continuar na escola, tinha muitos filhos, disse que não ia pôr uma doutora e os outros não* (D. Celeste).

Os idosos do CD tiveram um percurso profissional diversificado e muitos tiveram profissões pouco qualificadas e precárias. Tendo por base a categorização das profissões de Nunes & Martins (1969, citado por Barbosa, 1995, p. 82) que defendem que “a sociedade está dividida em quatro camadas: camada I- Superior (patrões e proprietários); camada II – Média (patrões de médias e pequenas empresas); camada III- Inferior – alta (pequenos comerciantes); camada IV- Inferior-baixa (operários não especializados)”. Neste sentido, podemos constatar que nenhuma das profissões que os idosos tiveram se inserem na primeira e segunda camada. Na terceira camada inserem-se: os comerciantes (3), costureira (1), modista (1), tricoteira (1), telefonista (2), chefe de limpeza (1), funcionária de caixa (1), talhante (1), empregada de escritório (1), segurança (1), porteira (1), motorista (1), empresário de propaganda médica (1), ourives (1) e empregada auxiliar (1). Na quarta camada a inferior-baixa inserem-se: empregado fabril (4), agricultura

(4), empregada de limpeza (2) e a governanta (1). Há, ainda um senhor que nunca exerceu nenhuma profissão.

Efetivamente muitas destas profissões são fisicamente desgastantes e socialmente têm pouco prestígio e reconhecimento. Os idosos, na sua maioria, trabalhavam por conta de outrem, estando sujeitos a horários extensos e remunerações baixas.

Sabendo que existe uma relação direta entre a vida profissional e o valor da reforma que auferem, importa ter a noção que muitos destes idosos só começaram os seus descontos para a segurança social a partir de 1974, o que implica que agora tenham reformas consideradas baixas. Dos frequentadores do Centro de Dia, quatro (13,3%) recebem reformas entre os 200€ e os 300€. Dos restantes, cinco (17%) recebem entre 301€ e os 400€; sete (23%) recebem entre 401€ e 500€ e seis idosos (20%) recebem entre 501€ e 600€. Por fim, quatro idosos (13,3%) recebem reformas entre os 601€ e os 700€ e 3 pessoas (10%) recebem mais de setecentos euros e é de notar que uma delas recebe mais de 1000€ de reforma.

Há, ainda, uma idosa que não recebe reforma nem qualquer tipo de apoio porque, como refere, tem rendimentos e vive com o marido que tem uma reforma considerada alta, por isso não lhe atribuem qualquer tipo de subsídio.

Com os valores referidos anteriormente é possível constatar que mais de metade dos idosos, cerca de 16, vivem diariamente com reformas inferiores ao salário mínimo nacional.

No que se refere às condições de saúde, verifica-se que existem algumas fragilidades, nomeadamente: problemas de visão e audição (três senhoras e um senhor); problemas de ossos, como artroses e reumatismo (três senhoras); diabetes (dois idosos e três idosas); fragilidades na coluna e nos membros inferiores (colocação de próteses) (4 idosos); problemas cardíacos e de rins (dois homens e uma mulher); antigos doentes oncológicos (um senhor e uma senhora); doença de Parkinson (um idoso) e de Alzheimer (2 senhoras); hipertensão (15 pessoas, sendo nove senhoras e seis senhores); obesidade (três

idosas); problemas de colesterol (três idosas e um idoso); apneia do sono (uma senhora); depressão (três senhoras), entre outros.

A saúde proporciona autonomia nos idosos, ou seja, é uma condição básica para um envelhecimento ativo. De facto, a saúde é fundamental para se conseguir viver com qualidade de vida, principalmente na velhice. A ausência de saúde desperta no indivíduo sentimentos de fragilidade, incapacidade e falta de auto estima.

Quase metade dos idosos que frequentam o CD do CCNSPS, apesar dos problemas de saúde que apresentam, vivem sozinhos, contudo, na sua maioria, têm família a viver nas proximidades. Cerca de 14 pessoas (46%) vivem sozinhas, sendo que quatro são homens e 10 são mulheres. Dos restantes, cinco (17%) vivem com os filhos e onze (37%) vivem com os respetivos cônjuges/companheiros (cinco senhoras e seis senhores).

Importa referir o número de filhos dos frequentadores do Centro de Dia. Deste modo: seis pessoas (20%) não têm filhos, dez idosos (33%) têm um filho, nove seniores (30%) têm dois filhos, duas pessoas (7%) têm três filhos, dois idosos (7%) têm quatro filhos e um (3%) tem cinco filhos.

Relacionando as duas variáveis anteriores, importa referir que os idosos que vivem com os filhos e que têm mais do que um filho (3), normalmente, o seu cuidado é partilhado por todos os filhos.

Do conjunto de pessoas que vivem sozinhas, quatro não têm filhos e dez têm filhos. Estes números demonstram que apesar de muitos idosos terem filhos e mesmo assim viverem sozinhos deve-se ao facto de muitos deles ainda se manterem autónomos ou semi autónomos e conseguirem assegurar as suas AIVD (atividades instrumentais de vida diárias, como comer, vestir, tomar banho) e AVD (atividades de vida diária, como gerir o dinheiro, etc.) não necessitando de viver com ninguém. No entanto, também se verifica o contrário, pessoas que já estão a necessitar de receber cuidados mais específicos e, portanto, de viver acompanhadas, mas os filhos não têm disponibilidade para acompanhar e cuidar dos pais porque vivem longe ou porque o horário de trabalho não o permite, nestes casos quem tem

possibilidade financeira, contrata alguém que tome conta do idoso durante o tempo em que ele não está no CD, como se verifica no caso de uma senhora. Constata-se ainda outra situação que é de uma senhora que vive sozinha porque o marido está num lar e porque tem má relação com a filha.

A ausência relacional, ou esporádica com os filhos ou outros familiares, provoca um grande sofrimento nos idosos, afetando a sua auto estima e bem-estar. *Tenho quatro filhos, com um tenho boa relação, com os outros passam-se anos sem darem notícias, não foram educados para isso* (Sr. Júlio). Embora isto se verifique, também existe o contrário, idosos que estão muito felizes porque têm filhos preocupados e interessados: *Tenho um filho de ouro (...) tenho a certeza que se um dia precisar posso contar com ele para tudo* (D. Zulmira).

Importa agora conhecer quais os motivos que estiveram na decisão de frequentar o CD. A grande maioria dos idosos refere ter mais que um motivo: problemas de saúde que os impossibilitava de fazer as tarefas domésticas; ocupação do tempo livre e isolamento, evitando assim estarem sozinhos em casa; problemas económicos, etc. Apresentam-se alguns dos discursos produzidos pelos sujeitos durante as conversas intencionais: *Aqui tinha companhia e em casa não, experimentei e gostei, cá fiquei* (D. Lídia), *Fui eu que quis, estou mais acompanhada e tenho apoio alimentar* (D. Fernanda), *Não tinha condições de estar sozinha em casa* (D. Bruna), etc.

Alguns foram para o CD por sugestão de amigos, outros porque o médico aconselhou, ou porque os filhos assim o decidiram e, ainda, outros porque simplesmente quiseram. No entanto, todos referem ter ido de livre vontade.

A forma como se deslocam para o Centro de Dia é variada: apenas duas idosas são acompanhadas pelos filhos, uma é acompanhada pela empregada e todos os outros vão sozinhos, uns apanham transportes (metro e autocarros) e outros vivem próximo da instituição e vão a pé.

É importante referir que muitos destes idosos encontram-se a frequentar o Centro de Dia há vários anos: apenas seis pessoas estão há menos de um ano,

onze idosos frequentam há menos de cinco anos, onze séniores estão entre cinco e dez anos no CD e duas pessoas estão há mais de 10 anos.

A nível ocupacional, além das atividades de animação sociocultural que a instituição oferece, estes idosos gostam muito de conversar, os homens por norma passam o dia a jogar dominó, as mulheres gostam de ler revistas e algumas (cerca de 6) trazem trabalhos de costura (crochet, malha e ponto cruz) para se ocuparem nos tempos livres. Estes séniores são pessoas que gostam de conversar sobre as suas vidas, passam a maior parte do tempo a contar histórias e vivências que tiveram. Existem ainda senhoras que gostam de cantar e dançar e frequentemente pedem que se ponha música. Além disso, são indivíduos que gostam de passear, conhecer sítios novos e vivenciar experiências novas. Muitos referem que na instituição poderia haver mais atividades no exterior (passeios), ou atividades que envolvessem convívios mais diversificados, com outras pessoas.

Em suma, esta caracterização que demonstra algumas das condições de vida destas pessoas podiam conduzi-las ao isolamento e à solidão, mas o facto de frequentarem o Centro de Dia pode minimizar, ou até mesmo evitar, situações de risco e vulnerabilidade.

### **3. RELAÇÕES SOCIAIS**

Pretende-se, neste ponto, analisar se a instituição contribui para preservar relacionamentos anteriores á entrada no CD e alargar as redes relacionais dos idosos. Neste sentido, é pertinente analisar o tipo de relações externas e internas à instituição, estabelecidas pelos idosos, uma vez que o efeito das redes sociais é fulcral na saúde, no próprio bem-estar psicológico e na satisfação de vida do indivíduo (Paúl, 2005). Para um conhecimento mais profundo das relações sociais que os idosos estabelecem entre si e as funcionárias, entre eles próprios, com a comunidade e a família, consultar apêndice 3, onde será possível constatar a existência de alguns conflitos entre os seniores e a falta de retaguarda familiar de alguns indivíduos.

Em síntese, depois de realizada a análise da realidade, depois de conhecida a instituição, o contexto, o seu quotidiano, os idosos que frequentam o CD e as relações que estabelecem entre si e com os outros, importa agora tentar sintetizar alguns dos problemas identificados e algumas das potencialidades referidas.

Constatou-se que o acesso ao CD não está adaptado para receber idosos que sejam mais dependentes, pela existência de escadas. Alguns dos séniores sentem já alguma dificuldade para conseguir subir e descer as escadas, necessitando de ajuda e de apoios técnicos.

O facto de o grupo de funcionárias do CD ser reduzido e das próprias se queixarem de sobrecarga de trabalho, também se constitui como um problema, uma vez que pode afetar os serviços prestados.

A falta de retaguarda familiar e a fraca rede relacional que alguns seniores possuem é também considerado um problema, que dá origem a outro que é a falta de auto estima que alguns indivíduos apresentam. A falta ou pouca auto estima dos seniores é proveniente das questões relacionais, mas também tem na sua génese os problemas de saúde dos indivíduos.

Verifica-se também que existem alguns problemas nas dinâmicas relacionais entre os idosos, observando-se pequenos conflitos.

Os séniores referem, ainda, que gostavam que na instituição houvesse mais atividades variadas que envolvesse idas ao exterior ou o convívio com pessoas diferentes.

Como potencialidade identifica-se o facto de a instituição ter outras valências que prestam serviços a indivíduos de outras faixas etárias, a abertura da instituição a novas iniciativas e o facto dos idosos gostarem de conviver e referirem querer experienciar atividades diferentes.

Concluindo, o conhecimento e a análise da realidade permitiu identificar alguns problemas que precisam agora de ser explorados, na avaliação de contexto, para partir para o desenho do projeto.

## **CAPITULO 2 – DESENHO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO “VIVER MAIS... PENSAR O PASSADO, VIVER O PRESENTE E SONHAR O FUTURO”**

Segundo Guerra (2007), um projeto é um meio que permite tornar uma ambição em algo concreto e real. Um projeto permite concretizar uma necessidade, ou dar resposta a algum problema. Com base na mesma autora, “um projecto é, sobretudo, a resposta ao desejo de mobilizar as energias disponíveis com o objectivo de maximizar as potencialidades endógenas de um sistema de acção garantindo o máximo de bem-estar para o máximo de pessoas” (Guerra, 2007, p.126).

Neste capítulo não só estará presente o desenho como o desenvolvimento do projeto e a sua avaliação, uma vez que foi uma avaliação continua que se foi fazendo ao longo da realização do projeto.

Efetivamente a forma como se avalia reveste-se de grande importância porque permite analisar a relação existente entre os objetivos traçados, as ações e atividades previstas e realizadas. A avaliação contínua permite fazer reajustes, tornando assim o projeto mais coerente. Neste sentido, o modelo de avaliação de Stufflebeam & Shinkfield (1993) tem este caráter de continuidade e abrange a avaliação de contexto, a avaliação de entrada, a avaliação de processo e a avaliação de produto.

### **1. AVALIAÇÃO DE CONTEXTO**

Neste ponto do trabalho serão analisados os problemas anteriormente identificados, respetivas necessidades, potencialidades e recursos, para que no fim a mudança seja uma realidade.

A primeira avaliação, segundo Stufflebeam & Shinkfield (1993) é a avaliação de contexto que consiste em, a partir da análise da realidade, identificar os

problemas e as necessidades do contexto, incluindo a instituição, os sujeitos e os espaços.

Antes de se desenhar e desenvolver um projeto de intervenção é fundamental haver um conhecimento profundo da realidade que possibilite a identificação, por parte dos intervenientes, dos problemas, necessidades, potencialidades e recursos. Este momento pressupõe “olhar sobre uma realidade que tem vulnerabilidades mas tem também potencialidades de desenvolvimento”, e “recursos necessários para ultrapassar as debilidades” (Guerra, 2007, p. 131).

A identificação e análise dos problemas “ (...) é sempre definido como a identificação dos níveis de não-correspondência entre o que está (a situação presente) e o que “deveria estar” (a situação desejada)” (Guerra, 2007, p. 132). A este respeito, Cembranos, Montesinos & Bustelo (2001, p. 51) referem que existe sempre uma tensão “entre a realidade que se tem e que se vive e a realidade que se deseja”. As necessidades variam conforme os intervenientes no projeto, uma vez que existe uma “diversidade das formas de expressão e dos mecanismos de comunicação dos diferentes grupos sociais” (Guerra, 2007, p. 132).

Através da observação participante e das conversas intencionais foi possível identificar um conjunto de situações que podem afetar não só a qualidade de vida dos sujeitos como a oportunidade de viverem um envelhecimento bem-sucedido. Procurou-se que a identificação dos problemas e necessidades fosse participada por todos, incentivando assim a que os idosos e os profissionais do Centro de Dia refletissem sobre o que achavam que poderia ser melhorado (Apêndice 5). Esta reflexão foi realizada através de conversas intencionais individuais, com a diretora técnica, e em grupo onde os idosos iam partilhando as suas ideias, opiniões e vontades.

Tendo em conta que todas as pessoas são seres únicos, com modos de fazer e de pensar diferenciados, os próprios problemas também variam de indivíduo para indivíduo. De notar que nem todos os idosos identificaram os mesmos

problemas, havendo mesmo quem identificasse mais do que um problema (Apêndice 4, coluna dos problemas identificados).

Um dos problemas referido por 5 idosos foi o facto de auferirem baixos rendimentos o que muitas vezes os priva da obtenção de bens e serviços importantes para o seu conforto e bem-estar como alimentação e medicação. Estes idosos veem este problema minimizado pelo facto de frequentarem a instituição, no entanto, referem não ser o suficiente. Uma das necessidades que identificaram foi o facto de se analisar as possibilidades de poderem beneficiar de outros subsídios ou ajudas estatais.

Uma outra situação identificada por 6 seniores foi o facto de alguns se sentirem sós, devido á falta de relações familiares e devido a viverem sozinhos, o que se traduz em situações de isolamento social. Alguns dos idosos que têm família, e que identificaram este problema referem que gostavam de ter uma maior proximidade com os seus familiares, no entanto existe quem não tenha essa vontade.

Um outro problema identificado pelos idosos está interligado com o anterior. O isolamento social a que muitos idosos estão sujeitos muitas vezes traduz-se em baixa auto estima e muitas inseguranças. Alguns frequentadores do CD (13) referiram: *Estou à espera da minha hora* (Sr. Arlindo); *Não havendo saúde não há nada. A gente vai vivendo o dia-a-dia, mas todos estamos à espera que deus se lembre de nós* (D. Lídia). De facto, uma pessoa que tem uma rede de interações reduzida e que passa muito do seu tempo sozinha acaba por experimentar sentimentos de desânimo, tristeza e inutilidade. A baixa auto estima também pode ser proveniente de problemas de saúde. Os idosos que têm problemas graves de visão e audição ou que têm dificuldades em andar sentem-se impedidos de fazer várias tarefas do quotidiano como por exemplo subir e descer escadas sozinhos, estas situações levam a que os indivíduos se apercebam que estão a ficar cada vez mais incapazes e, conseqüentemente, mais dependentes, sentindo-se assim tristes e desanimados com a vida e com as condições em que vivem. Como necessidade a satisfazer para a resolução

deste problema identificaram o facto de quererem sentir-se mais valorizados e úteis.

A existência de problemas relacionais entre eles foi identificado por 7 idosos. Apesar de a maioria afirmar ter boa relação com todos, alguns assumem ter algumas desavenças com outras pessoas. Como necessidade, os idosos identificaram ser preciso haver mais tolerância, compreensão e respeito por parte de todos.

Oito idosos referiram que gostariam de participar em atividades mais variadas, nomeadamente, atividades que se realizassem no exterior da instituição ou em parceria com outras instituições ou valências. Esta situação não é tanto um problema, é mais um desejo ou vontade, mas que pode vir a transformar o quotidiano das pessoas e ajudar a que se sentissem mais alegres. Os idosos já passaram pela experiência de participar em passeios, atividades intergeracionais e inter-institucionais. O último passeio foi em Outubro e foi um evento interinstitucional porque foi organizado pela Junta de Freguesia do Bonfim. A última atividade intergeracional foi nos Reis quando os idosos foram ao Jardim de Infância cantar as Janeiras. O resultado destas iniciativas foi tão positivo que os idosos têm vontade de participar em eventos destes com mais frequência.

Um outro problema identificado relaciona-se com o funcionamento institucional e diz respeito ao facto das funcionárias estarem sobrecarregadas de trabalho, situação esta que pode provocar a diminuição da qualidade dos serviços prestados. Os idosos referem que deveria de existir um maior número de funcionárias, pois reconhecem que o volume de trabalho é muito e deveria estar mais dividido.

A última situação mencionada, por 10 pessoas, como sendo um problema, refere-se à existência de escadas no acesso à instituição. Muitos idosos demonstram ter bastantes dificuldades em subir e descer as escadas diariamente, mas é uma situação que não podem evitar. O que minimiza esta situação é o facto de se ajudarem uns aos outros, os mais autónomos ajudam os menos autónomos. Os idosos para este problema apontam a necessidade de

tornar o acesso ao CD mais fácil. A diretora técnica refere que será um problema que se irá resolver a curto prazo uma vez que existe a intenção do CD mudar para umas outras instalações onde haverá elevador.

Em suma, o quadro seguinte (Quadro 1) sintetiza o conjunto de problemas e necessidades identificados.

**Quadro 1 – Problemas e necessidade**

<b>Problemas</b>	<b>Necessidades</b>	<b>Quem identificou</b>
Baixos rendimentos económicos dos idosos	Encontrar subsídios ou ajudas estatais	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Falta de retaguarda familiar dos idosos	Restabelecer relações familiares ou encontrar outros suportes. Alargar a interação com outras pessoas e fortalecer os laços sociais.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Baixa auto estima dos idosos	Valorizar-se e sentir-se útil.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Problemas relacionais entre idosos	Aumentar a tolerância, compressão e respeito por parte de todos.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Falta de atividades variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior	Maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Sobrecarga das funcionárias	Maior número de funcionárias para que as tarefas fiquem mais divididas	Idosos Diretora Técnica Investigadora
Existência de escadas que dificulta o acesso ao Centro de Dia	Facilitar o acesso ao Centro de Dia ou mudar de instalações.	Idosos Diretora Técnica Investigadora

Após a identificação e exploração dos problemas e das necessidades, interessa a identificação dos recursos e das potencialidades. As potencialidades são aquilo que enriquecem a instituição, o que potencia e dá valor. Muitas vezes num projeto de intervenção há que fazer a utilização de potencialidades

que até então não estavam a ser valorizadas. Os recursos são referentes a algo que já existe na instituição e que pode ser mobilizado para o desenvolvimento do projeto, normalmente existem recursos humanos, sociais, físicos e económicos.

No quadro 2 estão organizados os recursos e as potencialidades do Centro de Dia do CCNSPS, identificados pelos intervenientes do projeto.

**Quadro 2 – Recursos e potencialidade**

	<b>Recursos e Potencialidades</b>	<b>Quem identificou</b>
<b>Potencialidades</b>	- A maioria dos idosos gosta de partilhar histórias, experiências e conhecimentos. - A existência de diversas valências na instituição.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
<b>Recursos Humanos</b>	- Idosos frequentadores do Centro de dia; - Frequentadores de outras valências do CCNSPS; - Funcionários e voluntários da instituição	Idosos Diretora Técnica Investigadora
<b>Recursos físicos e Materiais</b>	- Boas condições da Instituição no geral; - A existência de espaços amplos como a sala de convívio do CD.	Idosos Diretora Técnica Investigadora
<b>Recursos Comunitários</b>	Espaços existentes nas imediações da instituição (espaços verdes, estabelecimentos comerciais, organizações).	Idosos Diretora Técnica Investigadora

Após terem sido mencionados os problemas e necessidades, as potencialidades e os recursos, interessa agora conhecer quais foram os problemas que os idosos, investigadora e diretora técnica deram prioridade (Apêndice 6). As escolhas foram condicionadas por algumas questões como motivações e vontades pessoais dos idosos, o tempo de realização e de durabilidade do projeto e a possibilidade de resolução dos problemas.

Os problemas e as necessidades a que os idosos deram prioridade foram:

- Problema 1: Baixa auto estima dos idosos

Necessidade 1: Valorizar-se e sentir-se útil.

- Problema 2: Falta de atividades socioculturais variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior

Necessidade 2: Maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição.

- Problema 3: Problemas relacionais entre idosos

Necessidade 3: Aumentar a tolerância, compressão e respeito por parte de todos.

Importa referir que em relação aos restantes problemas, nomeadamente à questão das escadas, a curto prazo será um problema solucionado, uma vez que o CD irá mudar para umas instalações com elevador.

Em relação à sobrecarga das funcionárias, quando voltar a funcionária que está de baixa, o problema será minimizado e o trabalho mais dividido.

Relativamente à falta de retaguarda familiar, tornando os idosos mais valorizados e capazes, estes poderão “exigir” mais atenção da família, dos vizinhos e amigos. Mesmo não se trabalhando diretamente este problema, ao trabalhar-se a questão da auto estima, e das relações interpessoais, poderá ter repercussões nesta situação, sendo assim os idosos mais capazes de fortalecer as suas relações sociais e ter assim uma rede social mais rica.

Após a priorização dos problemas, os recursos e potencialidades identificados, importa refletir sobre o que é necessário fazer para solucionar estes problemas ou diminuir o seu impacto nos sujeitos, por outras palavras, importa pensar no desenho do projeto, na sua finalidade, respetivos objetivos gerais e específicos, estratégias, ações e atividades, que se apresentarão no ponto seguinte.

## **2. DESENHO DO PROJETO**

**Finalidade:** Melhorar a qualidade de vida dos idosos do Centro de Dia do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, através da valorização das suas histórias de vida e melhoria das relações interpessoais.

**Objetivos:**

Objetivo geral 1: Melhorar a auto estima dos idosos

- OE1: Valorizar as suas experiencias de vida;
- OE2: Identificar competências pessoais e interpessoais;
- OE3: Sentir-se útil e valorizado;

Objetivo geral 2: Melhorar e ampliar as relações interpessoais

- OE1: Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações entre pares e intergeracionais;
- OE2: Tomar iniciativa na aproximação com outras pessoas;
- OE3: Saber dialogar em situações de conflito;

**Estratégias:** Realização de exercícios de dinâmica de grupo, discussão em grupo, escrita coletiva, sessões de leitura, brainstorming, entre outras.

Para a concretização dos objetivos definidos foram planeadas três ações: “A minha vida em história”, “Com (viver) com as gerações mais novas” e “Des (implicar) ”.

**Ações:**

- Ação 1: “A minha vida em história”<sup>7</sup>

Esta ação visa responder ao problema da baixa auto estima que alguns dos idosos apresentam e tenta ir ao encontro do objetivo geral 1.

Uma vez que os indivíduos do CD já demonstraram diversas vezes que são bons contadores de histórias, através de uma atividade sobre monumentos portugueses, em que diversas pessoas começaram a falar de alguns dos monumentos das suas terras, surgiu a ideia de se recolher as narrativas das

---

<sup>7</sup> Para aprofundar a forma como surgiu a ação 1, consultar Apêndice 7

histórias de vida de alguns idosos (os que demonstrassem vontade), onde eles pudessem contar aquilo que consideravam importante e relevante, valorizando-se enquanto indivíduos que já viveram muito, mas que ainda têm muito mais para viver. Houve quem mostrasse vontade imediata dizendo *A minha vida dava um livro... Tinha tanto que contar...* (D. Zulmira).

Pretende-se com esta ação escutar e valorizar as narrativas das histórias de vida dos sujeitos. A ideia será que os sêniores façam uma retrospectiva da sua vida, construam o seu percurso e possam concluir que tiveram um passado que não pode ser esquecido, têm um presente que está a ser vivido e ainda têm um futuro pela frente cheio de oportunidades e esperança.

- Ação 2: “Com (viver) com as gerações mais novas”<sup>8</sup>

Esta segunda ação tenta colmatar o problema da falta de atividades socioculturais variadas que se desenvolvam no exterior da instituição e com pessoas diversas. Além disso, tenta ir ao encontro do objetivo geral 2, trabalhando mais a parte da ampliação das relações interpessoais. Neste sentido, através da vontade demonstrada pelos idosos, e por sugestão a diretora técnica, surgiu a ideia de se fazerem encontros intergeracionais com as crianças do jardim-de-infância, aproximando assim ambas as valências e estreitando relações entre todos (idosos, crianças e funcionários).

Numa fase inicial ficou estabelecido que se fariam horas do conto. Os idosos construiriam histórias infantis baseadas nas suas vivências e depois contariam às crianças. Os meninos, por sua vez, fariam um desenho sobre cada conto, dando assim o seu feedback e interpretação às histórias.

Esta ação contempla duas atividades, a primeira é a construção dos contos e a segunda são os encontros intergeracionais.

---

<sup>8</sup> Para aprofundar a forma como surgiu a ação 2, consultar Apêndice 8

- Ação 3: “Des (implicar)”

Esta terceira ação tem como objetivo colmatar os problemas que existem nas dinâmicas relacionais entre os idosos do Centro de Dia. Pretende-se concretizar o objetivo geral 2, trabalhando a questão da melhoria das relações interpessoais. Para esta ação ficou estabelecido que se utilizaria um conjunto de exercícios de dinâmica de grupo que permitisse responder aos objetivos definidos, incentivando os idosos a refletir e implicando-os na resolução dos seus problemas e no fortalecimento das relações sociais. Esta ação surgiu por sugestão da diretora técnica que referiu que os idosos andavam pouco tolerantes, não sendo sensíveis às necessidades dos outros. Neste sentido, surgiu a necessidade de se intervir a este âmbito e tentar trabalhar estas situações, procurando que as dinâmicas relacionais melhorassem e o grupo de idosos do Centro de Dia ficasse mais unido.

### **3. AVALIAÇÃO DE ENTRADA**

A avaliação de entrada, segundo Stufflebeam & Shinkfield (1993) consiste em analisar o desenho de projeto, verificando se existe coerência entre os problemas e as necessidades, os objetivos gerais e os específicos, a finalidade, as estratégias e os recursos. Assim será mais fácil compreender se o projeto é exequível.

Analisando o desenho do projeto<sup>9</sup> verifica-se que objetivos gerais e específicos estão em consonância com os problemas e necessidades identificados e priorizados segundo as vontades e necessidades pessoais dos indivíduos. O tempo para o desenvolvimento do projeto permite a prossecução dos objetivos e a resolução dos problemas. De facto existe correspondência

---

<sup>9</sup> Para aprofundar informações sobre o desenho do projeto, consultar Apêndice 9

entre cada objetivo e cada problema, sendo que o objetivo geral da melhoria da auto estima tenta responder à falta de auto estima que alguns idosos sentem. No que concerne ao objetivo geral de melhorar e ampliar as relações interpessoais, tenta responder aos problemas da falta de atividades variadas que se desenvolvam com outras pessoas e da existência de problemas nas dinâmicas relacionais entre os idosos.

Aquando da priorização dos problemas e necessidades houve o cuidado de se privilegiar os problemas que fossem concretizáveis. Os objetivos também foram definidos com a preocupação de serem exequíveis no tempo útil do projeto, fazendo uso das potencialidades e dos recursos da instituição e dos sujeitos. Estas situações conferem coerência ao projeto, uma vez que o torna possível de ser realizado.

Relativamente à relação existente entre os objetivos gerais e a finalidade, constata-se que os objetivo geral 1 (melhorar a auto estima) relaciona-se com a finalidade, uma vez que viver com qualidade de vida, implica viver com auto estima e amor-próprio. A este respeito, Fleck, *et al* (1999) referem que o termo qualidade de vida abrange o individuo como um todo, dando importância a questões físicas, psicológicas, sociais, ambientais, espirituais, etc.

Uma vez que era impossível trabalhar todas as vertentes que a qualidade de vida abrange no tempo útil do projeto, optou-se por trabalhar a auto estima e as relações interpessoais, presentes no objetivo geral 2, uma vez as relações sociais no envelhecimento revestem-se de uma especial importância para o idoso, porque ao longo da sua vida foi perdendo alguns desses relacionamentos e nesta fase é preciso investir em novas socializações, ou aprofundar as existentes. Deste modo, o trabalho em grupo e com o grupo pode ser uma boa estratégia para trabalhar as relações interpessoais. A este propósito, Guedes (2007), refere que os idosos que estão inseridos em grupos conseguem ter uma imagem mais valorizada de si próprios e dos seus companheiros. A participação ativa em redes de relacionamento e de solidariedades mútuas permitem aos indivíduos sentirem-se reconhecidos e úteis, fomentando oportunidades de novas aprendizagens e experiências.

Analisando a relação entre os objetivos gerais, os específicos e as ações, constata-se que cada ação responde a um objetivo geral e aos correspondentes objetivos específicos. Deste modo, a primeira ação “A minha vida em história” corresponde ao primeiro objetivo geral, onde se procura melhorar a auto estima dos idosos através da valorização das suas narrativas das histórias de vida. A este respeito, Lima (2006, pp. 30 e 31) afirma que “As histórias constam de dimensões pessoais, sociais e culturais (...) as histórias implicam uma apresentação de si aos outros (...) relação que estabelece entre as suas emoções e a acções no passado/ presente, bem como na antecipação do futuro”, além disso, as narrativas sobre as histórias de vida validam os “aspectos pessoais e atribui poder ao contador”, levando à melhoria da auto estima dos séniores.

Em relação à segunda ação “Com (viver) com as gerações mais novas” corresponde ao segundo objetivo geral, onde se procura ampliar as relações interpessoais através da construção de contos infantis e de encontros intergeracionais com as crianças do jardim-de-infância.

A terceira e última ação “Des (implicar) ” corresponde também ao objetivo geral 2 e procura melhorar as relações interpessoais entre os idosos do Centro de Dia, envolvendo-os em exercícios de dinâmica de grupo que promovem a partilha, reflexão, participação ativa, resolução de conflitos, conhecimento mútuo e coesão grupal.

Neste sentido, pode-se afirmar que quando se melhora ou amplia as relações interpessoais, quando os sujeitos se sentem mais capazes de aceitar os outros, de resolver os seus conflitos interpessoais e quando são mais escutados nas suas narrativas, conseqüentemente melhoram a sua auto imagem e auto estima, sentindo-se mais confiantes e seguros.

No que refere às estratégias, de facto optou-se por envolver os idosos em situações mais grupais, uma vez que em grupo as pessoas tornam-se mais participativas, envolvidas e umas incentivam as outras, promovendo a coesão do grupo e os laços relacionais. Neste sentido deu-se preferência a exercícios de dinâmica de grupo.

A escrita coletiva também é uma boa estratégia que incentiva à partilha, com o intuito de construir textos, neste caso os contos que serão lidos às crianças. As sessões de leitura também são importantes porque promovem a troca de experiências, de opiniões e conhecimentos.

As ações e respetivas atividades foram o reflexo da vontade demonstrada pelos idosos e pela diretora técnica, o que torna o projeto mais realista e concretizável, além de que pode haver a expectativa de haver continuidade no futuro, em função dos seus resultados.

Realizada a avaliação de entrada, é imprescindível pensar na avaliação de processo e de produto. Neste sentido e no seguimento do que foi referido na primeira parte deste relatório sobre a avaliação de projetos de educação e intervenção social, é importante definir os indicadores de avaliação que ajudam a pensar sobre o que foi delineado e o que foi atingido, além de que ajudam a avaliar em que medida os objetivos foram concretizados. Existem dois tipos de indicadores, os quantitativos e os qualitativos e tal como foi dito no capítulo dois da primeira parte desde relatório, é aconselhada a existência de ambos os indicadores num projeto, uma vez que se utilizarmos apenas um deles a avaliação poderá ficar incompleta (Cembranos, Montesinos & Bustelo 2001).

Em relação aos indicadores qualitativos definiram-se os seguintes: implicação e participação dos indivíduos no planeamento e desenvolvimento do projeto e respetivas ações e atividades; partilha de opiniões, perceções, gostos, preferências e representações das pessoas envolvidas no projeto; adequação e frequência das ações e atividades, capacidade de iniciativa dos seniores, capacidade de fazer reflexões críticas, capacidade de se auto valorizar e sentirem-se uteis, melhorando a auto estima e capacidade de melhorar e fortalecer os seus relacionamentos.

No que refere aos indicadores quantitativos foram definidos: número de idosos que participaram no projeto (havendo comparação entre o início e o fim do projeto), número de pessoas que participaram em cada uma das atividades e das sessões e a frequência com que cada pessoa participou.

Importa referir que para avaliar estes indicadores, recorreu-se a algumas técnicas de recolha de informação, nomeadamente às conversas intencionais e observação participativa.

Em suma, é fundamental realizar a avaliação de entrada para que se perceba a relação existente entre todos os componentes que constituem o desenho de projeto, além disso a definição dos indicadores de avaliação também é essencial, uma vez que permitem validar o projeto.

#### **4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO**

Apresentado o desenho do projeto, importa agora descrever a forma como as atividades e as ações têm sido desenvolvidas e perceber de que forma é que o projeto está a ser concretizado. De notar que neste ponto será também em simultâneo realizada a avaliação de processo.

Uma vez que o projeto *“Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro”* tem por base a metodologia de investigação ação participativa, importa referir que houve uma participação ativa e interventiva por parte dos idosos que ao longo do projeto foram desenvolvendo o seu sentido de iniciativa, procurando intervir na sua própria realidade, buscando a mudança e a melhoria da sua qualidade de vida. Observou-se que conforme o tempo ia passando, os idosos iam ficando mais envolvidos no projeto, chegando mesmo a sugerir propostas de melhoria, tendo em vista a concretização dos objetivos definidos. A estimulação, capacitação e incentivo em tornarem-se mais participativos foi fundamental no início no projeto. De notar que a relação de proximidade existente entre mim e os idosos, por ser animadora sociocultural na instituição desde 2012, funcionou como um elo de facilitação em todo o processo, havendo de facto confiança e companheirismo.

O projeto de investigação e intervenção social desenvolvido contemplou 3 ações que incluíram atividades desenvolvidas e planeados com os séniores.

Este envolvimento foi fundamental para que os idosos fossem estando envolvidos no projeto, fazendo sentido e tendo significado para eles.

#### **4.1 AÇÃO 1 – “A MINHA VIDA EM HISTÓRIA”**

A primeira ação que se denomina “*A minha vida em história*” visou trabalhar o problema da baixa auto estima dos idosos e responder ao objetivo geral 1. Em grupo (idosos, diretora técnica e animadora sociocultural) pensou-se sobre o que se poderia fazer para colmatar este problema. Como a maioria dos idosos gosta de contar e partilhar as suas histórias, experiências e vivências, então surgiu a ideia de se construir as narrativas das histórias de vida dos idosos.

Esta primeira ação contou com a participação de 10 idosos (oito mulheres e dois homens), dos quais sete tinham identificado como um dos seus problemas a baixa auto estima. De facto é vantajoso que nesta ação tenham participado algumas das pessoas que tinham identificado o problema supracitado, demonstrando assim a vontade em querer ultrapassar ou minimizar essa situação. Além disso, com esta participação, os indivíduos tiveram oportunidade de melhorar a sua auto estima, ter uma maior aceitação por si mesmo, sentindo-se mais uteis e valorizados.

Estes idosos mostraram vontade em partilhar a suas narrativas sobre as histórias de vida e fizeram-no através de conversas intencionais baseadas nas suas memórias individuais. Nessas conversas foram relatando episódios das suas vidas, momentos alegres, tristes, marcantes; abordaram as diversas fases da vida, os acontecimentos normativos; como a fase da escola, do namoro, do casamento, o nascimento dos filhos; falaram da vida familiar, profissional, social, etc.

A forma como se recolhem as histórias de vida tem sido alvo de diversas pesquisas nos últimos anos. Neste sentido, Poirier, Clapier-Valladon & Raybaut (1999, pp. 13 - 15) referem que existem diversos paradoxos entre os investigadores e diversas formas de recolher a informação, a este propósito

existem dúvidas sobre se devem ser “Biografia directa ou indirecta? (...) Especialização do tema ou exaustividade? (...) Directividade da entrevista ou liberdade de palavra? (...) Coloquio singular ou discussão de grupo? (...) Reprodução integral ou reconstrução?”, etc. Existem vantagens e desvantagens sobre todos, mas, acima de tudo, a escolha das técnicas deve ser feita em consonância com a finalidade do projeto que se está a desenvolver e com as pessoas de quem se quer recolher as histórias de vida.

Neste sentido, e tendo por base os autores supracitados, importa saber que neste projeto deu-se preferência às biografias diretas, com a especialização de alguns temas, em função da vontade demonstrada pelos sujeitos e com recurso às conversas intencionais. A recolha foi feita a nível individual e em grupo. A reprodução foi feita através da reconstrução e reorganização dos acontecimentos, uma vez que alguns idosos demonstraram dificuldade em relatar a sua vida numa sequência cronológica, histórica, necessitando que lhes fossem colocadas pequenas questões, com vista à exploração dos acontecimentos, à sua compreensão e orientação temporal e espacial.

As conversas intencionais individuais, com a devida autorização dos idosos (Apêndice 10) foram gravadas e transcritas, posteriormente, para facilitar a construção das histórias de vida. Durante estas conversas os idosos podiam falar livremente, sem pressas nem constrangimentos. Não foi elaborado nenhum guião, no entanto, nestas conversas estavam bem presentes os objetivos: os idosos deveriam falar sobre aquilo que considerassem relevante, abordando todo o ciclo de vida, desde o passado, presente e futuro, permitindo-se fazer uma retrospectiva da sua vida.

As conversas intencionais gravadas foram realizadas na instituição, em locais que proporcionavam privacidade e à vontade para que os sujeitos se pudessem exprimir sem constrangimentos (biblioteca e quartos). A duração das conversas foi variando de individuo para individuo, sendo a mais pequena de 45 minutos e a de maior duração de duas horas e meia. Em todos os momentos desta ação foi dada relevância ao discurso direto dos sujeitos, dando assim voz ao idoso e sentido à história relatada.

Uma vez transcritas, as histórias recolhidas foram lidas a cada um dos idosos, aproveitando-se o momento para explorar alguns aspectos menos claros. Alguns exemplos das questões colocadas: *Como era a relação com os seus pais e os seus irmãos? Como viveu o seu casamento? Como viveu a fase da viuvez? Como é a relação com os seus filhos e netos? Desejos para o futuro? Como imagina o futuro? Como avalia a sua vida até agora?*, etc.

Dado o período de tempo em que ocorreram a recolha e a transcrição das histórias, alguns idosos já não se lembravam o que tinham partilhado. Nesta altura, em conjunto, eu e cada idoso construíamos a história de vida no momento. Re-escutar a sua história e a possibilidade de a alterar, favoreceu um maior envolvimento dos idosos, revestindo-se de grande significado e importância para os sujeitos, uma vez que assim puderam alterar, rever, corrigir, reavaliar, acrescentar e repensar a sua história.

Importa referir que durante as conversas intencionais, os idosos estiveram mais expostos, contudo, a relação de afinidade e confiança existente entre mim e os séniores foi fundamental, gerando um ambiente empático que proporcionou maior à vontade para que os desabafos, confissões e partilhas fossem uma constante. Dada a diferença de idades existente entre nós, os séniores assumiam uma atitude educativa, tendo a preocupação de contextualizar situações históricas que julgavam que eu desconhecia como a época da guerra mundial, o tempo do 25 de Abril, etc.

Durante essas conversas centrei-me não apenas nos discursos verbais produzidos, mas também fui estando atenta às posturas e à comunicação não-verbal dos sujeitos, notando se havia algum tema mais difícil de abordar. Por norma, os idosos foram tendo à vontade para se expressarem, usavam bastante as mãos para gesticular e explicar certas situações. O olhar também era bastante expressivo, fazendo transparecer as emoções. Estas conversas proporcionaram partilha, sorrisos, lágrimas, recordações, vivências, enriquecimento e saudade: *Nunca pensei ao fim destes anos estar a falar disto novamente. Agora riu-me, mas na altura foi muito complicado* (D. Aurora), *Emociono-me a falar destas coisas, não tenho mágoa, mas não sei, ainda mexe*

*comigo* (D. Beatriz), *Parece que estou a reviver tudo novamente, o meu casamento foi um período tão feliz da minha vida* (Sr. Arlindo), etc.

A nível grupal nas sessões que foram realizadas no âmbito das ações 2 e 3 de escrita coletiva e da experiência dos exercícios de dinâmica de grupo, por exemplo, eram aproveitadas informações para completar as narrativas, como é exemplo a situação partilhada pela D. Aurora: *Eu quando era pequenina queria morrer para ter um vestido, era tão inocente*. Todas as histórias de vida construídas integram o Apêndice 11.

Em suma, os participantes referiram ter sido uma mais valia participar nesta ação, porque sentiram que lhes estavam a dar importância: *Eu gostei de ter alguém que dedicasse algum tempo a ouvir-me...* (D. Anabela); *Eu gostei, revivi muitos momentos do passado, principalmente as coisas mais positivas* (D. Aurora). Efetivamente foram momentos de grande partilha que permitiu aos indivíduos recordar, mas também serem escutados e valorizados por tudo o que tinham vivido até então. Em todas as conversas e partilhas, estava presente a importância que o passado pode ainda ter nas suas vidas atuais, uma vez que estes indivíduos são quem são devido a tudo o que viveram. O seu presente e futuro são o reflexo de todo o seu passado.

## **4.2 AÇÃO 2 – “COM (VIVER) COM AS GERAÇÕES MAIS NOVAS”**

Em relação à ação 2 designada “Com (Viver) com as gerações mais novas” procurou-se trabalhar o problema da falta de atividades socioculturais variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior da instituição. Além disso, pretendia-se responder ao segundo objetivo geral, melhorar e ampliar as relações interpessoais. Esta segunda ação incluiu duas atividades: a construção dos contos e os encontros intergeracionais.

Inicialmente, a ideia era fazer sessões de hora do conto onde participassem os idosos do CD e as crianças da sala dos 5 anos do jardim-de-infância, com a colaboração também da educadora de infância. Neste sentido, houve

necessidade de reunir com a educadora de infância<sup>10</sup> e saber se havia interesse, da parte do Jardim de Infância, em participar no projeto. Durante a reunião foi apresentado o projeto e houve logo acolhimento por parte da profissional, demonstrando interesse em participar e referindo que seria uma iniciativa interessante para todos. Ficou combinado que se fariam encontros semanais (às sextas feiras). Na reunião, a educadora pediu que se escrevesse uma carta<sup>11</sup> a informar os encarregados de educação das crianças sobre o seu envolvimento no projeto. Esta carta foi posteriormente, entregue à educadora e ela própria entregou aos encarregados de educação, fornecendo as informações complementares necessárias.

Para estas sessões de hora do conto, houve uma preparação prévia dos contos infantis que os idosos, através da escrita coletiva, construíram<sup>12</sup>. Esses contos foram baseados nas suas histórias de vida, nas suas vivências, experiências, conhecimentos, em alguns casos baseados na sua imaginação e criatividade. Foi construído um conto para cada uma das sessões, no total quatro<sup>13</sup>. Estas sessões de partilha e escrita coletiva foram bastante ricas, além de serem baseadas nas memórias individuais e coletivas dos idosos, houve, ainda, oportunidade de recordar momentos importantes, de se conhecerem melhor, encontrar pontos convergentes, contribuindo assim para a coesão grupal. Efetivamente este foi um trabalho realizado pelos idosos que, com os seus contributos e sugestões, iam dando o rumo à história. Foram momentos pautados por boa disposição, por um reviver de algumas situações e por uma participação animada dos idosos.

Depois dos contos terem sido construídos, eu transcrevi-os a computador e, posteriormente, foram dados a ler à diretora técnica que teve necessidade de

---

<sup>10</sup> Um registo desta reunião pode ser consultado no Apêndice 12

<sup>11</sup> Carta Informativa para os Encarregados de Educação constitui o Apêndice 13

<sup>12</sup> Os registos das sessões de construção dos contos infantis poderão ser consultados no Apêndice 14

<sup>13</sup> Os contos infantis construídos pelos seniores constituem o Apêndice 15

fazer pequenas alterações, tentando sempre que a escrita ficasse perceptível para o grau de compreensão das crianças de 5 anos.

Como tinha sido combinado com a educadora, fez-se quatro sessões da hora do conto com o objetivo de incentivar a partilha e interação intergeracional. No entanto, a periodicidade semanal não foi cumprida devido ao facto do Jardim de Infância, em Maio e Junho, estar a encerrar as suas atividades letivas e, portanto, não serem compatíveis alguns horários. Houve semanas em que não se realizaram estes encontros e houve outras em que se realizaram mais do que um.

Durante os encontros intergeracionais, realizados no refeitório do CD, (nos dias 15 de Maio, 3, 5 e 12 de Junho), após um dos idosos ler o conto, havia um momento de conversa e partilha entre todos. A educadora ajudava a colocar algumas questões, na tentativa de perceber se os meninos tinham compreendido a história. Posteriormente, as crianças eram convidadas a fazer um desenho que retratasse a sua parte preferida da história. Nesta fase, os idosos ajudavam a desenvolver o desenho, dando sugestões e ajudando a desenhar. O desenho era utilizado como uma estratégia para estimular a interação e a criação de relações sociais entre todos.

Analisando cada uma das sessões em particular, na primeira sessão leu-se o conto da “Alicia e o seu vestido verde”. Como esta iniciativa era uma novidade, correu bastante bem, todos estiveram envolvidos, participando ativamente. No fim, as opiniões retrataram isso mesmo, todos tinham gostado da experiência: *Arranjei aqui dois companheiros, são tão reguilas* (D. Beatriz); *Então é aqui a escola dos grandes, já posso contar à minha mãe que estive aqui* (menina da sala dos cinco anos).

A segunda sessão correu razoavelmente, a história era mais triste, chamava-se a “Infância da Maria” e, em comparação com a história da sessão anterior, despertou menos interesse nas crianças. O facto de durante a leitura do conto, as funcionárias da cozinha terem feito barulho com as panelas, não ajudou a que a história fosse tão bem assimilada pelas crianças, no entanto, conseguiram manter-se atentas, com a ajuda dos idosos e identificar a sua parte preferida.

Durante esta sessão, houve duas situações que exigiram uma atenção particular e que revelaram as dificuldades de comunicação e relação de alguns dos sujeitos participantes. Uma dessas situações relacionou-se com o facto de um senhor pintar o desenho sozinho, em vez de deixar ser o menino a fazê-lo, ou de tentarem fazê-lo em conjunto. Como era um menino mais tímido e reservado, em vez de falar, isolou-se e começou a chorar. A segunda situação que aconteceu foi o facto de uma idosa ter começado a fazer comentários depreciativos ao desenho do seu parceiro (criança). No entanto, foram situações que facilmente se resolveram e os idosos compreenderam que deveriam ter mais cuidado no modo de interagir com os outros, em particular com as crianças.

A terceira sessão correu bastante bem, os meninos gostaram imenso da história que se chamava “A casa amarela”, até pediam aos idosos que reproduzissem os assobios dos passarinhos e dos personagens a que a história fazia alusão. Houve mais envolvimento e boa disposição.

A quarta e última sessão da hora do conto foi vivida com muito interesse e prazer por todos, pelos mais velhos e pelas crianças. Além da história “A minha boneca Lia” ter sido considerada interessante pela educadora e pelas crianças, os meninos ainda foram convidados a ir visitar a cascata de S. João que os idosos tinham construído, aí puderam aprofundar os conhecimentos e esclarecer algumas dúvidas e curiosidades sobre as tradições S. Joaninas.

Após se terem realizado os quatro primeiros encontros intergeracionais<sup>14</sup>, em que se fez a hora do conto, a opinião de todos os envolvidos (idosos, crianças, educadoras, auxiliares de ação educativa, diretora técnica do CD) foi positiva. As crianças mostravam entusiasmo, perguntando sempre quando viriam novamente ao CD, e os idosos também se sentiam bem, sentiam-se envolvidos, participativos e úteis. A título de exemplo: *Estes encontros têm sido*

---

<sup>14</sup> Os registos sobre os encontros intergeracionais podem ser consultados no Apêndice 16 (sessões 1,2,3 e 4)

*muito importantes para os miúdos, estão sempre a perguntar quando é que vêm ao CD, estão sempre ansiosos (Auxiliar de ação educativa); (...) tem sido bom para eles, têm a oportunidade de contactar com outras gerações, tem sido enriquecedor (Educadora de infância); A menina que estava comigo faz-me lembrar quando a minha neta era pequena, é tão meiguinha, aceita bem as minhas ideias e faz tudo o que eu lhe peço. É uma segunda neta que fui arranjar (D. Zulmira); Hoje o rapaz chamou-me avô, achei imensa graça, eu não tenho netos (Sr. Hélder).*

No entanto, houve idosos que demonstraram vontade em querer fazer algo diferente da hora do conto e foi quando sugeriram cantar e dançar para as crianças músicas antigas do tempo deles (5º encontro intergeracional) (Apêndice 16, sessão 5).

Após este quinto encontro, começaram-se a fazer encontros intergeracionais diferentes. Crianças e idosos festejaram em conjunto a festa S. Joanina que incluiu um desfile da marcha de S. João no exterior da instituição. Os idosos vestidos a “preceito”, acompanhados pelas crianças, educadoras, e auxiliares de ação educativa, levavam os seus arcos coloridos e desfilaram até ao Jardim do Marquês. Foi um momento bastante divertido que atraiu para a rua os comerciantes locais que quiseram assistir na primeira fila a este desfile. Foi uma experiência muito rica para todos, no sentido em que as crianças tiveram contacto com as tradições da cidade e os idosos sentiram-se úteis por passar esses conhecimentos aos meninos e por desfilarem à frente de familiares e conhecidos que assistiam na rua.

O sétimo e oitavo encontros foram jogos tradicionais em que houve uma partilha, troca de conhecimentos e de ensinamentos entre todos (Apêndice 16, sessões 7 e 8).

Efetivamente, dada a vontade demonstrada pelos idosos, houve necessidade de se readaptar as estratégias inicialmente definidas para estes encontros, desenvolvendo assim encontros intergeracionais diferentes, e transformando a ação em função das vontades e preferências dos idosos.

Além disso, inicialmente, tinha-se pensado envolver apenas as crianças da sala dos cinco anos, mas houve três encontros intergeracionais em que as crianças da sala dos quatro anos também foram envolvidas (sessão 6, 7 e 8). Este reajustamento deve-se ao facto de que, uma vez que os meninos dos cinco anos no ano letivo 2015/2016 podem não estar na instituição, isso impediria a continuidade do projeto, além de que seria importante que os idosos criassem também relações sociais com pessoas que iriam manter-se no contexto. No encontro intergeracional do S. João o envolvimento dos meninos da sala dos quatro anos foi tão positivo que se decidiu incluir estas crianças nos encontros futuros (sétimo e oitavo encontros intergeracionais).

Em suma, todas as sessões desenvolvidas foram experiências únicas, enriquecedoras, formativas e que contribuíram para aproximar gerações tão distintas, mas que nas suas diferenças se completam, valorizam e desenvolvem mutuamente. Existe a vontade e a intenção de se desenvolverem mais encontros intergeracionais. No discurso dos participantes isso é perceptível: *Os meninos da minha sala dos 5 anos estão muito ligados aos idosos, isso nota-se pelo à vontade que eles têm aqui...* (Auxiliar de ação educativa da sala dos 5 anos); *Acho que era uma coisa que se devia de passar a fazer com regularidade. As crianças trazem alegria ao CD* (D. Beatriz); *Fiz amizades. Gostei de conhecer os meninos, agora sempre que passo no Jardim de Infância eles chamam por mim* (D. Joaquina).

### **4.3 AÇÃO 3 – “DES (IMPLICAR) ”**

O nome da ação 3, “Des (implicar) ”, surgiu de forma curiosa, pois teve origem no facto dos idosos dizerem: *Está sempre a implicar com tudo* (D. Beatriz), *As pessoas são muito implicativas* (D. Libânia). Neste sentido, surgiu a ideia de que, com esta ação, os indivíduos deveriam mudar o seu comportamento e deixarem de implicar uns com os outros (desimplicando), passando a estar implicados nessa “desimplificação”, e, desta forma, contribuir

para que as dinâmicas relacionais melhorassem e o grupo se tornasse mais unido.

Para que essa (des) implicação fosse possível, desenvolveram-se um conjunto de exercícios de dinâmica de grupo que foram adaptados ao contexto e ao grupo de indivíduos, que estimularam a partilha, reflexão crítica, resolução de antagonismos, retrospectivas de vida, perspectivas para o futuro, entre outros aspetos ligados ao desenvolvimento interpessoal. Além de se trabalharem as questões grupais (união, desunião, conflitos,) procurou-se, nestas sessões, que os idosos aprofundassem os conhecimentos uns sobre os outros, favorecendo assim a coesão, espírito de grupo, entreajuda e solidariedade mútua.

Analisando agora cada uma das sessões, explicitam-se as estratégias utilizadas. Na primeira sessão adotou-se a estratégia do *brainstorming* ou “chuva de ideias” (Brandes & Phillips, 2010, p. 23) onde os idosos foram convidados a dizer o que era para eles um grupo e a refletir sobre isso. Depois, tentou-se diferenciar o grupo unido do grupo desunido e pensar em qual destes dois o grupo de idosos do CD se inseria. A resposta foi a de que o grupo era unido. Posteriormente, os seniores tentaram caracterizar o seu grupo (dos idosos frequentadores do CD) e concluíram que afinal não era assim tão unido como julgavam.

Na segunda sessão foi lida e analisada uma história de conflito designada de “Construtor de Pontes”<sup>15</sup>. Os idosos foram estimulados a refletir sobre essa história e a dar a sua opinião sobre quais os motivos que levam ao conflito e de que forma é que se pode evitar ou minimizar isso.

Na sessão 3, apelidada “O meu reflexo”<sup>16</sup>, os idosos tinham uma caixa com um espelho no fundo, mas foram levados a pensar que no fundo havia uma

---

<sup>15</sup> Dinâmicas passo a passo

<http://www.dinamicaspassoapasso.com.br/2014/03/dinamica-para-trabalhar-relacionamentos.html>, consultado a 20 de Julho de 2015.

<sup>16</sup><http://www.portaldafamilia.org/sclazer/jogos/dinamicas-em-grupo-2.shtml> consultado a 5 de Setembro de 2015

fotografia e que teriam que falar daquela pessoa sem dizerem quem era. Ou seja, ao abrirem a caixa era o seu reflexo no espelho que viam, acabando por falar de si mesmos. Posteriormente, depois de todos os participantes terem falado de si, sem os outros saberem, colocaram-se efetivamente as fotografias e os séniores teriam que falar de quem estivesse na foto, enquanto o restante grupo tentaria adivinhar.

Na sessão 4 fez-se o convite para uma avaliação, atual e em retrospectiva, de vida e, em grupo, os participantes foram estimulados a completar algumas frases: “A amizade para mim é...”, “O que mais me preocupa é...”, “Rir para mim é...”, “A vida ensinou-me que...”, “O que gostava de fazer que nunca fiz...”, “O CD para mim representa...”. Esta sessão promoveu a reflexão e a partilha, contribuindo para que os idosos se fossem conhecendo cada vez melhor e a compreensão e união entre todos fossem uma realidade.

Na quinta sessão, desenvolveu-se o exercício de dinâmica de grupo da teia da amizade também designada por “novelo” (Pinto, Soares, Vaz & Marques, 2011 p. 14). Nesta sessão os idosos teriam que se apresentar uns aos outros, com o intuito de se darem a conhecer, e de conhecerem melhor uma idosa nova no CD, integrando-a assim no grupo.

A sessão 6 designou-se de “Eu sou o outro” e foi uma adaptação ao exercício de dinâmica de grupo dos rótulos<sup>17</sup>. Pretendia-se que os idosos se colocassem no lugar do outro, no entanto, a estratégia utilizada não surtiu o efeito desejado, pelas dificuldades que os sujeitos foram sentindo nesta troca de papel. Contudo proporcionou momentos de boa disposição que também são importantes na formação e desenvolvimento do grupo.

No que concerne á sétima sessão, designada de “Eu e o grupo”, o grupo de participantes foi incentivado a responder a umas questões: “O que me agrada no grupo?”; “O que recebo do grupo?”; “O que deixaria de ganhar se ele

---

<sup>17</sup><http://www.dinamicaspassoapasso.com.br/2011/02/dinamica-para-trabalhar-preconceito-e.html> consultado a 20 de Julho de 2015

acabasse?” e “O que recebo de cada pessoa?”<sup>18</sup>. Esta foi uma sessão de reflexão sobre o grupo e sobre os contributos de cada elemento que o constitui. Esta sessão permitiu também que houvesse uma maior valorização do grupo, refletindo-se sobre a importância que representa na vida dos indivíduos.

As sete sessões de exercícios de dinâmica de grupo (Apêndice 17) incidiram sobre situações e temas importantes na vida dos idosos, envolvendo-os como sujeitos participantes e reflexivos que, ao longo das sessões, foram demonstrando estarem cada vez mais envolvidos, sendo a mudança de alguns relacionamentos visível. Uma vez que o projeto ainda não terminou, existe a intenção de se desenvolverem mais exercícios de dinâmica de grupo com a mesma finalidade de melhorar as relações interpessoais.

## **5. AVALIAÇÃO DO PRODUTO**

O último momento de avaliação, segundo Stufflebeam & Shinkfield (1993), é dedicado à avaliação de produto ou de resultados. Nesta altura avalia-se os efeitos que o projeto teve nos sujeitos participativos e no contexto, relacionando os problemas, necessidades, objetivos gerais e específicos com o resultado final. Além disso, serão tidos em conta os indicadores de avaliação previamente definidos.

Nesta avaliação, tal como nas precedentes, deve haver um envolvimento ativo dos sujeitos, tornando assim a avaliação final mais realista e legítima (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2001). Assim sendo, com o intuito de envolver o mais possível os idosos, foi realizada uma sessão de avaliação global do projeto (Apêndice 18).

---

<sup>18</sup><http://www.portaldafamilia.org/sclazer/jogos/dinamicas-em-grupo-2.shtml>, consultado a 5 de Setembro de 2015

Pensando nos indicadores pré estabelecidos, a nível quantitativo verifica-se que participaram 30 idosos, contudo nunca participaram os 30 em simultâneo, havendo assim variações do número de participantes de sessão para sessão, por exemplo: no primeiro encontro intergeracional participaram 18 idosos, no segundo 20, no terceiro 13 seniores, entre outros. As ausências eram devido a questões pessoais que impediam os idosos de vir para o CD, obrigando-os a faltar, tais como: consultas de rotina, problemas de saúde que obrigavam ao internamento hospitalar, etc.

Constata-se que a ação que teve mais participantes foi aquela que promoveu os encontros intergeracionais (Ação 2). Esta foi a ação que despertou mais interesse nos indivíduos, dado o seu caráter mais lúdico. As sessões de exercícios de dinâmica de grupo tiveram sempre mais de dez pessoas a participar e especialmente na última sessão que envolveu a reflexão em torno do envelhecimento e do futuro, participaram 20 pessoas (Apêndice 17, sessão 9).

Em comparação com o início e o fim do projeto, verifica-se que o número de participantes foi relativamente constante. Ao longo deste ano, houve apenas duas perdas: a de um senhor que faleceu e da sua esposa que deixou de vir para o CD, porque foi viver com a filha que mora em Lisboa. Houve também a integração de uma senhora que entrou na instituição em Setembro de 2015, o que foi positivo porque o grupo acolheu-a de imediato no seu quotidiano e dinâmicas relacionais, demonstrando sinais de união.

O número de participantes é importante, mas a forma como as pessoas se envolveram nas sessões, a participação ativa e interventiva que demonstraram, a capacidade de iniciativa que revelaram, reveste-se de maior interesse e importância.

No que concerne ao grau de envolvimento e de participação dos idosos, constata-se que efetivamente houve participação e implicação dos seniores em todo o processo avaliativo e em todo o projeto desenvolvido. As pessoas foram chamadas a intervir na sua própria realidade e a fazerem-se ouvir como agentes ativos. As suas opiniões, gostos e preferências foram sendo valorizadas e, no

fim de cada sessão, eram validadas, conferindo-lhes uma importância extrema. Os idosos mostraram-se tão participativos que, a certa altura, já se sentiam á vontade para fazer sugestões de melhoria e adaptações ao projeto, como foi o caso dos encontros intergeracionais.

De uma forma geral, as ações e atividades que estavam planeadas foram realizadas e desenvolvidas, respondendo assim aos problemas e necessidades previamente priorizados e aos objetivos pré estabelecidos.

No que refere à primeira ação, “A minha vida em história”, que pretendeu alcançar o objetivo geral “melhorar a auto estima” efetivamente foi sendo conseguido. Das 10 pessoas que participaram, sete tinham identificado como um dos seus problemas a falta ou pouca auto estima. Esta ação baseou-se na construção das narrativas das histórias de vida de 10 pessoas, que no fim culminou na construção de um livro. Os sete indivíduos que tinham identificado este problema e que participaram nesta ação tiveram uma alteração significativa de atitude para consigo mesmo. Ao recordar-se da sua história e do seu percurso, estas pessoas passaram a acreditar mais em si, mais no futuro, passando a gostar mais de si próprios. A auto estima melhora quando se passa a gostar de si mesmo e essa alteração desperta nos indivíduos mais segurança, poder e valorização pessoal.

As partilhas grupais e individuais das histórias de vida permitiram lembrar momentos vividos, tristes e alegres, mas permitiram também que as pessoas olhassem para o passado, refletissem o presente e imaginassem o futuro, dando origem a retrospeções e reavaliações da sua vida. Nestas partilhas as pessoas puderam falar dos seus medos e anseios, mas também dos seus desejos e esperanças. Os participantes desta ação sentiram-se valorizados, na voz dos idosos isso era visível: *Ao ver a minha vida num livro senti-me importante. Uma coisa é contar à menina, outra é ver em livro. Ao fim de tudo, sinto-me satisfeita com a vida que tive, estou orgulhosa de mim* (D. Ana), *Eu gostei de ter alguém que dedicasse algum tempo a ouvir-me* (D. Anabela), *Ao ler a minha vida senti-me valorizada por ver tudo o que tinha conseguido até hoje* (D. Libânia).

Alguns idosos quiseram ler a sua história ao grupo (D. Libânia, D. Anabela, D. Zulmira e D. Palmira) e isso não só fez com que se sentissem mais valorizados, como ainda fez despertar o interesse de outras pessoas em construir as suas narrativas de vida, nomeadamente a D. Antonieta que referiu: *Eu não sei se as histórias de vida vão ser abertas a outras pessoas, mas eu como não estive cá desde o início do projeto, eu gostava de um dia fazer esse esforço de construir a minha vida em história.*

Mesmo as pessoas que tiveram vivências mais tristes, ao recordar essas situações diziam: *Já passei por tanto... Quem diria que hoje ia estar aqui como estou. Hoje sou feliz* (D. Beatriz); *Não esqueço o passado, foi muito sofrido... Mas hoje com o meu marido no lar consigo ter paz* (D. Marieta) revelando que apesar de tudo, sentem que o seu presente lhes dá alguma esperança para um futuro melhor.

Alguns dos participantes desta ação quiseram ter uma cópia do livro de histórias de vida para puderem voltar a ler e mostrar aos seus familiares e amigos, sentindo-se assim mais valorizados.

Em suma, o objetivo geral 1 e os objetivos específicos “Valorizar as suas experiências de vida”, “Identificar competências pessoais e interpessoais” e “Sentir-se útil e valorizado” foram concretizados. As pessoas, porque tiveram oportunidade de falar das suas vidas e tiveram alguém que as escutasse e lhes desse importância, sentiram que estavam a dar valor a si, à sua vida, à sua identidade e à sua essência.

A morosidade das transcrições das histórias de vida constitui-se como um constrangimento porque atrasou a conclusão da ação e a construção do livro de histórias de vida, que foi apenas realizado em Outubro.

Não se conseguiu que todos os idosos que identificaram o problema da auto estima participassem na ação 1 e isso impediu que esse problema fosse resolvido ou minorizado nessas situações.

No que se refere à segunda ação, “Com (Viver) com as gerações mais novas”, que pretendeu alcançar o objetivo geral “Melhorar e ampliar as relações interpessoais”, podemos afirmar que foi conseguido, na medida em que os

idosos puderam construir relações de proximidade e amizade com as crianças do infantário, nomeadamente com os meninos da sala dos 4 e 5 anos. Os encontros intergeracionais foram marcados por experiências diversas, desde a hora do conto, comemoração das datas festivas, atividades de canto e dança, jogos tradicionais, desmistificar mitos e estereótipos (Apêndice 16, sessão 9).

Existiram constrangimentos relacionados com o horário das rotinas do Jardim de Infância, com o período de férias e com o início do ano letivo. Estas situações levaram a que se realizassem nove encontros intergeracionais. Contudo, importa referir que estas experiências, foram bastante positivas, uma vez que não só aproximaram crianças e adultos mais velhos de duas valências diferentes, como ainda abriram caminho para que no futuro se tenham outras iniciativas deste género, já que os idosos e as crianças deram um *feedback* positivo. Efetivamente, as relações de proximidade entre ambas as gerações foram conseguidas, de tal forma que até nas situações fora dos encontros, os idosos e as crianças conversavam. De facto, uma das grandes mudanças que se verificou foi a proximidade que se ganhou com as crianças, auxiliares e educadoras do jardim-de-infância. Nos corredores da instituição todos se passaram a cumprimentar, as crianças e as educadoras já sabiam o nome dos idosos e os idosos por sua vez sabiam o nome das crianças. Aconteceu, inclusive, os idosos conhecerem os pais das crianças e como uma senhora refere: *Fiz amigas. Gostei de conhecer os meninos, agora sempre que passo no Jardim de Infância eles chamam por mim e querem beijar-me. Até já conheci os pais de alguns deles* (D. Joaquina).

Este impacto foi tão evidente que a educadora de infância chegou mesmo a dizer que, numa das reuniões com os encarregados de educação das crianças, sem que ela introduzisse o tema, os pais chegaram a falar sobre estes encontros, dando opiniões positivas e de incentivo. Os meninos tinham passado a informação, mostrando todo o entusiasmo e gosto pelo que estavam a desenvolver. Considera-se que foi uma ação bem conseguida, os objetivos que nos propusemos realizar foram cumpridos e, sem dúvida, esta será uma ação que terá no futuro continuidade, já que foi essa a vontade demonstrada

pelos idosos. *Era uma atividade que se devia dar continuidade, não devia ficar por aqui* (D. Palmira). Importa referir que o problema da falta de atividades que se devolvam com pessoas diversas e/ou no exterior foi parcialmente resolvido. Desenvolveram-se iniciativas diferentes e com outras pessoas e outras gerações, no entanto pouco se saiu da instituição. A única experiência foi a do S. João em que se fez o desfile da marcha na rua.

A terceira ação também incidiu sobre o segundo objetivo geral “Melhorar e ampliar as relações interpessoais”, mais na vertente de melhorar as relações sociais já existentes entre os indivíduos. Neste sentido, foram desenvolvidas 9 sessões de exercícios de dinâmica de grupo em que a partilha, reflexão crítica, discussão em grupo, retrospectivas e reflexões sobre o futuro (Apêndice 17, sessão 9) foram uma constante. O grupo e as dinâmicas relacionais que o constituem estiveram no centro das preocupações e os exercícios desenvolvidos foram no sentido de melhorar e fortalecer esses relacionamentos. Os idosos foram incentivados a refletir sobre si, enquanto pessoas singulares, enquanto membros do grupo e sobre os outros. Houve momentos de partilha e de grande cumplicidade, os seniores passaram a conhecer-se melhor e a compreender-se, melhorando assim as dinâmicas relacionais, diminuindo as situações de conflitos e tornando o grupo mais coeso. Na voz dos idosos isso foi sentido: *Eu gostei bastante. Muitas vezes não temos a noção, no momento, sobre os efeitos destas sessões de grupo (...) convivo mais com a D. Gabriela e o Sr. Hélder, mas no outro dia precisei de ir fazer análises, mas sentia-me um bocado em baixo. A D. Beatriz e a D. Elsa prontificaram-se logo a ir acompanhar-me. Tenho a certeza que esta compreensão e atitude delas pra comigo, vem desta maior proximidade que ganhamos nos últimos tempos com estas atividades de grupo* (D. Palmira), *Eu notei em mim um maior auto controlo. Aquelas sessões em que falámos sobre sermos mais compreensivos, saber escutar e ajudar o outro, tiveram um grande impacto em mim. Em vários momentos aqui no CD dei por mim a pensar nisso e a controlar-me para não dar respostas más às pessoas* (D. Elsa), etc.

Em suma, a segunda e a terceira ação trabalharam os mesmos objetivos, os idosos amplificaram as suas relações sociais no contacto que tiveram com as crianças e melhoraram os seus relacionamentos. Aprenderam a reagir e a dialogar nas situações de conflitos e isso não só fez diminuir os conflitos, porque se tornaram mais compreensivos uns com os outros, como ainda tornou o grupo mais unido. Os idosos mostraram ter sentido de iniciativa na relação com o outro e mostraram ser inclusivos, nomeadamente no momento em que entrou uma idosa nova, que facilmente se integrou.

Importa referir que os problemas priorizados foram efetivamente minimizados. Os restantes problemas, não sendo menos importantes, mas na sua maioria tinha uma resolução a curto prazo. O único problema que poderia ter sido priorizado e constitui como uma fragilidade do projeto é o facto de alguns idosos terem falta de retaguarda familiar. Mesmo não trabalhando esse problema diretamente, considera-se que de certo modo essa questão foi levantada e refletida, nomeadamente na ação 1 com as narrativas de histórias de vida. Acreditamos que os idosos ao terem uma auto estima mais elevada, ao sentirem-se valorizados, eles próprios farão um esforço no sentido de reatar algumas relações familiares e “exigir” mais atenção por parte da família, amigos e vizinhos.

Concluindo, os participantes consideraram que a finalidade do projeto foi conseguida, o projeto de investigação e de intervenção social foi bem-sucedido, houve participação efetiva dos idosos que não só o co construíram, como ainda contribuíram para o seu desenvolvimento, alcançando a mudança e a melhoria da qualidade de vida. Perante a vontade demonstrada pelos intervenientes, este será um projeto que terá continuidade no futuro, principalmente as ações 2 e 3.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de investigação e intervenção social "Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro" foi desenvolvido com um grupo de idosos que mostraram que tinham sentido de iniciativa, eram participativos, autónomos, contrariando assim todos os estereótipos negativos que associam a este grupo populacional.

Uma vez que este projeto foi concebido e pensado pelos idosos e para os idosos, o seu envolvimento foi notório, enchendo-se de importância e significado para os sujeitos participativos.

Importa referir que este projeto de intervenção não só procurou trabalhar os problemas e necessidades identificados e priorizados, como ainda fez uso de algumas potencialidades e recursos que os idosos possuíam e que a instituição detinha, o que é benéfico, uma vez que os indivíduos mostraram ainda ter muito valor, muito potencial e serem capazes de trabalhar no sentido da mudança e da melhoria das suas vidas.

A nível pessoal, como profissional em animação sociocultural, investigadora e participante do projeto foi bastante enriquecedor. Os idosos com quem já tinha uma relação de proximidade, amizade e afeto foram bastantes compreensivos, aderiram bem a todas as iniciativas e, acima de tudo, participaram ativamente.

Em mim, o maior impacto que teve foi o facto de ter tido o privilégio de conhecer melhor estas pessoas, com quem convivo há cerca de três anos e das quais conhecia de forma superficial, desconhecendo aspetos importantes das suas vidas e das suas experiências. Muitas das vezes pensamos que conhecemos bem as pessoas e julgamo-las pelos seus atos e comportamentos. Contudo, quando conhecemos a sua história de vida ficamos a compreender o porquê daquela pessoa ter aquele comportamento. Isto aconteceu comigo, passei a compreender melhor estes sujeitos, a admirá-los mais e a querer aprender mais com eles. Foi um privilégio, enquanto animadora sociocultural e investigadora puder juntamente com os sujeitos construir as suas narrativas de

vida, constatando que apesar de tudo o que viveram, são pessoas com uma força interior incrível e sem dúvida exemplos de vida.

No que refere à segunda ação, tive muito gosto em participar nela, fez-me interagir com as crianças, viver um pouco do seu mundo, da sua realidade e da sua inocência.

Uma vez que acumulei duas funções, a de investigadora e de animadora sociocultural, senti algumas dificuldades em distanciar-me e ter um olhar mais crítico sobre a realidade. A relação de proximidade que tenho com todos funcionou como um obstáculo ao meu distanciamento. Procurei desenvolver o projeto fora do meu horário de trabalho, tentando ter posturas diferentes consoante a função que estava a exercer naquele momento. Enquanto animadora havia um papel demarcado a cumprir. Como investigadora a liberdade e a disponibilidade de tempo era maior, permitindo conhecer melhor os indivíduos. Mas tanto os idosos como a diretora técnica não entendiam esta diferenciação e nas horas do projeto solicitavam-me para resolver coisas do trabalho. Efetivamente foi uma situação complicada de gerir, mas que tentei sempre controlar, alterando a minha prática profissional no sentido dos pressupostos da metodologia de investigação ação participativa.

No mês de Outubro deste ano, fizeram-me uma proposta laboral, no sentido de trabalhar mais horas na instituição, pediram-me que fizesse um horário de atividades semanal, próximo dos “horários escolares” (expressão que o diretor executivo utilizou). Se fosse antes do projeto provavelmente teria realizado a tarefa sozinha, contudo, depois desta experiência, depois de todo o esforço em estimular a participação dos indivíduos, não fazia sentido fazer dessa forma. Eu e os idosos construímos o horário em conjunto e os seniores mostraram vontade em dar continuidade aos encontros intergeracionais, que se realizariam uma vez por mês, e sugeriram que dedicasse um dia por semana aos exercícios de dinâmica de grupo, considerando importante para a coesão e comunicação do grupo.

Este envolvimento, sentido de iniciativa, assertividade são consequências do projeto.

Em suma, considera-se que foi um projeto que beneficiou todos os sujeitos participativos e contribuiu para que a união, cooperação, partilha, animação e interação fossem uma realidade, melhorando assim a auto estima dos idosos e a sua vida no geral.

## REFERÊNCIAS

- Afonso, N. (2006). *Investigação naturalista em educação – Um guia prático e crítico*. Lisboa: Edições Asa.
- Ander-Egg, E. (1998). *Como elaborar um projeto – Guia para desenhar projetos sociais e culturais* (16ª ed.) Lisboa: CPIHTS/ Projeto Atlântida.
- Amado, N. (2008). *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio-culturalmente muito e pouco diferenciados* (Dissertação de Doutoramento não publicada). Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Araújo, L. & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coords.). *Manual de Envelhecimento Activo* (pp. 141 - 170). Lisboa: Lidel.
- Barbosa, M. (1995). *A importância do auto-conceito positivo na formação da identidade das crianças do jardim de infância* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Bell, J. (1993). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bermejo, J. (2004). *A relação de ajuda no encontro com os idosos*. Madrid: Paulinas Editora.
- Brandes, D. & Phillips, H. (2010) *Manual de jogos educativos - 140 jogos para professores e animadores de grupo*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Capul, M. & Lemay, M. (2003a). *Da educação à intervenção*. (Vols. 1-2). Porto: Porto Editora.
- Carrilho, M. (1987). Kuhn e as Revoluções Científicas. Comunicação apresentada no *Colóquio/Ciências*, nº 2.
- Carta Social Rede de Serviço e Equipamentos (2013). Recuperado de <http://www.cartasocial.pt/relatorios.php#>, em 27 de Dezembro de 2014.
- Cembranos, F., Montesinos, D. & Bustelo, M. (2001). *La animación Sociocultural: una propuesta metodológica* (8ªed). Madrid: Editorial Popular.
- Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, disponível em

- <http://centrodecaridade.pai.pt/>. Acedido a 18 de Abril de 2015.
- Centro de Dia do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro (s/d). *Organograma*.
- Centro de Dia do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro (2015). *Regulamento interno*.
- Costa, M. (2011). *Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como estratégia de educação em saúde* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.
- Cornaton, M. (1979). *Grupos e Sociedade*. Lisboa: Veja.
- Cuidar de quem cuida (s/d), disponível em <http://www.cuidardequemcuida.com/projeto/enquadramento/>. Acedido a 1 de Novembro de 2015.
- Dias, I. & Rodrigues, E. (2012) Demografia e sociologia do envelhecimento. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coords.), *Manual de gerontologia* (pp. 179-201). Lisboa: Lidel.
- Dinâmicas passo a passo, disponível em <http://www.dinamicaspassoapasso.com.br/2014/03/dinamica-para-trabalhar-relacionamentos.html>. Acedido a 20 de Julho de 2015.
- Duclos, G. (2006). *Auto-estima um passaporte para a vida*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade – Demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Celta: Editora.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontologia social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fleck, M. et al. (1999). Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial de saúde (WHOQOL-100). *Revista de Saúde Pública*, 33 (2), 198-205.
- Fonseca, A. (2005). Envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl & A. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fragoso (2012). Gerontoeducação: um desafio para o século XXI. In S.

- Pocinho, R. Santos, E. Ferreira, J. Gaspar, J. Ramalho & D. Silva (Coords.), *Envelhecer em tempo de crise: respostas sociais* (pp. 51-67). Porto: Legis Editora.
- Guedes, J. (2007). *O internamento em lar e a identidade dos idosos* (Dissertação de Mestrado não publicada). Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto, Portugal.
- Guerra, I. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção – O planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Principia.
- INE, disponível em [www.ine.pt](http://www.ine.pt). Acedido a 2 de Fevereiro de 2015.
- Jacob, L. (2008). *Animação de idosos*. Porto: Âmbar.
- Junta de freguesia do Bonfim, disponível em <http://www.jfbonfim.pt/Instituicoes-e-Entidades/Apoio-a-Infancia-e-Terceira-Idade>. Acedido a 4 de Outubro de 2015.
- Lessard-Hébert, M.; Goyette, G. & Boutin, G. (1994). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lima, L. (1987, Outubro). *Organização e administração de projectos de investigação e desenvolvimento em educação de adultos*. Comunicação apresentada no Fórum Unidade de Educação de Adultos, Braga.
- Lima, M. (2006). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas*. Porto: Ambar.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão...com os pés assentes na terra. Desenvolvimento local – Investigação participativa, animação comunitária* (Dissertação de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Magalhães, C. Fernandes, A. Antão, C. & Anes, E. (2010) Repercussões dos estereótipos sobre as pessoas idosas. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia* (3), 2 (7 - 16).
- Maisonneuve, J. (2004). *A Dinâmica dos grupos*. Lisboa: Livros do Brasil.
- Mallon, (2000). *A protecção de si no lar de idosos*. Lisboa: Don Quixote.
- Manes, S. (2007). *83 Jogos psicológicos para a dinâmica de grupos*. Lisboa: Paulus Editora.

- Instituto de Segurança Social (s/d.). Manual de processos-chave – Centro de Dia. Lisboa: Instituto Segurança Social.
- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto.
- Martins, T. (2012). *Voluntários/as reformados/as: práticas de voluntariado na reforma* (Dissertação de Mestrado não publicada). Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto, Portugal.
- Netto, A. (1997). *Gerontologia básica*. São Paulo: Lemos Editorial.
- Paúl, C. (1996). *Psicologia dos Idosos: o envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais – Lda.
- Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida – Idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Paúl, C. (2005). *Envelhecimento e ambiente, contextos humanos e Psicologia Ambiental*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012) (Cordenação). *Manual de gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Pereira, J., Lopes, M. & Rodrigues, T. (Coords.) (2013). *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A intervenção social, cultural e educativa na terceira idade*. Chaves: Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Pessoa, A. (2015). *Lazer e tempos livres dos seniores na sociedade portuguesa actual* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Lisboa Faculdade de Belas Artes. Lisboa, Portugal.
- Pinto, A. (2001). *Envelhecer vivendo*. Coimbra: Quarteto
- Pinto, A. Soares, C. Vaz, F. & Marques, O (2011) *Interagir – Técnicas de animação*. Edições Salesianas
- Poirier, J., Clapier-Valladon, S. & Raybaut, P. (1999). *Histórias de vida – Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Portal da família, disponível em <http://www.portaldafamilia.org/sclazer/jogos/dinamicas-em-grupo-2.shtml>. Acedido a 5 de Setembro de 2015.

- Porto Solidário (s/d). *Diagnóstico Social do Porto*. Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia, Porto.
- Prados (2012). Aprendizaje en la vejez: un modo de envejecimiento activo. In R. Pocinho, E. Santos, J. Ferreira, J. Gaspar, A. Ramalho & D. Silva (Coords.), *Envelhecer em tempo de crise: respostas sociais* (pp. 29-38). Legis Editora.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rabelo, D. & Neri, A. (2013). Intervenções psicossociais com grupos de idosos. *Revista Kairós Gerontologia* (16), 43-63.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- Sanches, I. (2005). Compreender, agir, mudar, incluir. Da investigação-acção é educação inclusiva. *Revista Lusófona de Educação* (5), 127-142.
- Santos, B. (2010). *Um discurso sobre as ciências*. (16ª ed.) Porto: Edições Afrontamento.
- Santos, F. (2012). *GeraAcções Lx proposta de projeto piloto para diminuir o idadismo e promover um autoconceito positivo num grupo de seniores e jovens* (Dissertação de Mestrado não publicada). Escola de Ciências Sociais e Humanas, Lisboa, Portugal.
- Serrano, G., (1997). *Elaboración de proyectos sociales – Casos prácticos*. Madrid: Narcea.
- Serrão, C. (2014) *Manual de Boas práticas – Literacia em saúde: um desafio na e para a terceira idade*. Porto: Instituto Politécnico do Porto.
- Serrão, C., Veiga, S., & Vieira, I. (2015). Literacia em saúde: Resultados obtidos a partir de uma amostra de pessoas idosas portuguesas. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 2), 33-38.
- Serqueira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel.
- Silva, E. (2004). *O burocrático e o político na administração universitária. Continuidades e rupturas na gestão dos recursos humanos na universidade Agostinho Neto (Angola)* (Tese de Doutoramento não publicada).

Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Silva, J. (2013) *Autonomia versus paternalismo médico: perfil bioético dos egressos do laboratório de cirurgia experimental do curso de medicina UEPA* (Tese de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Simões, A. (2006). *A nova velhice – Um novo público a educar*. Lisboa: Ambar.

Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1993). *Evaluación sistemática – Guía teórica y práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Timóteo, I. & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Revista Sensos* (2), 1 (11– 26).

Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto: Artmed, Editora S.A

## **Volume II**

## ÍNDICE VOLUME II

Anexo 1 – Declaração	92
Anexo 2 – Regulamento Interno	94
Anexo 3 - Organograma	107
Apêndice 1- Técnicas de recolha de informação	108
Apêndice 2 – Caracterização da freguesia do Bonfim	111
Apêndice 3 – Relações Sociais	114
Apêndice 4– Tabela de Idosos frequentadores do Centro de Dia	125
Apêndice 5 – Identificação dos problemas e necessidades	130
Apêndice 6 – Priorização dos problemas e necessidades	134
Apêndice 7 – Como surgiu a ação 1?	137
Apêndice 8 – Como surgiu a ação 2?	139
Apêndice 9 – Desenho do projeto	141
Apêndice 10 – Autorização para a gravação de áudio	143
Apêndice 11 – Narrativas das Histórias de Vida	144
Apêndice 12 - 1ª Reunião com a educadora e auxiliar de ação educativa	196
Apêndice 13 - Carta Informativa para os Encarregados de Educação	198
Apêndice 14- Construção de contos	199
Apêndice 15 – Contos infantis	212
Apêndice 16 – Encontros intergeracionais	220
Apêndice 17 – Exercícios de dinâmica de grupo	265
Apêndice 18 – Sessão de avaliação do projeto	307

## ANEXO 1 – DECLARAÇÃO

### DECLARAÇÃO

A Direção do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, autoriza a aluna do Mestrado em Educação e Intervenção Social, Especialização em Ação Psicossocial e Contextos de Risco da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto, Bárbara Sofia Castro Nogueira, residente na Rua Heróis do Ultramar, 1233, 1ºD/F, freguesia de Vilar de Andorinho, Vila Nova de Gaia, portadora do Cartão de Cidadão nº 13956800, utilize o nome desta Instituição no Relatório Final, que será apresentado publicamente e poderá, posteriormente, ser disponibilizado no Repositório do Instituto Politécnico do Porto, ou ser objeto de publicações futuras.

Data: 17/07/2018

Pel'a Direção

Pel)

A Presidente

**CENTRO DE CARIDADE**  
NOSSA SENHORA DO PERPÉTUO SOCORRO  
Cent. N.º 850 868 549  
Rua de Costa Cabral, 128  
4200-208 PORTO  
Telef. 225095043/4

*Barbara Sofia Castro Nogueira*

## ANEXO 2 – REGULAMENTO INTERNO



### CENTRO DE CARIDADE N.ª S.ª DO PERPÉTUO SOCORRO

Instituição Particular de Solidariedade Social NIPC: PT 500 868 549  
Membro Honorário da Ordem de Benemerência  
Rua de Costa Cabral, 128 4200-208 Porto Telefones: 225 095 043/4 Fax: 225 029 724  
Web: www.perpetuo-socorro.pt E-mail: ccnsps@perpetuo-socorro.pt

#### REGULAMENTO INTERNO DE FUNCIONAMENTO CENTRO DE DIA

##### CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES GERAIS

###### NORMA 1.ª

###### ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Centro de Dia, designado por Centro de Dia N.ª S.ª do Perpétuo Socorro é uma resposta social do Centro de Caridade N.ª S.ª do Perpétuo Socorro, Instituição Particular de Solidariedade Social, registada no livro n.º 3 nas Fundações de Solidariedade Social, fls. 18 verso e 19 sob a inscrição n.º 119/85 de 6/11/1985, com sede na Rua Costa Cabral, n.º 120 – 4200-208 Porto e com acordo de cooperação celebrado a 27 de Novembro de 1984 com o Instituto de S. Social IP/ Centro Distrital do Porto.

###### NORMA 2.ª

###### LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

O CENTRO DE DIA é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária e rege-se pelo estipulado:

- a) Decreto – Lei n.º 172 -A/2014, de 14 de novembro – Aprova o Estatuto das IPSS;
- b) Despacho Normativo n.º 75/92, de 20 de Maio – Regula o regime jurídico de cooperação entre as IPSS e o Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social;

###### NORMA 3.ª

###### DESTINATÁRIOS E OBJETIVOS,

1. São destinatários do CENTRO DE DIA as pessoas idosas que necessitem dos cuidados e serviços constantes na NORMA 4.ª.
2. Constituem objetivos do CENTRO DE DIA:
  - a) Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
  - b) Proporcionar serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
  - c) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
  - d) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
  - e) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
  - f) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;

- g) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- h) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- i) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- j) Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;
- k) Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- l) Proporcionar um ambiente inclusivo que fomente relações interpessoais;
- m) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- n) Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
- o) Promover relações com a comunidade e na comunidade;
- p) Dinamizar relações intergeracionais.

#### **NORMA 4ª**

##### **CUIDADOS E SERVIÇOS**

1.O CENTRO DE DIA assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

- a)Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- b) Nutrição e alimentação, nomeadamente o pequeno almoço, o almoço e o lanche;
- c) Administração de fármacos quando prescritos;
- d) Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário.

2.O CENTRO DE DIA pode ainda assegurar outros serviços, nomeadamente:

- a)Cuidados de higiene pessoal;
- b)Cuidados de imagem;
- c)Cuidados médicos e de enfermagem;

**CAPÍTULO II**  
**PROCESSO DE ADMISSÃO DOS UTENTES**

**NORMA 5ª**  
**CONDIÇÕES DE ADMISSÃO**

São condições de admissão neste CENTRO DE DIA:

- a) Estarem enquadrados nas condições referidas no n.º 1 da NORMA 3ª.

**NORMA 6ª**  
**INSCRIÇÃO**

1. Para efeito de admissão, o utente deverá fazer a sua inscrição através do preenchimento de uma ficha de identificação que constitui parte integrante do processo do utente, devendo fazer prova das declarações efetuadas, mediante a entrega de cópias dos seguintes documentos:
  - a) BI ou Cartão do Cidadão do utente e do representante legal, quando necessário;
  - b) Cartão de Contribuinte do utente e do representante legal, quando necessário;
  - c) Cartão de Beneficiário da Segurança Social do utente e do representante legal, quando necessário;
  - d) Cartão de Utente do Serviço Nacional de Saúde ou de Subsistema a que o utente pertença;
  - e) Boletim de vacinas e relatório médico comprovativo da situação clínica do utente;
  - f) Comprovativos dos rendimentos do utente e agregado familiar;
  - g) Declaração assinada pelo utente ou seu representante legal em que autoriza a informatização dos dados pessoais para efeitos de elaboração do processo individual;
2. *Excecionar, eventualmente, alguns documentos só exigíveis no caso de se concretizar a admissão;*
3. Os documentos probatórios referidos no número anterior deverão ser entregues no gabinete do Diretor/Coordenador Técnico.
4. Em caso de dúvida podem ser solicitados outros documentos comprovativos;
5. Em caso de admissão urgente, pode ser dispensada a apresentação do processo de inscrição e respetivos documentos probatórios, devendo ser, desde logo, iniciado o processo de obtenção dos dados em falta.

**NORMA 7ª**  
**CRITÉRIOS DE PRIORIDADE NA ADMISSÃO**

São critérios de prioridade na admissão dos utentes:

- a) São admitidos no Centro de Dia utentes de ambos os sexos, com mais de 60 anos (salvo casos que mereçam atenção especial).
- b) Risco de isolamento social;
- c) Fracos recursos económicos;
- d) Ausência ou indisponibilidade da família ou outras pessoas para assegurar os cuidados básicos;

## **NORMA 8ª**

### **ADMISSÃO**

1. Recebido o pedido de admissão, o mesmo é registado e analisado pelo Diretor/Coordenador Técnico, a quem compete elaborar a proposta de admissão, quando tal se justificar. A proposta acima referida é baseada num relatório social que terá em consideração as condições e os critérios para admissão, constantes neste Regulamento;
2. É competente para decidir o processo de admissão o Diretor/Coordenador Técnico ou em situações não constantes no regulamento a Direção do Centro de Caridade;
3. Da decisão será dado conhecimento ao utente ou seu representante legal no prazo de 15 dias;
4. Após decisão da admissão do candidato, proceder-se-á à abertura de um processo individual, que terá por objetivo, permitir o estudo e o diagnóstico da situação, assim como a definição, programação e acompanhamento dos serviços prestados;
5. Em situações de emergência, a admissão será sempre a título provisório com parecer do Diretor/Coordenador Técnico e autorização da Direção, tendo o processo tramitação idêntica às restantes situações;
6. No ato de admissão é devido o pagamento da 1ª mensalidade;
7. Os utentes que reúnam as condições de admissão, mas que não seja possível admitir, por inexistência de vagas, ficam automaticamente inscritos e o seu processo arquivado em pasta própria não conferindo, no entanto, qualquer prioridade na admissão. Tal facto é comunicado ao candidato a utente ou seu representante legal, através de carta ou correio electrónico;

## **NORMA 9ª**

### **ACOLHIMENTOS DOS NOVOS UTENTES**

1. O Acolhimento dos novos utentes rege-se pelas seguintes regras:
  - a) Definição dos serviços a prestar ao utente, após avaliação das suas necessidades;
  - b) Apresentação da equipa prestadora dos cuidados e serviços;
  - c) Reiteração das regras de funcionamento da resposta social em questão, assim como dos direitos e deveres de ambas as partes e as responsabilidades de todos os intervenientes na prestação do serviço, contidos no presente Regulamento;
  - d) Definição e conhecimento dos espaços a utilizar na prestação dos cuidados e serviços;
  - e) Elaboração, após 30 dias, do relatório final sobre o processo de integração e adaptação do utente, que será posteriormente arquivado no Processo Individual do Uutente;
2. Se, durante este período, o utente não se adaptar, deve ser realizada uma avaliação do programa de acolhimento inicial, identificando as manifestações e factores que conduziram à inadaptação do utente; procurar que sejam ultrapassados, estabelecendo se oportuno novos objetivos de intervenção. Se a inadaptação persistir, é dada a possibilidade, quer à instituição, quer ao utente, de rescindir o contrato.

### NORMA 10ª

#### PROCESSO INDIVIDUAL DO UTENTE

1. Do processo individual do utente consta:
  - a) Identificação e contacto do utente;
  - b) Data de início da prestação dos serviços;
  - c) Identificação e contacto do familiar ou representante legal;
  - d) Identificação e contacto do médico assistente;
  - e) Identificação da situação social;
  - f) Processo de saúde, que possa ser consultado de forma autónoma;
  - g) Programação dos cuidados e serviços;
  - h) Registo de períodos de ausências, bem como de ocorrência de situações anómalas;
  - i) Cessação do contrato de prestação de serviços com indicação da data e motivo;
  - j) Exemplar do contrato de prestação de serviços;
2. O Processo Individual do utente, é arquivado em local próprio e de fácil acesso à coordenação técnica, garantindo sempre a sua confidencialidade;
3. Cada processo individual deve ser permanentemente atualizado.

### CAPÍTULO III

#### REGRAS DE FUNCIONAMENTO

### NORMA 11ª

#### HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

1. O CENTRO DE DIA funciona todos os dias úteis das 8h30 às 18h30;

### NORMA 12ª

#### CÁLCULO DO RENDIMENTO *PER CAPITA*

1. O cálculo do rendimento *per capita* do agregado familiar (RC) é realizado de acordo com a seguinte fórmula:

$$RC = \frac{RAF/12 - D}{N}$$

Sendo que:

RC= Rendimento *per capita*

RAF= Rendimento do agregado familiar (anual ou anualizado) D= Despesas mensais fixas

N= Número de elementos do agregado familiar

2. Considera-se **agregado familiar** o conjunto de pessoas ligadas entre si por vínculo de parentesco, afinidade, ou outras situações similares, desde que vivam em economia comum, designadamente:

- a) Cônjuge, ou pessoa em união de facto há mais de 2 anos;
- b) Parentes e afins maiores, na linha reta e na linha colateral, até ao 3º grau;

- c) Parentes e afins menores na linha reta e na linha colateral;
  - d) Tutores e pessoas a quem o utente esteja confiado por decisão judicial ou administrativa;
  - e) Adotados e tutelados pelo utente ou qualquer dos elementos do agregado familiar e crianças e jovens confiados por decisão judicial ou administrativa ao utente ou a qualquer dos elementos do agregado familiar.
3. Para efeitos de determinação do montante de **rendimentos do agregado familiar (RAF)**, consideram-se os seguintes rendimentos:
- a) Do trabalho dependente;
  - b) Do trabalho independente – rendimentos empresariais e profissionais (no âmbito do regime simplificado é considerado o montante anual resultante da aplicação dos coeficientes previstos no Código do IRS ao valor das vendas de mercadorias e de produtos e de serviços prestados);
  - c) De pensões – pensões de velhice, invalidez, sobrevivência, aposentação, reforma ou outras de idêntica natureza, as rendas temporárias ou vitalícias, as prestações a cargo de companhias de seguro ou de fundos de pensões e as pensões de alimentos;
  - d) De prestações sociais (exceto as atribuídas por encargos familiares e por deficiência);
  - e) Bolsas de estudo e formação (exceto as atribuídas para frequência e conclusão, até ao grau de licenciatura)
  - f) Prediais - rendas de prédios rústicos, urbanos e mistos, cedência do uso do prédio ou de parte, serviços relacionados com aquela cedência, diferenças auferidas pelo sublocador entre a renda recebida do subarrendatário e a paga ao senhorio, cedência do uso, total ou parcial, de bens imóveis e a cedência de uso de partes comuns de prédios. Sempre que destes bens imóveis não resultar rendas ou que estas sejam inferiores ao valor Patrimonial Tributário, deve ser considerado como rendimento o valor igual a 5% do valor mais elevado que conste da caderneta predial atualizada, ou da certidão de teor matricial ou do documento que titule a aquisição, reportado a 31 de dez. do ano relevante. Esta disposição não se aplica ao imóvel destinado a habitação permanente do requerente e respetivo agregado familiar, salvo se o seu Valor Patrimonial for superior a 390 vezes o valor da RMMG, situação em que se considera como rendimento o montante igual a 5% do valor que exceda aquele valor.
  - g) De capitais – rendimentos definidos no art.º 5º do Código do IRS, designadamente os juros de depósitos bancários, dividendos de ações ou rendimentos de outros ativos financeiros. Sempre que estes rendimentos sejam inferiores a 5% do valor dos depósitos bancários e de outros valores mobiliários, do requerente ou de outro elemento do agregado, à data de 31 de dezembro do ano relevante, considera-se como rendimento o montante resultante da aplicação de 5%.
  - h) Outras fontes de rendimento (exceto os apoios decretados para menores pelo tribunal, no âmbito das medidas de promoção em meio natural de vida)

4. Para efeito da determinação do montante de rendimento disponível do agregado familiar, consideram-se as seguintes **despesas fixas**:
- O valor das taxas e impostos necessários à formação do rendimento líquido, designadamente do imposto sobre o rendimento e da taxa social única;
  - O valor da renda de casa ou de prestação devida pela aquisição de habitação própria;
  - Despesas com transportes, até ao valor máximo da tarifa de transporte da zona da residência;
  - As despesas com saúde e a aquisição de medicamentos de uso continuado em caso de doença crónica;
  - Comparticipação nas despesas na resposta social ERPI relativo a ascendentes e outros familiares;
  - Despesa média mensal de água e luz;

#### NORMA 13ª

##### TABELA DE COMPARTICIPAÇÕES

1. A participação familiar devida pela utilização dos serviços é determinada em função da percentagem a aplicar sobre o rendimento *per capita* do agregado familiar, de acordo com a seguinte tabela (por exemplo):

<i>Cuidados e serviços previstos da NORMA 4ª</i>	<i>Dias úteis</i>
<i>Apenas o previsto no n.º 1</i>	<i>25%</i>
<i>Acrescendo a) e b) do n.º 2</i>	<i>30%</i>
<i>Acrescendo c) n.º 2</i>	<i>35%</i>
<i>Transporte, Disponibilização de produtos de apoio á funcionalidade e á autonomia e Outros</i>	<i>A definir com base nas distâncias e na natureza do serviço</i>

2. Ao somatório das despesas referidas em b), c) e d) do n.º 4 da NORMA 12ª é estabelecido como limite máximo do total da despesa o valor correspondente à RMMG; nos casos em que essa soma seja inferior à RMMG, é considerado o valor real da despesa;
3. Quanto á prova dos rendimentos do agregado familiar:
- É feita mediante a apresentação da declaração de IRS, respetiva nota de liquidação ou outro documento probatório;
  - Sempre que haja dúvidas sobre a veracidade das declarações de rendimentos, ou a falta de entrega dos documentos probatórios, a Instituição convencionada um montante de participação até ao limite da participação familiar máxima;
4. A prova das **despesas fixas** é feita mediante apresentação dos documentos comprovativos.
5. Em caso de alteração à tabela em vigor esta será decidida em reunião Direção e posteriormente comunicada ao utente com aviso prévio de 30 dias.

#### **NORMA 14ª**

##### **MONTANTE E REVISÃO DA COMPARTICIPAÇÃO FAMILIAR**

1. A comparticipação familiar máxima não pode exceder o custo médio real do utente, no ano anterior, calculado em função do valor das despesas efetivamente verificadas no ano anterior, atualizado de acordo com o índice de inflação;
2. Haverá lugar a uma redução de 10% da comparticipação familiar mensal, quando o período de ausência, devidamente fundamentado, exceder 15 dias seguidos;
3. As comparticipações familiares são revistas anualmente no início do ano civil, ou sempre que ocorram alterações, designadamente no rendimento *per capita* e nas opções de cuidados e serviços a prestar.

#### **NORMA 15ª**

##### **PAGAMENTO DE MENSALIDADES**

1. O pagamento das mensalidades é efetuado até entre o dia 15 ao dia 20 do mês a que respeita, na tesouraria da instituição.
2. O pagamento de outras atividades/serviços ocasionais e não contratualizados é efetuado *previamente* à sua realização.
3. Perante ausências de pagamento superiores a sessenta dias, a Instituição poderá vir a suspender a permanência do utente até este regularizar as suas mensalidades, após ser realizada uma análise individual do caso.

#### **CAPÍTULO IV**

##### **DA PRESTAÇÃO DOS CUIDADOS E SERVIÇOS**

#### **NORMA 16ª**

##### **ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS, LÚDICO-RECREATIVAS, DE MOTRICIDADE E DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**

1. Aos utentes é disponibilizado um programa de atividades socioculturais, lúdicas e recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva comum a todos, mas com ajustamentos individuais, consoante as necessidades e interesses de cada um;
2. O desenvolvimento de passeios ou deslocações, é da responsabilidade do Diretor/Coordenador técnico, que comunica, através dos colaboradores a organização de atividades, nas quais os utentes do CENTRO DE DIA podem ser incluídos;
3. Os passeios poderão ser gratuitos ou ser devida uma comparticipação, devendo tal situação ser *previamente* informada aos utentes;
4. A autorização dos familiares ou responsáveis dos utentes é sempre necessária, quando estes não sejam hábeis para o fazer, para a realização de passeios ou deslocações em grupo;
5. Durante os passeios os utentes são sempre acompanhados por colaboradores da instituição;

#### **NORMA 17ª**

##### **ALIMENTAÇÃO**

1. O serviço de alimentação consiste no fornecimento de pequeno-almoço, almoço e lanche.
2. A ementa semanal é afixada em local visível e adequado, elaborada com o devido cuidado nutricional e adaptada aos utentes desta resposta social;
3. As dietas dos utentes, sempre que prescritas pelo médico, são de cumprimento obrigatório.
4. O horário das refeições é o seguinte: pequeno-almoço 9:30h, almoço 12:00h e o lanche 16:45h.

#### **NORMA 18ª**

##### **ADMINISTRAÇÃO DA MEDICAÇÃO PRESCRITA**

1. A medicação administrada ao utente cumpre as respetivas prescrições médicas;

#### **NORMA 19ª**

##### **ARTICULAÇÃO COM OS SERVIÇOS LOCAIS DE SAÚDE**

1. Os cuidados médicos e de enfermagem são da responsabilidade dos familiares e/ou do próprio utente; No entanto, os utentes do CENTRO DE DIA podem sempre utilizar os eventuais cuidados médicos da Instituição, sempre que o desejarem ou quando, no Centro de Saúde, os mesmos não sejam prestados com a urgência necessária;
2. Em caso de urgência, recorre-se aos serviços de saúde disponíveis (Centro de Saúde e Hospital), sendo comunicado de imediato ao familiar responsável;

#### **NORMA 20ª**

##### **CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL E DE IMAGEM**

O serviço de higiene pessoal baseia-se na prestação de cuidados de higiene corporal e de conforto, nomeadamente o banho assistido, com a periodicidade a estabelecer de acordo com as necessidades do utente.

#### **CAPÍTULO V**

##### **RECURSOS**

#### **NORMA 21ª**

##### **PESSOAL**

O quadro de pessoal afeto ao CENTRO DE DIA encontra-se afixado em local visível, contendo a indicação do número de recursos humanos formação e conteúdo funcional, definido de acordo com a legislação em vigor;

#### **NORMA 22ª**

#### **DIREÇÃO/COORDENAÇÃO TÉCNICA**

1. A Direção/Coordenação Técnica deste CENTRO DE DIA compete a um técnico, cujo nome, formação e conteúdo funcional se encontra afixado em lugar visível e a quem cabe a responsabilidade de dirigir o serviço, sendo responsável, perante a Direção, pelo funcionamento geral do mesmo;
2. O Diretor/Coordenador Técnico é substituído, nas suas ausências e impedimentos, pela animadora sociocultural.

#### **CAPÍTULO IV**

#### **DIREITOS E DEVERES**

#### **NORMA 23ª**

#### **DIREITOS E DEVERES DOS UTENTES**

1. São direitos dos utentes:
  - a) O respeito pela sua identidade pessoal e reserva de intimidade privada e familiar, bem como pelos seus usos e costumes;
  - b) Ser tratado com consideração, reconhecimento da sua dignidade e respeito pelas suas convicções religiosas, sociais e políticas;
  - c) Obter a satisfação das suas necessidades básicas, físicas, psíquicas e sociais, usufruindo do plano de cuidados estabelecido e contratado;
  - d) Ser informado das normas e regulamentos vigentes;
  - e) Participar em todas as atividades, de acordo com os seus interesses e possibilidades;
  - f) Ter acesso à ementa semanal;
  - g) À inviolabilidade da correspondência;
  - h) Apresentar reclamações e sugestões de melhoria do serviço aos responsáveis da Instituição;
  - i) À articulação com todos os serviços da comunidade, em particular com os da saúde
2. São deveres dos utentes:
  - a) Colaborar com a equipa do CENTRO DE DIA na medida das suas capacidades, não exigindo a prestação de serviços para além do plano estabelecido e contratualizado;
  - b) Tratar com respeito e dignidade os funcionários do CENTRO DE DIA e os dirigentes da Instituição;
  - c) Cuidar da sua saúde e comunicar a prescrição de qualquer medicamento que lhe seja feita;
  - d) Participar na medida dos seus interesses e possibilidades, nas atividades desenvolvidas;
  - e) Proceder atempadamente ao pagamento da mensalidade, de acordo com o contrato previamente estabelecido.
  - f) Observar o cumprimento das normas expressas no Regulamento Interno do CENTRO DE DIA, bem como de outras decisões relativas ao seu funcionamento;
  - g) Comunicar por escrito à Direção, com 30 dias de antecedência, quando pretender suspender o serviço temporária ou definitivamente;

## NORMA 24ª

### DIREITOS E DEVERES DA INSTITUIÇÃO

1. São direitos da Instituição:
  - a) Ver reconhecida a sua natureza particular e, conseqüentemente, o seu direito de livre atuação e a sua plena capacidade contratual;
  - b) À corresponsabilização solidária do Estado nos domínios da comparticipação financeira e do apoio técnico;
  - c) Proceder à averiguação dos elementos necessários à comprovação da veracidade das declarações prestadas pelo utente e/ou familiares no ato da admissão;
  - d) Fazer cumprir com o que foi acordado no ato da admissão, de forma a respeitar e dar continuidade ao bom funcionamento deste serviço;
  - e) Ao direito de suspender este serviço, sempre que os utentes, grave ou reiteradamente, violem as regras constantes do presente regulamento, de forma muito particular, quando ponham em causa ou prejudiquem a boa organização dos serviços, as condições e o ambiente necessário à eficaz prestação dos mesmos, ou ainda, o relacionamento com terceiros e a imagem da própria Instituição;
2. São deveres da Instituição:
  - a) Respeito pela individualidade dos utentes proporcionando o acompanhamento adequado a cada e em cada circunstância;
  - b) Criação e manutenção das condições necessárias ao normal desenvolvimento da resposta social, designadamente quanto ao recrutamento de profissionais com formação e qualificações adequadas;
  - c) Promover uma gestão que alie a sustentabilidade financeira com a qualidade global da resposta social;
  - d) Colaborar com os Serviços da Segurança Social, assim como com a rede de parcerias adequada ao desenvolvimento da resposta social;
  - e) Prestar os serviços constantes deste Regulamento Interno;
  - f) Avaliar o desempenho dos prestadores de serviços, designadamente através da auscultação dos utentes;
  - g) Manter os processos dos utentes atualizados;
  - h) Garantir o sigilo dos dados constantes nos processos dos clientes;

#### **NORMA 25ª**

##### **CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS**

1. É celebrado, por escrito, contrato de prestação de serviços com o utente e/ou com os seus familiares e, quando exista, com o representante legal, donde constem os direitos e obrigações das partes;
2. Do contrato é entregue um exemplar ao utente, representante legal ou familiar e arquivado outro no respetivo processo individual;
3. Qualquer alteração ao contrato é efetuada por mútuo consentimento e assinada pelas partes.

#### **NORMA 26ª**

##### **INTERRUPÇÃO DA PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS POR INICIATIVA DO UTENTE**

1. Apenas é admitida a interrupção da prestação em CENTRO DE DIA em caso de internamento do utente ou férias/acompanhamento de familiares;
2. Quando o utente vai de férias, a interrupção do serviço deve ser comunicada pelo mesmo, com 8 dias de antecedência;
3. O pagamento da mensalidade do utente, sofre uma redução de 10%, quando este se ausentar durante 15 ou mais dias seguidos;

#### **NORMA 27ª**

##### **CESSAÇÃO DA PRESTAÇÃO E SERVIÇOS POR FACTO NÃO IMPUTÁVEL AO PRESTADOR**

1. A cessação da prestação de serviços acontece por denúncia do contrato de prestação de serviços, por integração em outra resposta social da Instituição ou por morte do utente;
2. Por denúncia, o utente tem de informar a Instituição 30 dias antes de abandonar esta resposta social, implicando a falta de tal obrigação o pagamento da mensalidade do mês imediato

#### **NORMA 28ª**

##### **LIVRO DE RECLAMAÇÕES**

Nos termos da legislação em vigor, este serviço possui Livro de Reclamações, que poderá ser solicitado junto da Direção/Coordenação Técnica sempre que solicitado, pelo utente e/ou familiar.

#### **NORMA 29ª**

##### **LIVRO DE REGISTO DE OCORRÊNCIAS**

Este serviço dispõe de Livro de Registo de Ocorrências, que servirá de suporte para quaisquer incidentes ou ocorrências que surjam no funcionamento desta resposta social;

**CAPÍTULO V**  
**DISPOSIÇÕES FINAIS**

**NORMA 30ª**

**ALTERAÇÕES AO PRESENTE REGULAMENTO**

1. O presente regulamento será revisto, sempre que se verificarem alterações no funcionamento do CENTRO DE DIA, resultantes da avaliação geral dos serviços prestados, tendo como objetivo principal a sua melhoria;
2. Quaisquer alterações ao presente Regulamento serão comunicadas ao utente ou seu representante legal, com a antecedência mínima de 30 dias relativamente à data da sua entrada em vigor, sem prejuízo da resolução do contrato a que a estes assiste, em caso de discordância dessas alterações;
3. Será entregue uma cópia do Regulamento Interno ao utente ou representante legal ou familiar no ato de celebração do contrato de prestação de serviços.

**NORMA 31ª**

**INTEGRAÇÃO DE LACUNAS**

Em caso de eventuais lacunas, as mesmas serão supridas pela Direção da Instituição, tendo em conta a legislação em vigor sobre a matéria.

**NORMA 32ª**

**DISPOSIÇÕES COMPLEMENTARES**

1. As instalações encontram-se seguradas.
2. O Centro de Dia encerra nos dias:
  - a) vinte e quatro de Dezembro;
  - b) dia de Carnaval;
  - c) segunda-feira de Páscoa;
  - d) ultimo dia util do mes de agosto para limpeza e desinfeção.

**NORMA 33ª**

**APROVAÇÃO E ENTRADA EM VIGOR**

O presente Regulamento foi aprovado em reunião de Direção no dia 19 de maio e entrará em vigor no dia 01 de julho de 2015.

A PRESIDENTE DA DIREÇÃO

*Rosilene Barboza dos Santos*

## Anexo 3 - Organograma



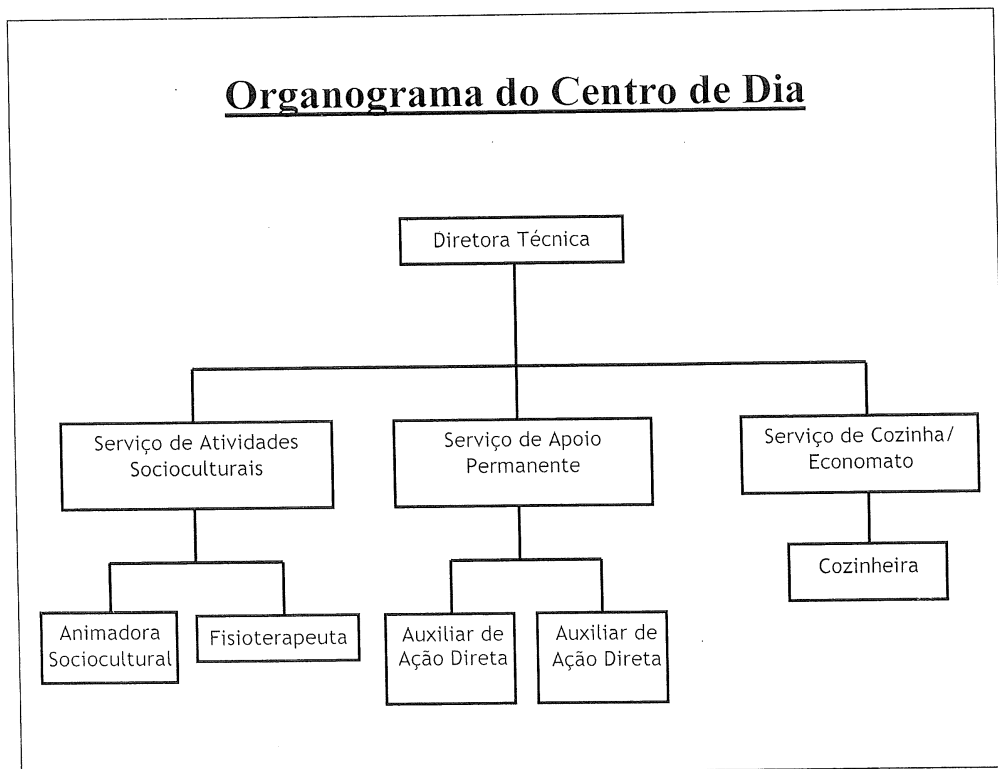
### CENTRO DE CARIDADE N.ª S.ª DO PERPÉTUO SOCORRO

Instituição Particular de Solidariedade Social NIPC: PT 500 868 549

Membro Honorário da Ordem de Benemerência

Rua de Costa Cabral, 128 4200-208 Porto Telefones: 225 095 043/4 Fax: 225 029 724

Web: [www.perpetuo-socorro.pt](http://www.perpetuo-socorro.pt) E-mail: [ccnsps@perpetuo-socorro.pt](mailto:ccnsps@perpetuo-socorro.pt)



## **APÊNDICE 1- TÉCNICAS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO**

A observação participante caracteriza-se pela observação de uma determinada realidade, em que o sujeito que observa está presente na realidade, como um outro qualquer participante dela, embora com uma intencionalidade definida de acordo com os objetivos da investigação. Assim, os sujeitos observados, quando conhecem bem o observador, agem normalmente na sua vida quotidiana, na realidade em que estão inseridos, pois não existe uma modificação do comportamento dos sujeitos observados, porque o observador não é um elemento estranho (Quivy & Campehout, 2008). Efetivamente, esta é a única técnica que capta “os comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a mediação de um documento ou de um testemunho” (Quivy & Campehout, 2008, p. 196). A observação participante dá mais relevância a informações qualitativas em detrimento das quantitativas (Afonso, 2006). A propósito, Quivy & Campehout (2008, p. 199) referem que a observação participativa “é particularmente adequado à análise do não-verbal (...) as condutas instituídas e os códigos de comportamento”.

Segundo Afonso (2006), a observação participante também pode ser uma observação não estruturada, o que acontece quando “o investigador quer descrever e compreender o modo como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam num determinado contexto social” fazendo com que o investigador se insira no contexto em causa (Afonso, 2006, p. 92). Por outras palavras, o investigador quando faz uso da observação participante e não estruturada procura analisar qualitativamente os indivíduos, valorizando os seus comportamentos e dando realce ao seu não-verbal.

Em relação às conversas intencionais, enquanto técnica de investigação distingue-se por ser uma técnica com “baixa estruturação”, apresentando uma “maior margem de liberdade de expressão dos sujeitos observados que exprimem, segundo os seus códigos de referência, os significados do seu mundo social quotidiano” (Silva, 2004, p. 339). Muitas vezes, na literatura, as

conversas intencionais não são consideradas técnicas de investigação, ou não são valorizadas como tal, devido “ao seu carácter geralmente espontâneo, caótico, assistemático e até irrelevante” (Have, 1999, citado por Silva, 2004, p. 339), contudo “podem até levar vantagem sobre outros métodos mais estruturados”, desde que o investigador demonstre uma atenção redobrada no que diz respeito “à preparação (...) à definição dos tópicos e objectivos” (Silva, 2004, p. 340). De facto, é uma técnica relevante porque dá importância aos sujeitos sociais e aos seus discursos. As conversas intencionais devem ser guiadas pelos objetivos da investigação, retirando-lhe o carácter “caótico” referido por alguns autores. A partir desta técnica de recolha de informação, o investigador consegue ter acesso, de forma imediata e genuína, ao modo como as pessoas vivem e percebem a sua vida, a si mesmas, os diferentes contextos, etc. Além disso, é uma técnica que permite conhecer as pessoas a nível individual e grupal, e perceber a forma como elas se comportam nos diversos lugares e com diferentes pessoas. As conversas intencionais devem ser registadas para que a informação seja, depois, organizada e analisada.

No que refere à análise documental, é o uso da informação expressa em documentos que já existem, com o intuito de obter dados pertinentes e importantes que permitam enriquecer a investigação (Afonso, 2006). Segundo Bell (1993, p. 90), a consulta documental “nalguns casos servirá para complementar a informação obtida por outros métodos; noutras constituirá o método de pesquisa central ou mesmo exclusivo”.

A quantidade de documentos a consultar e a analisar está relacionada com o tempo disponível para esta fase da investigação (Elton, 1967, p. 92, citado por Bell, 1993, p. 93). Segundo Bell (1993, p. 97), antes de consultar um documento, primeiramente devem-se “questionar rigorosamente os seus objetivos. O que precisa de saber exatamente? Porque consulta os documentos?”. Aquando o momento da consulta e da análise de um documento, o investigador deve adotar uma postura ativa, colocando-se na posição do autor que redigiu o documento, de modo a ver e a interpretar a situação através dos seus próprios olhos (Bell, 1993, p. 96).

No projeto *Viver mais... Pensar o passado, viver o presente e sonhar o futuro* os documentos consultados foram: regulamento interno, cronograma institucional, planificação de atividades e quadro de pessoal da instituição onde o projeto foi desenvolvido.

## **APÊNDICE 2 – CARATERIZAÇÃO DA FREGUESIA DO BONFIM**

Uma vez que o Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro (CCNSPS) se localiza na freguesia do Bonfim, importa conhecer esse contexto, uma vez que influencia a instituição como quem a frequenta.

Caraterizando demograficamente o concelho do Porto, nos últimos anos tem tido um crescente envelhecimento populacional, sendo que “ 20,7% dos habitantes da cidade do Porto tinham, em 2008, idade igual ou superior a 65 anos (...), números que revelam um índice de envelhecimento da população residente superior à média nacional” (Porto Solidário Diagnóstico Social do Porto, s/d, p. 12), situação que se verifica devido á baixa taxa de natalidade e aos movimentos migratórios dos jovens.

Segundo o INE e tendo por base os censos de 2011, no panorama das quinze freguesias do concelho do Porto, a freguesia do Bonfim encontrava-se em quinto lugar com um índice de envelhecimento de 265,7, o que demonstra que é uma das freguesias mais envelhecidas do concelho.

Importa referir que no Porto, em 2008, o índice de dependência de idosos também era superior à média nacional, numa cidade em que a maior parte das reformas (cerca de 79%), em 2007, eram inferiores ao salário mínimo nacional (Porto Solidário Diagnóstico Social do Porto, s/d, pp. 202 e 205). De facto, cada vez existem mais idosos, com baixas reformas e com falta de autonomia.

Esta falta de recursos económicos que os idosos têm é perceptível quando pensamos que, no ano 2008, a freguesia do Bonfim teve 13% dos seus idosos a pedir o CSI (complemento solidário para idosos), sendo a terceira freguesia do concelho do Porto com mais pedidos (Porto Solidário Diagnóstico Social do Porto, s/d, p. 208). Além desta caraterização demográfica da população residente no concelho e na freguesia importa também saber quais são as caraterísticas e os serviços que a freguesia oferece a estas pessoas que vivem no limiar da pobreza.

Com base nas conversas intencionais com os idosos, que frequentam o CCNSPS, e a polícia de proximidade, constatou-se que a zona do Jardim do

Marquês, que fica muito perto da instituição, é caracterizada por ser um sítio com duas realidades distintas: de dia, é frequentado por idosos que ali se juntam para jogar às cartas/dominó e conviver, bem como pelas pessoas que na azáfama do dia-a-dia recorrem ao metropolitano e pelos jovens alunos das escolas circundantes; de noite, é frequente encontrar toxicodependentes, prostitutas e sem abrigos, que se deslocam à Sopa dos Pobres, na Igreja Matriz, e/ou para pernoita nos espaços do jardim, lojas, entre outras. Tendo este último aspeto em conta, constata-se que este espaço é também conhecido por ser uma zona de criminalidade e exclusão social, sendo frequentemente relatadas situações de assaltos e violência.

A nível de serviços, a freguesia onde a instituição se localiza é dotada de equipamentos diversos nas áreas de saúde, serviços sociais, educação, e lazer, dos quais os utentes do CCNSPS podem beneficiar e usufruir. Além disso, a freguesia detém um conjunto de respostas sociais públicas e privadas como infantários, creches, ATL's, escolas, lares de infância e juventude, centros de dia e de convívio, lares de terceira idade e respostas de apoio domiciliário, dirigidas a toda a população.

No que concerne a Centros de Dia, especificamente, uma vez que foi nesta resposta social que o projeto foi desenvolvido, e tendo por base o site da internet da Junta de Freguesia do Bonfim, verifica-se que existem cerca de três instituições públicas que prestam o mesmo serviço, sendo a junta do Bonfim, a Obra de Santa Zita e o CCNSPS.

Além do espaço físico e das respostas sociais que a freguesia detém, é de salientar que a junta de Freguesia do Bonfim tem tido a preocupação de desenvolver atividades dirigidas tanto á população residente, como aos beneficiários das respostas sociais existentes na freguesia, com o objetivo de promover o convívio, a ocupação de tempos livres e a possibilidade de os idosos sentirem-se úteis, válidos e capazes.

Dado o progressivo envelhecimento populacional que a freguesia tem registado, a Junta de Freguesia do Bonfim tem mostrado interesse por esta população e tem organizado passeios anuais, convívios e atividades diárias

dirigidas aos idosos, nomeadamente atelieres de costura, atividades desportivas, reaproveitamento de terrenos comunitários, etc. Estas iniciativas são desenvolvidas através de parcerias com empresas e pessoas locais e tornam-se benéficas para os idosos.

Uma vez conhecida a freguesia, importa agora conhecer o Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, instituição onde foi desenvolvido o projeto de intervenção social.

## **APÊNDICE 3 – RELAÇÕES SOCIAIS**

### **Interação idoso e funcionárias do Centro de Dia**

Para muitos idosos, as redes de apoio informal, constituídas pelos cuidadores informais, desempenham um papel fundamental no seu quotidiano, principalmente porque são com quem os idosos têm maior contacto e com quem facilmente criam relações. Sobre este aspeto, Mallon (2000) chama a atenção para o facto de os idosos estabelecerem uma relação de proximidade com as funcionárias porque veem nestas relações, uma possibilidade de conseguirem uma família de acolhimento, especialmente aqueles desprovidos de laços familiares.

As interações entre os elementos da equipa técnica e os idosos são muito importantes, pois potenciam o intercâmbio afetivo e a convivência diária que são formas de estimulação social, essenciais para todos, mas particularmente para os idosos que estão mais isolados socialmente.

Diariamente, os funcionários do Centro de Dia contactam com todos os idosos, através da prestação de algum serviço, como a alimentação, apoio físico, animação sociocultural, enfermagem ou outros serviços. Segundo informações obtidas por via da observação e das próprias conversas intencionais com os idosos, o grupo técnico mostra bastante disponibilidade para com os séniores, respondendo prontamente aos seus pedidos. Quando libertos das suas tarefas obrigatórias, espontaneamente, vão para junto deles conversar e tentam animá-los, como acontece no caso específico da diretora técnica, que costuma ter esta atitude regularmente, durante a sua hora de almoço.

A diretora técnica do Centro de Dia está sempre disponível para conversar com os idosos, seja em contexto mais formal, dentro do gabinete, ou informal no salão polivalente. Os próprios idosos sempre que necessitam de conversar, desabafar ou até pedir algo, não hesitam em recorrer á diretora técnica. Nota-se que existe uma relação de confiança estabelecida. A este respeito, uma idosa

referiu: *Eu confio muito na senhora doutora, ela sabe tudo sobre mim, não lhe escondo nada* (D. Ana).

A relação existente entre as auxiliares de ação direta e os idosos também é uma relação de proximidade e afetiva. Os idosos referem que as auxiliares perguntam sempre se eles passaram bem a noite, como é que se sentem, o que é muito importante, porque demonstra a preocupação que elas têm com o bem-estar dos idosos.

Constata-se, também, através da observação, que algumas funcionárias não só prestam os serviços instrumentais, como prestam apoio emocional, tendo uma palavra de apoio, de incentivo, para aqueles que estão numa situação mais difícil. Nesta situação é importante o idoso exprimir os seus sentimentos, o que faz da capacidade de escuta um ponto essencial da relação funcionário-idoso.

A proximidade e os anos de convívio entre os idosos e as auxiliares são tantos que os séniores conseguem aperceber-se quando uma das auxiliares se encontra num dia menos bom ou quando acusam sinais de cansaço. Um dia, a D. Gabriela, mulher de 76 anos que frequenta o Centro de Dia há 7 anos, referiu: *Hoje a Rita (funcionária) não está bem-disposta, está com má cara, vê-se que anda cansada, tem tido muito trabalho* (D. Gabriela).

Quando um dos idosos, por qualquer motivo, não pode ir ao Centro de Dia, existe a preocupação e o cuidado de ligar para uma das auxiliares a informar a sua ausência e o motivo, demonstrando a necessidade de justificarem a sua ausência, situação não obrigatória.

Entre as auxiliares de ação direta e da cozinha existem alguns conflitos relacionados com a divisão de tarefas e com a sobrecarga de trabalho a que estão sujeitas, devido ao facto de uma funcionária estar de baixa. Estes conflitos, por vezes, transparecem para os idosos.

Enquanto animadora sociocultural, considero que consigo manter uma relação de grande proximidade com os idosos devido ao tempo que passo com eles enquanto se desenvolvem as atividades. Os séniores demonstram confiança e carinho, uma vez que me associam aos seus netos, dada a diferença

de idades entre nós. Sempre que necessitam desabafam, pedem ajuda, partilham experiências e conhecimentos.

De notar que quando se desenvolvem as atividades de animação sociocultural, frequentemente, tanto a auxiliar de ação direta que se encontra no salão como a diretora técnica participam, tornando as atividades mais enriquecedoras devido à convivência e à partilha de conhecimentos.

Em relação à forma como os elementos do grupo técnico tratam os idosos, constata-se que, por indicação da diretora técnica, é obrigatório chamar a pessoa pelo nome próprio. No entanto, dada a proximidade existente entre todos, muitos dos idosos gostam de ser tratados pelo diminutivo (*Sra. Dona Ana? A senhora esta no céu. Eu sou Aninha. D. Ana*). O tratamento de cada idoso varia de acordo com a sua própria vontade. Quando uma pessoa entra de novo no Centro de Dia é-lhe questionada a forma como gosta de ser tratado, garantindo assim que a sua identidade se mantém mesmo no ambiente da instituição.

O cuidado personalizado com que cada técnico cuida dos idosos é manifesto. De facto, cada pessoa é um ser individual e vale por si mesmo, tendo o direito de ser tratado de maneira diferenciada, recusando assim a ideia de que todos as pessoas envelhecem da mesma maneira e de que todos os idosos são iguais.

Como referido anteriormente, os idosos que frequentam o Centro de Dia são todos autónomos ou semi autónomos, neste sentido, todos têm controlo sobre a sua própria vida. No Centro de Dia existe um esforço de tentar preservar esse auto controlo para que possam evitar e/ou retardar a dependência. Pode-se considerar que o estado mental e a (in) dependência dos idosos influenciam, assim, a forma como os cuidados são prestados, num sentido paternalista ou pelo contrário, dando mais autonomia ao sénior. Prestar cuidado no sentido paternalista, significa que os profissionais têm tendência a decidir o que acham melhor para o idoso sem o consultar, não têm em conta as preferências individuais, nem a auto determinação do idoso (Silva, 2013). Neste sentido, Silva (2013) reforça esta ideia dizendo que a “autonomia deve ser suscitada, protegida, reforçada e respeitada, devendo ser evitada

qualquer pressão ou imposição, por vezes inconsciente, por parte dos profissionais (...), no sentido de a decisão do paciente ir de encontro ao que é melhor para ele” (Silva, 2013).

O cuidado e relação estabelecida entre o grupo técnico e os idosos é mais diretiva quanto mais dependente cognitivamente for a pessoa.

É importante referir que alguns dos frequentadores desta valência costumam ajudar os funcionários da instituição em algumas tarefas. Existe o Sr. Duarte que costuma fazer os chamados “biscates” (arranja fechaduras, desentope canos, cola coisas, arranja o jardim, etc.). Este senhor de 59 anos é o mais novo do Centro de Dia e está reformado por invalidez, no entanto, sente-se ainda capaz de fazer certos trabalhos, mantendo-se assim ocupado e sentindo-se útil. Também a D. Libânia que foi funcionária neste Centro de Dia e que hoje o frequenta diariamente, sempre que se apercebe que as funcionárias estão mais sobrecarregadas com o serviço, costuma ajudar (a pôr as mesas, ajuda a servir as refeições, ajuda os idosos mais necessitados a subir e descer escadas, colabora na decoração dos espaços, etc.).

Em suma, é fundamental que as funcionárias da instituição (auxiliares de ação direta, auxiliares de limpeza, funcionárias da cozinha, animadora sociocultural e diretora técnica) tenham comportamentos que conciliem o humanismo e a vertente técnica, olhando o indivíduo como ser único e como um todo, de modo a promover estratégias que visam melhorar a qualidade de vida dos séniores.

## **Interação idoso - idoso**

O grupo de idosos que frequenta o CD é constituído por pessoas bastante heterogéneas. Na instituição encontram-se no mesmo espaço, idosos com diferentes histórias de vida e trajetos socioculturais, diferentes graus de funcionalidade, diferentes hábitos, valores, costumes e modos de vida, que muitas vezes contribuem involuntariamente para o afastamento entre si.

No geral, existe boa relação entre todos os idosos, naturalmente uns são mais próximos do que outros, mas todos convivem harmoniosamente. Existem relações de cordialidade; se alguém está doente, ou está internado no hospital, preocupam-se sempre em perguntar á diretora técnica ou a alguém que seja próximo, sobre o estado de saúde dessa pessoa.

No CD é possível observar a existência de subgrupos, apesar de todos se falarem, existe mais afinidades com uns do que com outros. Existe o *grupo do dominó* que é constituído, sensivelmente, por seis pessoas que diariamente jogam dominó e são maioritariamente homens. Enquanto jogam partilham vivências e criam laços de amizade.

Existe um grupo mais alargado de pessoas que costumam estar sentadas nas cadeiras em forma de U e que passam o tempo a conversar, fazer crochet e são quem mais participa nas atividades socioculturais, na sua maioria são mulheres. Entre estas pessoas existem laços de amizade e há entreajuda.

Existe ainda um casal de idosos que estão mais isolados. Este casal tem uma grande diferença de idades entre si, ele tem 70 anos e ela tem 94, devido a esta situação, muitos dos idosos que frequentam o Centro de Dia não veem com agrado este relacionamento, no entanto respeitam. O casal não se considera à parte porque está inserido em todas as rotinas da instituição. Os restantes idosos não os excluem do grupo, nem os tratam mal, simplesmente fazem comentários depreciativos nas suas costas. Sempre que há festas eles são inseridos na preparação, o senhor gosta de participar no grupo coral e no grupo de dança e isso nunca lhe foi negado. A senhora também não se inibe de dar opiniões e de se fazer ouvir sempre que considera necessário.

As pessoas que têm mais afinidade entre si são pessoas que se conhecem bem, muitas delas estão na instituição há vários anos. Estas relações de amizade surgiram através de pequenas coincidências da história de vida, por empatia, gostos parecidos, residências próximas, etc. Algumas destas pessoas até convivem fora da instituição, o que demonstra a relação de proximidade que têm entre si. Observam-se laços de solidariedade, compreensão e entreajuda entre as pessoas que se conhecem e se relacionam. O exemplo da

D. Lídia ilustra esta situação: A D. Lídia tem 90 anos e encontra-se com alguns problemas de locomoção, necessitando já de uma bengala para se deslocar. Depois do almoço alguns idosos (cerca de 5) gostam de sair para ir tomar café e aproveitam e dão um passeio. No início, esta senhora não ia com eles porque achava que era muito lenta a andar e que eles não iam esperar por ela. Mas a verdade é que, ao saberem do seu desejo de os acompanhar, logo puseram a D. Lídia à vontade e uma das pessoas que vai, mais autónoma, a D. Joaquina, prontificou-se a acompanhá-la de braço dado, não a deixando ficar para trás. Esta atitude demonstra compreensão pelas limitações dos outros e entreaajuda.

De notar que alguns dos idosos que entraram recentemente no CD (em Dezembro 2014) revelam estar um pouco mais isolados, mas isso varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, o caso da D. Elsa que entrou para o CD porque conhecia uma outra idosa que já o frequentava, não teve dificuldade nenhuma em integrar-se no grupo.

No caso do senhor Hélder que entrou para o CD em Novembro de 2014, nos primeiros dias quase não falava com ninguém, refugiando-se nas suas leituras, a partir do momento em que começou a participar nos jogos de dominó, rapidamente começou a relacionar-se mais com os colegas de jogo e, a partir daí, foi interagindo mais com os outros, deixando de estar tão isolado.

Observou-se uma última situação de uma senhora que é espanhola e fala português com dificuldade. No início, ninguém falava com esta idosa porque diziam não a conseguir compreender. Esta senhora começou a demonstrar vontade em participar nas atividades socioculturais, enquanto participava os outros iam conhecendo-a, compreendendo o que ela dizia e, atualmente, já se encontra integrada e socializa com quase todos.

Constata-se assim que a personalidade das pessoas é preponderante no momento de socializar, de ser aceite pelos outros e na aceitação dos outros. Ser uma pessoa sociável, sem dificuldades de comunicação facilita o processo de integração.

De notar que, por vezes, se registam situações de desacordo entre os idosos como quando protestam por causa das cadeiras: apesar de não haver lugares

marcados, os idosos gostam sempre de se sentar no mesmo sítio e isso, muitas vezes, leva a situações menos agradáveis porque um senta-se num lugar que o outro julgava ser seu. Estes desacordos também acontecem devido aos estores: quando está sol, uns querem os estores levantados porque querem apanhar sol nas pernas, outros querem os estores descidos porque não querem apanhar sol na cabeça e como os idosos costumam dizer: *Implicam por tudo e por nada...*

Normalmente quando a situação não se resolve por si, a diretora técnica intervém, tendo uma atitude mais diretiva e impondo alguma situação, como é o caso dos estores, dizendo que o sol faz bem, que os estores ficam subidos e que quem não quer apanhar sol que mude de lugar ou que afaste as suas cadeiras das janelas.

Além disso, também se observam situações de conflito porque existem duas senhoras que nas atividades de animação sociocultural gostam de sobressair e acabam por não dar oportunidade aos restantes participantes de também terem o seu papel ativo. Exemplo disso é quando se faz uma atividade em que existem perguntas e apesar da eu, enquanto animadora sociocultural tentar dar oportunidade a que todos participem, essas senhoras acabam por se sobrepor e responder na vez dos outros sêniores, criando situações de conflito. *Eu assim não participo, aquela senhora não deixa responder ninguém, acho uma grande falta de respeito (D. Ana), Temos que começar a tapar-lhe a boca com fita-cola porque ela não deixa que nós pensemos por nós próprios (D. Marieta).* Nestas situações, tento chamar atenção da idosa que não dá oportunidade aos outros, mostrando-lhe que apesar de ela ter um raciocínio rápido, os outros têm direito ao seu tempo e à sua participação, tento levar a que esta senhora reflita e tente pôr-se no lugar do outro.

É possível observar uma situação de poder e liderança neste grupo de idosos. A D. Libânia, antiga funcionária do Centro de Dia, tem uma grande influência junto do restante grupo. É ela quem organiza e decide quando se reza o terço e é ela que ensaia o grupo coral e o grupo de dança. Os restantes idosos gostam muito dela, e raramente a contrariam nas suas decisões.

Concluindo, é um grupo com bastantes peculiaridades, que não é totalmente unido, mas que sempre que é necessário se une. É preciso trabalhar com o grupo a questão da integração dos novos elementos, de modo a facilitar a adaptação destes séniores, as situações de conflito, de forma a diminuir estes momentos, bem como as relações de poder no interior do grupo.

## **Interação idoso - comunidade**

O CD encontra-se numa zona privilegiada, próximo de vários recursos comunitários, como referido anteriormente. Além disso, um número significativo de pessoas que frequentam o CD moram nas imediações da instituição há várias décadas, o que demonstra a sua ligação a esta freguesia, às pessoas da freguesia e aos recursos que a freguesia oferece. Mesmo as pessoas que não residem na freguesia usufruem dos seus recursos, uma vez que se movem diariamente na zona quando vão para o CD.

Muitos dos idosos frequentam a igreja, as farmácias, os jardins, o centro de saúde, os supermercados e o comércio local (frutarias, talhos, lojas de roupa, papelarias, cafés, entre outros). De notar que não só utilizam estes recursos como ainda têm relações de proximidade com os comerciantes. O discurso da D. Andreia é bastante esclarecedor deste tipo de situação: *O senhor da mercearia morreu estes dias, eu bem estranhei, passei por lá e já não o via há uns dias. Coitado, era tão boa pessoa* (D. Andreia).

Analisando a relação existente entre a instituição e a comunidade, constata-se que o Centro de Dia é aberto á comunidade, uma vez que promove algumas saídas ao exterior e, sempre que é possível convida pessoas da comunidade a vir á instituição, como a polícia de proximidade, alunos da escola de música de Costa Cabral, etc.

Sempre que existam na comunidade iniciativas, nas quais a instituição e os idosos podem participar, isso é concretizado. Um exemplo recente foi a exposição de fotografias que os idosos foram visitar na Cordoaria (Março de

2015). Houve outra situação, na altura do Natal, em que os idosos foram convidados a construir um anjo com material reciclado e, posteriormente, foram assistir a uma exposição de anjos, na Quinta do Covelo, feita por várias instituições da freguesia (Janeiro de 2015). A instituição participa ainda nos passeios anuais organizados pela Junta de Freguesia, onde vão pessoas de outras instituições da mesma faixa etária.

Além do Centro de Dia estar sempre recetivo a novos eventos comunitários, sempre que existem festas na instituição (festa de Natal, Páscoa, Magusto, etc.), os familiares e amigos dos idosos têm a possibilidade de ir assistir. Apesar de haver esta hipótese, esta situação raramente se verifica. Não existe um convite formal, mas os idosos sabem que se quiserem podem trazer pessoas externas ao Centro de Dia para assistir e conviver.

Uma situação que também se observa é a existência de estagiários, ao longo de um ano letivo, o CD recebe diversos estagiários, como aconteceu recentemente receber estagiários de enfermagem. A presença de estagiários é benéfico uma vez que trás para o CD novas caras, novas interações e novas informações, além de que os idosos sentem-se valorizados, uma vez que, por norma, os estagiários querem sempre saber coisas sobre a vida deles.

O que também liga os idosos à comunidade é a existência de laços sociais com amigos. Efetivamente, muitos dos idosos referem ter amigos que em muitas situações são vizinhos. *Eu tenho uma senhora que mora por cima de mim, ela já disse que se eu precisar de alguma coisa para não hesitar. Às vezes até vai lá a casa levar-me de comer*” (D. Ana); *Quando o meu marido teve o enfarte foi a minha vizinha que me socorreu, eu queria ligar à minha filha e não via os números, gritei pela minha vizinha* (D. Armanda).

Neste sentido, é importante que os idosos mantenham essas amizades, esses conhecimentos e essa ligação à comunidade, uma vez que influencia de forma positiva a vivência de um envelhecimento bem-sucedido, com mais prazer e satisfação pela vida.

## Interação idoso - família

Na terceira idade, tal como nas restantes fases do ciclo vital, a família revela uma importância fundamental, na medida em que para muitos idosos, a rede social é sinónimo de família, sendo os seus vínculos constituídos, essencialmente, por familiares.

No Centro de Dia existem idosos que têm pouca retaguarda familiar o que deixa os indivíduos numa situação de fragilidade, afetando a sua auto estima e a vivência de um envelhecimento saudável e satisfatório. Exemplo disso é o caso do senhor Daniel que se encontra muito só, pois perdeu o filho e a esposa, mas tem uma neta: *O que é o Natal para mim? Estou sozinho. Eu queria ligar à minha neta, mas não me queria rebaixar, não a vejo desde os 12/13 anos, agora deve ter 40 anos* (Sr. Daniel).

Além dos indivíduos que não têm retaguarda familiar, também existem séniores que devido à distância ou a conflitos existentes no passado não são próximos da família. Este afastamento e a degradação das relações familiares afeta a forma como os idosos se percecionam a si e à sua vida. Por exemplo, a D. Palmira que não teve filhos e desde que o marido faleceu, há trinta anos, está sozinha. Esta senhora tem irmãos, mas não convivem muito devido a problemas que tiveram com partilhas de bens.

De facto, os conflitos têm na sua origem, maioritariamente, problemas na divisão da herança ou apropriação indevida por parte dos filhos, como é o caso da D. Marieta que tem muito má relação com a filha: *Na semana passada, quinta e sexta não vim, fiquei desnorteada, a minha filha foi a uma conta que tínhamos em comum e levantou-me o dinheiro todo, 4000 euros, que me faziam tanta falta...* (D. Marieta).

No entanto, existe o oposto, idosos que têm uma boa relação com os filhos e netos: *Tenho uma excelente relação com o meu filho, tenho um filho de ouro* (D. Zulmira); *Todas as semanas eu, os meus filhos e netos juntamo-nos para jantar, normalmente é em minha casa* (D. Libânia).

Constata-se que no Centro de Dia, não existem projetos de aproximação dos elementos da família ao idoso. A única situação que se verifica é a possibilidade de, sempre que se realizam festas (como o Natal, Páscoa, S. João, entre outros), a família poder estar presente e participar. Mas como já foi referido, poucos são os elementos da família presentes.

A diretora técnica está sempre disponível para receber chamadas, e até presencialmente os familiares dos idosos, como se verifica em certas situações. *“Hoje a filha da D. Gabriela ligou a contar o resultado da ressonância que a senhora tinha feito. Diagnosticaram Alzheimer, mas a família não quer que ela saiba e pede a nossa colaboração para isso”* (Diretora Técnica). Contudo, são poucos os familiares que vão ao CD.

Existe mesmo situações de familiares que nem atendem o telefone, e mesmo depois de falarem com a diretora técnica e de ela os alertar para a situação de fragilidade do idoso, não mudam a sua postura. Um exemplo disso é a situação da D. Albertina que tem imensas dificuldades de mobilidade e diariamente vai e vem do CD sozinha. A diretora técnica diversas vezes falou com o filho (telefonicamente e presencialmente) a dizer que esta senhora precisava de alguém que a acompanha-se ao CD porque tem o perigo de cair e de se perder (uma vez que também tem dificuldades de orientação). O filho trabalha e tem um filho autista e tem pouco tempo para dedicar à mãe.

Em suma, no CD não existem iniciativas que promovam a proximidade da família ao idoso, no entanto existe abertura e sempre que necessário colaboração da equipa técnica para o que for necessário, tendo sempre como finalidade o máximo de bem-estar do sénior.

## Apêndice 4– Tabela de Idosos frequentadores do Centro de Dia

Nomes	Idade	Estado Civil	Naturalidade	Profissão	Habilitações académicas	Com quem vive	Nº de filhos	Motivos subjacentes á entrada no CD	Quanto tempo frequentava o CD	Reforma	Problemas de saúde	Problemas identificados
Fernanda	76	Casado	Lamego	Agricultura	Analfabeta	Marido	2	"Fui eu que quis, estou mais acompanhada e tenho apoio alimentar"	3 Anos	250	Colesterol; Hipertensa	- Baixos rendimentos - Conflitos com idosos
Fernando	79	Casado	Lamego	Agricultura	3ª Classe	Esposa	2	"Conviver e devido ao custo de vida, aqui é mais favorável para quem não tem dinheiro"	3 Anos	261	Hipertenso; Diabetes; Operado ao Joelho e Rins	- Baixos rendimentos,
Armanda	79	Casado	Pinhão	Comerciante	4ª Classe	Marido	2	"Foi a minha irmã que me falou, eu vejo mal e já não conseguia cozinhar nem tratar da casa"	4 Anos	269	Problemas de visão vê 5%	- Baixa auto estima devido a problemas de visão, - Existência de escadas no CD, - Baixos rendimentos
António	73	Casado	Porto	Comerciante	4ª Classe	Esposa	2	"Vim com a minha esposa, foi a cunhada que falou"	4 Anos	456	Diabético; Hipertenso; operado à próstata; enfarte	- Falta de atividades no exterior e com outras pessoas
Ana	73	Casado	Amarante	Telefonista	2ª Ano de liceu	Marido	0	"O meu marido já cá andava e comecei a vir com ele"	3 Anos	482	Nada	- Gostava de participar em atividades com crianças - Pouca auto estima devido a problemas de saúde do marido
José	73	Casado	Amarante	Telefonista	2ª Classe	Esposa	0	"Vim porque estava aposentado e queria-me distrair"	11 Anos	515	Nervoso, depressão	- Gostava de ter mais atividades e mais passeios
Celeste	74	Viúva/junta	Arcos de Valdevez	Chefe de limpeza	4ª Classe	Companheiro	1	"Vim para não ficar em casa sozinha"	5 Anos	635	Colesterol; problemas de equilíbrio	- Falta de passeios e convívio com pessoas diferentes

Júlio	81	Viúvo/ junto	Marco Canavezes	Segurança	4ª Classe	Companheira	4	"Eu era socio disto, vim para passar o tempo"	6 Anos	592	Hipertenso (teve cancro na próstata)	- Falta de retaguarda familiar
Andreia	94	Viúva	Cabeceiras de Bastos	Comerciante (confeitaria)	4ª Classe	Filho	1	"Ainda o meu marido era vivo, viemos para estar entretidos"	7 Anos	451	AVC; Cataratas; Hipertensa	- Situações de discórdia com outros idosos, - Dificuldade em subir escadas
Aníbal	70	Solteiro	Porto	Não exerceu	Secundário	Sozinho	0	"O médico aconselhou, vim para não estar sozinho"	7 Anos	259	Hipertenso	- Falta de retaguarda familiar, - Funcionárias têm muito trabalho, - Baixos rendimentos
Zulmira	82	Casado	V. N. Foz Coa	Funcionária de caixa	4ª Classe	Marido	1	"Vim para sair de casa e conviver, tinha aqui pessoas amigas"	2 Anos	0	Hérnia que provoca dor ciática	- Ausência de passeios e de atividades diferentes
Libânia	74	Viúva	Viana do Castelo	Empregada auxiliar	4ª Classe	Sozinha	3	"Fui funcionária nesta casa, quando me reformei continuei cá, mas como utente"	9 Anos	754	Tirou vesícula, apêndice, um rim, foi operada a perna, reumatismo	-Sobrecarga das funcionárias, - Desentendimentos entre idosos
Bruna	85	Viúva	Cabeceiras de Bastos	Agricultura	Analfabeta	Filho mais velho, nora e neto	5	"Não tinha condições de estar sozinha em casa, o meu filho pôs-me aqui"	6 Meses	329	Inícios de Alzheimer, problemas de memória, confusão espacial e temporal	- Baixa auto estima devido a problemas de saúde
Gabriela	76	Viúva	Porto	Talhante	4ª Classe	Sozinha (empregada noturna)	3	"Queria passar o tempo e estar ocupada"	7 Anos	760	AVC (a 4 anos); Depressão; Hipertensa	- Baixa auto estima devido a problemas de saúde, - Dificuldade em subir escadas, -Sobrecarga das funcionárias
Marieta	67	Casado	Amarante	Porteira	4ª Classe	Sozinha (Marido esta num lar)	1	"Vim por causa do meu marido, o médico disse que ele precisava de ter convivência"	3 Anos	1265	Teve um cancro na mama, excesso de peso, tiroide, diabetes, hipertensão, depressão	- Falta de retaguarda familiar, - Baixa auto estima devido a problemas familiares

Maria	83	Viúva	Porto	Empregada fabril	4ª Classe	Filho e neto	2	"Foi uma amiga que sugeriu, em casa eu já não conseguia fazer nada"	6 Meses	456	Audição, doença de ossos,	- Falta de retaguarda familiar,
Palmira	81	Viúva	Amarante	Modista	4ª Classe	Sozinha	0	"Uma amiga minha sugeriu, eu estava muito só em casa"	2 Anos	587	Hipertensa; operada aos olhos (cataratas); miopia	- Falta de retaguarda familiar - Baixa auto estima devido a problemas depressivos
Anabela	83	Viúva	Pinhão	Governanta	3ª Classe	Sozinha	0	"Foi a minha médica de família que disse, eu estava doente da cabeça e não podia estar em casa"	4 Anos	359	Esgotamento; Hipertensa; É seguida no Magalhães lemos devido a depressão	- Baixa auto estima devido a problemas de depressão
Arlindo	77	Viúvo	Porto	Empregado fabril (Afinador de máquinas)	4ª Classe	Sozinho	2	"Estava sempre em casa, o meu filho disse para eu ir para um CD e vim parar aqui"	8 Anos	689	Diabetes tipo II; Colesterol; Hipertenso	- Dificuldades em subir escadas, - Baixa auto estima devido a facto de estar viúvo e sentir-se sozinho
Lídia	90	Viúva	Régua	Agricultura	Analfabeta	Sozinha	1	"Aqui tinha companhia e em casa não, vim gostei e cá fiquei"	6 Anos	387	Hipertensa; operada aos olhos (cataratas); miopia	- Dificuldades em subir escadas devido a problemas de visão - Baixa auto estima devido ao facto de se sentir sozinha
Aurora	81	Viúva	Arcos de Valdevez	Empregada de limpeza	3ª Classe	Filho, netas e nora	1	"Vim das zitas, la fechava em Agosto e era mais caro, aqui estou melhor"	2 Anos	470	Hipertensa; Colesterol; Anémica; Trombose, excesso de peso	- Dificuldades em subir escadas devido ao excesso de peso - Pouca auto estima devido a problemas com a nora e com o filho
Beatriz	74	Viúva	Ponte da Barca	Tricotadeira	4ª Classe	Sozinha	4	"Na altura o meu marido estava com Alzheimer e foi para o tirar de casa"	6 Anos	698	Hipertensa; Colesterol; PTJ	- Falta de atividades variadas que se desenvolvam fora da instituição e com outras pessoas,

Manuel	83	Viúvo/ junto	Porto	Empregado fabril	4ª Classe	Companheira	1	"Andava na obra diocesana, mas aqui é melhor, pago menos"	6 Anos	474	Hipertenso	- Conflitos entre idosos - Falta de atividades teatrais e festivas
Joaquina	80	Viúva	Marco Canavezes	Empregada fabril	Analfabeta	Sozinha	1	"Uma conhecida falou- me e eu gostei daqui"	10 Anos	328	Hipertensa; Diabetes, Apneia de Sono; excesso de peso	- Dificuldades em subir escadas devido a excesso de peso, - Situações de discórdia com outros idosos
Filipa	82	Viúva	Porto	Empregada de limpeza	Analfabeta	Filha mais nova, genro e neto	2	"Foi a minha filha que me falou, eu estava doente"	7 Anos	383	Audição, bronquite, problemas de coluna	- Dificuldades em subir escadas devido a excesso de peso, - Discórdia com muitos idosos, - Isola-se, baixa auto estima devido a problemas familiares
Duarte	59	Casado	Porto	Motorista de pesados	4ª Classe	Esposa	1	"Tive um AVC, o meu médico mandou um relatório para a Dra."	3 Anos	555	Derrame Cerebral	- Discórdia com algumas pessoas, -Sobrecarga das funcionárias - Problemas económicos
Daniel	87	Viúvo	Valongo	Ourives	4ª Classe	Sozinho	0	"Vejo mal, não conseguia cozinhar, fui eu que quis vir para aqui"	8 Meses	665	Problemas de visão e de audição	- Baixa auto estima devido á ausência de família, - Falta de retaguarda familiar, - Problemas em subir e descer escadas devido a problemas de visão
Hélder	73	Viúvo	Braga	Empresário de propaganda medica	Secundário incompleto	Sozinho	2	"Vim para ocupar o tempo, ter companhia e livrar a minha filha da sobrecarga de ter que ir almoçar todos os dias comigo"	4 Meses	476	Doença de Parkinson	- Falta de atividades variadas, - Baixa auto estima devido a problemas de saúde

Elsa	74	Viúva	Porto	Costureira	4ª Classe	Sozinha	1	"Vim para passar o tempo, uma amiga aconselhou-me"	1 Mês	573	Confusão espacial e temporal, inícios de alzheimer	- Falta de atividades diversificadas fora da instituição
Albertina	75	Viúva	Marrocos	Empregada de escritório	Secundário	Sozinha	2	"Queria manter-me ocupada"	6 Meses	576	Hipertensão	- Problemas em subir e descer escadas devido a problemas de locomoção

## Apêndice 5 – Identificação dos problemas e necessidades

28 de Novembro de 2014

Depois de várias conversas intencionais, depois de um conhecimento mais profundo sobre a realidade, houve necessidade de se realizar uma sessão de grupo com os idosos e alguns elementos da equipa técnica do Centro de Dia (diretora técnica e animadora sociocultural), com o intuito de se refletir sobre os problemas que sentiam e, sobre o qual o projeto iria incidir. Deste modo colocaram-se algumas questões ao grupo: Se fossem o/a diretor/a técnica/o do Centro de Dia que mudanças fariam? Que problemas identificam? O que causa esses problemas? Quais são as necessidades?

Se fossem o/a diretor/a técnica/o do Centro de Dia que mudanças fariam?

*Eu impunha horários para as pessoas chegarem ao Centro de Dia. Há pessoas que fazem disto um restaurante (D. Ana); Eu tirava as escadas que tanto me custam a subir (D. Lídia); Sim ou tentava que o Centro de Dia fosse noutra sítio em que houvesse elevador (D. Aurora); Por mim acabavam os lugares marcados. As cadeiras são da instituição, ninguém tem lugar cativo (D. Beatriz); Contratava mais funcionárias. Tanta gente a precisar de trabalhar e as nossas funcionárias aqui tão sobrecarregadas (D. Libânia); Eu também punha mais funcionárias para puderem acompanhar as pessoas até a casa, como eu que não tenho quem me ajude (D. Lídia) Eu organizava passeios, saídas e visitas a sítios turísticos com mais frequência, para animar mais as pessoas (D. Celeste); Abria isto ao sábado e domingo para que os idosos pudessem vir cá almoçar (D. Fernanda); Sim e para que pudessem vir para aqui durante a tarde entreter-se e passar o tempo (Arlindo).*

Também foi pedido ao grupo que pensando nestas suas vontades, refletissem e tentassem identificar os problemas que existem tanto na instituição como nas suas vidas em particular.

Que problemas identificam?

*A existência de escadas (D. Lídia); Conflitos entre os idosos (D. Beatriz); Muito trabalho para as funcionárias (D. Libânia); Falta de funcionárias (Sr. Duarte); Em relação a mim tenho falta de dinheiro. Eu e o meu marido temos reformas pequenas (D. Fernanda); Problemas de saúde que me deitam muito a baixo, principalmente a falta de visão. Choro muito por causa disto (D. Armanda); A nossa vida é um problema. Estou à espera da minha hora (Sr. Arlindo); Não havendo saúde não há nada. A gente vai vivendo o dia-a-dia, mas todos estamos à espera que deus se lembre de nós (D. Lídia); A mim o maior problema da minha vida é a minha filha. Entristece-me tanto ter uma filha assim (D. Marieta); A senhora ainda tem filha, eu nem filhos tenho. Desde que o meu marido morreu sinto-me tão só (D. Anabela); E fazer-se mais atividades com outras pessoas diferentes. Outras instituições (D. Zulmira).*

O que causa esses problemas?

Em relação à existência de escadas os idosos foram respondendo: *O Centro de Dia não foi construído a pensar nos idosos com dificuldades em andar como alguns de nós (D. Aurora); Isto já foi construído há pelo menos 30 anos e na altura os idosos que vinham para aqui eram mais novos e mais autónomos (D. Libânia).*

Relativamente à situação de conflitos entre os seniores, como causalidade referiram: *Há falta de compreensão de algumas pessoas. Se um está mal, o outro está muito pior (D. Beatriz), As cadeiras, as janelas, os aquecedores, os diz que disse, tudo é motivo para as pessoas implicarem umas com as outras (D. Andreia).*

No que refere à falta de recursos humanos, nomeadamente funcionárias, como causa os idosos referiram: *Foram duas para a reforma, há uma que está de baixa e não contrataram mais ninguém (D. Libânia).*

A situação de poucos recursos económicos que alguns dos idosos apresentam, tem como causalidade o facto de terem tido empregos com remunerações baixas, nomeadamente a D. Fernanda e o Sr. Fernando que trabalharam toda a vida na agricultura, além de que começaram a descontar tarde.

Alguns idosos apresentam uma baixa auto estima que tem origem nos problemas de saúde, problemas familiares, solidão, etc. *Há dias que me sinto muito só* (Sr. Arlindo), *Tenho problemas em andar e desequilibro-me muito. Fico triste porque cada vez me sinto menos capaz* (D. Gabriela), *Eu ouço muito mal. É uma tristeza muito grande querer ouvir e não poder* (D. Filipa), *Eu tento não pensar muito nos problemas de saúde, os problemas com a minha filha já são suficientes para me deixar em baixo* (D. Marieta).

Os problemas familiares e a falta de retaguarda familiar têm como causalidade a falta de disponibilidade ou ausência de familiares que se preocupem com eles e que estejam presentes nas suas vidas. *Tenho quatro filhos, com um tenho boa relação, com os outros passam-se anos sem darem notícias* (Sr. Júlio).

Quanto à falta de atividades socioculturais que se estabeleçam no exterior ou com pessoas diferentes, como causa foi referido: *Há falta de transportes, recursos económicos e recursos humanos para que se possa realizar com mais frequência este género de iniciativas. Antigamente havia na instituição um autocarro, agora não temos nada, o que dificulta as saídas* (Diretora Técnica).

Quais são as necessidades?

Existência de escadas no acesso ao Centro de Dia tem como necessidade: *Tornar o acesso ao Centro de Dia mais fácil* (D. Armanda), *A curto prazo existe a intenção de mudar o Centro de Dia de instalações, para um sítio onde existe o acesso de elevador* (Diretora Técnica).

Em relação aos problemas relacionais entre idosos, tem como necessidade: *Se houvesse mais respeito e compreensão entre todos, tudo seria mais fácil* (D. Beatriz), *Se as pessoas fossem mais tolerantes evitava-se muitos dos problemas* (D. Palmira).

Relativamente à sobrecarga de trabalho das funcionárias, a necessidade premente era de *umentar o número de funcionárias para que o serviço ficasse mais distribuído, mas não existe autorização por parte da direção* (Diretora Técnica).

Existem idosos que têm problemas económicos, quanto a isto surgiu a necessidade de se tentar encontrar outros subsídios ou ajudas estatais.

A baixa auto estima que afeta alguns dos seniores teve como necessidade: *gostava de ter alguma ocupação que me fizesse sentir útil* (D. Marieta), *Eu gostava de me sentir mais valorizada, sinto que já não faço nada neste mundo* (D. Anabela), *Queria fazer alguma coisa que me fizesse sentir útil, mas a saúde também já não ajuda muito* (D. Albertina).

Quanto à falta de atividades variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior, surgiu como necessidade proporcionar uma maior oferta de iniciativas que se desenvolvam dentro e fora da instituição como: *Passeios* (D. Celeste), *Atividades com as crianças* (D. Libânia), *Atividades com outras instituições* (D. Zulmira), etc.

No que refere aos problemas familiares e à falta de retaguarda familiar surgiu a necessidade de *se melhorar as relações familiares* (D. Palmira) e em relação aos idosos que não têm família, surgiu a necessidade de *se estabelecer novos relacionamentos* (D. Ana).

Em suma, nesta sessão participarem 20 idosos, a diretora técnica e a animadora sociocultural. Efetivamente conseguiu-se proporcionar um momento de partilha, reflexão e ajuda mutua. Os idosos foram capazes de se abrir com o restante grupo e partilhar os problemas que os atormentam. Constatou-se a participação ativa de todos e isso foi bastante positivo e enriquecedor. De notar que as auxiliares de ação direta e as funcionárias da cozinha não puderam estar presentes devido ao volume de trabalho que tinham, no entanto partilharam da opinião dos idosos, nomeadamente no que refere à sobrecarga de trabalho que tinha.

## Apêndice 6 – Priorização dos problemas e necessidades

9 de Janeiro de 2015

Depois de desenvolvida a análise da realidade e de se terem identificado os problemas e necessidades, reunimos e foi devolvido ao grupo esses problemas e necessidades, para que em conjunto refletissem sobre eles e ponderassem sobre quais é que queriam que o projeto incidisse.

De notar que a escolha teve em conta alguns condicionalismos nomeadamente: o principal que era a vontade soberana dos idosos, o tempo útil do projeto e se eram possíveis de resolver.

Deixaram-se para trás alguns problemas como: baixos rendimentos económicos dos idosos, falta de retaguarda familiar, sobrecarga das funcionárias e a existência de escadas que dificulta o acesso ao Centro de Dia. Estes problemas não sendo menos importantes, mas envolviam outras intervenções. Em relação à questão das escadas, a curto prazo essa seria uma situação que ficaria resolvida, uma vez que existe a intenção de mudar o Centro de Dia para umas instalações onde existe elevador. O problema da sobrecarga das funcionárias também ficaria minimizado com o regresso da funcionária que está de baixa, ficando assim o trabalho mais dividido.

No que concerne à falta de retaguarda familiar, este seria um problema mais complexo e que envolvia uma intervenção com a família, onde a diretora técnica teve varias tentativas falhadas. Nesta sessão de grupo, surgiu então a ideia de se pedir a colaboração da Junta de freguesia do Bonfim, nomeadamente do apoio domiciliário e do acompanhamento “telefónico”. Existe um telefone que é cedido aos seniores com mais necessidades económicas e que se encontrem em situação de isolamento, em que as pessoas podem ligar sempre que tenham alguma emergência ou sempre que se sintam sozinhos. Esse telefone também recebe chamadas para que do outro lado saibam como eles se encontram. Numa primeira fase vai-se tentar esta situação para duas idosas, se obtiver resultados e se a Junta de Freguesia colaborar, existe a intenção

de alargar a outras situações. Além disso, antes de se intervir com a família tem que se intervir com o idoso, deste modo, ao tentar-se minimizar outros problemas como a questão da auto estima, e a questão dos relacionamentos interpessoais, os idosos poderão sentir-se mais valorizados e capazes, podendo “exigir” mais atenção da família, dos vizinhos e amigos, ficando assim os indivíduos mais capazes de fortalecer as suas relações sociais e de aumentar a sua rede de interações.

Assim sendo, os idosos e a diretora técnica deram preferência a três problemas e consequentes necessidades:

- Problema 1: Baixa auto estima

Necessidade 1: Valorizar-se e sentir-se útil.

*Sinto-me em baixo, ando sem vontade para nada* (D. Anabela).

*Eu não vejo, tenho 5% de visão, é uma tristeza muito grande querer ver e não poder.*

*Choro muito por causa disso* (D. Armanda).

*Ando mal, ando desmotivada. Só tenho problemas, é com o meu marido, é com a minha filha.... Quando é que isto acaba* (D. Marieta).

*Ando muito deprimida. Desde que morreu o marido da D. Anabela deixei-me ir a baixo* (D. Palmira).

*O meu marido é uma pessoa doente, tem uma depressão crónica, é muito dependente de mim. Às vezes preocupo-me tanto com ele que parece que me esqueço de mim* (D. Ana)

- Problema 2: Falta de atividades socioculturais variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior

Necessidade 2: *Maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição.*

*Eu gostava de fazer mais atividades com as crianças. Como não tive filhos sinto essa necessidade. Elas dão-nos alegria* (D. Ana)

*Queria mais passeios, convívios diferentes. Acho que para nós que somos velhos isso é importante, dá-nos alegria de viver* (D. Celeste)

*Acho que fazer mais convívios com os meninos era bom. Eles raramente cá vêm. A minha neta já está crescida, sinto saudades de conviver com crianças. Quando lá fomos cantar as janeiras correu muito bem. Podia-se fazer mais coisas dessas (D. Zulmira).*

- Problema 3: Problemas relacionais entre idosos

Necessidade 3: Aumentar a tolerância, compressão e respeito por parte de todos.

*Os idosos são pessoas complicados. Às crianças dá-se um berro e elas respeitam, os idosos não. É difícil agradar a gregos e a troianos e por isso é que às vezes existem essas tricas (D. Libânia)*

*Eu acho que se devia falar com as pessoas sobre isso, aqui há muita falta de compreensão, se um está mal o outro está ainda pior (D. Beatriz)*

Em suma, nesta sessão participaram 20 idosos e a diretora técnica que foram convidados a refletir e a participar ativamente na priorização dos problemas e respetivas necessidades. De facto a partilha de opiniões e de vontades foi fundamental, houve um esforço de se chegar a um consenso e a uma decisão final por parte de todos.

Foi importante observar que apesar de no início ter havido necessidade de estimular a participação, com o desenvolver da sessão os idosos de forma autónoma ia participando e dando o seu contributo.

No fim da sessão todos avaliaram este processo de forma positiva dizendo: *É importante falarmos sobre estas coisas e confrontar com a opinião dos outros. Afinal havia muita coisa que eramos todos da mesma opinião (Sr. Júlio), Fiquei surpreendida, os idosos conseguiram dar a sua opinião e tomar uma decisão em grupo. Talvez adote esta prática quando precisar de saber a opinião deles sobre alguma coisa. Normalmente falo com alguns individualmente, mas em grupo isto torna-se muito mais enriquecedor (Diretora Técnica).*

Concluindo, nesta sessão os idosos foram ouvidos, as suas vontades e necessidades priorizadas e a cima de tudo, foram envolvidos na tomada de decisão, dando-lhes assim mais autonomia e tornando-se mais participativos.

## Apêndice 7 – Como surgiu a ação 1?

27 de Fevereiro de 2015

### Como surgiu a ideia do projeto?

A ideia surgiu a partir de uma atividade sociocultural sobre monumentos. Na televisão eram projetadas fotografias de monumentos portugueses e os idosos teriam que identificar o nome e referir em que cidade se localizavam.

No decorrer desta atividade uma idosa referiu: *E a minha terra? Não apareceu ai... Também tem sítios muito bonitos. Eu sou de uma aldeia que fica em Cabeceiras de Bastos* (D. Bruna), a partir deste momento várias pessoas começaram a falar das terras onde tinham nascido e dos monumentos que lá se podiam observar: *Eu sou de Vila Nova de Foz Côa, é uma terra tão linda. Tem lá as tão conhecidas gravuras rupestres, é considerado património da humanidade* (D. Zulmira), *Eu sou de Viana, terra da Santa Luzia* (D. Libânia), *Eu sou da terra onde se faz o vinho do Porto. Nasci no Pinhão, tem umas vistas fantásticas para o Douro. Eles dizem que o vinho do Porto é daqui, mas é mentira, ele é produzido lá em cima no Douro, aqui praticamente só vendem.* (D. Anabela), *A minha terra é Lamego, existe lá o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios, muito conhecido* (D. Fernanda), *E Amarante? Alguém já visitou a igreja de S. Gonçalo? Por dentro é das igrejas mais bonitas que já vi* (D. Marieta), etc.

De facto, esta atividade dos monumentos foi o mote para se perceber com clareza como os idosos gostam de partilhar as suas vivências, experiências e conhecimentos.

Os seniores foram questionados sobre se se estavam a aperceber do que estava a acontecer naquele momento e foram respondendo: *Estamos a falar das nossas terras* (D. Beatriz), *E das nossas vidas* (D. Zulmira), *Estamos a partilhar coisas nossas* (D. Marieta).

Foi referido que de forma espontânea, sem que lhes fosse diretamente pedido, os idosos começaram a partilhar situações das suas vidas, situações que gostam e que lhes marcaram. Então surgiu a pergunta: De que forma é que poderíamos utilizar esse gosto de contar histórias em prol do projeto? No início não sabiam muito bem e iam referindo isso mesmo, mas de repente a D. Zulmira referiu: *A minha vida dava um*

*livro... Tinha tanto que contar....* A propósito desta intervenção as idosas foram dizendo: *É isso um livro* (D. Libânia), *Eu até gostava de contar a minha história, mas tenho partes tão tristes* (D. Marieta), *Não me acredito, também deve ter momentos alegres. As vidas são feitas de altos e baixos, cabe-nos a nós valorizar os altos e desprezar os baixos* (D. Beatriz), *Eu não sei que contar, a minha vida não interessa a ninguém. Eu nem sei ler* (D. Lídia), *Ninguém sabe melhor a nossa vida do que nós mesmos. Pode contar comigo, eu falo da minha vida* (D. Libânia), *Eu também, do que me lembrar conto tudo. Quando quiser conversamos, olha de Angola conheço tudo de fio a pavio porque eu era da propaganda médica e corri tudo, nem todos se podem gabar disso* (Sr. Hélder), *Eu também conto a minha história, vai ser um prazer. Aliás já estou habituada a fazer isso com a minha neta, que desde pequenina me pedia para contar histórias, e eu às vezes inventava e outras vezes contava histórias reais da minha vida* (D. Zulmira), etc.

A partir deste momento surgiu a ideia que quem quisesse, podia construir as suas narrativas da história de vida que no fim podia culminar num livro de histórias de vida, onde cada um podia falar sobre a sua vida e partilhar aquilo que quisesse e que considera-se mais importante, podiam ser momentos alegres, tristes, situações marcantes, tudo o que tivessem vontade de partilhar.

Este livro não só fazia uso de uma das potencialidades dos idosos que é gostarem de contar histórias, como ainda valorizava-os a nível pessoal. Estas histórias podiam ser contadas individualmente ou em grupo, promovendo assim a partilha, a possível identificação de pontos comuns e uma conseqüente aproximação entre os indivíduos.

Em síntese, esta ideia surgiu de forma espontânea e voluntária. Alguns idosos demonstraram vontade em querer fazer parte do livro das histórias de vida, outros talvez por insegurança ou por timidez demonstraram não querer partilhar momentos das suas vidas.

## Apêndice 8 – Como surgiu a ação 2?

18 de Março de 2015

### Como surgiu a ação 2?

A partir de conversas intencionais, os idosos tinham mostrado vontade em fazer alguma coisa que envolvesse as crianças do infantário.

A última experiência tinha sido em Janeiro quando os idosos foram ao Jardim-de-Infância cantar as janeiras para os meninos e para todas as auxiliares e educadoras. Esta experiência tinha corrido tão bem que os seniores gostavam de voltar a estar com os meninos.

Na atividade das janeiras os idosos não só gostaram de receber o feedback das crianças que entusiasmadas iam batendo palmas, receberam os elogios da diretora técnica do Jardim-de-infância e ainda apareceram na rede social do facebook. O facto de estarem “na internet” como alguns referiam e terem pedido aos filhos e netos que vissem deixou-os orgulhosos.

Neste sentido, havia a intenção de se fazer alguma coisa que envolvesse as crianças, mas ainda não sabíamos o quê, em grupo tentamos falar e pensar sobre o assunto.

Todos íamos conversando sobre o que se poderia fazer, alguns idosos iam dando sugestões: *Quando eu aqui trabalhava chegamos a fazer coisas engraçadas com os meninos, cheguei a fantasiar-me de palhaça e depois fazia macacadas, eles adoravam, fartavam-se de rir. Também chegamos a ir lá fazer desfiles de máscaras, no Halloween eles também costumam cá vir desfilarem para nós* (D. Libânia); *Lembro-me uma vez que puseram música e nós dançamos com os meninos* (D. Gabriela), *Eu lembro-me daquela festa que se fez no teatro estúdio em que nós tínhamos que preparar duas atuações e os meninos também* (D. Beatriz), etc.

Enquanto isso, a Diretora técnica do Centro de Dia disse: *Hoje de manhã tive uma ideia para o projeto e que envolve os meninos. Uma vez que vocês vão construir as vossas histórias de vida, podiam também contá-las às crianças. Faziam a hora do conto com os meninos. Que acham?* A propósito desta ideia os idosos iam referindo: *Não sei*

*se os meninos estão interessados em ouvir-nos a falar da nossa vida (D. Lídia), la ser maçador para eles, iam achar-nos uns chatos (D. Marieta), Eu não tenho jeito para essas coisas (D. Fernanda).*

A primeira reação foi negativa, grande parte dos idosos presentes duvidaram das suas capacidades de contar histórias, no entanto uma idosa referiu: *Só se contássemos coisas que fossem do interesse dos meninos, por exemplo da nossa infância, como eramos e o que fazíamos no nosso tempo, quando tínhamos a idade deles (D. Libânia), Eu acho uma ideia gira, mas também é preciso que a gente se lembre das coisas e eu ando muito esquecida da minha cabeça (D. Aurora).* Após estas opiniões a diretora técnica disse: *Para facilitar, vocês podiam escrever uma história, um conto, um episódio da vossa vida, o que quisessem e assim era mais fácil, um de vocês tinha apenas que ler.*

*E se no fim da história os meninos tivessem que fazer um desenho do que ouviram? Eu digo isto porque tenho dois netos com idades próximas dos cinco anos, uma com 3 anos e outro com 8 e eles gostam muito de fazer desenhos. Talvez isso também captasse a atenção dos meninos, envolvia-os mais e nós ficávamos a saber como tinham compreendido a história e o que tinham mais gostado (D. Libânia).*

A partir deste momento ficou estabelecido entre os idosos que se iriam fazer encontros intergeracionais em que se faria a hora do conto. Agora teríamos que construir os contos, estabelecer que meninos é que iam fazer parte dos encontros intergeracionais e falar com a educadora.

Os contos seriam construídos através da prática da escrita coletiva, em que todos iam contando situações da sua vida com o intuito de ir completando e construindo a história.

Ficou estabelecido entre todos que seria melhor incluir os meninos da sala dos cinco anos, uma vez que eram os mais crescidos e teriam um melhor entendimento.

## Apêndice 9 – Desenho do projeto

Problemas	Necessidades	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Estratégias	Ações	Atividades
Baixa auto estima	Valorizar-se e sentir-se útil.	Melhorar a auto estima dos idosos	OE1: Valorizar as suas experiencias de vida;  OE2: Identificar competências pessoais e interpessoais;  OE3: Sentir-se útil e valorizado;	Conversas intencionais individuais e grupais	Ação 1: “A minha vida em história”	- Histórias de vida
Falta de atividades socioculturais variadas, que se desenvolvam com pessoas diversas e/ou no exterior	Maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição.	Melhorar e ampliar as relações interpessoais	OE1: Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações entre pares e intergeracionais;  OE2: Tomar iniciativa na aproximação com outras pessoas;	Escrita coletiva  Sessões de leitura	Ação 2: “Com (viver) com as gerações mais novas”	- Construção de contos infantis  -Encontros intergeracionais

			OE3: Saber dialogar em situações de conflito;			
Problemas relacionais entre idosos	Aumentar a tolerância, compressão e respeito por parte de todos.	Melhorar e ampliar as relações interpessoais	OE1: Comunicar, conviver, partilhar e estabelecer relações entre pares e intergeracionais;  OE2: Tomar iniciativa na aproximação com outras pessoas;  OE3: Saber dialogar em situações de conflito;	Exercícios de dinâmica de grupo  Brainstorming	Ação 3: “Des (implicar)”	

## **Apêndice 10 – Autorização para a gravação de áudio**

### **Autorização para a gravação de áudio**

Eu, \_\_\_\_\_, participante do projeto de Mestrado de Educação e Intervenção Social na Especialização em Contextos de Risco, administrado na Escola Superior de Educação do Porto, orientado pela aluna/investigadora Bárbara Sofia Castro Nogueira, autorizo, pela presente, a gravação em áudio da entrevista realizada sobre a minha história de vida.

Esta autorização tem subjacentes as seguintes condições:

- a) Poder ler a transcrição de minha gravação, alterando sempre que necessário;
- b) Ser obrigatório o sigilo sobre as informações recolhidas e a ausência da minha identificação ou de informações que me possam identificar;
- c) Os dados recolhidos serem utilizados somente para fins académicos;

Considero a minha autorização voluntária e não remunerada. A qualquer altura posso livremente desistir de participar neste projeto, salvaguardando a posse das minhas declarações.

Assinatura do participante:

\_\_\_\_\_

Data:

## **Apêndice 11 – Narrativas das Histórias de Vida**

### **D. Libânia**

#### **Infância e Adolescência**

*Nasci em Viana do Castelo numa família pequena em que eu era filha única. O meu pai trabalhava numa fábrica como encarregado, a minha mãe não trabalhava fora, apenas em casa e no quintal, criava galinhas, coelhos e até um porco. Tive uma infância feliz, graças a Deus nunca me faltou nada.*

*Tudo o que eu queria os meus pais davam-me, embora eu também não exigisse nada, nunca tive necessidade.*

*Tinha pena de não ter irmãos, mas o facto de ter muitas amigas fazia-me ultrapassar isso. Os nossos vizinhos era professores e tinham cinco filhas, com idades próximas da minha. Eu e elas estávamos quase sempre juntas, ou elas na minha casa ou eu na delas, de tanto pular o muro, que dividia o nosso terreno do delas, a parede até caiu, era raro o dia em que não estávamos juntas.*

*Entretanto depois cresci, fui estudar e já com 14 anos, no liceu conheci uma rapariga chamada Glória que tinha uma irmã chamada Julieta. Elas tinham uma diferença de idades de oito anos e não se entendiam muito bem as irmãs. Então eu é que era a paz daquela gente, elas chamavam-me e eu tentava apaziguar as coisas. Foi no tempo da televisão e os pais delas tinham comprado uma e iam-me buscar para eu ir para lá ver.*

*Entretanto foram chegando os namoricos, claro às escondidas, naquele tempo não deixavam namorar, eu também não queria muito namorar, eu gostava de ir aos bailes com as minhas colegas, juntávamos sete ou oito raparigas e íamos para o baile.*

*Estudei só até ao 9º ano, não terminei porque eu não gostava de estudar. Pensava em trabalhar, mas os meus pais não deixaram, o meu pai dizia que ganhava o suficiente para me sustentar a mim e à minha mãe. Vivi com os meus pais até aos 23 anos em Viana do Castelo e só saí de casa quando me casei.*

#### **Família**

*Comecei a namorar aos 15 anos com o meu marido. Ele também era de Viana e conhecemo-nos lá na terra. Era muito bom moço, muito respeitador e educado.*

*Namoramos cerca de sete anos, ao fim desse tempo, quando eu já tinha 23 anos, casamos e viemos viver para a Maia. Trabalhava na Sonae e lá estávamos perto do emprego dele.*

*A minha filha nasceu no segundo ano de casada, passado um ano nasceu a segunda filha, e depois o terceiro, um rapaz, nasceu ao fim de treze meses.*

*Decidimos entretanto sair da Maia e ir viver para o Carvalhido, pensando nas crianças e nos seus estudos, uma vez que no Porto, era mais fácil a deslocação para a escola. Mas, de repente tudo mudou, o meu marido recebeu um convite do engenheiro Belmiro de Azevedo para ir trabalhar para Luanda. Ele chegou a casa, pediu-me a opinião e eu disse - É hoje ou amanhã? Se tu vais porque que eu não havia de querer ir. Temos três filhos para criar.*

*Fomos para Luanda, ele foi primeiro, passado um mês e meio fui eu com os meus três filhos. Estivemos cinco anos, foi muito bom, corria-nos bem a vida. O meu marido era o gerente da empresa e ganhava muito bem.*

*Ao fim de cinco anos rebentou a guerra, foi o 25 de Abril. Ninguém se entendia, acabou por ser tanto tiroteio que nós viemos embora com medo. Já com férias marcadas cá, aproveitamos os bilhetes de avião para virmos embora de vez.*

*De volta a Portugal, o meu marido voltou novamente para a Sonae, vivíamos no Porto, na casa onde ainda hoje vivo. Mas tanto trabalho em Angola e tanta preocupação deixou sequelas no meu marido. Começou a ficar com depressões graves durante quase 20 anos e nunca mais foi um homem saudável. Eu bem dizia: homem faz de conta que foi um sonho mau que nós tivemos. Acordamos, estamos todos bem, temos saúde, vamos lutar pela vida. Mas a coisa não correu bem.*

*Desde o início que o meu marido nunca me deixou trabalhar porque achava que eu tinha que estar em casa a tomar conta dos filhos. Mas como eu sempre me quis empregar, quando os meus filhos já eram crescidos, com o apoio deles comecei a trabalhar e a ter o meu próprio emprego.*

### **Trabalho**

*Comecei a trabalhar pela primeira vez aos 43 anos mesmo contra a vontade do meu marido. Comecei a trabalhar e o meu marido ficou aborrecido comigo ao ponto de*

*andar uns dias sem me falar, mas as minhas filhas incentivaram-me a continuar e foi o que fiz.*

*Como já tinha algumas ligações afetivas ao Perpetuo Socorro, desde o tempo de escola dos meus filhos, resolvi passar por cá falar com a Diretora e pedir emprego, disse-lhe que gostava de trabalhar em part time nas escolas. A minha ideia era de manhã fazia a minha vida de casa e de tarde podia vir, porque eu gostava muito de crianças.*

*Um dia a diretora ligou-me a dizer que ia abrir um Centro de Dia e que tinha um lugar para mim, não era o que tinha pedido, mas ela achava que eu tinha perfil para o lugar. Auxiliar Social foi a categoria que eu fui desempenhar, estava o dia todo com os idosos, além disso, ajudava também no bar, na cozinha, fazia alguns trabalhos de costura, enfim o que fosse necessário.*

*Adaptei-me bem ao serviço e não tinha curso nenhum. Gostavam de mim eu também fiquei a gostar do que fazia e assim fiquei até me reformar. Reformei-me ao fim de 26 anos a trabalhar no Centro de Dia, nessa altura já estava viúva há 4 anos. Foi um período complicado devido à doença do meu marido, que fazia pneumotórax e por isso teve vários internamentos até que acabou por falecer.*

### **Viuvez**

*Estou viúva há 14 anos. O meu marido faleceu tinha eu 60 anos. Foi um período muito difícil, tanto a parte final da doença dele, como depois do falecimento.*

*Custava-me muito a passar o tempo, fui para casa da minha filha durante três meses para conseguir ultrapassar aquele período.*

*Quando me Reformei, continuei a frequentar o Centro de Dia, primeiro como voluntária e depois como utente. Tudo isso ajudou-me a ultrapassar o início da viuvez.*

### **Saúde**

*Relativamente à saúde já tive a minha dose, fiz uma cirurgia grande à cabeça, a um meningioma, retirei a vesícula que me causava problemas, coloquei próteses nos dois*

*joelhos, mas felizmente sempre tenho recuperado bem, tenho ainda alguns problemas no estômago, rins e intestinos, enfim...*

### **Atualmente**

*A velhice veio com os anos, com tudo o que já me aconteceu, saúde viuvez, vou ficando mais fragilizada, mas vou tentando dar a volta por cima e tento enfrentar a idade e a velhice da melhor maneira.*

*Temos que nos sentir felizes por chegar a velhos, morrer novo é um desgosto para a família, viver é sempre mais compensador, ainda que por vezes as coisas corram menos bem. Eu sinto-me a envelhecer, mas também sinto que ainda tenho muito para dar. Trato dos meus netos quando é preciso, sou muito solicitada pelos meus filhos e ajudo-os naquilo posso e tudo isso vai-me dando ânimo para eu continuar. Não quero desistir de viver.*

*Agora, cada vez mais a pessoa vai envelhecendo e vai-se sentindo um bocadinho sozinha, a solidão é desagradável, mas distraio-me muito com a televisão, gosto muito de andar com os móveis aos encontrões de um lado para o outro a mudar a minha casa. Gosto de mudar as cortinas, isso também me dá uma alegria de viver diferente, não fico agarrada à solidão nem à tristeza por estar a ficar velha.*

*Vou fazer 75 anos, mas por dentro ainda me sinto muito jovem (...) tenho muito boa relação com os meus netos, eles quase ninguém me chama avó, quase todos me chamam Libâninha. Graças a deus tive a felicidade de estar sempre muito próxima deles porque eu tenho uns filhos muito bons, não tenho uns filhos ricos, mas tenho uns ricos filhos, damo-nos todos muito bem.*

*Costumo fazer férias com as minha filhas e os meus netos e tudo isso dá-me muito aconchego e ajuda a superar às vezes um dia ou outro de solidão. Isso é importante para nós que estamos a envelhecer, ter alguém que nos apoie que ache ainda graça aquilo que dizemos e que fazemos.*

*Tento levar a vida o melhor possível, vamos tendo fé para que não nos aconteça nada de mais complicado. Vamos vivendo um dia de cada vez. Enfrento a minha velhice sem problemas nem dramas.*

### **Centro de Dia**

*Eu pela minha parte acho que tenho uma boa relação com os outros idosos aqui do Centro de Dia, embora as pessoas de idade são sempre um bocadinho imprevisíveis, por vezes pensamos que estamos a agradar e às vezes não, somos mal interpretados (...) no entanto sou positiva e tento sempre apaziguar essas partes quando estou presente.*

### **Futuro**

*O futuro não assusta porque não tenho problema nenhum se um dia tiver doente e me puserem num lar, porque eu acho que os meus filhos são muito meus amigos, mas eles têm uma vida muito trabalhosa. Eles não têm tempo para estarem a tratar de mim e eu prefiro estar num sítio onde tratem de mim do que estar sozinha abandonada em casa, porque a reforma que eu tenho é pequena. O meu ordenado não dá para ter uma empregada de dia e de noite por isso se tiver uma coisa grave não tenho problemas em ir para um lar.*

---

## **Sr. Hélder**

### **Infância**

*Nasci em Novembro de 1941, em Vila Verde, concelho de Braga. Eramos uma família pequena, apenas de três irmãos sendo eu o mais novo. Os meus pais trabalhavam na lavoura, eram considerados lavradores médios. O meu pai esteve emigrado no Brasil muitos anos e com o dinheiro que conseguiu amealhar foi adquirindo terrenos.*

*Frequentei a escola primária na freguesia onde vivia até à quarta classe. Naquele tempo era normal aparecerem seminaristas nas paróquias para que arrebanhassem alunos, foi o que me aconteceu. Com apenas 10 anos de idade ingressei no seminário diocesano, em Braga, onde frequentei apenas o primeiro ano, porque era muito caro, quase tanto como um liceu e nós não tínhamos capacidade para pagar tanto. Na altura o meu pai estava doente, já tínhamos vendido alguns terrenos, para fazer face às dificuldades de dinheiro para os tratamentos que ele precisava. Tinha um problema*

*cardíaco grave, que agora se resolveria facilmente com um bypass, mas não havia nada disso. Quando o meu pai faleceu tinha eu 11 anos. Foi um período difícil mas que tive que ultrapassar.*

*Quando comecei os estudos no seminário, de início era um bom aluno, interessado e com boas notas, mas aos poucos fui-me apercebendo do caminho que ia sendo traçado para mim, nunca tinha pensado em ser missionário, fiquei dececionado e perdi o interesse pela escola, deixei de ter vontade de estudar, deixei de ser bom aluno como tinha sido nos primeiros meses. No entanto consegui completar o primeiro ano, no ano seguinte vi-me obrigado a vir embora porque não tinha vocação para aquilo.*

### **Trabalho**

*Após ter saído do seminário, a minha mãe teve uma proposta de trabalho para mim num merceiro, e aí foi o meu primeiro emprego, mas eu não gostava muito daquilo. Mais tarde surgiu também a oportunidade de trabalhar numa farmácia, e a ganhar um pouco mais, local onde trabalhei cerca de quatro anos.*

*Com 18 anos, já mais crescido, com outros horizontes, pedi á minha mãe para tirar a carta de condução, com o intuito de conseguir carreira como vendedor ou viajante e a minha mãe autorizou. Tive que ser emancipado porque na altura a maioridade só era aos 21 anos de idade, mas devido ao falecimento do meu pai, houve partilha de bens entre mim e os meus irmãos, passei portanto a proprietário e foi por isso possível a minha emancipação.*

*Com a carta de condução arranjei emprego como vendedor de produtos farmacêuticos, conforme tinha planeado. Mas com a ânsia de ganhar mais, acabei por emigrar para Angola, nomeadamente para Luanda. Logo que lá cheguei arranjei emprego numa casa do ramo farmacêutico, o que para mim era familiar, dado já cá ter trabalhado no ramo, mas com um ordenado pequeno, apenas 1800 escudos, aquilo mal dava para viver pois só para a pensão pagava 1200 escudos.*

*Entretanto, como recebia pouco continuava sempre à procura de melhor, respondi a um anúncio para trabalhar numa região do interior numa casa comercial com um melhor salario, aproveitei a oportunidade, e trabalhei lá durante um ano, mas longe*

*da cidade não me seduzia, acabei por voltar para Luanda para o mesmo patrão, agora já mais bem pago que no início.*

*Depois deste emprego ainda trabalhei como empregado de armazém em camisaria, calçado e fardas, como vendedor, como viajante, contudo, o que eu gostava mesmo era de trabalhar no ramo farmacêutico, até que surgiu uma nova oportunidade de ir para essa área, como delegado de propaganda médica, e aí já ganhava bem. Entretanto, nesta altura já estava casado.*

*Passado algum tempo, em conjunto com três colegas surgiu a oportunidade de comprarmos uma firma que tinha um laboratório, custou 500 contos (...) deixei a outra empresa onde trabalhava e fui tomar conta daquilo, aí passei as passas do Algarve porque a escritura não estava feita, o movimento não dava para as despesas, era preciso desenvolver a firma (...), passei serias dificuldades, mas consegui vencer. Conseguimos arranjar mais sócios e aumentar o capital.*

*Com o 25 de Abril de 1974 tudo se estragou, dinheiro não havia, dado que ainda estávamos a amortizar parte da dívida contraída no empréstimo para aquisição da firma, isto tudo tinha sido em 72 (...). Em Angola a instabilidade era grande, começaram a chatear-me constantemente, queriam mandar-me embora e eu comprei um bilhete para ir ao Brasil. Fui para o aeroporto de madrugada (...) era dos últimos aviões que estavam para sair e sem hesitar vim para Portugal, acabei por vir embora meia dúzia de dias antes da independência.*

*Nessa altura já era pai da minha primeira filha, ela e a mãe, a minha esposa, já se encontravam em Portugal há algum tempo.*

*De novo em Portugal vi-me novamente sem emprego, tinha deixado tudo o que tinha em Angola, como tinha bilhete para o Brasil fui ver se aquilo me seduzia. Fui tentar a minha sorte para o Brasil, uma vez que conhecia umas pessoas de firmas do ramo farmacêutico que tinham trabalhado comigo em Angola. Era para visitar o laboratório a ver se tinha hipótese (...) cheguei a S. Paulo e os chefes de laboratório nem sequer me receberam. Consegui arranjar emprego num hospital a tomar conta das compras para a alimentação, para a cozinha, como tinha trabalhado como comerciante tinha alguma experiência. Chegaram ao fim do mês deram-me 1500*

*cruzeiros, eram quase três salários mínimos, o salario mínimo na altura era 540 cruzeiros (...) as enfermeiras com um curso médio ganhavam apenas dois salários mínimos. Quando disse que me vinha embora ficaram todos admirados, mas 1500 cruzeiros custavam o aluguer do apartamento em Niterói.*

*Regressei de novo a Portugal para refazer a minha vida e começar de novo, depois de várias tentativas, ao fim de cerca de 3 anos consegui voltar a trabalhar no ramo farmacêutico com um negócio próprio e ai fiquei até à reforma. Apesar de me ter reformado aos 65 anos, trabalhei até aos 67 anos, altura em que vendi uma marca que tinha registada de chá medicinal e fechei o estabelecimento que tinha.*

### **Família**

*Conheci a minha mulher na primeira pensão que estive em Angola, na cidade de Luanda. Ela era garota, eu na altura tinha 21 anos e ela era cinco anos mais nova que eu, tinha 16 anos. Ela e os pais eram portugueses e que estavam emigrados em Angola, tal como eu.*

*Depois de ter vindo do interior, de ter trabalhado naquela fábrica de camisaria, calçado e fardas não voltei para a pensão dos pais dela, fiquei num apartamento a 100 metros e ia à pensão fazer apenas as refeições.*

*Começamos a namoriscar, beijocas às escondidas... Andamos assim bastante tempo, não passava daquilo, até que a mãe dela descobriu e contou ao marido e fui obrigado a formalizar o namoro. Namoramos um ano e tal e casamos, em 1968, já eu tinha 24 anos e ela 19. Não foi ninguém da minha família ao meu casamento, estavam todos em Portugal. Levei como meus convidados apenas alguns amigos (...) e depois ficamos a viver no apartamento onde eu já morava.*

*Passados dois anos nasceu a minha primeira filha. Na altura a minha mulher trabalhava, era funcionária da Câmara de Luanda. Deixou o emprego para tomar conta da nossa filha enquanto pequenina, e só voltou a trabalhar passado alguns anos.*

*Em 1974, logo a seguir ao 25 de Abril, vim trazer a minha mulher e a minha filha, já com cinco anos, a Portugal, para a minha esposa se inscrever na faculdade de farmácia em Coimbra. Tinha o sétimo ano do liceu, o suficiente para se inscrever na universidade.*

*Nessa altura saiu uma lei revolucionária, que com 12 valores podia-se entrar na faculdade sem exame de admissão, e como ela tinha 13 valores, não perdeu tempo, veio matricular-se, para mais tarde poder ficar como responsável nas nossas farmácias (...) Mas tudo correu mal, no primeiro ano não houve aulas, no segundo ano tinha que cumprir serviço cívico (...) e ela não conseguiu tirar o curso porque não tinha feito o serviço cívico que exigiam.*

*Passado 11 meses de terem vindo de Angola vim eu, mesmo nas vésperas da independência, sem nada, em Novembro de 1975.*

*Depois ainda fiz nova tentativa, fui uns meses para o Brasil mas não fui capaz de ficar muito tempo longe delas (...) este tempo fora custou-me muito.*

*Após o meu regresso do Brasil, nasceu a segunda filha com nove anos de diferença da primeira, estávamos em Fevereiro de 1977.*

*Não foi difícil criá-las porque a minha filha mais velha já ajudava a mãe e eu já estava de novo embrenhado no meu próprio negócio, cá em Portugal, e com a minha mulher a ajudar.*

*As minhas filhas, sempre foram boas meninas, aplicadas, sempre passaram de classe, demos-lhes um curso superior a cada uma, a mais velha tirou farmácia, a mais nova licenciou-se em auditoria.*

*Entretanto as minhas filhas tomaram os rumos delas, e nós, ficamos sozinhos. A minha filha mais velha casou-se e deu-me uma neta, a minha filha mais nova, nunca casou, mantém-se solteira e independente.*

*Eu e a minha esposa, como casal, sempre nos demos bem, não discutíamos, sempre tivemos uma boa relação. Tivemos um casamento que eu considero muito feliz, apesar de todas as peripécias da vida, eu sempre aceitei e considerei as opiniões dela, como ela sempre aceitou as minhas, sempre houve um respeito grande um pelo outro.*

### **Viuvez**

*Estive 47 anos casado, fiquei viúvo vai fazer dois anos. Foi complicado, fica-se só (...) A nossa relação morreu muito devido à doença dela, eu estava à espera que Deus a*

*levasse (...) Dois anos antes foi-lhe detetado um cancro no pulmão, foi um período muito difícil.*

*Acho que ela esteve consciente até ao fim, nos últimos dois meses foi um caos, ela ficou acamada. Houve uma altura em que eu quis pegar nela, ela era pesada, tinha engordado e nesse dia eu não consegui levantá-la. Tive que telefonar há minha filha mais nova para me vir ajudar a pegar nela. Eu também estava frágil, tinha pouca força, tinha tido um problema de saúde há pouco tempo, tinha emagrecido uns quilos. Depois também me apareceu o Parkinson, foi complicado para os dois.*

*Foi um caos porque depois ela perdeu a força que tinha nas pernas, mais tarde perdeu a força dos braços (...) O cancro ficou espalhado pelo corpo, quando apanhou a cabeça é que foi fatal. Faleceu no ano de 2014 e desde aí fiquei sozinho.*

### **Saúde**

*A nível de saúde tenho Parkinson há 4 anos, tenho espasmos no ombro, o braço e a perna tremem. Esta doença não tem cura, a tendência é ir em progressão, os medicamentos vão tornando o avanço mais lento, mas não cura.*

*Depois que fiquei viúvo tive que colocar uma prótese na anca e isso também me fez emagrecer uns quilinhos. Atualmente tenho o Parkinson que me limita, de resto estou relativamente bem.*

### **Centro de Dia**

*Agora estou sozinho, vim para o Centro de Dia porque estava a sobrecarregar a minha filha mais nova que vinha sempre almoçar comigo, mas só tinha uma hora para o almoço e andava sempre a correr. Assim ela já não tem que vir, vem só ao sábado, no entanto, as duas continuam a telefonar-me todos os dias.*

*Estou no Centro de Dia há 10 meses e convivo com as pessoas. Aqui tenho oportunidade de ler alguns livros, já li pelo menos 10. Em casa já tinha lido todos. Gosto de jogar dominó, ajuda-me a passar o tempo.*

*Na hora do almoço gosto de ir tomar café e vamos em grupo passear e conviver. Aqui não tenho amigos nem inimigos, damo-nos bem.*

### **Atualmente**

*Hoje em dia a filha mais velha é farmacêutica, a mais nova trabalha nas finanças. Elas estão bem na vida têm emprego.*

*Aos domingos a minha filha mais velha vem-me visitar com a família. A minha relação com a minha neta é mais ou menos, ela tem um feitio complicado, é o feitio da avó (mãe do genro), desde bebé olhava sempre com ar de desconfiada. Ela atualmente tem 12 anos, não temos uma relação muito próxima.*

*O meu genro tem dois cursos, neste momento está no Brasil a trabalhar. Sempre teve complexo de ganhar menos que a minha filha e isso fez com que andasse sempre a trocar de empregos.*

*No geral, tenho orgulho nas filhas que tenho, foram bem criadas e isso vê-se, são trabalhadoras e esforçadas. Espero no futuro não vir a dar-lhes trabalho e continuar a ter saúde.*

---

### **D. Ana**

#### **Infância e adolescência**

*Nasci na Régua numa família de cinco irmãos em que eu era a mais nova. O meu pai era chefe da companhia dos vinhos do Alto Douro e a minha mãe era dona de casa, tomava conta de nós. O meu pai ganhava bem e conseguia sustentar a família toda.*

*Eu tinha uma relação muito próxima com os meus irmãos, eramos muito unidos. Como eu era a mais nova sempre fui a mais mimada, tanto pelos pais como pelos irmãos. Os meus pais foram sempre exemplares, sempre presentes, preocupados com os filhos, deram-nos sempre muito muito afeto.*

*Fiquei sem pai tinha cinco aninhos, morreu com uma trombose. Lembro-me como se fosse hoje, naquela altura o meu pai parecia que sabia que ia morrer e dizia que ia para os anjinhos e que lá havia muitos brinquedos e que depois nos mandava esses brinquedos. Eu, inocente dizia – Oh pai morre já hoje para me trazeres esses brinquedos, nem sabia o que era morrer, pensava que ele morria e no dia seguinte estava ao pé de mim outra vez.*

*Após a morte do meu pai, a vida ficou um pouco mais difícil, além da reforma de viuvez, a minha mãe tinha que fazer renda para vender, para ajudar nas despesas.*

*Eu não andei na escola, a minha escola era em casa, a minha mãe é que me ensinou a ler e a escrever, tanto a mim como aos meus irmãos. Nós depois só íamos à escola para a professora nos propor para exame. Fiz o exame da 3ª classe tinha 9 anos. No ano seguinte fiz o exame da quarta classe e passei com distinção. Depois fiz o exame de admissão ao liceu, passei e comecei a frequentar o primeiro ano de liceu.*

*A minha mãe faleceu tinha eu 13 anos, com um AVC. Nessa época os meus três irmãos mais velhos já estavam casados e na vida deles. Eu e o meu irmão mais novo fomos viver com uma tia, irmã da minha mãe.*

*Deixei de estudar porque os meus tios queriam-me sempre à beira deles, era tipo dama de companhia. Estava sempre em casa e ajuda nas tarefas de casa.*

*Aos 19 anos retomei os estudos e conclui o segundo ano de liceu. Uns anitos mais tarde, quando eu tinha 21 nos, essa tia acabou por falecer.*

### **África**

*O meu irmão mais velho, além de irmão, era também meu padrinho de batismo, e como tal, decidi que eu fosse para África para a junto deles (irmão e cunhada).*

*Nos primeiros meses tudo correu bem, até um dia em que o meu irmão sugeriu que a minha herança, fosse deixada aos meus sobrinhos, filhos dele. Não concordando, respondi-lhes que não deixaria nada pois não sei o dia de amanhã. A partir desse dia tudo mudou, comecei a receber maus tratos por parte desse irmão.*

*Uma vez fecharam-me numa loja, não via nada, só via a luz do dia pelo buracinho da fechadura, não tinha onde dormir nem nada, deixavam-me sem comer, sem beber, sem nada, eu parecia que estava bêbada. Nessa altura cheguei mesmo a ser vítima de agressões físicas por parte da minha cunhada.*

*Perto da casa do meu irmão morava um casal português, proveniente da Régua, mas que eu não conhecia. Esse casal, por coincidência, um certo dia encontraram a porta da loja aberta e foram lá ver o que se passava, foi quando me viram naquele*

*estado. Ajudaram-me e escreveram uma carta para outro meu irmão que morava na Régua, a contar o que se passava.*

*Entretanto, o meu irmão da Régua enviou-me dinheiro para que eu poder pagar a viagem de regresso a Portugal. Vim de barco, de início sentia-me muito sozinha, não conhecia ninguém, mas durante a viagem acabei por travar conhecimento com um casal da Régua, que tinham sido amigos da minha mãe.*

*Quando chegamos a Lisboa, não tinha ninguém á minha espera, nem dinheiro para o transporte para a Régua, pois tinha gasto tudo no bilhete do barco. O casal do barco acabaram por ficar em Lisboa e deram-me dinheiro para que eu pudesse regressar à Régua. Fui de comboio até ao Porto e depois do Porto à Régua fui num comboio de mercadorias.*

*Depois desta longa viagem, consegui chegar a casa do meu irmão e estive com a família. Foi um grande alívio estar de volta ao meu país. Nos anos seguintes fiquei a viver na casa desse meu irmão até casar.*

### **Família**

*Em 72 conheci o meu marido foi através de um anúncio que ele pôs no jornal. O meu sobrinho trouxe o jornal de notícias e vinha lá dois anúncios de casamento era o do Zé e de outra pessoa. Olhei para aquele e respondi por carta e disse: seja o que Deus quiser, se for para o meu bem que Deus mo traga, se for para o meu mal que Deus o afaste dos meus caminhos.*

*Naquela altura existiam poucos telefones, na minha aldeia apenas havia um casal que tinha telefone. Quando o Zé recebeu a carta telefonou-me a dizer que me vinha visitar. Neste tempo já eu tinha 29 anos, mas guardava muito respeito aos meus irmãos mais velhos. Uns dias depois quando me preparava para sair de casa ouvi a baterem à porta, era ele (...) Eu mandei-o embora, não queria que os meus irmãos o vissem e ele disse: eu vim do Porto para a Régua de comboio e depois de táxi, gastei tanto dinheiro e agora está-me a mandar embora. Se eu escrever responde-me? E eu disse que sim.*

*Esta situação aconteceu em Outubro de 1972, depois de trocarmos várias cartas e de namorarmos à distância, em Janeiro de 1973 casamos. Ninguém dos meus irmãos*

*foi ao meu casamento. A única pessoa que foi ao meu casamento foi o meu sobrinho, esse que era o meu confidente. Agora depois de casar os meus irmãos adoram-no, o Zé para eles é tudo, não o consideram cunhado, é um irmão.*

*Depois de casarmos fiquei a viver com o Zé no Porto, ficamos a viver na rua Sá da Bandeira em frente ao Rivoli. Nunca passamos grandes dificuldades porque recebemos ajudas da minha sogra e da minha irmã.*

*Tentamos ter filhos, mas aos três meses tive um aborto espontâneo e o médico que me acompanhava disse: se quiser ser feliz não mande vir mais filhos porque podem vir deficientes. Eu e o Zé tínhamos tipos de sangue que não eram compatíveis. Por opção não quisemos ter filhos, vivemos sempre um para o outro.*

### **O aniversário**

*Anos mais tarde, já depois de estar casada, fui convidada pela minha cunhada, mulher do meu irmão mais novo, que viviam na Régua para ir ao aniversário da minha sobrinha que fazia 18 anos. A minha cunhada no dia do aniversário disse que o meu irmão mais velho, de quem eu estava afastada desde os tempos de África, ia estar presente na festa e questionou-me sobre como eu iria reagir, ao que eu respondi: eu não tenho obrigação de os ir cumprimentar, eu já cá estou, quem chega é que tem de vir cumprimentar.*

*O meu irmão mais velho e a minha cunhada chegaram e cumprimentaram-me normalmente. Durante o jantar eu disse ao meu irmão mais novo (pai da aniversariante) para dirigir umas palavras à filha que fazia anos e ele em vez de falar para a filha falou para mim e disse que gostava que os irmãos se dessem todos bem e para esquecer o passado. Eu comecei a chorar, foi a reação espontânea que tive no momento. A verdade é que devido a este pedido do meu irmão, acabamos por fazer as pazes e esquecer tudo o que tinha acontecido em África.*

*Hoje em dia o meu irmão mais velho já faleceu e bem dita a hora que resolvemos tudo. Que deus o tenha em eterno descanso.*

### **Trabalho**

Em 1980, sete anos depois de casar, empreguei-me no Centro de Saúde da Carvalhosa, foi o único emprego que tive durante a minha vida. Trabalhei 30 anos e aos 70 anos reformei-me porque era o limite de idade da função pública.

Eu se soubesse o que sei hoje, não tinha apanhado tanta chuva e não tinha trabalhado tanto, a minha reforma é pequena. Eu vejo quem está com o rendimento mínimo que não trabalham nada e recebem mais do que eu. O meu marido trabalhava como telefonista na segurança social. Aposentou-se mais cedo do que eu, cerca de 6 ou 7 anos. Reformou-se por invalidez, devido a uma depressão.

### **Saúde**

Eu graças a Deus não tenho grandes problemas de saúde. Que saiba só tenho o colesterol alto, tenho que tomar uma medicação todos os dias para controlar isso.

O engraçado é que o meu marido come o mesmo que eu e tem o colesterol bem e o meu está sempre alto.

### **Centro de Dia**

Em virtude da depressão do meu marido, a médica de família, aconselhou-nos a entrar para um Centro de Dia foi quando resolvermos vir para o Perpétuo Socorro.

Nos primeiros tempos, quando o meu marido começou a vir, eu ainda trabalhava, deixava-o de manhã e vinha buscá-lo à noite. Quando me reformei, não pude vir logo por falta de vagas, mas logo que foi possível, passamos a vir os dois.

Eu frequento o Centro de Dia há quatro anos. No início praticamente só estávamos aqui de manhã, almoçávamos e no fim da refeição íamos embora. Hoje em dia fazemos as três refeições (pequeno almoço, almoço e lanche) e passamos aqui o dia.

Dou-me bem com toda a gente, gosto de cá estar, desde que haja respeito e compreensão para mim está tudo bem. Gosto que me digam em particular quando faço ou digo alguma coisa de mal, e eu tento proceder da mesma forma com os outros.

### **Presente e Futuro**

Estou casada há 44 anos, sou muito feliz com o Zé. Ele não pode estar sem mim.

Tenho uma relação próxima com todos os meus irmãos, o mais velho infelizmente já faleceu, agora somos quatro. Às vezes vou à Régua visitar o irmão que ainda lá vive. Tenho outro que está em Lisboa.

Aqui no Porto tenho uma irmã que somos muito próximas. Todos os dias de manhã eu ligo telefone. Também tenho uma vizinha que é espetacular, é como família, ela costuma dizer que eu preciso hoje e amanhã precisa ela, estamos aqui uns para os outros. Quando eu parti o pé ela foi incansável. Sei que posso contar com ela para tudo o que precisar.

Vivemos com uma vida muito guiadinha para o dinheiro chegar, não passamos necessidade, mas privo-me de determinadas coisas, as nossas reformas são pequenas. Hoje em dia, eu em casa não cozinho, o pequeno-almoço, o almoço e o lanche é no Centro. Ao fim de semana eu e o Zé somos dois gatos-pingados e vamos sempre ao restaurante Cidade comprar uma dose que chega para os dois.

Considero-me uma pessoa feliz, como toda a gente às vezes tenho os meus dias de tristeza, mas sim, sou feliz.

Tento não pensar muito no futuro, o futuro a Deus pertence. Encarrego-me de pôr o meu futuro nas mãos de Deus. Penso muitas vezes como será quando um de nós for. Peço a Deus que nos leve aos dois ao mesmo tempo, para nenhum de nós sofrer com a falta do outro, se não poder ser que seja como Deus quiser.

---

## **D. Palmira**

### **Infância e adolescência**

*Nasci em Amarante, o meu pai era guarda-republicano no quartel de Amarante, passado algum tempo foi transferido para o quartel do Carmo no Porto.*

*Era eu ainda uma bebé de meses quando viemos para o Porto, eram assim que as coisas aconteciam, sempre que o meu pai mudava de cidade nos mudávamos com ele, por isso é que quatro irmãs nasceram em Amarante e outros quatro nasceram no Porto. Ao todo eramos sete meninas e um rapaz.*

*Tive uma infância rodeada de animação porque éramos muitos irmãos. Tive uma meninice muito bonita. Éramos considerada uma família média porque como o meu pai era republicano, ganhava muito bem.*

*Entre para a escola tinha 7 anos e andei lá até fazer a quarta classe. Lembro-me de algumas das brincadeiras que tínhamos como: o burro, a macaca, a saltar a corda (...) Gostava muito de brincar, mas também era atinadinha com os estudos, fui sempre muito boa aluna passei com 18 valores no exame da quarta classe.*

*Tive uns pais excelentes, embora a minha mãe tenha sido criada de servir, a nós filhas sempre procurou dar-nos a arte de modista. Sabia o que passou e não queria que as filhas passassem pelo mesmo. Hoje dou valor a esse gesto que a minha falecida mãe e o meu pai tiveram. Arte de modista dá para ganhar dinheiro em todo o mundo. A profissão vai nas nossas mãos.*

*A minha mãe era uma pessoa esforçada e exigente com os filhos, de tanto que queria puxar pela gente e puxou, dizia: vocês não podem casar, sem saberem o elementar para ser uma boa dona de casa, eu só tenho pena deles, vos não prestais para nada, eles vão ser uns infelizes (os vossos futuros maridos). Esta forma de falar dela era para que nós nos esforçássemos mais para aprender as atividades domésticas.*

*Na adolescência, na fase dos namoricos o meu irmão era muito protetor com todas nós, mesmo com as irmãs que eram mais velhas do que ele. Os rapazes da idade dele, todos lhe tinham respeito.*

*Nessa fase, depois dos 16 anos, íamos aos bailes que organizavam ao fundo da rua, não havia discotecas como agora, qualquer pessoa tinha um quintal, punha um gira discos e pronto dançávamos e brincávamos assim.*

*Nunca fui de ir a bailes, os meus pais não nos deixavam, sair à noite muito menos, íamos às vezes aquele baile ao fundo da rua, porque era perto de casa e não tinha maldade.*

*No dia-a-dia o tempo era gasto a trabalhar no atelier de costura, depois o resto do tempo ficava em casa a bordar, a fazer o enxoval que foi todo feito por mim, a minha mãe não comprou nada, eu é que fiz tudo.*

## **Trabalho**

*Quando saí da escola fui logo trabalhar, aprender a arte de modista, tinha cerca de 13 anos. Comecei a andar aos recados na rua, passados dois anos comecei a trabalhar no atelier e assim foi até casar.*

*Cheguei a trabalhar em atelieres de alta-costura. Lembro me de uma situação que nunca esqueci. Trabalhava numa modista e tinha uma pequena como aprendiz de costureira para me ajudar, embora eu lhe explicasse variadíssimas vezes os procedimentos a ter, ela por vezes fazia asneira e a minha mestra ralhava-me para eu lhe chamar atenção, eu, dizia-lhe: -Não, eu não chamo atenção, porque antes de ser costureira também fiz asneiras para aprender.*

*Essa minha mestra ralhou-me de uma maneira que eu não gostei, ao meio da tarde levantei-me e disse: vou-me embora, ela gostava muito de mim e disse para eu não ir embora, mas eu fui mesmo. O meu temperamento ainda hoje é esse, reconheço que sou muito franca direta e exigente.*

*Troquei de emprego e comecei a trabalhar noutra modista, mas de alta-costura, fazia passagem de modelos no Infante Sagres, pedia que eu e as minhas colegas trabalhássemos de noite e eu disse-lhe que não trabalhava de noite porque o meu pai não deixava. Essa minha mestra disse: Palmira se vieres trabalhar de noite eu ofereço-te o vestido de casamento. E eu respondi-lhe D. Maria Alexandrina veja o que me está a prometer, eu não tenho namorado, mas não quer dizer que não venha a ter.*

*Comecei então a trabalhar de noite e ela ficou contente mas a promessa estava feita, até que chegou a altura do meu casamento. A minha mestra implicou comigo sem razão, eu trabalhei lá da parte da manhã, à tarde fui embora, fui trabalhar para outro atelier. Sei que tinha direito ao meu vestido de casamento conforme prometido, mas esta é a minha maneira de ser, não sou de levar desaforo, preferia levar uma sarapilheira vestida, mas ela fazer pouco de mim é que não.*

## **Família**

*Conheci o meu marido através de um rapaz que gostava da minha irmã. Tinha eu na altura 24 anos. Um dia no jardim do Marquês em conversa, ele ficou a saber onde*

*eu trabalhava, passado uns dias, ao sair do atelier ele estava em frente á minha espera. Disse que estava interessado em mim, se eu queria namorar com ele e eu aceitei. Namoramos cerca de quatro anos.*

*Ele ia-me buscar ao atelier e namorávamos no caminho até casa. Depois também namorávamos á janela. Um dia era pelo caminho e outro era em casa à janela. Não havia beijinhos nem mãos dadas, aliás o meu pai dizia: se vier no elétrico e vos vir de mão dada, eu desço e bato num e bato noutro. Claro que às escondidas dávamos beijinhos, mas os meus pais não podiam saber.*

*Quando decidimos casar a minha falecida mãe deu-me o vestido. Eu queria casar com um vestido de renda, mas como o meu irmão tinha casado meio ano antes, a minha mãe disse que não me podia dar o vestido de renda. No entanto a minha mãe acabou por me dar o vestido que eu queria, só me fez a pergunta: eu quero saber se mereces o vestido branco. E eu disse: mereço sim senhora porque isto há 60 anos quem é que não merecia vestido branco?*

*Casei a 25 de Outubro de 1956, tinha 28 anos e foi um matrimónio muito feliz. Eu acredito no destino e hoje penso que estava realmente marcado porque o meu marido não conheceu o pai, e a mãe faltou-lhe tinha ele 12 anos, de maneira que a casa para o meu marido era tudo, representava o lar que ele nunca teve.*

*O meu marido teve um padrasto que gostava muito dele, de tal forma que foi quem ofereceu a mobília do quarto, a da sala de jantar e ainda dava 50 escudos por mês para ajudar no aluguer da nossa casa. Porque há 60 anos atras, 400 escudos de aluguer era muito dinheiro.*

*O meu marido era um excelente rapaz, o padrasto dele era um dos melhores guarda-livros da cidade do Porto, foi nosso padrinho de casamento. Mas como a minha maneira de ser é o mais correto possível, eu quando vi que estava dentro da engrenagem, saber governar o lar, disse ao padrasto do meu marido que não queria mais que ele nos ajudasse com a renda porque já conseguíamos governar-nos sozinhos.*

*Não tive filhos por problemas de saúde. O meu marido dizia assim: eu aceito o matrimónio que Deus me deu, não vou fazer asneiras lá fora, ou arranjar um filho ou outro, Deus quis assim é assim que eu aceito.*

*Tive um casamento muito feliz. Quando eu me vestia, era muito vaidosa e o meu marido dizia vais ter de esperar porque eu vou ter de desfazer a barba de gilete, não estou em condições de ir ao teu lado. Ele dizia que era a mulher mais bonita da Rua Formosa e isso deixava-me sempre orgulhosa e feliz por saber que tinha um marido ao meu lado que me dava valor.*

*Quando eu tinha cerca de 40 anos o meu pai faleceu com problemas do coração. Ao fim de seis anos faleceu a minha mãe com uma trombose. Sofri muito com a morte deles. O meu pai foi o primeiro da família, era muito querido, custou-me muito a ultrapassar. Quando a minha mãe faleceu já não senti tanto. Ela era muito severa, foi mãe e pai ao mesmo tempo porque o meu pai estava a maior parte do tempo a trabalhar. Era complicado criar oito filhos quase sozinha, tinha mesmo que ser severa. Hoje digo, abençoada mãe que eu tive.*

### **Viuvez**

*Estávamos casados há 25 anos quando o meu marido faleceu aos 49 anos com um aneurisma.*

*Ainda hoje acredito que o meu marido teve a percepção da morte. Ele entrou em casa dia 4 de Maio de 1985 e virou-se para mim e disse: Oh Palmira tu hoje estás muito bonita. E eu respondi: Oh se casaste comigo foi por eu ser bonita e ele continuou: estás linda como nunca estiveste. Acabou de dizer isto, rebentou a veia e caiu. Eu acho que ele se quis despedir de mim com estas palavras.*

*O meu marido ainda esteve hospitalizado 14 dias, esteve ligado à máquina. Eu disse ao médico: Sr. Doutor tudo que seja preciso, eu não me importa de ficar sem nada e o médico respondeu: Palmira é religiosa? Acredita em milagres? E eu aí respondi: Sou católica mas não acredito em milagres e ele disse: então está tudo dito. Queria dizer que era só um milagre. Esteve ligado à máquina enquanto o coração aguentou. Mal arrebentou a veia morreu para o mundo, foi uma morte cerebral.*

*Durante o período em que o meu marido esteve no hospital eu ia visitá-lo todos os dias e houve um dia que uma enfermeira virou-se para mim, sou contra ela ter feito isto, e disse: a senhora chame pelo seu marido. Eu chamei Edmundo, ele ouviu a minha*

*voz e saltou na cama. Estava morto para o mundo, mas o ouvido é a última coisa a perder. Aquilo fez-me tão mal. Hoje sinto-me revoltada por ela me ter mandado chamar o meu marido porque sabia que não havia nada a fazer.*

*Ao fim de um ano depois de tratadas todas as questões legais como a casa e o carro, caí na realidade e numa grande depressão. Estava só, entrava em casa e sentia-me só, era eu e as paredes, a cabeça começou a falhar, os meus irmãos aperceberam-se e tive que sair de casa porque não estava em condições de ficar só. Estive no meu irmão muito tempo acompanhada e com medicação, andei três anos em tratamento psiquiátrico. Um dia disse: Sr. Doutor eu vou confessar o que sinto, se eu soubesse que a dor da viuvez era tão grande, eu não me tinha casado, fui muito feliz, mas a felicidade acabou e o desgosto é eterno, resta-me a consolação que para os olhos do meu marido eu era a mulher mais bonita da Rua Formosa.*

*Quando comecei a melhorar regressei há minha casa. Hoje penso como é possível eu estar como estou depois de tão mal que estive. Fez este ano 30 anos que estou sem o meu marido.*

*Nunca pus a hipótese de refazer a minha vida, embora não me tenham faltado pretendentes. Eu tinha 50 anos, não era nova mas também não era velha.*

*A minha irmã tinha uma boutique e eu passava lá muito tempo, as clientes eram minhas amigas, iam para fora e traziam-me sempre lembranças e algumas delas chegavam até a apresentar-me pretendentes mas eu nunca estive interessada.*

*Na minha cabeça ainda continuo casada com o meu marido, se me junta-se a outro homem ia estar a trai-lo. Eu continuo ligada ao meu marido.*

### **Saúde**

*Tive uma grande depressão quando fiquei viúva, entretanto recuperei, mas recentemente tive uma recaída devido ao facto de algumas pessoas próximas que eu conhecia terem falecido.*

*Fisicamente não tenho saúde para trabalhar, sofro de artroses e problemas articulares que me provocam dores horríveis. Tenho um vizinho que é massagista e volta e meia vai-me fazer umas massagens para aliviar.*

### **Atualmente**

*Atualmente vivo bem, a casa é minha, tenho o suficiente para comer, não preciso de mais. O avançar da idade fez com que eu tivesse de recorrer ao centro onde estou no Perpetuo Socorro porque vi que a minha cabeça estava a falhar de dia para dia, ver-me dentro de casa sozinha e inativa. Gosto de cá estar, sinto-me à vontade, passo aqui o meu tempo, dou-me bem com toda a gente, até já fiz amizades.*

*Nesta fase temos que aceitar que estamos a ficar velhas, temos que aceitar os cabelos brancos e as rugas na cara para que possamos viver uma velhice melhor. Caso contrário vamos estar sempre em negação e não conseguimos ser felizes.*

*A minha relação com os meus irmãos, enquanto a minha mãe foi viva a relação era razoável, depois que a minha mãe partiu, houve partilhas mal feitas e desentendemos. Eramos oito irmãos, sete raparigas e um rapaz que estão uns para cada lado. Eu falo apenas, com o meu irmão e mais três irmãs e com o resto não falo, nem elas me falam a mim.*

*Ainda há dias ia no autocarro e mesmo ao meu lado ia a minha irmã sentada e eu no meu pensamento dizia: estas pessoas que vão neste autocarro estão livres de pensar que vão aqui duas irmãs.*

*Hoje em dia sou feliz dentro de uma felicidade que é possível. Para ser mais feliz gostava de ainda ter o meu marido e ter convívios diferentes. Há noite estou sempre sozinha, tenho amigas mas nem sempre me apetece estar com elas, apetece-me estar em casa.*

*Gosto de estar no meu canto, sou feliz há minha maneira.*

---

### **D. Zulmira**

#### **Infância e adolescência**

*Nasci em Vila Nova de Foz Côa. Felizmente cresci numa casa onde não havia dificuldades porque eu era filha e neta de pais comerciantes, avós comerciantes e lavradores. Além do comércio, de ter terras de cultivo, colhíamos azeite, amêndoa, trigo, vinho, cevada, centeio, entre outros, fui criada sem dificuldade.*

*A nossa casa era farta, onde nunca faltou nada, fazíamos a matança do porco que dava para todo o ano, o queijo era comprado às arrobas (15 quilos) para comermos nós e os trabalhadores quando vinham do campo.*

*Brinquei como as outras crianças, na rua, no meu tempo não havia televisões, tinha muitos amigos. Posso contar uma história? Na minha rua havia um barbeiro que por falta de sorte, ou porque não cortava bem o cabelo, tinha pouca clientela. Os meus amigos para a brincadeira, batiam há minha porta a toda a hora e a todo o instante, Zulmira? Zulmira? A minha mãe até dizia: Olha se ali o Alberto barbeiro tivesse a freguesia que tu tens era o barbeiro mais rico de Portugal.*

*Tive uma infância feliz, eramos cinco irmãos, eu fui a única que fiquei só com a 4ª classe, mas aprovada com distinção. Lembro-me que de Inverno ia para a escola e levava uma chafrette para aquecer os pés. Quando chegávamos à escola e estávamos molhados ou com frio devido à neve aquilo ajudava a ficarmos secos e aquecidos.*

*Ao sábado de manhã eu frequentava a catequese e o grupo coral, tinha que decorar todos os cânticos da igreja.*

*Os meus quatro irmãos todos tiraram um curso, dois eram regentes agrícolas, a minha irmã era professora, o outro andou na escola comercial, e mais tarde foi um grande comerciante. Eu era a mais velha e tive que ajudar a minha mãe em casa, eu era o braço direito dos meus pais, por isso não estudei mais, no entanto a minha mãe, preocupou-se em que eu aprendesse tudo o que uma dona de casa pode aprender, eu sei cozinhar, eu sei fazer malhas, eu sei fazer costura e ainda hoje faço tudo isso se for preciso.*

*Depois de sair da escola ajudava a minha mãe em casa e nas horas vagas brincava. Depois quando tinha já 14 anos, já ia aos bailes e fazia muitas excursões. Conheço Portugal inteiro de norte a sul. Havia lá uma senhora muito rica que no Verão a distração dela era organizar excursões.*

*Na minha terra havia uma avenida muito grande que aos domingos e feriados, as pessoas vestiam-se a preceito e passeavam pra cá, pra lá e arranjavam-se assim os namoros. Nessa avenida tínhamos esplanada, cinema com uma sala grande de espetáculo. Tinha um ecrã grande tal como as salas de cinema que havia aqui no Porto.*

*O filme começava às 21h, mas às oito da noite o altifalante já estava a tocar música e todos já sabíamos que ia haver cinema. Quando faltava 5 ou 10 minutos havia uma música própria que já todos conhecíamos e íamos todos para lá. Na altura era assim.*

*Além do cinema havia também os bailes com a grafonola. Uma semana antes já sabíamos que ia haver baile na casa do fulano e no dia aprontávamo-nos todas.*

### **Família**

*Com 18 anos, nos bailes e nas passeatas pela avenida conheci aquele que viria a ser o meu marido, um rapaz muito bonito que tinha mais quatro anos do que eu. Já nos conhecíamos de vista, mas só nos falamos nessa altura. Ele tinha o grupo de amigos dele, e eu tinha o meu grupo de amigas. Um dia começou a meter conversa comigo, pediu-me namoro e eu aceitei. Foi o único namorado que tive porque eu tinha um pai, não era um paizinho. O meu pai não falava com a boca, falava com os olhos.*

*Namoramos 6 anos, quatro em Portugal e dois em Moçambique por carta, ele tinha lá um irmão e foi a pensar numa vida melhor que o fez emigrar. Não veio nenhuma vez a Portugal nesse período, mas mesmo namorando à distância nunca pensei em deixá-lo, sabia que era com ele que me ia casar.*

*Casamos tinha eu 24 anos e ele 28, por procuração. Ele mandou uma procuração a dizer que delegava todos os poderes no irmão e foi o irmão quem o representou. Casei pela igreja e pelo civil. Na época faziam-se muitos casamentos assim. Tive direito a tudo que um casamento normal tem, copo de água e tudo. Mesmo o noivo/marido não estando presente a família dele veio ao casamento na mesma. Acho que ele não ficou triste por não ter estado presente, estava a trabalhar. Ele queria-me era ao lado dele. Era impensável eu ir para Moçambique ter com o meu namorado sem estar casada.*

*Após meio ano do casamento, fui ter com o meu marido a Moçambique, onde tivemos uma boa vida, mas com muito esforço e muito trabalho.*

*Passados 3 anos, nasceu o único filho que tive, é um filho de ouro, nunca me deu problemas, pelo contrário, sempre me deu motivos de orgulho. Hoje o meu filho tem 57 anos continua a ser um filho exemplar. Sempre teve bons exemplos em casa como diz o ditado: a casa dos pais é a escola dos filhos. Ele apesar de estar nestes tempos*

*modernos e muito evoluídos continua a pensar como o pai e a mãe dele e a avó e o avô.*

### **Trabalho**

*Em Moçambique o meu marido era maquinista dos caminhos-de-ferro, graças a Deus ganhava bem porque fazia muitas horas extraordinárias. Quem quisesse singrar na vida não era chegar a África e abanar a árvore das patacas, tinha que trabalhar, tinha que poupar, tinha que orientar porque aquele ordenado que ele trazia no final do mês era suado de suor sangue e lágrimas. Naquele tempo não havia comboios elétricos, nem a gás nem a diesel, nem a nada, era só a carvão (...) trabalhar à frente de uma fornalha era uma escravidão e eles trabalhavam de domingo a domingo. O meu marido trabalhou quase 30 anos, apenas gozou férias no ano em que o meu filho nasceu.*

*Trabalhávamos os dois, o meu marido no trabalho dele, eu na minha casa, com a vida muito regrada, com a vida muito direitinha. Durante esse tempo conseguimos comprar quatro apartamentos para rendimento, a pensar na velhice e nas doenças. Nessa altura, já depois do meu filho ter feito a instrução primária e ser mais crescidinho, também eu arranjei emprego e trabalhava numa empresa de químicos como caixa.*

*Em 1974, com o 25 de Abril, de um dia para o outro fiquei sem nada, fiquei com a roupa do corpo. Eu quando fui para Moçambique eu fui para morrer lá, não tinha ideias de voltar para Portugal, mas assim que me nacionalizaram as minhas casas que me custaram tanto a pagar eu disse: eu vou-me embora já amanhã, eu aqui não fico mais.*

*Aquele governo foi tão infeliz que não nacionalizou só a casa dos brancos, até as tristes palhotas dos pretos que eram feitas de capim seco, de palha, até isso nacionalizou.*

*Trouxe o meu ouro, que levei daqui para Moçambique, foram os meus pais que me deram, a aliança, os anéis, o cordão, os brincos, tudo o que tinha, dentro dos tacões dos sapatos (...) Só respirei fundo depois de ter passado a fronteira (...) Eles punham a gente nua para nos revistarem todas no aeroporto.*

*Vimos embora, quando chegamos ao aeroporto as nossas malas que apenas traziam roupa, foram todas revistadas e eles diziam assim: isto é novo, vocês não vão roubar o nosso país, isto é novo, isto é novo... deixavam-nos as malas vazias. O meu marido chegou a Portugal apenas com as calças que trazia vestidas.*

### **Regresso a Portugal**

*Ao fim de quase 30 anos voltamos a Portugal. Durante todo este tempo apenas tínhamos cá vindo três vezes. Quando chegamos aqui lembro-me que quem estava no governo era o Dr. Mário Soares. Odiavam os retornados, diziam que vínhamos roubar os empregos dos que cá estavam.*

*Começamos tudo de novo, o meu marido foi trabalhar, e eu fiquei a cuidar da minha sogra e da minha mãe que nessa altura já eram velhas. O meu filho já tinha 17 anos, ainda foi para o liceu tirar o 7º ano.*

*Na altura eu queria que ele tirasse um curso, mas ele não quis continuar a estudar, quis trabalhar e eu não me opus e fiz-lhe a vontade. Começou a trabalhar e ganhar o dinheiro dele, a ter a sua independência e nunca mais pensou na escola. Eu na minha ignorância deixei que ele tomasse esse caminho e hoje considero que fui a culpada de ele não ter continuado com os estudos.*

*Anos mais tarde o meu marido teve direito há reforma, porque em Moçambique tinha trabalhado para o caminho-de-ferro português. Já eu não tive direito a nada porque o tempo que lá trabalhei foi para uma empresa moçambicana.*

*Quando chegamos a Portugal fomos logo para a nossa terra natal, Vila Nova de Foz Côa. Lá eu tinha uma propriedade rural que era herança dos meus pais, este terreno foi loteado e deu oito talhões. Portanto, nós somos cinco irmãos foi um talhão para cada um e ainda sobrou. Eu e o meu irmão que é comerciante ficamos lá em Foz Côa construímos, os meus outros três irmãos que vivem aqui no Porto venderam.*

*Nesse terreno fiz a minha casa, fiz uma asneira, fiz uma casa muito grande porque era a minha mágoa, a minha dor, fiz uma casa igual há que tinha em Moçambique. É uma casa enorme, linda, tem jardim, quintal, garagem, tem cozinha para se acender uma lareira.*

*Além desta propriedade rural, os meus pais ainda me deixaram mais algumas propriedades de herança, que por falta de força e saúde tanto minha como do meu marido, acabamos por vender e com esse dinheiro compramos a casa do meu filho e a casa aonde agora vivemos aqui no Porto.*

*Quando o meu filho saiu de casa, senti um vazio tão grande, uma saudade imensa. Passado uns tempos casou e teve uma menina que é o encanto de nós todos. Eu depois de estar em Foz Côa 18 anos, desde que regresssei de Moçambique, vim para o Porto para ajudar a criar a minha neta até ela ter um aninho. Contudo, ao fim desse ano o meu filho pedia sempre que ficássemos mais tempo e fomos ficando até hoje.*

### **Saúde**

*Há 18 anos que vivo no Porto, entretanto veio a velhice e as doenças. O meu marido teve um AVC, tratou-se muito bem no hospital de Sto. António mas nunca mais saiu de lá do hospital, isto é, está ali preso porque tem consultas e os exames de rotina.*

*Eu também cá vou andando com as minhas mazelas, com as dores nos ossos, com os desgastes próprios da idade, enfim o meu marido já tem 86 anos e eu vou fazer 83.*

### **Presente e Futuro**

*Vim para o Centro de Dia porque já me custa muito estar sozinha em casa no meio de quatro paredes, o meu marido também anda noutra sítio, está lá habituado com os amigos, mas são só homens, entretanto a minha neta cresceu, já vai fazer 18 anos.*

*Eu preciso muito de conviver, preciso de falar, ou a solidão leva-me à loucura. Por isso decidi vir para aqui, gosto de cá estar, venho para me distrair.*

*Vivo um dia de cada vez, vivo com alguns sobressaltos por causa da falta de saúde do meu marido. Mas continuo a ter esperança no futuro, quero viver mais anos para continuar a ajudar e a acompanhar a minha família, é isso que me dá motivação para continuar.*

---

## **D. Marieta**

### **Infância**

*Tenho 67 anos, nasci a 20 de Outubro de 1947. Nasci numa aldeia perto de Amarante, numa família de três irmãos onde entretanto nasceram mais três e passamos a ser seis. Fui criada com os meus pais e com a minha avó materna.*

*Praticamente quem me criou foi a minha avozinha, vivi com ela até aos 16 anos. O carinho que sempre tive foi dado pela minha avó e pelo meu pai. Da minha mãe em vez de carinhos recebia descomposturas e agressividade. Eu acho que a minha mãe, dos filhos que teve, três ela considerava filhos e os outros três considerava enteados porque ela nunca tratou os filhos por igual. Eu era uma das enteadas, logo eu que sempre fiz tudo por ela.*

*Eu tinha boa relação com os meus irmãos, dávamo-nos todos bem. A minha irmã mais velha gostava muito de mandar, mas eu só fazia aquilo que a minha avó mandava.*

*Quando era pequenita costumava ir ao monte, buscar lenha, com o meu irmão mais velho. Ele como gostava muito de brincar, muitas vezes quando estava no cimo das árvores, começava a gritar a dizer que ia cair e era tudo mentira. Eu ficava aflita e começava aos gritos.*

*Da minha infância lembro-me dos meus irmãos mais novos terem nascido. A minha mãe mandava-me com o meu irmão para o monte com as ovelhas e dizia que vinha um avião trazer um bebé. Eu como não via avião nenhum estranhava. Eramos muito inocentes. Quando chegávamos a casa já lá estava o bebé, a minha mãe tinha dado à luz.*

*Na escola completei apenas a 3ª classe, porque tive que ir trabalhar. Contudo, quando tinha 13 anos voltei novamente à escola para fazer a quarta classe, porque tinha saído uma lei que obrigava todos os filhos dos beneficiários que não tivessem a quarta classe teriam de ir fazê-la, para não perder o abono familiar.*

*Foi quando aos 13 anos voltei à escola, já uma mulherzinha, com muita vergonha porque era alta, magrinha. Durante a escola foi muito bom, a professora era lá da freguesia e conhecia-me. Onde me senti mais inferior foi quando fui fazer o exame da quarta classe e as professoras me disseram que eu tinha sido muito má aluna porque ia com aquela idade fazer o exame.*

*Depois de completar a quarta classe fui novamente trabalhar.*

### **Trabalho**

*Tive que ir trabalhar porque eramos uma família de seis irmãos, os meus pais e a minha avó, portanto 9 pessoas. No dia que fazia 14 anos comecei a trabalhar na mesma fábrica onde trabalhou a minha mãe e a minha avó que entretanto já estava reformada. Trabalhei lá até aos 17 anos, como urdideira, preparava a teia que posteriormente ia para o tear, para confeccionar os cobertores, panos, lençóis, tudo... Foi sempre um trabalho de muita responsabilidade, mas que eu gostava muito.*

*Aos 17 anos a fábrica fechou e eu fiquei sem emprego. Vim trabalhar para o Porto como empregada doméstica até aos 22 anos. Tinha cá irmãos, mas estavam casados, vim sozinha e já namorava com o meu marido.*

*Casei aos 22 anos e passados nove meses decidimos emigrar para França. Comecei logo a trabalhar sem saber falar francês, primeiro como empregada doméstica e mais tarde como porteira num prédio durante 23 anos.*

*Morávamos nos fundos do prédio numa casa pequenina, não pagava renda e ainda recebia pelo meu trabalho. Trabalhava quase 24 horas por dia porque as pessoas vinham tocar á porta a qualquer hora, fosse de dia ou de noite.*

*Quando vejo aquele filme da “Gaiola Dourada” faz-me lembrar aquilo que eu passava, sempre eu a fazer as limpezas, a limpar o barão das escadas, a atender o Mounsier e a Madame, a levar o correio, fazia de tudo. Era muita responsabilidade. Tenho memórias boas, mas também algumas menos boas por exemplo: o dia em que o prédio foi assaltado, foi uma grande aflição para mim.*

### **Família**

*A nível familiar, tudo começou quando conheci o meu marido que morava numa freguesia próxima da minha. Ele era muito bonito nessa altura, um rapaz inteligente e educado. Entretanto vim para o Porto trabalhar, enquanto namoramos foi sempre um rapaz impecável.*

*Casei aos 22 anos e até hoje sempre foi um casamento muito infeliz. Passados nove meses de ter casado emigramos para França. Fomos viver numa roulotte muito velhinha, com poucas condições. Nessa altura o meu marido começou a ser muito agressivo comigo, maltratava-me, batia-me, na rua, no supermercado, onde calhava, sem razão aparente.*

*Eu trabalhava como empregada doméstica, mas não era senhora de ter dinheiro (...) eu tinha que apresentar as contas todas, não podia ficar nem com um cêntimo, fosse do pão ou da mercearia. Mesmo quando ia comprar a minha roupa, ele tinha que estar presente e ele é escolhia o que eu devia vestir.*

*Passado um mês ou dois de estar em França engravidei da minha filha. Depois que ela nasceu, passados alguns meses, trouxe-la para Portugal para os meus pais a criarem. Não tínhamos condições para ter uma criança a viver numa roulotte tão pequenina. Dei-lhe tudo o que foi necessário, foi uma boa filha até aos 18 anos.*

*Estávamos sempre juntas no mês de Agosto nas férias e ela ia muitas vezes no Natal, na Páscoa, às vezes dois meses de férias a França.*

*Passado uns tempos de estar em França, mudamos de sítio, fomos viver para outro lugar e aí comecei a trabalhar em casas particulares. O meu marido já não conseguia controlar o meu dinheiro porque eu passei a recebê-lo líquido, na mão. Mesmo assim ele perguntava quantas horas eu fazia e eu enganava-o sempre. Foi então que comecei a ter a minha liberdade.*

*Custou-me muito esta distância da minha filha, o que me valia a mim é que trabalhava numa casa que tinha uma menina e eu olhava para aquela menina como se fosse a minha filha. Era assim que eu ultrapassava melhor a falta que sentia.*

*Não sei se ela compreendia o facto de nós estarmos a trabalhar em França e ela ser criada em Portugal pela avó. A minha mãe sempre foi muito severa e eu acho que a minha mãe sempre lhe deu muitas influências más sobre mim. Depois o meu marido também teve problemas de alcoolismo e eu soube agora que quando ela ia a França e era mal tratada pelo pai. Ela a mim nunca me disse nada, mas depois contava aos avós e aos tios.*

*Quando ela tinha 18 anos faleceu o meu pai. Depois disso aquela criança modificou por completo. Aos 19 anos, com o 12º ano já feito veio estudar aqui para o Porto e sempre em universidades privadas e nós aguentamos sempre com todas as despesas. Depois estudou até aos 24 anos, mas de nada lhe serviu porque não tem diploma nenhum. Nessa altura como não quis continuar a estudar, nós fizemos questão que ela fosse trabalhar. Começou a trabalhar em imobiliárias, mas segundo sei por colegas que trabalharam com ela, nunca foi muito interessada nas vendas.*

*Aguentamos sempre tudo, chegamos a dar-lhe um apartamento que ela alugou a estudantes e depois passado uns anos pô-lo à venda sem nos dar qualquer satisfação.*

*Hoje em dia tem uma vida muito dificultada, eu ajudei-a sempre em tudo o que pude, mas a partir de 2000 ela nunca mais aceitou as coisas que eu lhe dizia... Atualmente estamos de relações cortadas.*

#### **Vim de França...**

*Vim de França no ano 2000 ao fim de 29 anos de lá estar, não foi por causa de mim, vim por causa do meu marido que começou a ser muito agressivo com as pessoas do prédio onde eu trabalhava e antes que ele fizesse uma asneira grave viemos embora.*

*Tive pena de vir, eu gostava de estar lá. Fui amada por toda a gente em França, até a própria polícia que me ajudou muitas vezes na questão do meu marido ser hospitalizado. As pessoas do prédio gostavam muito de mim, bastava eu dizer alguma coisa ou ouvirem qualquer barulho, eles batiam-me logo à porta a perguntar se era preciso chamar a polícia e eu muitas vezes dizia que não, mas chegaram a chamar sem eu saber.*

*Quando viemos para Portugal, nessa altura o meu marido já estava reformado por invalidez por causa da esquizofrenia.*

*Entretanto tratei também da minha reforma e consegui receber a reforma de Portugal, de 3 anos de descontos e a de França que fiquei com uma reforma por invalidez por causa do cancro da mama que tinha tido. Hoje posso dizer que estou com uma boa reforma.*

*Na altura a minha mãe não foi a favor da nossa vinda de França, porque eu tinha tido um problema de cancro há pouco tempo e ela dizia que em Portugal a medicina não estava tão avançada. Dizia que eu aqui ia morrer num instante. Felizmente enganou-se*

*Convidei a minha filha para viver connosco, mas ela não aceitou, estava no apartamento dela. Verdadeiramente num vivi com a minha filha, a não ser umas semanas ou uns meses de férias, quando ela ia a França.*

### **Saúde**

*A minha saúde é um problema, sou diabética tenho que tomar insulina duas vezes por dia e tenho que ter a preocupação de ter os diabetes sempre controlados. Tenho que ter muito cuidado com aquilo que como.*

*Quando estava em França cheguei a ter um cancro na mama, fruto de uma pancada que o meu marido me deu com uma cadeira. Além disso, tenho uma depressão crónica.*

*“Recentemente tive um problema no fígado e no pâncreas devido a muita medicação que tomo e que tomei ao longo da minha vida. Os médicos dizem que estão inflamados. Cheguei a estar internada uns dias no hospital e hoje ainda ando a ser acompanhada e tratada.*

### **Centro de Dia**

*O meu marido logo que veio de França começou também a ter crises. Esteve no Conde Ferreira, no Magalhães Lemos, no Hospital S. João e depois aconselharam-nos a ir para um Centro de Dia para ter convívio. Foi então quando fomos para a Obra de Santa Zita onde tivemos vários anos até o meu marido ter uma crise e fazer muitas asneiras. Ele era muito mulherengo e fazia muitas asneiras com as empregadas. Um dia ele teve uma conversa muito feia com a responsável do Centro de Dia e disse que não voltava mais para aquela instituição.*

*Entretanto eu descobri o Perpetuo Socorro e viemos para cá. Mas há cerca de um ano que ele saiu daqui, esteve internado e depois teve que ir para um lar porque no Hospital S. João tinham medo que eu estivesse sozinha em casa com ele.*

*Sou uma pessoa de fácil convivência, aqui no Centro de Dia dou-me bem com toda a gente, nunca tive nenhum problema ou conflito com ninguém. Gosto de vir para aqui, passo o meu tempo, converso, convivo, distraiu-me e gosto do ambiente.*

### **Presente e Futuro**

*O meu marido continua no lar, sofre de esquizofrenia, continua a ser agressivo e violento, se pudesse ainda hoje me batia mas eu agora tenho mais força e imponho-me. Pensei muitas vezes em me separar dele, mas ele dizia que não me dava o divórcio e que se eu me separa-se dele, onde me encontra-se que me matava. Toda a minha vida lhe tive medo e foi essa a razão por nunca me ter divorciado.*

*Já não vejo a minha filha há muito tempo, ela não me fala, faz a vida negra ao pai, tenta convencê-lo a sair do lar e vir para casa. Eu sei que ela tem muitos problemas económicos, dívidas e tudo, mas não faço intenções de lhas pagar.*

*Neste momento sinto-me aliviada por o meu marido estar no lar, mas ao mesmo tempo estou sempre com receio que a minha filha o vá lá tirar e me venha por à porta. Ele continua a fazer-me a vida negra, acusa-me de tudo, até de andar a roubar o dinheiro dele.*

*Além de todos estes problemas, graças a Deus tenho uma irmã e dois sobrinhos que são os filhos que eu nunca tive, dão-me todo o apoio e carinho que podem. Eu sinto-me feliz por causa disso. A minha filha tem ciúmes deles, o que é estranho porque ela foi criada praticamente com eles.*

*Dos cinco irmãos que tenho, só falo para dois, os outros por causa da herança dos meus pais chateamo-nos.*

*Apesar destes meus problemas todos, posso dizer que tenho uma vida boa, não preciso de pedir nada a ninguém, as pessoas com quem me dou bem gostam de mim, são minhas amigas. Tenho a minha vida organizada, levo a minha vida da melhor maneira que posso. Hoje olho para mim e sinto que tenho força para ultrapassar qualquer coisa.*

*No futuro imagino-me que enquanto eu tiver a minha cabecinha sã, e alguma força, vivo na minha casa. Quando deixar de ter a minha independência vou para um lar, não*

*quero estar sozinha, preciso de conversar e de ter companhia e se não fosse a minha cadela eu não ia aguentar estar em casa sozinha.*

---

## **D. Aurora**

### **Infância**

*Nasci na freguesia do Souto, Arcos de Valdevez. Eramos uma família muito pobre constituída pelos meus pais e três filhos.*

*Tínhamos diferença de 2 anos uns dos outros, e desde pequenos, tivemos que trabalhar para ajudar os meus pais, na recolha da lenha, na apanha do feno, ou ainda a cuidar dos animais.*

*Passei muita fome, uma sardinha era dividida por três, por mim e pelos meus irmãos... Ai meu Deus era muita miséria antigamente.*

*A minha mãe das três irmãs era a mais pobrezinha, mas mesmo assim era onde toda a gente vinha pedir: empreste-me uma candeia de petróleo, empreste-me uma manguinha de farinha... tudo era emprestado, mas nunca devolvido. Da minha casa ninguém saía sem esmola ainda que fosse pequena, por vezes vinham aqueles pobres com o pau na mão e saco às costas, que por ser tarde pediam pernoita. Com pena a minha mãe dava-lhes guarida, saíam durante a noite e levavam tudo que pudessem apanhar.*

*O meu pai teve um acidente grave na cabeça, caiu-lhe um esteio em cima, e ficou com problemas na cabeça, a partir dessa altura ficou com graves problemas de memória, desligado da vida e das preocupações, mas mesmo assim ainda durou até aos 95 anos.*

*A partir dessa altura, foi a minha mãe que ficou com toda a responsabilidade da família, pelos filhos, por todas as decisões tomadas e a tomar, pelos animais e pela lavoura. Ao meu pai, passava-lhe tudo ao lado, não se importava.*

*Em pequena eu era muito doente. Era muito franzina e estava quase sempre no bercinho e sempre adoentada, assim foi até aos 5 anos.*

*Na altura diziam que quando as criancinhas morriam, eram anjinhos e levavam sempre um vestido novo para entrarem no céu, e eu na minha inocência pensava: ai*

*quem me dera morrer para ter um vestido. Depois uma senhora que estava emigrada na América teve tanta pena de mim que me trouxe um vestido, era verde. Era tão lindo... Tinha uma amizade aquele vestidinho.*

*A minha mãe fazia-me aquelas saias de roda e eu não gostava nada. Um dia vinha da fonte com um cântaro de água e um cão tentou ferrar-me e rasgou-me a saia. Em vez de ficar triste, fiquei foi contente porque já não ia levar a saia para a escola no dia seguinte. Mas a pobreza em que vivíamos era tão grande que a minha mãe teve de remendar-me a saia para eu levar para a escola, não tinha outra.*

*Desde cedo que comecei a trabalhar em casa para ajudar os meus pais. Aprendi a fazer o caldo (sopa) tinha eu sete ou oito anos.*

*Andei na escola até à 3ª classe desde os 7 anos até aos nove, lembro-me que não gostava nada da ginástica, do desenho nem de fazer as contas. Ir ao quadro era das coisas que menos gostava, sentia-me muito nervosa. A escola era longe, ficava a mais de meia hora a pé. No inverno por vezes com chuva, ou neve, aquele caminho era escuro e longo parecia que não tinha fim, tínhamos que levar o lampião a petróleo para iluminar. Mesmo com todas estas dificuldades gostava de ter continuado na escola mas não deu, tive que ir para casa ajudar.*

*Eu não gostava da vida da lavoura peguei fui servir para Vila Praia de Âncora.*

### **Trabalho**

*Fui servir com 12 anos para Vila Praia de Âncora e estive lá até aos 14 anos. Depois por intermédio de uma tia, trabalhei numa mercearia que era perto da casa dela. Mas o dono era maluco e eu despedi-me. Com a autorização da minha mãe vim servir para o Porto, para uma casa na Rua do Almada, onde permaneci até casar.*

*Quando casei, por imposição do meu marido, deixei de trabalhar, só cuidava da casa, dele, e do meu filho”.*

*Quando ele me deixou fui trabalhar para uma casa particular, como cozinheira, mas por pouco tempo porque não tinha onde deixar o meu filho. Para poder trabalhar, fui obrigada a levar o meu filho há minha mãe para cuidar dele. Foram tempos difíceis, não parava de pensar nele.*

*Não aguentava mais de saudades, fui buscá-lo novamente. Mudei de emprego, trabalhava numa casa particular e num restaurante. Durante a noite dormia com o meu filho na casa dos patrões, depois às oito da manhã eu e a dona íamos para o restaurante fazer o serviço e ele ficava em casa com o patrão, às 10 horas eles vinham tomar o pequeno-almoço ao restaurante e o meu filho, vinha com ele e ficava lá o dia todo, na altura ele era pequenito.*

*Passado uns tempos fui trabalhar para a Casa Rocha como servente e senhora da limpeza. Estive lá durante 15 anos até me reformar.*

*Depois de me reformar, continuei a trabalhar, o dinheiro da reforma era muito pouco e eu tinha dificuldades, trabalhei numa pensão durante algum tempo.*

### **Família**

*Comecei a namorar com 15 anos, foi na festa da Senhora da Lapa que o conheci. Estávamos a tirar fotografias naquelas máquinas á la minute, ele começou a meter conversa e foi assim que começamos a conversar e a conhecermo-nos. Namorei com esse rapaz até aos 18 anos, durante 3 anos, ele era tão bom rapaz. Ao fim desse tempo ele queria pedir-me em casamento, mas a senhora onde eu trabalhava começou a virar-me a cabeça a dizer que eu ainda era muito nova pra casar, ela queria é que eu continuasse a trabalhar lá, precisava de mim. A verdade é que eu disse ao rapaz que ainda era cedo pra casar, mas ele como gostava de mim, insistia, dizia que esperava mais um tempo. Começou a escrever-me cartas, mas a patroa escondia-as para que eu não as visse e não mudasse de ideias. Depois de ele tanto insistir, acabei por terminar o namoro.*

*Passado um ano conheci o meu marido, no jardim do Marquês. Ele viu-nos passar, eu e a minha irmã, veio atrás de nós e nunca mais me largou. Eu gostava dele de verdade, sempre gostei, apesar de ser pouco carinhoso.*

*Ao fim de 3 anos de namoro, casamos, tinha na altura 24 anos. Fui feliz durante os dois primeiros anos, no terceiro já fui muito infeliz.*

*Depois de estar casada há um ano, tive o primeiro filho que me morreu passado 6 semanas, deu-lhe a paralisia infantil e a febre azul. Sofri tanto com a perda do meu*

*menino. Eu acho que foi isso que fez com que o meu marido ficasse com a cabeça virada.*

*Depois, ao fim de 11 meses tive o segundo filho que quase que também morria, mas com a Graça de Deus consegui vingá-lo. O meu marido deixou-me, ainda o meu filho era pequenino, tinha três anos. Vi-me consumida para o criar sozinha. Em pequenino, coitadinho perguntava-me porque que todos os meninos tinham um pai e ele não tinha. Ele tinha muita carência de miminhos.*

*O meu marido deixou-nos aos dois. Tudo piorou quando ele começou a misturar-se com outras mulheres, a frequentar casas de má fama. Arranjou uma amante com quem teve uma filha, a minha sogra que em vez de chamar o filho à razão, encobria-o e apoiava-o nas relações que ele mantinha com outras mulheres, tudo isto contribuiu para a nossa separação definitiva.*

*Sofri muito com tudo o que aconteceu porque apesar de todo o mal que ele me fez, eu continuava a gostar dele. Gostei sempre dele, foi uma paixão... acho que me fizeram bruxaria, eu cada vez gostava mais do homem. Se ele viesse mesmo depois de tudo, eu recebia-o de braços abertos, andei vinte anos a chorar por um homem que nunca foi nem bom marido nem bom pai.*

*Conseguí criar o meu filho sozinha, não deixei que nada lhe faltasse. Ele tornou-se um bom rapaz e sempre foi muito bom filho.*

*Aos 22 anos o meu filho casou e eu fiquei sozinha. Resolvi então refazer a minha vida, arranjei um senhor viúvo, e casei pela segunda vez, tinha já 48 anos. Até essa altura não quis ninguém.*

*No segundo casamento fui muito feliz, ele era muito amigo do meu filho mais que o próprio pai e das minhas netas. Ele foi o pai que o meu filho nunca teve. O meu segundo marido era uma educação medonha, era uma pessoa de princípios.*

*Durante esse período cheguei a viver em casa do meu filho, ajudei-o com dinheiro para a entrada da casa. Eu tenho uma boa relação com o meu filho, já com a minha nora é mais complicado, ela dá-se com toda a gente menos comigo e eu dou-me com toda a gente menos com ela. Não fala comigo, diz que eu não lhe pertença.*

*Eu com ela nunca tive problemas, o meu marido (segundo) é que teve, mas eu não tive culpa. Na altura acabamos por ir viver para uma pensão e estivemos mais de um ano sem ir a casa do meu filho. Desde essa altura que eu e a minha nora não nos damos.*

### **Viuvez**

*Estive 22 anos com o meu segundo marido, sendo que 15 foram anos de casada. Ao fim desse tempo fiquei viúva, tinha 69 anos. O meu marido morreu com 87 anos, ele era mais velho que eu 17 anos, mas não parecia. O meu marido tinha vários problemas de saúde, principalmente intestinais. Um dia sentiu-se mal, foi para o hospital onde esteve internado um mês e três semanas, até falecer.*

*Custou-me muito perder o meu marido, sofri muito, senti muito a falta dele, senti-me novamente sozinha, agora já nem o meu filho tinha porque estava na vida dele. O meu filho também sofreu muito, eram muito amigos, ele era mais que um pai para o meu filho.*

*Depois de ter ficado viúva, deixei de trabalhar na pensão e para não ficar sozinha, o meu filho levou-me para a casa dele novamente.*

### **Saúde**

*Tenho problemas nas pernas, quero andar e não tenho forças. O facto de estar um bocado forte também complica.*

*Sou diabética, mas os diabetes estão controlados, tenho que ter cuidado com o que como para não piorar a saúde.*

### **Centro de Dia**

*Eu andei lá em baixo (Obra de Santa Zita) 17 anos e nunca me arreliei com ninguém. Eu sai de lá porque a instituição fechava sempre na última quinzena de Agosto e eu nesse período não tinha onde comer nem onde estar. Para evitar problemas com a minha nora, resolvi vir para cá nos últimos 15 dias de Agosto e gostei tanto de cá estar que não voltei para a outra instituição. Neste Centro de Dia estou há três anos.*

*Tenho boa relação com todos os idosos do Centro de Dia, dou-me com toda a gente. Gosto do convívio daqui, quando vou de férias 15 dias para as termas fico com saudades e estou sempre a lembrar-me, sinto falta das nossas rotinas diárias. Se não pudesse vir pra aqui, estava em casa o dia todo na cama.*

### **Presente e Futuro**

*Estou viúva há 12 anos e desde essa altura que vivo em casa do meu filho, mas para não estar constantemente a discutir com a minha nora, prefiro ficar no meu quarto que tem uma casa de banho privada, onde faço tudo, desde cozinhar, ver televisão e fazer a higiene. Faço o comer no quarto de banho, tenho um fogozinho pequenino e como no quarto. Na casa de banho tenho a máquina de lavar, o fogão, o frigorífico e cabe tudo, é grande.*

*Eu e a minha nora só estamos juntas quando as miúdas (netas) lá vão porque o meu filho quer que eu vá comer com eles. Caso contrário estou sempre no meu quarto.*

*Apesar de tudo tento viver de forma positiva e ter força de vontade para continuar. O meu filho e as minhas netas é que me dão essa motivação e essa força, é por eles que eu ainda cá estou. Eu sou franca, se não fosse o meu filho eu não me interessava a vida.*

*Claro que tendo que vir aqui para o Centro também me dá motivação. Obriga-me a sair de casa todos os dias e isso é bom. Quando estou fora as pessoas dizem que sentem a minha falta, e eu gosto de ouvir isso. Eu também sinto a falta delas.*

*Eu não sou nada de me queixar dos meus problemas, ninguém vai sofrer por mim. Tento não pensar muito nisso, tento pensar naquilo que me dá alegria.*

*O futuro a deus pertence, todos vimos e todos vamos, ninguém cá fica para sempre. Claro que tenho medo de morrer. Eu sei que um dia que parta, vou fazer muita falta ao meu filho e isso é que me dá medo.*

---

## **D. Beatriz**

### **Infância e Adolescência**

*Nasci a 2 de Janeiro e 1941 no Minho, em Ponte da Barca, era a mais velha de seis irmãos. Nasci com sífilis, herdei essa doença dos meus pais.*

*Os médicos diziam que precisava de estar perto do mar. Como os meus pais não tinham muitas condições de cuidar de mim, meteram-me num colégio interno em Viana do Castelo, onde fui tratada e onde podia ir para a praia.*

*Fui para um colégio de meninas com cinco anos de idade, eramos aproximadamente 277 raparigas. No primeiro ano foi difícil porque a rapariga mais velha que ficou responsável por mim batia-me. Não adiantava fazer queixa porque ela ainda batia mais. Com o passar do tempo fui crescendo e aprendi a defender-me.*

*Devido à minha doença, só entrei para a escola com 8 anos. No colégio, brincávamos e fazíamos os trabalhos da escola, enquanto pequenas, já mais crescidas tinham tarefas diárias: fazer as camas, varrer os dormitórios que eram as camaratas, varrer os corredores, limpar quartos de banho, pôr as mesas no refeitório, depois levantar as mesas e lavar a louça.*

*Nos dormitórios existiam cerca de 80 camas, dormíamos duas a duas, uma mais nova e uma mais velha. A mais velha tinha que responsabilizar-se sempre pela mais nova.*

*Quando terminei a quarta classe, na escola que ficava dentro do colégio, tinha já 11 anos. Num domingo em que estávamos a brincar no jardim eu e mais duas amigas, apareceu-nos um professor que perguntou se gostávamos de continuar a estudar, de ir para a escola comercial ou ir para o liceu e nós dissemos: - Não sabemos se a diretora deixa. Ele disse que ia tentar falar com a diretora a esse respeito.*

*Eu já tinha a quarta classe, já tinha feito o exame de admissão ao liceu e tinha ficado aprovada. Com a aceitação da diretora do colégio, ficou combinado que iríamos frequentar a escola comercial que ficava no outro lado da cidade. Acabamos por entrar para a escola comercial, foi onde o tal professor dava aulas, ele prontificou-se a pagar os livros e a contribuir com alguma coisa que precisássemos na escola. Mas como tínhamos as nossas tarefas era complicado. Quando tínhamos que varrer os corredores e os dormitórios aprontávamo-nos mais cedo, mas quando nos tocava o refeitório era pior, só podíamos levantar a mesa e lavar a louça no fim de todas terem tomado o*

*pequeno-almoço. Era uma correria louca porque nós tínhamos que estar na escola no minino às oito menos um quarto e tínhamos que ir a pé.*

*Na escola eramos muito boas alunas, chegamos a tirar 18 a matemática. Mas chegamos ao mês de Maio e uma colega desistiu e como eramos crianças, pegamos e desistimos todas, ficando assim com o primeiro ano do liceu incompleto.*

*Durante o tempo que estive no colégio só vinha a casa um mês por ano, em Setembro. Devido a isso não tinha uma relação muito próxima com os meus pais porque eu praticamente não fui criada por eles. Com os meus irmãos era a mesma coisa, não tinha grande proximidade, apesar de brincarmos sempre todos durante esse mês que eu lá estava.*

*No colégio cuidaram de mim, tomei muita penicilina e muita medicação por causa da minha doença. Mais tarde com 13 anos, com a mudança de idade e a chegada da menstruação é que a doença deixou de se manifestar. Foi como se a partir daí tivesse ficado curada.*

*Vivi no colégio praticamente até aos 16 anos, onde apesar de todas as regras era feliz. Não é o mesmo que ser criada numa família normal, mas ali eramos uma grande família. Foi lá que aprendi quase tudo, porque ia à missa, ia à escola, fazia costura, era tudo lá dentro. Na altura eramos nós que fazíamos a nossa própria roupa. Cheguei a ganhar um prémio de 500 escudos por passajar a roupa.*

*Aos 16 anos vim embora porque já era crescida e já me sentia com capacidade para trabalhar. Ficar ali no colégio não era vida.*

*A minha mãe conhecia uma senhora, em Ponte da Barca que era costureira e mandou-me para casa dela ajudar na costura. Aprendi a fazer bainhas que não tinha aprendido no colégio.*

*Quando a minha avó faleceu eu vim viver para a cidade do Porto. Tinha já 18 anos e não gostava de andar de luto, (o luto era o lenço preto que se usava na altura) e vim viver com umas primas afastadas da minha mãe para Faria Guimarães. Fiquei em casa delas, ajudava nas tarefas domésticas de manhã e fazia umas tardes num quiosque que havia em Costa Cabral.*

## **Família**

*Conheci o meu marido na camioneta que me trazia para o Porto. Perguntou-me para onde é que eu vinha e eu disse que ia para o Porto. Entrou na camioneta foi para o lugar dele, mas passado algum tempo veio perguntar-me se podia sentar-se há minha beira e eu respondi-lhe qua ali era público. Durante a viagem acabou por meter conversa e no fim ainda me acompanhou a casa.*

*Houve entretanto mais alguns encontros, até que acabei por lhe dar o número de telefone da casa das minhas primas, e assim começamos a namorar.*

*Namorei dois anos e meio, ao fim desse tempo casamos e fomos viver juntos. O meu marido tinha mais sete anos do que eu e uma filha anterior ao casamento. Quando descobri que realmente ele já tinha uma filha, ainda não estávamos casados, mas eu acabei por aceitar. Não tinha proximidade nenhuma nem com a filha nem com a mãe dela.*

*Ao fim de quase um ano tive o meu primeiro filho. Passados quatro anos nasceu o segundo e após mais um ano e meio veio o terceiro e depois o quarto. Tive três rapazes e uma rapariga.*

*Hoje estou orgulhosa deles graças a Deus, nunca me deram desgostos, sempre foram bons filhos e dedicados. O meu marido foi um bom pai, muito trabalhador, poupado, cumpridor, correto, um pai às direitas. Como marido era muito irritadiço, nervoso, exaltava-se com facilidade, violento, muito ciumento e muito machista.*

*Aguntei sempre porque tinha quatro filhos para criar. Nos dias de hoje ter-me-ia divorciado, mas naquela altura tinha muita vergonha.*

*O meu marido foi exatamente o contrário daquilo que mostrava. Em solteiro parecia que me metia no coração. Mas depois ao fim de 15 dias de casada, vi logo o que ele era.*

## **Trabalho**

*Eu depois de casar comecei novamente a trabalhar. O meu marido acabou por me comprar uma máquina de tricotar e eu trabalhei como tricotadeira durante cerca de 40 anos. Tinha muito trabalho, tinha que fazer 48 peças por semana, fora as que tinha*

*do privado. Às vezes eram quatro horas da manhã e já estava com uma vela nos tanques a lavar a roupa, pra depois às seis horas da manhã estar em casa para começar a levantar os filhos, e prepará-los para a escola.*

*Foi muito difícil, era um trabalho que exigia muito de mim e como trabalhava em casa também não podia descurar da lida da casa nem a educação dos meus filhos. Tinha que estar em todas as frentes, eramos seis pessoas em casa.*

### **Viuvez**

*Estive casada 48 anos. Felizmente o meu marido já morreu há cinco anos. Ele morreu com a doença de Alzheimer e também devido a um AVC.*

*Nunca foi um grande amor, por culpa dele, revelou-se o oposto do que mostrava, dececionou-me muito, não foi fácil. Com a doença, ele sossegou, mas houve um dia que ele se mostrou agressivo, mas a falta de força dele e a minha determinação fez com que ele acalmasse.*

*A partir daí não houve mais situações de agressividade, cada vez foi ficando mais doente, indo muito abaixo após a morte do irmão.*

*Na altura via-me com dificuldades em cuidar do meu marido sozinha em casa, ele sofria de Alzheimer já numa fase avançada, eu estava também debilitada de um joelho e aguardava cirurgia. Foi nessa altura que decidimos vir para o Centro de Dia.*

*O meu marido esteve aqui cerca de um ano e um mês, ao fim desse tempo deu-lhe um AVC e foi internado durante três meses e meio, depois os médicos queriam mandá-lo para casa. Enquanto ele se podia mexer, eu dava-lhe banho, fazia-lhe a barba, lava-lhe os dentes, calçava-o, vestia-o, eu fazia tudo... Quando ficou acamado eu já não podia fazer essas coisas porque também não tinha saúde. Em cinco anos que ele esteve com esta doença eu envelheci muito.*

*Após o tempo de internamento, foi para uma unidade de cuidados continuados, onde ainda esteve durante oito meses, acabando por falecer.*

*O falecimento do meu marido, embora triste, não deixou de ser um grande alívio, porque da maneira que ele se encontrava já não era viver, Deus fez-lhe a vontade a ele e a mim.*

### **Centro de Dia**

*Gosto muito de vir para o Centro de Dia porque me distraio. Não é por necessidade, mas para criar um compromisso que me obriga a sair de casa.*

*Se não fosse isto eu pouco saia de casa. Além disso aqui posso conviver, já criei algumas amizades e isso também me dá motivação para vir.*

### **Presente e Futuro**

*Hoje sou mais feliz do que quando era mais nova, sou mais livre e autónoma porque não tenho quem me chame atenção para nada.*

*Vivo desafogada e ainda bem, gosto de passear acompanhada com amigas, de ir almoçar e lanchar fora. Tenho quatro netos, um de cada filho e sinto muito orgulho neles. Tenho uma boa relação com todos, sempre foram bons filhos e bons netos.*

*Tento não pensar muito no futuro porque é uma incógnita. Quando eu não me sentir com capacidade para estar sozinha em minha casa, vou para um lar onde estou acompanhada dia e noite. Não quero incomodar os meus filhos, até porque eles trabalham, saem cedo de casa e chegam tarde. Eu para ir para casa deles também ia estar o dia todo sozinha. Enquanto estiver autónoma vou-me conservar na minha casa.*  
*No futuro quero é saúde que me permita continuar a ser autónoma e independente.*

## **Sr. Arlindo**

### **Infância e Adolescência**

*Nasci em 1937 a 21 de Abril na freguesia de Paranhos no Porto. Quando nasci, os meus pais já não eram propriamente novos, a minha mãe já contava 39 anos, razão pela qual não tive irmãos.*

*Os meus pais eram de Cinfães do Douro, namoraram cerca de 20 anos, devido às várias vicissitudes da vida, primeiro foi a guerra de 1914 a 1918 onde o meu pai foi soldado, depois emigrou para Moçambique, em seguida já em Portugal, ingressou no GNR, e só quando saiu reformado é que casou com a minha mãe.*

*Na infância nunca senti falta de ter um irmão, porque tinha muitos amigos e brincávamos na rua uns com os outros. Lembro-me que jogávamos à bola de porta a porta, um estava numa porta, o outro noutra porta do outro lado da rua e atirávamos a bola, se batesse na porta era golo. Naquele tempo havia poucos carros, não havia os perigos que há agora, qualquer coisa dava para jogar, até com uma casca de laranja.*

*Quando chegou a idade certa os meus pais puseram-me na escola, fiz a 4ª classe e depois os meus pais matricularam-me na escola de belas artes, mas só lá andei dois anos. Aos 13 anos desisti de estudar e então fui trabalhar.*

*O meu pai faleceu com a diabetes, tinha eu 14 anos. Foi um momento difícil, porque o meu pai era muito dedicado à família, muito presente e carinhoso, vivia inteiramente para nós, devido à sua situação de reformado.*

*A minha mãe reagiu à maneira dela, nem chorou. Mas eu sei que ela sofreu muito, usou luto até ao final da vida dela, nunca mais o tirou, teve quarenta e tal anos viúva.*

*A partir deste momento, a minha mãe passou a ser mãe e pai ao mesmo tempo. Trabalhava numa casa como cozinheira, vendia azeite que era proveniente de um pequeno olival que os meus pais tinham em Cinfães do Douro, enfim vivíamos bem, nunca passamos grandes dificuldades.*

### **Trabalho**

*Comecei a trabalhar tinha 14 anos, logo que saí da escola de Belas Artes, numa papelaria onde estive cerca de dois anos.*

*Depois fui trabalhar para uma fábrica de fechaduras, onde estive 2 anos. Mudei novamente de emprego e fui para uma fábrica têxtil de malhas, onde só se produzia meias e peúgas. Nessa fábrica cheguei a afinador de máquinas, trabalhei lá durante 22 anos e meio.*

*Com o 25 de Abril de 1974, a fábrica encerrou. Passados 2 meses arranjei emprego numa fábrica de fogões onde trabalhei durante 11 anos. Trabalhei ainda numa imobiliária, durante 3 anos, mas que também acabou por fechar. Nesta altura já eu tinha 48 anos e devido ao facto de ser diabético, o médico foi-me dando baixa, chegou um momento que já tinha passado dois anos e tal de baixa e acabei por me reformar.*

## **Família**

*Comecei a namorar aos 18 anos e só tive uma namorada. Conhecia-a na fábrica de malhas onde trabalhava. Começamos por conversar fora do horário de trabalho, depois comecei-a a acompanhar até casa, mas ela tinha medo que o pai dela nos visse juntos. Então um dia fui pedir ao pai dela para que pudéssemos namorar, ele deu-me uma corrida, disse para eu não o incomodar.*

*Na fábrica onde eu estava, também trabalhava um cunhado do patrão, como contabilista, com quem eu me dava muito bem, era meu confidente, conversávamos muito. Esse senhor era amigo do patrão do meu futuro sogro, foi quem me ajudou, ele deu uma palavrinha ao meu futuro sogro e a partir daí já tive autorização para namorar a filha dele. Namorávamos à porta dela, tudo com muito respeito.*

*Ao fim de dois anos de namoro, eu com 20 e ela com 21 anos, casamos, foi preciso a minha mãe dar-me o consentimento, dado que a maioria só se adquiria aos 21 anos.*

*Foi um casamento simples, mas muito bonito. Lembro-me que quando fui viver para uma casa com a minha esposa foi a minha mãe quem me deu a mobília do quarto, a mobília da sala e um fogão elétrico. Não custou muito há minha mãe a minha saída porque eu fiquei a viver muito perto dela e mantínhamo-nos próximos na mesma. Todos os dias estávamos juntos, ou eu ia visitá-la, ou ela vinha há minha casa.*

*Eu e a minha esposa continuávamos na mesma fábrica a trabalhar, e a vida ia-nos correndo bem, tínhamos trabalho e um bom relacionamento, só faltavam os filhos.*

*Passados dois anos de termos casado, a minha mulher teve o primeiro filho, eu é que fiz a encomenda. Ao fim de mais dois anos nasceu o segundo filho. Como trabalhávamos os dois, a minha sogra e a minha mãe, quando os miúdos eram pequenos ajudaram a tomar conta deles.*

*Com o 25 de Abril ficamos os dois desempregados, a fábrica de malhas fechou. Ao fim de dois meses comecei a trabalhar numa fábrica de fogões e a minha mulher também acabou por arranjar emprego no cinema Júlio Dinis como empregada de limpeza.*

*Posso dizer que vivi esse tempo feliz, não eramos ricos, mas também nunca passamos necessidades. Conseguimos que os nossos filhos se formassem e garantissem o sucesso deles no futuro.*

*Entretanto os meus filhos já formados arranjaram emprego, e casaram. O mais velho trabalha no hospital de S. João há 30 anos e tem 2 filhos, e o meu mais novo trabalha no hospital Padre Américo é responsável por todo o material que entra no hospital, e tem um filho.*

*Nós, eu e a minha esposa, acabamos por nos reformar, eu aos 48 por causa dos diabetes e ela aos 50 anos.*

*Com o passar dos anos começaram a vir os problemas de saúde. A minha mulher com problemas nos rins teve que fazer hemodialise que infelizmente a levou à morte. E eu com a herança que recebi do meu pai que foi a diabetes.*

### **Viuvez**

*Faltavam apenas 4 meses para completar os 50 anos de casado, senti muito a falta dela. Ainda hoje sinto e já passaram 9 anos. Fiquei a viver só na minha casa, embora os meus filhos me convidassem para junto deles. Aprendi a estar sozinho, a lidar com a solidão, mas ainda me custa. No dia 10 de Outubro já vai fazer 10 anos que ela faleceu, o tempo passou a correr.*

### **Atualmente...**

*Frequento o Centro de Dia á cerca de 8 anos, gosto de cá estar, do convívio, relaciono-me bem com toda a gente, embora haja pessoas que são mais próximas do que outras. Já conhecia isto do tempo em que cá vinha com a minha mulher ao médico.*

*O meu relacionamento com os meus filhos é muito bom, vemo-nos ao fim de semana, almoçamos, tiramos fotografias, são muito agradáveis, quando tenho consultas no Hospital de S. João, acompanham-me sempre, são muito prestáveis e dedicados.*

*Em relação há minha vida afetiva, nunca pensei muito em refazer a minha vida, arranjar uma companhia, costumo dizer isso muitas vezes mas é a brincar. Gosto de*

*estar acompanhado por uma senhora que é a D. Palmira e às vezes era com a D. Gabriela. A D. Palmira acompanha-me todos os dias para ir embora, mas é amizade.*

*Não me considero infeliz, tem-me aparecido gente que é minha amiga.*

### **Futuro**

*O meu futuro é a morte, com 78 anos o que é que se espera...Se for como a minha mãe ainda tenho 24 anos pela frente, mas quase de certeza que não chego lá.*

*O que me prende cá são os meus filhos e os meus netos que graças a Deus estão todos bem.*

*Isto que vou dizer é uma parvoíce mas é verdade. O meu futuro seria melhor se eu ganha-se o euro milhões. Com esse dinheiro tentaria fazer feliz alguém quisesse ficar comigo. O dinheiro não trás felicidade, mas ajuda imenso.*

*Se pudesse gostava de refazer a minha vida, mas não queria fazer de uma senhora minha criada. Queria uma pessoa que me pudesse fazer feliz e eu a pudesse fazer feliz a ela.*

---

## **D. Anabela**

### **Infância**

*Nasci no Pinhão a 4 de Setembro de 1931. Eramos oito irmãos com diferença de um ano uns dos outros, três raparigas e cinco rapazes. Eu sou a segunda mais velha.*

*Os meus pais eram muito queridos, souberam transmitir tudo o que era importante, amor, carinho compreensão.*

*Os meus pais eram moleiros, tínhamos empregados, vários terrenos, cavalos e moinhos, vivíamos muito bem. Eramos considerados ricos, o meu pai ia trabalhar e a minha mãe ficava em casa a cuidar dos filhos e da casa.*

*Tive uma infância muito feliz, cheia de alegria, brincadeiras, além disso aprendíamos as lides domésticas, arrumar a casa, cozinhar.*

*Lembro-me de fazer uma boneca de trapos com meias de nylon, mas a minha mãe não gostou muito da ideia, e repreendeu-me, mas quando viu a boneca ficou admirada.*

*A verdade é que a boneca durou muito tempo e depois passou de mim para as minhas irmãs mais novas.*

*Fui pra a escola e andei la três anos, não fiz nada porque não tinha cabeça, reprovei sempre, não ligava nada aquilo, a minha mãe acabou por tirar-me da escola. Em três anos eu só tinha aprendido as letras, nem tinha chegado a completar a primeira classe.*

*Desde cedo que ficamos sem pai. Quando o meu pai morreu tinha eu 13 anos, o meu irmão mais novo nasceu no dia da missa de sétimo dia do meu pai.*

*Após a morte do meu pai, a minha mãe tomou as rédeas da família e tudo foi correndo bem, conseguindo manter tudo como antes, até à data em que faleceu.*

*Uns meses antes de a minha mãe falecer, vim trabalhar para o Porto por conhecimento da minha madrinha, para casa de uns senhores ingleses.*

*Vim temporariamente só para tomar conta de uma bebé. Mas o falecimento da minha mãe ia-me fazendo desistir do emprego para voltar à terra. Mas felizmente que não fui.*

*Tinha 17 anos de idade quando a minha mãe faleceu, comecei a trabalhar e a ganhar, mandava tudo o que podia, para ajudar os meus irmãos. Os mais velhos ficaram a tomar conta dos mais novos, criaram-se todos uns com os outros e graças a Deus criaram-se bem.*

### **Trabalho**

*Trabalhei na casa dos ingleses no Porto, 33 anos, dos 17 anos até aos 50 anos. Sempre fui muito acarinhada pelos meus senhores. Nessa altura fui operada ao apêndice e eles trataram de mim como de uma filha se tratasse.*

*Deixaram e incentivaram-me a ir estudar à noite para a escola de adultos, para aprender a ler e escrever e em nove meses tirei a 3ª classe.*

*No trabalho, no início as minhas funções era tratar da menina, mais tarde fiquei responsável só pela cozinha. Era uma espécie de governanta, que ficava responsável pelo palacete quando os senhores viajavam para Inglaterra ou para qualquer outra parte.*

*Esta relação de amizade ainda se mantém até hoje, não com os pais porque já faleceram mas com os filhos que lhes quero tão bem com se fossem meus filhos.*

*Este foi o único emprego que tive em toda a minha vida e não estou arrependida. Estive lá 35 anos até casar.*

### **Família**

*Casei com 50 anos e meio, não casei mais cedo porque não calhou. Tinha muitos pretendentes, mas pouca habilidade, sempre muito acanha.*

*Conheci o meu marido através da mãe dele que tal como eu trabalhava na casa dos ingleses como lavadeira. Eu, conhecia a família dele toda, o irmão e as irmãs, mas a ele só o tinha visto duas ou três vezes. Na altura também era solteiro, mas entretanto casou.*

*A mãe dele (mais tarde minha sogra) falava muito de mim, ao filho, das minhas qualidades. Ele um dia ligou-me e disse que precisava muito de falar comigo, mas pessoalmente.*

*Combinamos um café, contou-me que estava viúvo e pediu-me para namorar. Já era viúvo mas veio de aliança no dedo, eu até tive vergonha.*

*Ao fim de um ano e um mês de namoro, decidimos casar. Fizemos um casamento muito lindo, foram dois dias de boda. Os meus patrões é que me ofereceram tudo, o vestido, o bolo, e a festa.*

*Depois de casar deixei de trabalhar na casa dos ingleses e passei a ter a minha própria casa que cuidava. Nesse tempo o meu marido tinha um estabelecimento de pronto a vestir. Eu queria ajudá-lo nesse negócio, mas ele não me deixava porque dizia que a primeira mulher também nunca tinha trabalhado. Então eu ajudei-o de outra forma, aluguei um quarto da nossa casa a estudantes.*

*Foi um casamento feliz, embora os filhos dele do primeiro casamento fossem contra o nosso casamento. A minha sogra como já me conhecia há muitos anos, sempre me apoiou.*

*Estive casada 33 anos. Sempre nos demos bem e sempre nos ajudamos um ao outro.*

### **Centro de Dia**

*A nossa vinda para o Centro de Dia, deve-se a uma depressão que eu tive, não estava em condições de fazer nada em casa, fazia tudo mal. Começamos entretanto a ponderar a nossa vinda: não precisávamos cozinhar, ficávamos o dia todo ocupados. Foi então que eu e o meu marido viemos e passamos a gostar disto.*

*Participávamos em tudo, nas danças, nas cantorias, o meu marido tinha imensa graça, estava sempre a contar piadas, anedotas e histórias. Toda a gente gostava dele, durante muitos anos tinha feito parte dos escuteiros e por isso tinha muitos conhecimentos. Era um homem de cultura. Aqui no Centro toda a gente o admirava. Ele próprio gostava muito disto, era muito amigo de dar e ajudar o próximo.*

*Eu depois que fiquei viúva não estou bem em lado nenhum, nem aqui no Centro, praticamente só venho almoçar, no fim vou logo para casa para descansar.*

*Frequento o Centro há 5 anos, o meu marido andou cá 4 anos, se não fosse vir para cá estava praticamente sozinha, porque apesar de a família apoiar, eles têm a vida deles.*

### **Viuvez**

*Depois de 33 anos de casamento fiquei viúva, o meu marido faleceu no dia 13 de Novembro de 2014.*

*Foi um dos dias mais tristes da minha vida. Estava um dia muito frio e chuvoso, aqui no Centro o meu marido já não quis fazer ginástica, não estava como o costume. Nesse dia, em casa à noite, sentiu-se mal e eu chamei o INEM. Foi para o hospital com um AVC e ao fim de oito dias de internamento faleceu.*

*Tenho vivido esta fase da minha vida triste, o meu coração anda sempre apertado. Tenho feito coisas que não estava habituada porque era ele que fazia sempre e agora tem-me custado muito. Deus sabe a tristeza que tenho por dentro.*

*Felizmente tenho muita gente que me apoia, desde amigos, vizinhos, uma sobrinha da parte do meu marido que tem sido incansável, leva-me sempre a passear no fim-de-*

*semana e mantenho ainda proximidade com todos os meus irmãos que me dão muito apoio.*

*Os filhos do meu marido não sei nada deles, após a morte do pai foram lá buscar as coisas do pai e nunca mais os vi.*

*Não quero mais nenhum homem, embora tenha sido muito feliz no casamento. Sei que sou pouco instruída, quase não andei na escola, mas sempre me soube comportar, sempre soube estar. Fui e sou uma grande mulher.*

## **Apêndice 12 - 1ª Reunião com a educadora e auxiliar de ação educativa**

(8 de Maio de 2015)

**Objetivos:** Apresentação do projeto

Negociar/Combinar a realização dos encontros intergeracionais

Tendo a diretora técnica do Centro de Dia como mediadora, falou com a diretora técnica do jardim-de-infância a pediu autorização para que o projeto, nomeadamente a segunda ação se pudesse realizar em parceria com a valência do jardim-de-infância. Entre ambas as técnicas e a investigadora, ficou combinado que seria a sala dos meninos de 5 anos que iria participar no projeto, devido ao facto de serem os mais crescidos do infantário e por isso terem eventualmente um grau de compreensão e entendimento superior.

Posteriormente foi agendada uma reunião com a educadora de infância da sala dos meninos de 5 anos para dia 8 de Maio pelas 16:30.

Nesse dia e nesse horário a diretora técnica do Centro de Dia, mais uma vez facilitou e mediou a situação.

A educadora fez questão que a auxiliar de ação educativa da sua sala estivesse presente uma vez que ela também seria um elemento importante no acompanhamento dos meninos, portanto seria fundamental que estivesse por dentro do projeto.

Nesta reunião foi apresentado o projeto, desde a sua finalidade, objetivos, ações e atividades subjacentes.

A ideia seria fazer sessões de hora do conto em que os idosos contariam uma história às crianças, e estas, por sua vez, teriam que reinterpretá-las através do desenho.

A educadora demonstrou gostar da ideia e da iniciativa, referiu que os meninos já estavam habituados a fazer este género de atividades que elas designam de registo da história.

No entanto alertou que teria que haver uma vigilância apertada sobre os meninos, uma vez que era um grupo maioritariamente masculino, o que os tornava mais irrequietos e por vezes mal comportados.

Sugeri que seria importante que houvesse um idoso por cada criança, na medida em que assim se constituiria pares e ambos poderiam interagir e construir o desenho juntos.

Sugeri também que na primeira sessão fosse o grupo completo dos 20 meninos para ver como a sessão decorria. Se corresse mal, nas sessões seguintes iriam grupos de 10 alternadamente. Neste sentido, foi importante referir que deveriam ir sempre os mesmos meninos porque era essencial que tanto os idosos como as crianças reconhecessem as caras e as pessoas, sendo assim mais fácil criar uma relação de amizade e confiança.

Ficou combinado que nesta primeira sessão, após a hora do conto, os idosos e as crianças iriam lanchar juntos para ver como era a interação entre ambos os grupos fora do ambiente da sessão.

As sessões ficaram agendadas para todas as sextas feiras á tarde a partir das 15 horas.

A educadora pediu que se escrevesse uma carta para informar os pais dos meninos em como os seus filhos iriam participar neste projeto.

## **Apêndice 13 - Carta Informativa para os Encarregados de Educação**

Examos Srs. Encarregados de Educação dos meninos da sala dos 5 anos venho por este meio informar:

Eu, Bárbara Nogueira, animadora sociocultural do Centro de Dia do Centro de Caridade de Nossa Senhora do Perpetuo Socorro e estudante do último ano de Mestrado em Educação e Intervenção Social lecionado na Escola Superior de Educação do Porto, informo que no âmbito do projeto de mestrado que se está a desenvolver, gostaríamos, eu e os idosos, de convidar os seus educandos a participar numa atividade em parceria connosco

A atividade designa-se de Hora do Conto e será um espaço em que os idosos irão contar as suas histórias de vida adaptados a contos. Espera-se que as crianças devolvam o seu feedback através do convívio e dos desenhos que elas possam fazer.

O objetivo principal é promover encontros intergeracionais (crianças e idosos) estimulando a convivência e a partilha de conhecimentos entre todos, com periodicidade semanal (sextas feiras).

Agradeço desde já o melhor acolhimento desta iniciativa.

Atentamente,

Bárbara Nogueira

Porto, 11 de Maio de 2015

## Apêndice 14- Construção de contos

### 1ª Sessão

**Objetivos:** Construção de um conto

Partilha de vivências

A primeira sessão realizou-se no dia 17 de Abril de 2015, os participantes, cerca de oito foram convidados a partilhar situações das suas vidas com o intuito de construir um conto baseado nessas vivências.

Pretendia-se que a história não fosse o retrato da vida de apenas uma pessoa, mas sim a conjugação de vivências de várias pessoas.

Começamos por escolher o nome da personagem que seria uma menina. A D. Zulmira sugeriu que fosse Alicia e as restantes senhoras concordaram por acharem um nome muito bonito e pouco comum.

Posteriormente foi pedido que cada uma fala-se um pouco da sua infância.

D. Zulmira: *Cresci numa aldeia pobre, a maior parte dos meus vizinhos chegou a passar fome, eu graças a deus nunca passei por isso. Eramos quatro filhos e os meus pais sempre tentaram dar-nos tudo o que podiam, nunca nos faltou nada.*

D. Aurora: *Eu passei fome, eu tive uma infância muito triste, não tinha brinquedos, aquilo com que brincava era com o que ia apanhando na rua.*

D. Lídia: *Os meus pais também eram pobres, passamos muita miséria.*

D. Bruna: *Eu da minha infância lembra-me dos meus pais fazerem a única bola que eu e os meus irmãos tivemos, eram pedaços de trapos enrolados, muito brincamos com aquela bola, para o fim já estava toda desfezinha.*

D. Fernanda: *Eu não cheguei a ir á escola, não havia dinheiro, tive que ajudar a sustentar a casa e fui muito nova para o campo trabalhar com os meus pais. Não tive tempo para brincar.*

D. Aurora: *Lembro-me de ser tão pobre que muitas das vezes ia e vinha da escola descalça. Só no inverno por causa do frio e da chuva é que a minha mãe me arranjava uns sapatinhos. Há uma situação tão engraçada da minha infância. Eu nunca tinha tido nenhum vestido, claro não havia possibilidades. A minha avó costumava dizer que quando as meninas morriam iam com um vestido muito bonito e branquinho. Então eu na minha inocência desejava morrer para poder ter o tal vestido. A minha mãe dizia que eu era tola. Um dia uma amiga da minha avó que vivia da América soube desse meu sonho e fez-me uma surpresa, trouxe-me um vestido. Não era branco como a minha avó dizia, era verde, mas era tão lindo. Foi o dia mais feliz da minha vida. Eu sentia-me uma princesa.*

Enquanto as idosas partilhavam as suas vivências e experiências o conto ia-se construindo:

Era uma vez uma menina que vivia com os pais numa aldeia e tinha quatro irmãos. Chamava-se Alicia, tinha 7 anos e gostava muito de brincar na rua com os vizinhos e irmãos. Gostava especialmente de brincar às escondidinhas e á bola. Era uma bola de trapos e tinha sido feita pelos seus pais. Alicia e os irmãos não tinham brinquedos, então brincavam com aquilo que encontravam...

As idosas eram questionadas sobre como iria continuar a história e todas iam sugerindo situações relacionadas com as suas próprias realidades.

Quando chegou a parte de falar sobre a adolescência e o namorado da Alicia havia quem dissesse:

D. Lúcia: *Ela namorava às escondidas, como eu fiz com o meu falecido marido.*

D. Zulmira: *Não, eu acho que ela devia pedir autorização aos pais.*

D. Aurora: *Eu também namorei às escondidas e só muito depois é que os meus pais vieram a descobrir.*

D. Fernanda: *Antigamente não se podia namorar, ou então tinha que ser na presença dos pais ou de algum familiar.*

Questionou-se: Mas onde é que a Alicia conheceu o rapaz? E como se chamava o rapaz?

D. Bruna: *No baile, antes era assim, íamos aos bailes e conhecíamos lá os rapazes novos, mas tudo muito respeitador.*

D. Zulmira: *Numa festa da aldeia. Eu e o meu marido morávamos perto um do outro há vários anos, mas foi numa festa da aldeia que eu reparei nele e ele pelos vistos já tinha reparado em mim.*

D. Albertina: *Podia-se chamar João como o meu filho, é um nome bonito.*

A história foi-se desenvolvendo e as idosas foram escolhendo a profissão da personagem, a idade em que casou, os filhos que teve e a vida que viveu.

Partilharam situações como o facto de terem que vir para o Porto à procura de melhores condições de vida. Uma senhora relatou a reação que teve quando viu pela primeira vez uma televisão, que não percebia como é que as pessoas estavam dentro de uma caixa.

Em suma, o conto construiu-se pouco a pouco com o contributo de cada uma das participantes que foram ditando o destino da personagem. Assim enquanto construía a história, baseada nas suas próprias vivências, iam partilhando a sua vida e as suas experiências. Nesta partilha, não só se conheceram melhor umas às outras, como ainda ficaram a conhecer alguns pontos em comum, passaram por experiências idênticas como por exemplo a D. Lídia e a D. Aurora que namoraram com os seus namorados às escondidas. Estas senhoras conhecem-se há vários anos e não sabiam desta situação que tinham em comum. Efetivamente, este género de iniciativas pode servir para aproximar mais as pessoas, contribuindo, deste modo para uma maior união entre o grupo.

## Sessão 2 – Construção de contos

**Objetivos:** Construção de um conto

Partilha de vivências

A segunda sessão de construção de contos realizou-se no dia 22 de Abril de 2015 e tal como aconteceu na primeira sessão, os idosos foram convidados a partilhar as suas histórias de vida. Começaram por falar da infância:

D. Lídia: *A minha infância foi bonita, apesar das dificuldades porque eramos muitos filhos.*

D. Beatriz: *Eu tive uma infância feliz, mas foi longe dos meus pais. Cresci num colégio interno só de meninas, longe da minha casa, longe da minha família. Aos fins-de-semana ia a casa matar saudades.*

D. Zulmira: *Conheci uma senhora que também passou por isso, mas essa senhora não tinha família, foi uma instituição que a acolheu.*

D. Celeste: *Uma moça da minha terra também lhe aconteceu isso.*

D. Beatriz: *O meu problema não foi não ter família, eu tinha era uma doença, os meus pais como não tinham dinheiro para tratar de mim puseram-me lá. Eu tinha sífilis, tinha problemas na pele, os médicos diziam que a água do mar podia fazer-me melhorar. Mas eu como vivia longe da praia foi por isso que fui para Viana do Castelo para um colégio. No mês de Agosto ia todos os dias para a praia e isso aliviava a minha doença.*

D. Fernanda: *Mas e hoje ainda tem essa doença?*

D. Beatriz: *Não, quando estava na adolescência veio-me o período e a doença deixou de se manifestar até hoje.*

D. Aurora: *Foi feliz nesse colégio?*

D. Beatriz: *Sim, nunca me faltou nada. Nós lá é que cultivávamos tudo, tínhamos animais de muitas espécies, desde galinhas, coelhos, patos, porcos, perus... Tínhamos um pomar enorme com muita variedade de fruta... Eramos*

*todas meninas e dávamo-nos todas bem. As mães e as auxiliares que tomavam conta de nós tratavam-me muito bem, como eu era pequenina e doente, elas sempre me deram muito mimo.*

D. Libânia: *Olha conheço-a a tanto tempo e não sabia que tinha passado por isso. Como era lá o vosso dia? Tinham tempo para brincar?*

D. Beatriz: *Sim, tínhamos... Mas também éramos obrigadas a fazer as tarefas de casa. Era assim, nós dormíamos em camaratas com 30 camas, tínhamos horários para tudo, éramos tantas que tinha que ser mesmo assim... Todos os dias tínhamos que fazer as limpezas dos quartos, da zona de refeições, no início aprendíamos a costurar, depois éramos nós que fazíamos as nossas próprias roupas, inclusive as cuecas. Tantas cuecas fiz para mim e para as mais pequeninas que ainda não sabiam costurar.*

D. Palmira: *E havia escola lá dentro? Sempre tive curiosidade em saber mais sobre esses sítios, falavam tão mal, diziam que as crianças eram mal tratadas. Quando eu me portava mal a minha mãe até me ameaçava que me punha numa casa dessas.*

D. Beatriz: *A escola era lá dentro, até à quarta classe. Depois a escola dos maiores já era cá fora. Estudei até à quarta classe, não estudei mais porque não tinha tempo. Depois como já era das mais crescidas que lá andava, tinha outras responsabilidades. De manhã antes de ir para a escola tinha que ajudar a limpar o quarto, a cozinha, ajudar as mais pequenas a tomar banho e a vestirem-se e quando terminava tudo já a escola tinha começado e eu ia chegar muito atrasada. Além disso a escola ainda era distante, íamos a pé. Por isso deixei de andar lá.*

D. Bruna: *Esteve lá até que idade?*

D. Beatriz: *Estive lá até ao limite de idade que podia estar, até aos 18 anos. Depois sai e foi quando comecei a trabalhar...*

Como estavam todas interessadas na história da D. Beatriz, questionou-se as idosas sobre o conto abordar esta parte da infância da idosa. Todas concordaram e a partir daí a história foi-se construindo. A D. Beatriz referiu que

a história podia ser contada na primeira pessoa, mas não queria ser ela a ler *tenho medo de me lembrar de algumas coisas e emocionar-me*. Em consenso entre todas, ficou decidido que a personagem iria-se chamar Maria.

Após ter sido relatada e escrita a fase da infância e da adolescência, foi pedido que todas falassem da fase posterior, a fase adulta, podiam contar as suas experiencias ou simplesmente inventar algo para a personagem da história.

D. Aurora: *A Maria entretanto quando saiu do colégio começou a namorar. Ela lá não tinha rapazes, mas cá fora já tinha.*

D. Fernanda: *Depois o namoro tornou-se mais serio e veio o casório.*

D. Libânia: *E depois os filhos claro.*

D. Bruna: *Podia ser como eu e ter cinco filhos, quatro rapazes e uma rapariga, que lhe deram muitos netinhos...*

O conto foi assim construído, apesar de nesta sessão ser focado mais na vida de uma idosa, as outras foram demonstrando interesse em querer saber mais. Participaram 12 senhoras que em conjunto construíram um conto, a partir da partilha das suas vivências, das perguntas e curiosidades demonstradas em relação à história da D. Beatriz, sendo assim os objetivos pré definidos atingidos.

De facto, nestas sessões a partilha e o conhecimento mútuo é uma constante, muitas destas idosas convivem diariamente e não conhecem o passado umas das outras. Aquilo que demonstram ser no presente, muitas das vezes é reflexo do passado e daquilo que viveram.

### Sessão 3 – Construção de contos

**Objetivos:** Construção de um conto

Partilha de vivências

A terceira sessão de construção de contos realizou-se no dia 24 de Abril e teve a duração de sensivelmente 60 minutos. Como aconteceu nas sessões anteriores os participantes foram convidados a partilhar situações da sua vida.

Nesta sessão houve alguma resistência, as pessoas não sabiam do que falar, diziam que não tinham nada de interessante para partilhar e no início foi complicado começar. Até que uma idosa começou:

D. Zulmira: *Hoje vinha no caminho e lembrei-me de umas pessoas de quem tenho muitas saudades. Em frente da minha casa existe uma casa velha que está abandonada. Eu digo abandonada porque nunca mais lá foi ninguém e eu que conhecia os donos, nunca mais os vi, se calhar já devem ter falecido. Lembro-me desta casa estar a ser construída, ficaram lá a viver uns senhores que entretanto tiveram dois filhos, o Carlinhos e o Pedrinho. Eu dava-me tão bem com estes miúdos e já não os vejo há muitos anos, hoje são uns homens já casados e com filhos.*

D. Ana: *Estas pessoas eram seus vizinhos certos?*

D. Zulmira: *Sim... Hoje mete-me tanta pena olhar para aquela casa, está velha e tem na frente uma gaiola enferrujada. Aquela casa que passou por tanta pobreza, mas tinha vida. Aqueles miúdos eram tão traquinas, o mais velho era mais responsável, queria ser professor. O mais novo não gostava de estudar, andava sempre na malandrice, mas era muito meiguinho, costuma ir a minha casa pedir-me bolachas.*

D. Bruna: *Disse que tinha uma gaiola? Tinham lá pássaros? Ai eu gosto tanto de pássaros, o meu filho tem lá dois periquitos em casa dele, e eles parece que*

*me percebem. Eu falo com eles e eles assobiam-me. Sou eu que lhes dou de comer e que trato da limpeza da gaiola. Os meus netos volta e meia querem tirar os pássaros da gaiola, dizem que é para eu fazer melhor a limpeza, mas eu não deixo, tenho medo que eles fujam, eu consigo limpar a gaiola com eles lá dentro.*

*D. Aurora: O meu filho já teve uns mandarins, mas fazem muito lixo, depois que morreram nunca mais quis nenhum.*

*D. Zulmira: Há muitos anos tinha lá pardais que os miúdos apanharam. Eu lembro-me de os ouvir cantar todos os dias pela manhã.*

*Sr. Júlio: Lembro-me de ter feito uma fisga para andar atrás dos pardais. Assobiávamos para ver se eles se aproximavam mais de nós, mas isso nunca dava resultado.*

Partindo da história que a D. Zulmira contou e dos testemunhos de outros idosos, começou-se a construir o conto:

*Que saudades eu tenho quando chego á varanda da minha casa e vejo em frente uma casa fechada há tanto tempo. Lembro-me de quando foi construída, demorou anos. Os donos foram construindo de acordo com as suas possibilidades. É uma casa bonita mas não é muito grande. Por fora é amarela, com duas janelas na frente e uma varanda, onde costumava estar uma gaiola com dois passarinhos que cantavam logo de manhazinha. Esta casa era habitada por um casal com dois filhos, o menino mais velho chamava-se Carlinhos e o mais novo era o Pedrinho...*

Posteriormente juntou-se a parte que a D. Bruna e o Sr. Júlio contaram:

*...Estas crianças eram muito traquinas e costumavam andar sempre a assobiar, tentando imitar os passarinhos que tinham na varanda. O mais novo que costumava visitar-me para me pedir bolachas, dizia que gostava de ser como um passarinho para poder voar e cantar. Os seus pais, sabendo que os filhos gostavam dos passarinhos decidiram oferecer-lhes um assobio a cada um, comprado na festa da Vila...*

Quando não sabiam que rumo dar ao conto, era pedido à D. Zulmira que fala-se um pouco mais sobre estes meninos de quem tinha tantas saudades.

D. Zulmira: *O Carlinhos era uma criança muito inteligente, os pais conseguiram que ele fosse estudar de graça para um seminário. Tinha uma inteligência fora de serie e começou a intrigar e a perturbar os professores porque fazia muitas perguntas e queria saber muita coisa que não era própria da sua idade...*

D. Libânia: *Queria saber o quê?*

D. Zulmira: *Questionava tudo, até as coisas religiosas... Mais tarde mandaram-no para outro seminário em Itália, onde foi o fim da sua carreira de seminarista. Depois veio embora e cá frequentou a escola normal até se formar como professor, sempre com muitos sacrifícios dos pais. Entretanto foi para Espanha trabalhar como professor, casou por lá e sei que hoje tem dois filhinhos que os avós costumavam ir buscar para passar férias em Portugal na tal casa em frente da minha.*

D. Beatriz: *E ao irmão o que aconteceu?*

D. Zulmira: *Fez o 5º ano com muitas dificuldades. Fez-se homem e foi para a tropa para os Açores seguir a vida militar...*

Aos poucos a história ficou construída, apesar de tal como na sessão anterior ter sido baseada mais nas vivências de uma das idosas, os outros puderam dar a sua opinião, dar os seus testemunhos e se quisessem partilhar também as suas experiencias, como foi o caso da D. Bruna e do Sr. Júlio.

Concluindo, nesta sessão participaram 10 idosos e os objetivos pré estabelecidos foram atingidos, o conto foi construído e a partilha foi efetuada. Estas sessões servem também para que o grupo se conheça cada vez melhor, podendo deste modo contribuir para uma maior união.

## Sessão 4 – Construção de contos

**Objetivos:** Construção de um conto

Partilha de vivências

A quarta sessão de construção de contos realizou-se no dia 29 de Abril de 2015. À semelhança das sessões anteriores, os idosos presentes foram convidados a partilhar algumas das suas vivências mais significativas, para que juntos conseguíssemos construir um conto baseado nessas experiências. A primeira a partilhar foi a D. Libânia que depois acabou por suscitar dúvidas e questões dos colegas:

D. Libânia: *Eu sou filha única, os meus pais não quiseram ter mais filhos. Lembro-me de quando era pequena sentir-me muito sozinha porque não tinha com quem brincar.*

D. Ana: *Mas a senhora não tinha amigos? Vizinhos? Colegas da escola que pudessem brincar consigo?*

D. Libânia: *Nessa altura ainda não andava na escola. Mais tarde, já quando tinha 7 anos é que foram para lá viver duas irmãs. Era a casa mesmo ao lado da minha, tinha lá duas meninas com idades próximas da minha e aí é que começamos a brincar as três. Mas antes de eu ter idade de ir para a escola e antes de elas irem para lá viver, eu andava sempre sozinha. A minha mãe chegou-me a contar que quando eu fiz 4 anos, a minha avó fez uma boneca de trapos para mim, para eu não me sentir tão sozinha.*

D. Beatriz: *Mas era a mesma coisa, a boneca não falava.*

D. Libânia: *Não era não, a minha mãe dizia que a boneca passou a ser a minha companhia, eu fazia tudo com ela, até dormíamos juntas.*

D. Fernanda: *Quando vieram as vizinhas, a boneca ficou esquecida.*

D. Libânia: *Não, pelo contrário, passamos a brincar nós as três mais a boneca.*

A partir deste momento a história começou-se a construir, ia-se questionando os idosos sobre pormenores como o nome da boneca, a descrição da mesma.

D. Libânia: *Não cheguei a dar-lhe nome, pelo menos que me recorde...*

D. Marieta: *Podia-se chamar Betinha.*

D. Zulmira: *Eu gostava mais de Guida.*

D. Aurora: *Um nome pequenino e que os meninos podem achar graça é Lia.*

D. Bruna: *Eu gosto, é fora de vulgar.*

D. Libânia: *Sim é bonito. Quanto à boneca a minha mãe contava-me que era pequenina, tinha duas tranças feitas com lã amarela, tinha um vestido às cores e mais tarde quando a cabeça descoseu a minha mãe pôs lá um bocado de palha a imitar um chapéu.*

A história então começou:

*Lia, era uma boneca de trapos linda que eu tive quando era pequenina. Foi feita pela minha avó, que me ofereceu quando fiz quatro anos. Tinha o cabelo bonito, com duas tranças amarelas, tinha um vestido colorido e um chapéu de palha com folhinhos. Era a minha companhia nas brincadeiras, fazia tudo com ela, até dormíamos juntas. Como sou filha única, nunca tive irmãos com quem brincar, no entanto como tinha duas vizinhas com idades próximas da minha, costumávamos brincar as três, mais a boneca Lia.*

Posteriormente quando não sabiam que rumo dar à história, as pessoas iam partilhando mais situações vivenciadas por si na tentativa de completar o conto.

Júlio: *Eu lembro-me um dia que o meu pai me levou para pescar. A minha mãe preparou o farnel, o meu pai a cana de pesca, que na altura era muito rudimentar, era apenas um pau que tinha um fio atado e no fim tinha um arame onde se punha o isco e fomos pescar...*

D. Elsa: *Eu também tive uma experiência desse gênero, mas foi com o meu avô. As minhas irmãs mais velhas estavam sempre a gozar comigo porque eu comecei a chorar quando o meu avô apanhou o primeiro peixe, vi o bicho a mexer-se muito e pensei que o estavam a magoar.*

Sr. José: *Eu um dia também tentei pescar, mas não tive sucesso. É preciso muito tempo e muita paciência, coisa que não tenho.*

D. Celeste: *Para incluirmos esta história da pesca que o Júlio, a D. Elsa e o Sr. José contaram, podíamos inventar que a boneca se estragou e a menina ficou muito triste. O pai dela para ela se distrair levou-a à pesca.*

D. Libânia: *Mas é verdade que a boneca se estragou e também é verdade que eu fiquei muito triste. A minha mãe tentou por várias vezes fazer remendos, mas chegou a uma altura em que já não era possível arranjar.*

Aproveitando estas vivências para o conto, a história foi continuando a ser construída:

*(...) O meu pai que não gostava de me ver triste, um dia para eu me distrair, convidou-me para ir com ele à pesca, fiquei entusiasmada, era uma experiência nova, ia aprender a pescar. Preparamos tudo, o farnel feito pela minha mãe tinha comidinha boa e a cana de pesca construída pelo meu pai, era um pau que tinha um fio atado e no fim tinha um arame onde era espetado o isco. Quando o meu pai atirou a cana com a linha fiquei admirada e ansiosa para ver o que ia acontecer. Qual não é o meu espanto quando vejo um peixe pendurado pela boca. Fiquei contente, mas ao mesmo tempo aflita, comecei a chorar porque o meu pai estava a magoar o peixinho.*

Para terminar a história, os idosos foram novamente convidados a partilhar alguma coisa que tivessem vivenciado, ou então a inventar algo realista e que encaixasse no conto:

D. Libânia: *Podíamos dizer que a menina depois foi crescendo, entrou para a escola, arranjou novos amigos e deixou de sentir falta da boneca, que foi exatamente o que me aconteceu.*

D. Albertina: *Sim e podíamos dizer que a menina nos tempos livres costumava brincar no parque com os amiguinhos, brincava como antigamente a saltar à corda, a jogar á macaca, etc., e nunca mais se sentiu sozinha... Antigamente não havia brinquedos, a não ser que fossem construídos por nós, como a avó da D. Libânia que lhe fez a boneca.*

D. Beatriz: *Eu tento transmitir isso muitas vezes aos meus netos, eles hoje têm tantos brinquedos que nem dão valor. Nós na altura brincávamos com aquilo que encontrávamos e éramos felizes na mesma, não precisávamos das coisas que hoje em dia existem...*

Sr. Júlio: *Hoje em dia até é demais, existe muita variedade e muita quantidade, os miúdos nem têm mãos nem têm tempo que chegue para brincar com tantas coisas.*

(...)

Concluindo, a história foi-se construindo até ser concluída. Nesta sessão participaram 14 idosos e mais uma vez serviu não só para se construir um conto, mas também e principalmente para promover o convívio, a partilha e o conhecimento mútuo entre os idosos, que considera-se que foi conseguido.

Neste sentido, pode-se afirmar que os objetivos inicialmente estabelecidos foram atingidos. Foi curioso ver que alguns idosos mesmo tendo alguma diferença de idades, provenientes de realidades muito distintas, como o meio social e cultural, vivenciaram situações idênticas como o facto de terem tido a experiência da pesca. Efetivamente estas sessões contribuem para que os idosos se conheçam mais aprofundadamente e em algumas situações descubrem pontos identificatórios que os pode aproximar mais.

## Apêndice 15 – Contos infantis

### Alicia e o seu vestido verde

Era uma vez uma menina que vivia com os pais numa aldeia e tinha quatro irmãos. Chamava-se Alicia, tinha 7 anos e gostava muito de brincar na rua com os vizinhos e os irmãos. Gostava especialmente de brincar às escondidas e á bola. Era uma bola de trapos e tinha sido feita pelos seus pais. Alicia e os irmãos não tinham brinquedos, então brincavam com aquilo que encontravam, como pedrinhas, terra e pedaços de tecido. Como era um sítio pequeno e sossegado, Alicia brincava na rua durante o dia até á noite e não havia perigo.

A falta de dinheiro, ditava a vivência diária, não só no tipo de alimentação que era pobre, mas também na roupa que tinha, o calçado na maioria das vezes não existia, Alicia ia e vinha todos os dias da escola descalça.

Sonhava ter um vestido igual ao das outras meninas, com sete anos nunca tinha tido nenhum. A sua avó costumava dizer que quando se morria ia-se com um vestido muito bonito. Alicia na sua inocência desejava morrer para poder ter um vestido.

Um dia, uma amiga da avó que morava na América e costumava vir de férias no Verão soube do desejo da Alicia e trouxe-lhe o tão desejado vestido. Ficou tão contente que vestiu-o logo e foi passear. Era o dia mais feliz da sua vida. Durante dois dias não o quis tirar. Era verde claro, tinha folhinhos nas mangas, nas golas e uns lindos bolsos rendados. Era admirada por todas as colegas, despertando alguma cobiça.



Alicia foi crescendo, já na 3ª classe os pais não a deixaram continuar a andar na escola porque não tinham dinheiro e precisavam que ela fosse trabalhar, ajudando assim em casa.

Alicia aos 9 anos foi trabalhar como empregada doméstica. Trabalhava todo o dia a limpar e lavar a roupa. Como era perto da sua casa á noite voltava. Todo o dinheiro que ganhava dava aos pais para ajudar a sustentar os irmãos mais novos.

Com o passar dos anos, já com 16, Alicia começou a gostar de um rapaz que conheceu na festa da aldeia, chamava-se João.

Neste tempo os meninos e as meninas quase não tinham tempo para namorar, os pais interferiam nos namoros, quase os proibindo. Então Alicia não fugia á regra, namorava às

escondidas, aproveitando o caminho de casa para se encontrar com o João. Um dia, uma amiga, que também gostava do João, com inveja contou aos pais da Alicia que ela andava a namorar às escondidas.

Alicia ficou admirada com a atitude dos pais, que em vez de chateados, quiseram conhecer o namorado e a família criando assim um compromisso. Ficou combinado que a partir dai só se encontravam á porta de casa na presença dos pais e era proibido ficarem sozinhos e darem beijinhos e abraços.

Alicia e João casaram com 20 anos e ficaram a viver na casa dos sogros.

Passados dois anos nasceu o primeiro filho, depois mais tarde nasceram os outros e a vida que já era difícil foi-se agravando de dia para dia.

Decidiram vir viver para o Porto em busca de melhores condições de vida. Com quatro filhos pequenos para alimentar e educar, a vida na aldeia tornou-se muito difícil.

No Porto continuou a trabalhar como empregada doméstica. Quando foi trabalhar pela primeira vez no Porto, Alicia viu televisão, naquele tempo era a preto e branco e poucas pessoas tinham. Fazia-lhe confusão as pessoas dentro daquela caixa, como caberiam lá dentro? Foi então que lhe explicaram que ninguém estava dentro da televisão, aquilo eram coisas gravadas.

Enquanto criavam os filhos, Alicia e João tentavam sempre dar-lhes o melhor que conseguia, principalmente aquilo que os seus pais não lhes tinham dado na infância, como a oportunidade de continuar a estudar. Foram tempos difíceis, por vezes quase não tinham dinheiro para comer, mas um prato de sopa nunca faltava.

Com o passar dos anos o esforço foi recompensado, os seus filhos cresceram, tornaram-se pessoas educadas e de bem.



Alicia e João viveram o resto da vida felizes, foi uma linda história de amor.

## **A infância da Maria**

Chamo-me Maria e vou-vos contar um bocadinho da minha história. Toda a gente me conhece por Maria, mas quando era pequenina tratavam-me por Mariazinha porque eu era muito magrinha e doente.

Desde nova, sofri de vários problemas de saúde que os meus pais não conseguiam tratar, pois tinham pouco dinheiro. Alguns médicos sugeriram que eu tinha que viver junto ao mar e fazer muita praia. Diziam que a água do mar fazia bem á minha saúde. A minha casa era na aldeia longe das praias e tudo isto era complicado.

Então fui para um colégio interno em Viana do Castelo, perto da praia e com acesso a médicos e enfermeiros que podiam cuidar de mim. Foi a decisão que os meus pais encontraram para que eu me tratar.

Custou-me sair de casa, principalmente deixar os meus pais, pois era muito pequenina. Fui para um sítio completamente diferente, onde não conhecia ninguém.



O colégio era enorme, havia muito espaço, os quartos, a cozinha, a sala eram muito grandes, cá fora existiam muitas árvores de fruto que davam maçãs, peras, laranjas, cerejas, tangerinas, castanhas, entre outras. Havia também animais como galinhas, coelhos, porcos e patos.

Era um colégio de meninas, dormíamos em camaratas com cerca de 30 camas. Havia horários rígidos e tarefas a cumprir, desde fazer a cama, ajudar nas limpezas e fazer os trabalhos de casa. Em cada cama dormiam duas meninas, uma mais velha que estava responsável por uma mais nova.

Apesar de crescer distante dos meus pais, nunca deixei de os visitar aos fins-de-semana. Sempre gostei muito dos meus pais e dos meus irmãos.

As férias eram passadas no colégio com grandes brincadeiras, íamos á praia, fazíamos piqueniques, aprendíamos a bordar e costurar. Cheguei a fazer várias peças de roupa.

Fui crescendo e quando tinha 13 anos fiquei curada e a minha vida melhorou imenso. No entanto mantive-me no colégio até chegar aos 18 anos. Quando tive que sair do colégio custou-me muito, tive que deixar as minhas amigas, o meu quarto, o jardim que tanto gostava e começar uma nova vida. Já era uma senhorinha...

Por muito carinho que eu tivesse tido no colégio, tanto das freiras com das minhas colegas, não era a mesma coisa que ter o carinho da minha mãe e do meu pai.

Depois de sair do colégio conheci o homem com quem me vim a casar.

Casei com 21 anos e mais tarde tive quatro filhos. Eu e o meu marido procuramos dar-lhes todo o carinho que podíamos e proporcionar-lhes uma vida melhor que a que tínhamos tido, dando-lhes a oportunidade de estudarem e de serem alguém na vida.

Hoje os meus filhos são o meu maior orgulho e os meus netos são muito queridos. Sinto-me orgulhosa pois tenho uma família unida e feliz.

## A casa amarela

Que saudades eu tenho quando chego á varanda da minha casa e vejo em frente uma casa fechada há tanto tempo.

Lembro-me de quando foi construída, demorou anos. Os donos foram construindo de acordo com as suas possibilidades. É uma casa bonita mas não é muito grande. Por fora é amarela, com duas janelas na frente e uma varanda, onde costumava estar uma gaiola com dois passarinhos que cantavam logo de manhazinha.



Esta casa era habitada por um casal com dois filhos, o menino mais velho chamava-se Carlinhos e o mais novo era o Pedrinho. O pai era carpinteiro, a mãe trabalhava no campo. Viviam com pouco dinheiro, mas comida nunca faltou.

Estas crianças eram muito traquinas e costumavam andar sempre a assobiar, tentando imitar os passarinhos que tinham na varanda. O mais novo que costumava visitar-me para me pedir bolachas, dizia que gostava de ser como um passarinho para poder voar e cantar.

Os seus pais, sabendo que os filhos gostavam dos passarinhos decidiram oferecer-lhes um assobio a cada um, comprado na festa da Vila. Os meninos ficaram muito contentes, porque agora podiam assobiar tal como os pássaros.



Aos fins-de-semana costumavam brincar com os amigos, andavam pela Vila sempre a assobiar e a fazer muitas traquinices. Um certo dia decidiram que queriam pegar nos passarinhos e abriram a gaiola. Um dos pássaros fugiu e nunca mais voltou, os meninos ficaram muito tristes. Com o passar dos dias viram que o passarinho que

ficou sozinho na gaiola já não cantava, talvez porque sentia a falta do outro que fugiu. Então o Carlinhos e o Pedrinho decidiram soltar o pássaro para que ele pudesse ser livre, voltando a cantar. Chegaram á conclusão que os pássaros livres seriam mais felizes, podiam voar e assobiar á vontade, sem estarem presos.

Os dois meninos foram seguindo o seu caminho. O Carlinhos era muito inteligente e estudou até ao fim, tirou o seu curso e conseguiu ser professor. Depois de formado, foi para Espanha exercer a sua profissão. Casou e teve dois filhos que os avós iam buscá-los todos os anos para virem passar as férias em Portugal na casa amarela. O Carlinhos nunca mais quis voltar ao nosso país, que saudades eu tenho dele.

O irmão Pedrinho por sua vez foi uma dor de cabeça para os pais, era mais preguiçoso, queria ser jogador de futebol e sempre que podia fugia á escola. Não gostava de estudar, só queria brincadeira. Quando atingiu os 21 anos seguiu a vida militar. Hoje em dia está casado e vive nos Açores.

Os pais já faleceram e aquela casa amarela, tão bonita, onde havia tanto barulho saudável, tanta alegria e tantas brincadeiras, agora está vazia e fechada há muitos anos, já não há passarinhos, nem assobios, perdeu a cor e está a ficar velha.

Que tristeza eu sinto quando abro a janela e não vejo nem ouço nada. Resta apenas a memória do tempo passado onde havia pobreza, mas havia tanta alegria e felicidade.

## A minha boneca Lia

Lia, era uma boneca de trapos linda que eu tive quando era pequenina. Foi feita pela minha avó, que me ofereceu quando fiz quatro anos. Tinha o cabelo bonito, com duas tranças amarelas, tinha um vestido colorido e um chapéu de palha com folhinhos. Era a minha companhia nas brincadeiras, fazia tudo com ela, até dormíamos juntas.

Sou filha única, nunca tive irmãos com quem brincar, no entanto como tinha duas vizinhas com idades próximas da minha, costumávamos brincar as três, mais a boneca Lia.

Como eu andava sempre com a Lia, ela era de trapos, por isso começou a ficar estragada. A minha mãe sempre que podia arranjava. Um dia arranjou o cabelo que tinha caído, no outro o vestido rasgou e a minha mãe fez um remendo, chegou até a fazer um vestido novo para a boneca, mas nada evitava que ela fosse ficando cada vez mais velhinha até se estragar de vez. Quando isso aconteceu fiquei muito triste... Sentia saudades da minha amiga e companheira Lia.



O meu pai, que não gostava de me ver triste, um dia para eu me distrair, convidou-me para ir com ele à pesca, fiquei entusiasmada, era uma experiência nova, ia aprender a pescar. Preparamos tudo, o farnel feito pela minha mãe tinha comidinha boa e a cana de pesca construída pelo meu pai, era um pau que tinha um fio atado e no fim tinha um arame onde era espetado o isco.

Fomos para um rio que tinha perto da minha casa. Quando o meu pai atirou a cana com a linha fiquei admirada e ansiosa para ver o que ia acontecer. Qual não é o meu

espanto quando vejo um peixe pendurado pela boca. Fiquei contente, mas ao mesmo tempo aflita, comecei a chorar porque o meu pai estava a magoar o peixinho.

Nesse dia, o meu pai explicou-me que o peixe vinha ao anzol de livre vontade, gostava de ser pescado. Além disso, tínhamos que apanhar o peixe para comer, assim como os coelhos, as galinhas, os patos, os perus, etc...

Depois de ter percebido isto, eu própria tentei pescar, mas não tinha o jeito do meu pai. Sempre fui muito irrequieta, para a pesca é preciso ter muita paciência e estar muito tempo à espera que o peixe morda o isco.

Fui crescendo, entrei para a escola e aí arranjei mais amigos além das minhas vizinhas. Nos tempos livres íamos todos para o parque, alugávamos bicicletas, patins e passávamos tardes muito animadas. Também costumávamos saltar à corda e jogar à macaca, eram as brincadeiras da minha infância.

Hoje sou avó, gosto de contar histórias aos meus netos, principalmente histórias vividas por mim, para que percebam que a vida antigamente era muito diferente da de agora e os nossos brinquedos, as nossas brincadeiras eram muito simples, não havia a variedade nem a quantidade que as crianças agora estão habituados a ter. No entanto, mesmo com poucos brinquedos nós éramos felizes.

## Apêndice 16 – Encontros intergeracionais

### Sessão 1

**Nome:** 1º Encontro Intergeracional – Hora do Conto

**Data:** 15 de Maio de 2015

**Material necessário:** Lápis de cor e folhas brancas

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 15 crianças e 18 idosos

**Objetivos:** Partilhar um conto construído pelos idosos; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e percepções dos participantes;
- Número de participantes

#### **Descrição e desenvolvimento:**

Antes desta primeira sessão questionou-se os idosos sobre quem tinha vontade de ler o conto às crianças. Espontaneamente a D. Libânia ofereceu-se. Como era a primeira sessão estávamos todos expectantes sobre como iria correr este encontro intergeracional e tínhamos receio que se corresse mal poderia influenciar encontros futuros.

A D. Libânia não tinha participado na construção do conto e por isso quis lê-lo antecipadamente para estar familiarizada. No início achou o conto triste e até como ela disse *pesado para crianças tão pequenas*. Coloquei-a á vontade para mudar o vocabulário que achasse necessário, de modo a facilitar a sua leitura. A ideia era contar às crianças as vivências dos idosos, se as suas vidas tinham sido pautadas por momentos mais tristes e complicados, isso teria que estar presente na história.

Posteriormente a diretora técnica, também ainda antes da sessão da hora do conto quis ler a história e teve a mesma opinião que a D. Libânia. Por sua vez também

modificou algumas palavras e expressões que considerou serem complicadas das crianças compreenderem e substitui-as por outras mais acessíveis de perceber. É benéfica a participação de diversas pessoas, uma vez que enriquece e valoriza o trabalho.

Antes das crianças chegarem a diretora técnica sugeriu que os idosos se sentassem distribuídas pelas mesas da sala de refeições para que depois os meninos se pudessem juntar a eles, evitando assim confusão e mesas só com idosos ou mesas só com meninos. A ideia era a partir de um conto construído pelos idosos e baseado nas suas próprias vidas estimular a interação, o convívio, a partilha entre idosos e crianças.

Quando os meninos chegaram as educadoras de forma organizada foram-nos sentando nos lugares que estavam de vagos nas mesas. Estavam presentes 17 meninos e 18 idosos. Em seguida, a educadora apresentou os meninos aos idosos dizendo que eram do jardim-de-infância da sala dos cinco anos e que estariam ali para ouvir uma história. E disse: *Meninos já sabem têm que ouvir a história com os ouvidos e com o...?* e as crianças responderam *coração*. Pediu que estivessem atentos e não fizessem barulho nem falassem.

A D. Libânia foi convidada a ler a história enquanto todos incluindo os idosos, as crianças, duas educadoras, uma auxiliar de educação, a diretora técnica do Centro de Dia e duas auxiliares de ação direta ouviam.

No fim da leitura a idosa que leu tinha a intenção de fazer umas perguntas às crianças para perceber se tinham compreendido a história, mas a educadora antecipou-se e questionou: *Como se chamava a menina da história? O que é que ela queria muito ter? E não tinha porquê? E o namorado dela quem era?*

Os meninos iam respondendo que a menina se chamava Alicia que queria muito ter um vestido e não o tinha porque não havia dinheiro, o seu namorado era o João. Após isso questionou-se as crianças sobre qual tinha sido a sua parte favorita da história. A educadora pediu que eles pensassem um bocadinho para responderem: *Gostei de quando a Alicia teve o vestido, Gostei de quando casaram, Gostei de quando eles não podiam dar beijinhos, mas depois do casamento já podiam, Gostei de quando nasceram os bebés...*

Posteriormente, perguntou-se à D. Aurora se se podia contar que a menina que desejava ter o vestido era ela e a senhora sem hesitar respondeu afirmativamente. Enquanto partilhava isso, esta idosa emocionou-se e começou a contar outros pormenores sobre este seu desejo. Contou que quando isso aconteceu era muito pequenina, devia ter 5 anos, chegou a sentir inveja das meninas que tinham um vestido e realçou que nunca esqueceu a amiga da avó que foi quem lhe realizou o sonho e lhe ofereceu o vestido.

Depois foi pedido que cada idoso ajudasse uma criança a fazer o desenho, sendo trabalho de pares. Efetivamente a intenção não era que os idosos desenhassem, este pretexto de ajudar a criança a fazer o desenho era uma estratégia para que a interação entre ambos se desse de forma natural.

Durante o desenvolvimento do desenho uma das educadoras ia tirando fotografias, eu ia andando pelas diversas mesas a observar e ouvia-se os idosos a dizerem: *Esta menina é tão linda e tão meiguinha, olha como ela desenha bem* (D. Celeste); *Arranjei aqui dois companheiros, são tão reguilas* (D. Beatriz); *Olha o meu vestido verde tão lindo, esta menina até me fez uma coroa* (D. Aurora); *E se fizesses bolinhas amarelas no vestido? Ia ficar mais bonito* (D. Zulmira); *Este menino já me contou que tem uma amiga com o mesmo nome que eu* (D. Joaquina); *Este menino fez o João e tudo, olha que bem* (D. Lídia); *Eu queria ajudá-los a desenhar, mas não sei... Eu ajudo a escolher as cores* (D. Bruna), *A minha companheira tem nome de princesa, tive sorte, desenha que é uma categoria* (D. Elsa), entre outros.

Após terminarem foi a hora do lanche, trocaram de mesas, mas mantiveram-se juntos. As crianças e os idosos quiseram ficar perto dos parceiros de desenho. Enquanto lanchavam a diretora técnica entregou chocolates aos idosos para que pudessem oferecê-los às crianças.

Durante o lanche uma menina disse: *Então é aqui a escola dos grandes, já posso contar há minha mãe que estive aqui*, a educadora ouviu e justificou que é assim que no jardim-de-infância conhecem o Centro de Dia.

### **Avaliação:**

A educadora deu a sua opinião e referiu que a história era interessante e que as crianças estavam habituadas a ouvir falar de situações tristes como a morte, a falta de dinheiro, divórcio, entre outros. Eram temas que a educadora não escondia e fazia questão de os abordar com as crianças. Referiu ainda que ao contrário do que se pensava a história não era pesada para os meninos e que eles tinham mostrado compreende-la.

Foi surpreendente como as crianças se mostraram muito à vontade, eram comunicativas, bem-dispostas e conseguiam cativar os idosos. Sobre esta situação a educadora referiu *são um grupo muito irrequieto, mas são muito inteligentes, são muito dados e conseguem chamar atenção de quem esteja à sua volta.*

A diretora técnica mostrou-se bastante satisfeita com o desenrolar da sessão, referindo mesmo: *excedeu as minhas expectativas, será sem dúvida uma experiência a repetir, os miúdos são um máximo.*

Considera-se que esta sessão intergeracional correu melhor do que se expectava, todos demonstraram satisfação e vontade em repetir. As funcionárias e técnicas envolvidas ficaram bastante satisfeitas. No entanto esta primeira sessão serviu também para se considerar melhor a questão de ambas as gerações lancharem juntas, uma vez que alguns dos idosos tinham compromissos e quando acabaram de lanchar saíram logo da mesa, sem esperar que os meninos também terminassem o seu lanche.

Uma vez que o lanche exige outros recursos humanos e até materiais, dada a situação não se justifica que em sessões futuras o lanche seja comum.



## Sessão 2

**Nome:** 2º Encontro intergeracional – Hora do Conto

**Data:** 3 de Junho de 2015

**Material necessário:** Lápis de cor e folhas brancas

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 20 idosos e 18 crianças

**Objetivos:** Partilhar um conto construído pelos idosos; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Dois dias antes deste encontro intergeracional a diretora técnica leu o conto e fez algumas modificações, tentando sempre adaptar á linguagem e compreensão das crianças. Por exemplo substituiu: “poucos recursos económicos” por “pouco dinheiro”, “a doença desapareceu” por “ficar curada”, entre outros.

Quando as crianças chegaram, procuraram sentar-se junto dos idosos com quem tinham estado no primeiro encontro intergeracional, mas gerou alguma confusão porque os seniores estavam em mesas diferentes e porque havia idosos novos que não tinham estado presentes no primeiro encontro. No entanto, tanto os idosos como as crianças demonstraram vontade em manter os pares iniciais. Esta situação revelou que efetivamente tinham gostado da relação que começaram a desenvolver na primeira sessão da hora do conto, o que demonstra a importância que este tipo de iniciativas pode ter junto destas pessoas.

Nem todos conseguiram ficar com os pares iniciais, no entanto também foi positivo porque puderam socializar e conhecer novas pessoas.

A sessão iniciou-se com a D. Palmira a contar a história com todos muito atentos. No entanto havia barulho de fundo com as funcionárias da cozinha a arrumarem as coisas, o que provocou alguma distração porque ouvia-se mal. No fim da leitura a idosa perguntou se todos tinham gostado da história ao que responderam afirmativamente. Posteriormente questionou:

D. Palmira: *Como se chamava a menina da história? Crianças: Maria.*

D. Palmira: *Mas era tratada como? Crianças: Mariazinha*

D. Palmira: *Porque que a tratavam assim? Crianças: Porque era pequenina e doente*

D. Palmira: *Onde foi que ela cresceu? Crianças: Numa escola, num colégio, longe dos pais*

D. Palmira: *E porque que ela foi para lá? Crianças: Porque estava doente.*

D. Palmira: *Precisava de ser tratada e os pais não conseguiam porquê? Crianças: Porque não tinham dinheiro.*

Foi pedido que as crianças pensassem sobre qual teria sido a parte da história que mais teriam gostado. *Eu gostei de quando ela casou; Eu gostei de quando ela era pequenina, Gostei de quando teve os filhos, Quando estava no colégio com as outras meninas, etc.*

Posteriormente foi pedido que aos pares, um idoso e uma criança fizessem um desenho sobre a parte da história que mais tinham gostado. Enquanto desenhavam, interagiam e conheciam-se melhor.

Durante o desenvolver dos desenhos, era possível observar a interação entre as crianças e os idosos e via-se que alguns idosos ajudavam as crianças a pintar e a desenhar e outros iam ajudando a decidir o que se desenhava e como se pintava. Juntamente com a educadora foi possível perceber que algumas personalidades não se encaixam, nomeadamente porque as crianças mais tímidas não podem ficar com os idosos mais reservados, uma vez que assim pouca interação existe. As crianças mais expansivas também não podem ficar com os idosos mais despachados porque existe uma certa competição e querem os dois fazer o desenho e por vezes atropelam-se.

Houve duas situações que se verificaram: por diversas vezes, na mesa onde estava o Sr. Duarte, observava-se ele a fazer o desenho enquanto o seu companheiro estava

a olhar com uma expressão facial muito triste. Questionou-se o menino sobre se estava tudo bem e ele começou a chorar e disse *eu quero pintar, ele não me deixa*, foi dito ao Sr. Duarte que era uma trabalho em grupo, os dois teriam que fazer juntos e o senhor respondeu *ele não sabia que desenhar e eu então estava a ajuda-lo*. A este respeito, a educadora referiu que este menino que está com o Sr. Duarte é assim, não tem coragem de dizer o que pensa e começa a chorar. A educadora dirigiu-se á mesa deles e disse: *P porque que choras-te? Se querias pintar tinhas falado com o Sr. Duarte, isso é um trabalho de grupo, enquanto tu pintas a parte de baixo da casa, o Sr. Duarte pinta o telhado pode ser? Deixa o senhor participar no teu desenho*.

Posteriormente observou-se a D. Joaquina a fazer críticas ao desenho do seu companheiro. *A Maria está muito gorda, faz a menina mais magra, assim gorda fica feia, parece o Pai Natal... O que é isso? Não sei que parece estes sarrabiscos...O menino que me calhou da outra vez desenhava melhor, tinha mais jeito para pintar. Estes meninos são mais pequenino que os outros não são?* A educadora respondeu D. Joaquina *os meninos são os mesmos, agora existem uns que estão mais desenvolvidos do que outros*. Tentou-se pedir à idosa que motiva-se o menino a fazer o desenho e não o compara-se com ninguém.

Ouviam-se comentários dos idosos: *Olha o desenho da minha menina, é uma artista, desenha tão bem* (D. Celeste); *Este rapaz é um reguila, fala pelos cotovelos, quando chegou aqui disse logo que eu era parecida com a avó dele* (D. Beatriz); *Esta menina foi a mesma da outra vez, é tão querida* (D. Fernanda); *Ele não precisa da minha ajuda, é todo despachado, foi dos primeiros a acabar o desenho* (D. Elsa); *Já viu o nosso desenho? Fui eu que disse para ele desenhar isto, até ficou bonito* (D. Anabela).

Os meninos também iam dizendo: *O meu pai diz que aqui é a escola dos seniores, é verdade? Já viste o meu desenho, esta senhora é que disse para eu fazer esta galinha; Pensavam que isto aqui era relva, mas eu estou a pintar de castanho porque é terra, as flores e as árvores vêm da terra; Esta casa é dos pais da Maria e esta aqui é ela em bebé, a outra ao lado é o colégio para onde a Maria foi já em grande, etc.*

Quando os meninos terminaram o desenho foram entregando, enquanto os colegas terminavam eles ficavam nas mesas com os seus respetivos parceiros e iam

conversando. Quando todos tinham acabado, despediram-se dos idosos e a educadora começou a fazer uma filinha para que regressassem de forma organizada ao jardim-de-infância.

### **Avaliação:**

Indagou-se a educadora sobre qual teria sido a sua opinião sobre a história e ela respondeu: *Pessoalmente gostei mais da outra história, esta é mais triste, mas é a vida de uma das pessoas daqui, e quanto a isso não se pode mudar. A outra foi mais apelativa para eles e isso é visível, alguns mostraram dificuldade e não sabiam o que desenhar.*

Como ainda não estava na hora do lanche, no fim da sessão, aproveitou-se este momento para perceber qual era o feedback dos idosos sobre esta sessão. Foram dizendo: *Eu acho que correu muito bem* (D. Bruna); *Os meninos que ficaram comigo eram os mesmos da outra vez, gostei bastante* (Sr. Júlio); *Eu é que ensinei a pequena, eu tenho muito jeito, disse para ela desenhar uma casa, árvores...* (D. Anabela); *Fiquei com uma menina tão meiguinha, desenhava muito bem, no fim deu-me um beijinho e tudo* (D. Filipa); *O que calhou comigo era um teimoso, não queria desenhar mais e não desenhava* (D. Beatriz); *O meu era malandro, não parava quieto, ora levantava-se, ora coçava a perna...* (D. Elsa); *Gostei muito, eles são demais, trazem alegria ao Centro de Dia* (D. Marieta); entre outros.

Em suma, nesta sessão participaram 20 idosos, cinco dos quais não tinham participado na sessão anterior e 18 crianças. No geral a sessão não correu mal, no entanto considera-se que a primeira sessão correu melhor devido ao facto da história ter despertado mais o interesse das crianças. Contudo, os objetivos que se pretendiam era promover a partilha das histórias de vida dos idosos e estimular a interação entre as gerações e esses foram cumpridos. À medida que se vai fazendo mais encontros intergeracionais vai sendo possível observar a existência de relações de proximidade e confiança entre as crianças e os idosos e vai sendo possível analisar o que correu menos bem e melhorar na sessão seguinte.

### Sessão 3

**Nome:** 3º Encontro intergeracional – Hora do Conto

**Data:** 5 de Junho de 2015

**Material necessário:** Lápis de cor e folhas brancas

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 13 idosos e 19 crianças

**Objetivos:** Partilhar um conto construído pelos idosos; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

#### **Descrição e desenvolvimento:**

Esta sessão, tal como as outras teve a duração de uma hora. Um pouco antes do encontro com as crianças a D. Zulmira ofereceu-se para ler a história baseada nas suas memórias.

Quando as crianças chegaram foram-se sentando junto dos seus companheiros (idosos). Enquanto se organizava as crianças e elas se iam distribuindo pelas mesas onde já estavam os idosos, foi possível ouvir a educadora a dizer: *Querida vai para a beira da tua nova avó*, incitando que os meninos tratassem os idosos por avós. É normal as crianças percecionarem os idosos como avós e os idosos percecionarem as crianças como netos, mas pode haver quem não goste de ser tratado dessa maneira.

Quando as crianças se estavam a sentar gerou-se alguma confusão porque faltavam muitos idosos, devido a consultas e situações inadiáveis que coincidiram neste dia. Nesta sessão alguns idosos ficaram com mais do que um menino, e em vez de trabalho a pares, em certas situações passou a ser em trios. De certo modo esta situação também foi benéfica porque permitiu aos idosos e às crianças que conhecessem novas pessoas, novas formas de pensar, agir e de interagir.

A educadora pediu que os meninos estivessem atentos e ouvissem a história com os ouvidos e com o coração. A sessão iniciou-se com a D. Zulmira a ler a história. A meio da leitura a idosa começou a ficar sem voz e emocionou-se, no entanto, apesar de alguns seniores perguntarem se queria parar de ler, que eles continuavam, a senhora manteve-se a ler.

Quando a leitura terminou a idosa contou às crianças: *É uma história verdadeira. Eu sinto muitas saudades destes meninos porque eu também ajudei a criá-los. Quando os seus pais não estavam, era eu que ficava a tomar conta deles, afeiçoei-me muito a estas crianças, que agora são uns homens.*

Posteriormente, a D. Zulmira perguntou às crianças se tinham gostado, ao que todos responderam que sim, um dos miúdos acrescentou *eu gostei muito, até deu para chorar.* Após isto a D. Zulmira fez algumas questões:

D. Zulmira: *Como se chamam os meninos da história?* Crianças: *Carlinhos e Pedrinho*

D. Zulmira: *O que é que havia na casa destes meninos?* Crianças: *Tinha os pais e uns passarinhos.*

D. Zulmira: *O Pedrinho e o Carlinhos gostavam de fazer o quê com os passarinhos?* Crianças: *Assobiavam com eles.*

D. Zulmira: *Os pais sabendo disso o que é que fizeram?* Crianças: *Deram uns assobios aos filhos.*

D. Zulmira: *O que aconteceu aos passarinhos?* Crianças: *Um fugiu e o outro ficou na gaiola.*

D. Zulmira: *Um fugiu porquê?* Crianças: *Porque os meninos abriram a gaiola, queriam pegar no passarinho.*

D. Zulmira: *E o que aconteceu ao passarinho que ficou na gaiola?* Crianças: *Ficou triste e depois os meninos deixaram o passarinho sair.*

D. Zulmira: *Quem é que sabe assobiar?*

Educadora: *Isso sabem todos, eu é que não costumo deixar que eles assobiem, mas por hoje podem, só hoje.*

Nisto todos desataram a assobiar, até os idosos. Havia um senhor que assobiava muito alto e os meninos acharam imensa graça e estavam sempre a pedir ao Sr. Hélder que assobia-se.

Quando se tentavam saber qual era a parte da história que mais tinham gostado e o que iam desenhar, todos faziam questão de mostrar a sua habilidade a assobiar e diziam: *Eu gostei do Pedrinho e do Carlinhos a assobiarem; Vou desenhar a casa amarela e os passarinhos lá dentro; Gostei do pai e da mãe; Vou desenhar os meninos a jogarem à bola, Eu vou desenhar o pai e a mãe juntos a casarem-se, Gostei quando soltaram o passarinho, etc.*

Enquanto os desenhos eram construídos, foi possível observar uma situação caricata: o Sr. Duarte gostava de molhar o bico dos lápis de cor com saliva para que escrevesse melhor. A certa altura a educadora chamou atenção um dos meninos que estava na mesa do Sr. Duarte, para não meter os lápis na boca. Os meninos, como é normal desta fase, estavam a imitar o idoso, foi então que o Sr. Duarte se apercebeu e deixou de molhar o bico dos lápis para que os meninos não o quisessem imitar.

É importante que os idosos tenham a noção que nesta fase os meninos aprendem com muita rapidez, e muitas das aprendizagens fazem-se através da observação e imitação. Os idosos devem transmitir coisas boas e uteis e não coisas negativas, para os meninos não as reproduzam.

Durante a realização dos desenhos, observava-se e ouvia-se a interação existente entre os idosos e as crianças: *Olha já decidi que vai fazer o pai e a mãe a casarem, já lhe expliquei que isso não aparece na história, mas ele vai imaginar o casamento deles (D. Lídia); O meu parceiro tem os lápis todos ratados e estão pequeninos (D. Palmira), Os meus lápis estão como a casa dos meninos, velhos (menino); A minha menina é que desenha bem, olhe aqui os passarinhos amarelos (Sr. Arlindo); Oh menina sabe desenhar um pássaro? O rapaz não sabe e eu nem que o queira ajudar também não sei (D. Filipa); Vai desenhar os meninos a jogar à bola (D. Marieta); Eu quero ser jogador de futebol como o Pedrinho (menino); Eu quando for grande quero ser o Hulk (menino); O jogador de futebol? (D. Joaquina); Não, aquele boneco verde para me poder transformar em pessoa e em monstro sempre que quiser (menino), entre outros.*

Quando os desenhos foram terminados, os meninos começaram a entregar. A educadora deu ordem que se despedissem dos idosos e fossem formando uma filinha para voltarem ao jardim-de-infância. Os meninos antes de irem embora despediram-se com beijinhos e abraços dos idosos. Este contato e este carinho é essencial para os seniores, principalmente para aqueles que têm poucas redes relacionais, vêm nesta relação um reavivar de memórias do tempo em que os netos eram pequenos, ou uma nova experiência de quem nunca teve netos nem crianças por perto com quem socializar.

### **Avaliação:**

A educadora deu a sua opinião sobre a história: *Este conto foi muito engraçado, a parte dos passarinhos foi muito apelativa, então eles que adoram assobiar, eu é que não costumo deixar. Gostam muito de fazer barulho...* A auxiliar de ação educativa que estava por perto referiu: *Estes encontros têm sido muito importantes para os miúdos, estão sempre a perguntar quando é que vêm ao Centro de Dia, estão sempre ansiosos. Já assisti, quando estão no recreio e calha de algum idoso que eles conhecem passar, eles chamam por ele, até já sabem os nomes de alguns* e a educadora acrescentou *Sim, sem dúvida que tem sido bom para eles, têm a oportunidade de contactar com outras gerações, tem sido enriquecedor.*

Após a saída das crianças, tentou-se perceber qual era o feedback dos seniores acerca da sessão: *Gostei mais deste conto do que do anterior, mesmo as crianças demonstraram isso, todos queriam desenhar os passarinhos e a casa amarela* (D. Fernanda); *Os garotos queriam que eu assobia-se mais, mas não podia, fazia muito barulho. Esta sessão correu muito bem* (Sr. Hélder); *A minha menina é tão querida, é a neta que nunca tive...* (Sr. Arlindo), *Ontem encontrei uma bola e fui levar ao jardim-de-infância e os miúdos disseram que hoje vinham-nos visitar, sabem quando vêm e tudo* (D. Joaquina); entre outros.

Em suma, participaram 13 idosos e 19 crianças, considera-se que a sessão correu melhor que a anterior e os objetivos pré estabelecidos foram atingidos. Nota-se a existência de interações mais consistentes entre as duas gerações

## Sessão 4

**Nome:** 4º Encontro Intergeracional – Hora do Conto

**Data:** 12 de Junho de 2015

**Material necessário:** Lápis de cor e folhas brancas

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 20 idosos e 19 crianças

**Objetivos:** Partilhar um conto construído pelos idosos; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Antes do encontro os idosos foram questionados sobre quem tinha vontade de ler o conto ao que D. Beatriz respondeu afirmativamente. Os restantes idosos demonstraram não se importar.

Quando os meninos chegaram, foram-se sentando junto dos seus companheiros de desenho, mas como aconteceu sempre, houve alguma confusão, ou porque os idosos tinham trocado de lugar, ou porque um idoso ou uma criança tinham faltado. Apesar disto, tanto os idosos como as crianças demonstravam vontade em ficar com os mesmos pares, sendo um sinal de que já conheceriam melhor aquela pessoa e já tinham uma relação de proximidade.

A D. Beatriz começou a ler o conto e todos estiveram atentos a ouvir a história. No fim a senhora questionou se todos tinham gostado do conto, ao que as crianças responderam em coro que sim. Posteriormente fez algumas questões, para perceber se os meninos tinham entendido a história:

D. Beatriz: *Como se chamava a boneca?* Crianças: *Lia*

D. Beatriz: *A Lia era feita de quê?* Crianças: *De trapos...*

D. Beatriz: *Quem foi que fez a Lia?* Crianças: *A avó*

D. Beatriz: *O que aconteceu à Lia?* Crianças: *A mãe arranhou-a várias vezes, mas ela estragou-se.*

D. Beatriz: *O que fez o pai?* Crianças: *Levou a menina a pescar porque ela estava muito triste.*

D. Beatriz: *O que aconteceu durante a pesca?* Crianças: *A menina começou a chorar porque o pai estava a magoar o peixe.*

D. Beatriz: *Vocês acham mesmo que o pai estava a magoar o peixe?* Crianças: *Não.*

Posteriormente as crianças foram convidadas a dizer qual teria sido a parte da história que mais tinham gostado: *Gostei da boneca; Gostei do pai e da menina a pescar; Eu gostei de quando o pai pescou um peixe; Gostei da mãe e do pai; Gostei da boneca com tranças*, entre outros.

Enquanto iam sendo distribuídas as folhas brancas pela auxiliar de ação educativa, perguntou-se aos meninos se já tinham ideia do que iam desenhar: *Eu vou desenhar a boneca com o vestido; eu vou desenhar o pai e a mãe; vou desenhar a boneca estragada; vou desenhar a boneca a pescar, Eu gostava de desenhar o pai a pescar, mas não sei desenhar o peixe* e o Sr. Duarte disse *eu sei, eu ajudo-te*; etc.

Foi então pedido que em pares, formados por um idoso e um menino, fizessem um desenho alusivo à história que tinham acabado de ouvir. Enquanto desenhavam, as crianças e os idosos iam aprofundando o conhecimento mutuo e a relação ia-se tornando mais sólida, favorecendo assim o contato e a partilha intergeracional.

Durante a realização do desenho, ouvia-se os idosos a darem sugestões do que os meninos haviam de desenhar, a sugerirem cores, alguns até a ensinarem como se desenhavam por exemplo um peixe, um barco, entre outros.

Os meninos iam entregando os desenhos terminados, elaborados por eles e pelos idosos e ficavam nas mesas a conversar. No fim, quando quase todos já tinham terminado, perguntou-se se já tinham visto a cascata de S. João que os idosos tinham feito, ao que os meninos responderam que não e que queriam ver. Foram todos ver a cascata que se encontrava na entrada do Centro de Dia. Os meninos iam fazendo comentários e perguntas:

Crianças: *Quem são aqueles três bonecos que estão ali dentro da gruta?*

D. Libânia: *São os santos populares, o Sto. António, S. João e S. Pedro.*

Crianças: *Está ali uma coisa a deitar água.*

D. Beatriz: *É um chafariz e as lavadeiras estão ao lado a lavar a roupa.*

Crianças: *Estes bonecos vão todos em fila para onde?*

Sr. Júlio: *Eles estão na procissão, saíram da igreja e estão a dar a volta ao largo.*

Crianças: *Olha aquelas meninas sentadas no banco; Aqueles estão a vender bolos; Ali estão a dançar; Olha aquele senhor a puxar o boi...*

D. Marieta: *Já viram ali a igreja e o castelo? Foram feitos pelos idosos. Gostam da nossa cascata?*

Crianças: *Sim.*

Educadora: *Está muito bonita não está meninos? Agora agradeçam aos idosos e despeçam-se deles.*

Os meninos foram dar um beijinho aos seus parceiros e perguntaram quando é que voltavam ao Centro de Dia, ao que os idosos iam respondendo que para a próxima semana vinham novamente.

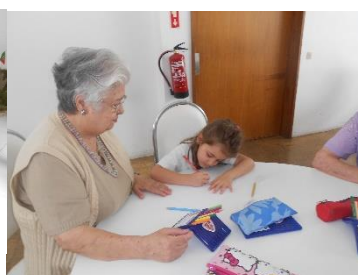
### **Avaliação:**

A educadora sobre o conto referiu: *A história foi muito engraçada, é bom eles terem a noção que antigamente não havia os brinquedos de agora. Vi que as meninas acharam imensa graça à boneca de trapos e os meninos gostaram mais do facto do pai ter ido à pesca.*

Uma idosa sugeriu que em vez de serem apenas contos baseados nas suas vidas, também era interessante mostrar às crianças músicas cantadas e dançadas da época dos idosos, mas tínhamos receio que os meninos não gostassem das músicas. Falou-se com a educadora sobre este assunto e ela referiu: *Acho muito boa ideia, é importante para as crianças terem contacto com a cultura mais antiga, nomeadamente as músicas do tempo dos idosos.* Ficou então combinado que na sessão seguinte seria para os idosos dançarem e cantarem para as crianças.

Após as crianças terem ido embora, os idosos foram questionados sobre o que tinham achado desta sessão: *Eu gostei, fez-me recordar a boneca de trapos que tive, mas a minha companheira decidiu fazer uma boneca toda frek, tinha umas pernas elegantes e um brinco de cada nação* (D. Libânia); *Gosto imenso de crianças e estas são muito queridas. A minha parceira sabe muito bem o que quer desenhar, só aceita que eu a ajude a escolher as cores, ela gosta de fazer o desenho sozinha* (D. Filipa); *Adorei, o meu menino teve-me a contar que já sabe o alfabeto quase todo e os números até cem, é tão esperto* (D. Bruna); *A menina que estava comigo faz-me lembrar quando a minha neta era pequena, é tão meiguinha, aceita bem as minhas ideias e faz tudo o que eu lhe peço. É uma segunda neta que fui arranjar* (D. Zulmira); *Sabe eu também tive uma boneca de trapos e tive a contar á menina como era a minha boneca, se eu não tivesse ido para Angola, talvez ainda hoje tivesse aquela boneca* (D. Elsa); *Hoje o rapaz chamou-me avô, achei imensa graça, eu não tenho netos...* (Sr. Hélder), etc.

Concluindo, considera-se que esta sessão correu bastante bem, participaram 20 idosos e 19 crianças. Os objetivos pré estabelecidos foram cumpridos, houve interação, partilha e fortalecimento das relações intergeracionais. Os idosos além do conto puderam mostrar às crianças a cascata construída por eles e sentiram-se valorizados por perceberem que as crianças, a educadora e a auxiliar tinham gostado tanto do conto como da cascata. Foi possível constatar que as crianças já não percecionam o Centro de Dia como a escola dos grandes, ou a escola dos seniores, e já usam a expressão Centro de Dia. Estes encontros também são importantes para desmistificar alguns dos mitos, ideias pré estabelecidas e estereótipos que as crianças, educadora e auxiliar possam ter.



## Sessão 5

**Nome:** 5º Encontro Intergeracional – Construção de retratos, música e dança

**Data:** 17 de Junho de 2015

**Material necessário:** Lápis de cor, folhas brancas, aparelhagem, cd, balões, etc.

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 19 idosos e 19 crianças

**Objetivos:** Estimular a interação entre gerações; Idosos partilharem com as crianças músicas da sua infância

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Ao contrário dos anteriores, este encontro não tinha a finalidade de fazer uma hora do conto. A partir da sugestão de uma idosa e da opinião de incentivo da educadora, neste encontro decidiu-se fazer uma sessão diferente, os idosos iriam dançar e cantar músicas antigas, dos seus tempos de infância e juventude.

Dias antes desta sessão falou-se desta possibilidade ao restante grupo de idosos, percebendo deste modo qual era a reação deles e se aceitariam esta ideia. Todos demonstraram gostar da iniciativa, sugerindo de imediato algumas músicas que gostariam de cantar para as crianças:

D. Fernanda: *Oh Rosa arredonda a saia;*

D. Libânia, que foi quem teve a ideia referiu: *podíamos cantar músicas do nosso tempo mas que os meninos também conhecessem como a machadinha e o papagaio loiro, assim podiam-nos acompanhar;*

D. Beatriz: *Sim era boa ideia, mas também haver uma ou outra que eles não conhecessem era importante, assim passavam a conhecer músicas novas, a ideia é também mostrar algo que eles não conhecem e aprendam de novo;*

D. Celeste: *Olha aquela música das pombinhas da Catrina era engraçada, costumava cantar para os meus netos quando eram pequenos.*

D. Aurora: *E aquela da Tia Anica de Loulé? Os miúdos iam gostar;*

D. Lúcia: *A música do Ferreiro? É animada;*

D. Palmira: *A do milho verde era bonita, todos a conhecem.*

D. Libânia: *Tem que ser uma música que os idosos saibam todos de cor, não temos grande tempo para ensaiar, temos apenas uma semana. Destas músicas que sugeriram quais são as que sabem de cor?*

D. Joaquina: *Ao passar a ribeirinha, esta música todos conhecem*

D. Libânia: *essa é gira, pode ficar.*

A decisão de escolher as músicas foi tomada em grupo, no entanto a D. Libânia teve um papel predominante porque é quem, por norma, ensaia o grupo coral e o grupo de dança. O que ficou decidido é que se iria dançar a música das Carvoeiras, e iriam cantar, no mínimo, três músicas: Milho Verde, Ao passar a ribeirinha e a do Ferreiro. Se desse mais tempo cantar-se-ia outras músicas

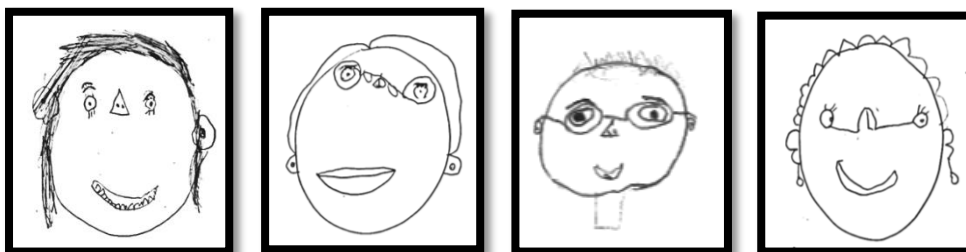
No dia em que esta sessão se ia realizar, os idosos estiveram de manhã a ensaiar, momentos antes da chegada das crianças, estiveram numa azáfama a preparar a sala. Uns tratavam do rádio, do cd e das colunas para a música, outros dispunham os sofás na sala de modo a que as crianças e quem assistisse conseguisse ver bem, ficando um espaço central para os idosos puderem cantar e dançar. E outros enchiam balões porque a D. Libânia teve a ideia de os balões fazerem parte da dança, como elemento decorativo e no fim cada idoso daria o seu balão ao seu companheiro. A diretora técnica sugeriu ainda que se poderia oferecer uns chocolates às crianças, e os idosos gostaram da ideia.

Quando a educadora, a auxiliar e as crianças chegaram ao Centro de Dia, ficamos admirados porque elas traziam material escolar, tal como acontecia nas sessões anteriores. A educadora referiu: *Nós sabemos que hoje não é dia de história, sabemos que os idosos vão cantar e dançar para nós, mas os meninos também queriam oferecer algo aos idosos. Ao longo destas semanas são sempre os idosos a fazerem algo para*

*os meninos, hoje queremos retribuir. Hoje os meninos vão fazer o retrato da pessoa que os tem acompanhado e ensinado muito.*

A educadora explicou que seria um desenho que ficaria para os idosos, era uma recordação. Os meninos teriam que desenhar só a cara dos seus parceiros.

Desenvolveram-se interações interessantes que agora já não eram baseadas na história que se ouvia, mas no retrato que os meninos estavam a desenvolver. Os idosos iam sugerindo coisas para que o desenho fica-se o mais perfeito e parecido possível. Ouvia-se as pessoas a dizerem: *Olha tenho tantas pestanas (D. Libânia); Falta-me os óculos (D. Beatriz); Tenho direito a brincos e tudo, muito bem (D. Ana); Está mesmo parecido comigo, é pena que tenho uma cabeça pequenina (Sr. Arlindo); O cabelo está parecido com o meu, está rebelde (D. Palmira); Esta sou eu, tem caracóis e tudo como eu (D. Marieta), Faz-me cabelo, não vou ficar careca (D. Celeste); Falta-me as sobrancelhas, está parecido comigo (Sr. Hélder), etc.*



Após o desenho do retrato dos idosos, todos se deslocaram para o salão do Centro de Dia onde já estava tudo preparado. As crianças e as respetivas acompanhantes, a educadora e a auxiliar de ação educativa sentaram-se nos sofás, os idosos que não iam cantar nem dançar também. De notar a presença das diretoras técnicas do Centro de Dia e do Jardim de Infância que acompanharam a sessão toda.

Os idosos que iam atuar, cerca de 15, já estavam posicionados e começaram a cantar. As crianças, por sua vez iam olhando de forma atenta e por incentivo dos idosos começaram a bater palmas. Os seniores que estavam a assistir como já conheciam as músicas iam também cantando.

No fim de cantarem as três músicas, foi a vez de dançar, aqui participaram 10 pessoas, os restantes não quiseram dançar devido a problemas de locomoção,

problemas nos membros inferiores que os impossibilita de estar muito tempo em pé. No entanto, mesmo estando a assistir, a maior parte dos idosos que estavam sentados, como conheciam a música iam acompanhando a cantar.

No fim da dança, os idosos ofereceram às crianças um balão e um chocolate. Foi interessante ver a preocupação dos idosos em querer oferecer aos seus companheiros os miminhos que tinham. Podiam ter oferecido de forma aleatória, mas não, tantos os idosos como os meninos iam ter com os seus parceiros, pessoas com quem criaram mais afinidade e tinham mais confiança.

Enquanto ofereciam as coisas, havia música de fundo, uma vez que o cd continuava a tocar. De forma autónoma, sem estar previsto, os idosos começaram a puxar os meninos para dançar. Quando nos apercebemos estavam quase todos a dançar, tudo alegre e divertido.

### **Avaliação:**

A educadora foi questionada sobre o que tinha achado desta sessão, e referiu: *Foi muito giro, as crianças e os idosos estão todos animados. É importante para os miúdos terem contato com estas músicas tradicionais portuguesas, músicas antigas, mas que fazem parte da nossa cultura.*

Posteriormente falou-se do S. João e da possibilidade dos idosos e das crianças desfilarem nas marchas. Por norma os idosos e os meninos, todos os anos desfilam separadamente, no interior da instituição. Apenas a largada de balões de ar é feita em conjunto com todos a assistir, no entanto todos têm um papel passivo, uma vez que são as educadoras e as auxiliares que costumam mandar o balão. Este ano, na sequência destes encontros intergeracionais, surgiu a ideia de se fazer algo em conjunto e no exterior da instituição. A ideia seria os idosos e as crianças desfilarem nas marchas e irem a pé até ao jardim do Marquês. A ideia foi acolhida pelas diretoras técnicas, só faltava saber o feedback dos idosos.

No fim da sessão, tentou-se conversar com os idosos sobre o que tinham achado deste encontro com os meninos e responderam: *Eu gostei muito, a menina que estava comigo é tão querida, desenhou os meus óculos e tudo. Eu queria era ter dançado, mas*

*as minhas pernas não ajudam (D. Gabriela); Gostei imenso, o meu rapaz mexia-se bem, ainda vai ser um grande bailarino no futuro (D. Marieta); Pareceu-me que os meninos gostaram das músicas, foi muito bem conseguida a sessão, no fim até dançaram connosco. (D. Libânia); Este contato com os meninos parece que me dão vida. Vou para casa cansado, mas consolado. Á noite quando estou sozinho lembro-me destas nossas tardes e às vezes até me rio sozinho. A menina que fica comigo é tão castiça, hoje disse-me que eu era o seu avô emprestado (Sr. Arlindo); O rapaz que estava comigo hoje fazia 6 anos, ficou todo contente com o chocolate. No fim até se despediu de mim com um abraço (Sr. Duarte); etc.,*

Depois abordou-se o tema do S. João e falou-se da possibilidade de desfilarmos no exterior da instituição. Sobre isto os idosos disseram: *Eu acho que nesse dia não estou, o meu filho pediu-me para ir tomar conta dos meus netos, mas tenho que arranjar maneira de vir (D. Libânia); Podem contar comigo (D. Aurora); Comigo também, nunca participei numa marcha (D. Bruna); O meu marido não deve querer ir, mas eu vou (D. Fernanda); Eu vou, vou dizer á minha nora para me ir ver e tirar fotografias (D. Beatriz); Já sabem que para essas coisas estou sempre pronto (Sr. Duarte); Eu não posso ir por causa das pernas, mas gostava muito. Fico da janela a ver quando vocês saírem e quando chegarem (D. Gabriela), Já sabe que eu e o Zé vamos, no S. João participamos sempre (D. Ana); Temos que começar a tratar de tudo, ver as roupas que se vão vestir e tratar dos arcos. Eu tenho que falar com o meu filho a ver se consigo vir (D. Libânia).* Cerca de 12 pessoas mostraram-se disponíveis para desfilarem na marcha de S. João.

No fim ainda foi possível perceber qual era feedback da diretora técnica do Centro de Dia: *A sessão de hoje correu muito bem, pareceu-me que os meninos gostaram. A diretora do jardim-de-infância saiu daqui bastante agradada, até falou que se deviam fazer mais iniciativas destas e com mais regularidade. Quanto ao S. João, considero que se forem poucas pessoas, se calhar não se justifica sairmos da instituição. Temos que ver ao certo quantos idosos estão dispostos a ir.*

Em suma, os objetivos pré definidos foram atingidos, houve partilha e interação positiva entre todos. Efetivamente esta sessão foi mais alegre dos que as anteriores, foi importante para os idosos puderem cantar e dançar para as crianças músicas dos

seus tempos. Não só fizeram uma coisa que gostam que é cantar e dançar, como ainda recordaram memórias antigas e passaram o seu conhecimento para as gerações futuras.

## Sessão 6

**Nome:** 6º Encontro Intergeracional – S. João

**Data:** 23 de Junho de 2015

**Material necessário:** rádio, cd de música, arco de S. João, roupa das marchas, etc.

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 16 idosos, 20 crianças (5 anos), 18 crianças (4 anos)

**Objetivos:** Estimular a interação entre gerações; Festejar o S. João

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Este encontro intergeracional tinha o objetivo de festejar uma das maiores festas da cidade do Porto, o S. João. Como referido na sessão anterior, foi combinado que este ano esta festa seria festejada em conjunto com os idosos e as crianças.

Dias antes da festa os idosos estiveram envolvidos na preparação. Em grupo fizeram uma lista do que era necessário preparar:

- Preparar roupas para a marcha (escolher e passar a ferro);
- Arranjar um rádio portátil e pilhas;
- Preparar os arcos para os idosos e as crianças;

Após a lista dividiu-se tarefas, a D. Beatriz, a D. Libânia e a D. Marieta trataram das roupas, escolheram e passaram a ferro as saias, os aventais, os lenços para a cabeça e as faixas e coletes para os homens, iguais para todos. Uma vez que existe muita roupa feita pela D. Libânia de anos anteriores, aproveitou-se o que já existia.

Posteriormente houve a preocupação de arranjar um rádio portátil para que durante a marcha houvesse música. A D. Fernanda foi perguntar às educadoras se tinham algum rádio que fosse possível levar para as marchas. Os únicos rádios que tinham era dos que necessitavam de estar ligados à eletricidade. A D. Ana tentou

questionar todos os idosos a saber se algum dos filhos ou netos tinha algum rádio portátil, até que o Sr. Manuel referiu que tinha um em casa e que emprestaria. Quando o idoso trouxe o rádio verificamos que levava oito pilhas das grandes, o que poderia sair caro. Foi então que a D. Libânia teve a ideia de aproveitar as ofertas que as pessoas iam fazendo na cascata de S. João que se encontrava à entrada do Centro de Dia. Existe a tradição de todos os anos fazer-se a cascata de S. João, quem vai passando, idosos, funcionários e até familiares dos utentes oferecem alguns donativos. Um dia, aproveitando a hora do almoço, três idosas foram comprar as pilhas para o rádio.

Foi também necessário preparar os arcos para a marcha. Já existiam cerca de oito arcos dos anos anteriores, apenas era necessário melhorar a decoração. Estes arcos eram daqueles que era necessário serem pegados por duas pessoas. Surgiu a ideia de se fazer arcos individuais e diferentes dos anteriores. O Sr. Duarte ofereceu-se para arranjar o material de madeira e fazer a estrutura dos arcos, enquanto a D. Elsa, D. Zulmira e a D. Celeste tratariam da decoração para os arcos. Ao todo fizeram sete novos arcos e as senhoras decoraram-nos com fitas vermelhas.

No dia da festa, os idosos chegaram de manhã cedo, animados para a marcha, começaram-se a preparar e a vestir a preceito e iam dizendo: *Espero que a minha nora não se esqueça de me ir ver, hoje voltei-a a lembrar* (D. Beatriz); *Eu passei ali na frutaria e avisei as meninas que às dez e meia íamos lá passar na marcha* (D. Marieta); *Hoje para conseguir estar aqui a esta hora tive que pedir ao meu filho para me trazer, ele é que ia trabalhar, se não ficava para nos ver* (D. Aurora); *Tive que trazer os meus dois netos mais novos, a Joaquina e o Rodrigo, não tinha quem ficasse com eles, mas até é bom porque assim distraem-se e desfilam connosco* (D. Libânia); *Os senhores do talho disseram que iam estar à porta a ver-nos* (D. Ana); *O meu filho foi tomar o pequeno-almoço, disse que ia ficar para nos ver* (D. Bruna), *O meu marido não quer desfilas, mas já disse que ia atrás a ver* (D. Fernanda), etc.

Às dez e vinte os idosos dirigiram-se para a entrada do Jardim de Infância, transportando os arcos e os martelinhos. Com a ajuda das educadoras e auxiliares de ação educativa todos se foram organizando. Os meninos da sala dos cinco anos foram logo ter com os idosos e deram a mão aos seus companheiros. Além dos meninos dos

cinco anos que participaram nos encontro intergeracionais anteriores, nas marchas também participou a sala dos meninos dos 4 anos.

Em fila, o Sr. Duarte e a D. Libânia iam na frente com o arco que dizia Centro de Dia, Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, atrás iam os idosos com os arcos individuais e de mão dada com uma criança, cada menino levava um martelo. Estas duplas foram criadas de forma espontânea e eram provenientes das relações construídas nas sessões intergeracionais anteriores.

Depois iam os meninos da sala dos quatro anos com os arcos duplos e as educadoras e auxiliares. Ao todo participaram 16 idosos, 20 crianças da sala de cinco anos, 18 meninos da sala de quatro anos, três educadoras e três auxiliares de ação educativa.

O desfile começou na porta principal do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro, prosseguiu pela Rua Costa Cabral, na direção do jardim do Marquês. Quando passávamos na rua, os comerciantes locais, do talho, dos cafés, da frutaria, mercearia, perfumaria, papelaria, loja de roupa, etc. iam para a porta das suas lojas assistir. As pessoas que passavam na rua paravam para assistir à marcha.

Enquanto os idosos passavam iam cumprimentando as pessoas que conheciam: *Eu não disse que ia passar aqui* (D. Marieta); *Olha o meu filho ali* (D. Bruna); *Este é o meu netinho emprestado* (D. Aurora); *Olhem para ali, sorriam, a minha nora esta a tirar uma fotografia* (D. Beatriz); *O Sr. Joaquim do talho também nos veio ver* (D. Ana); *O Sr. Arlindo, a D. Anabela e a D. Palmira estão daquele lado do passeio a ver-nos* (D. Libânia); *Olha a minha amiga da mercearia* (D. Celeste), etc.

As pessoas que estavam a assistir iam fazendo comentários: *Olha a D. Fernanda, o seu marido? Não vai a desfilas?* (Sra. da Frutaria); *Tão queridas as crianças todas na marcha* (Sra. da perfumaria); *Oh D. Libânia vai na frente, é a madrinha da marcha* (Sr. do Talho); *A D. Beatriz vai ali, costuma cá vir à loja muitas vezes, até faz trabalhos de crochet para nós* (Sra. da loja de costura), entre outros.

O desfile foi continuando, mesmo quando os semáforos estavam no vermelho para os peões, os carros paravam para que a marcha pudesse passar toda. Quando chegamos ao jardim do Marques, fomos desfilas para o coreto, todos dançaram e

cantaram. Havia muitas pessoas á volta a assistir que também iam dançando. Posteriormente todos saíram do coreto e foram dar a volta á fonte que se encontra no centro do jardim. Todos desfilavam em marcha lenta.

Quando estávamos a regressar, uma das educadoras pediu que se desliga-se o rádio e todos cantassem a tradicional música *Santo António já se acabou, o S. Pedro está-se acabar, S. João, S. João, S. João dá cá um balão para eu brincar*. Na rua as pessoas acompanhavam a cantoria, estavam todos muito animados.

Quando chegamos à instituição no pátio central, todos se colocaram em roda para assistir ao lançamento de balões. As educadoras, auxiliares e as diretoras técnicas da valência de Centro de Dia e da valência do Jardim de Infância tentaram lançar os balões. Havia idosos nas janelas do Centro de Dia, havia alunos nas janelas da escola profissional e funcionários também nas janelas a assistir.

Durante o lançamento os meninos iam gritando *Sobe, sobe, sobe...*, os idosos iam dando palpites *tanta agente á volta e não há maneira do balão subir* (Sr. Manuel), *Eu queria tanto ver o balão a subir, nunca vi ninguém a mandar, nem sei como se manda* (D. Bruna); *Cá para mim o balão tem defeito, vão ao barato* (Sr. José), *Olha outro que ardeu* (Sr. Fernando), *Está muito vento, não deviam lançar o balão agora* (D. Palmira), etc. Após cinco tentativas falhadas, o balão subiu e todos bateram palmas.

### **Avaliação:**

Depois da festa, procurou-se saber qual a opinião dos idosos: *Podia ter corrido melhor, foram poucos idosos* (D. Libânia); *Estou aqui há seis anos e nunca tínhamos ido marchar para o Marquês, costuma ser lá em baixo no pátio. Gostei muito, acho que correu bem* (D. Celeste); *Eu gostei muito, principalmente de ir de mão dada com um menino, era tão querido, era o meu parceiro daqui* (D. Ana); *Fiquei a ver da janela, vi quando saíram e quando chegaram, foi bonito. Só tenho pena de também não ter ido com vocês desfilas, mas não podia das pernas* (D. Gabriela); *Eu gostei imenso, era o padrinho da marcha. Não me deixaram ajudar a lançar o balão, eu já lancei tantos, sei bem como se faz* (Sr. Duarte); *Fiquei tão contente, o meu filho esteve a ver-me. Senti-me tão vaidosa por ir a desfilas e ia tão bonita com aquela saia às florzinhas* (D. Bruna);

*Menina quero ver as fotografias que andou a tirar, vou escolher algumas para mostrar aos meus filhos e aos meus netos, para eles verem como eu ainda tenho pedalada para estas coisas (D. Fernanda); etc.*

Posteriormente a diretora técnica do Centro de Dia que também assistiu á marcha e acompanhou todo o percurso disse: *Acho que não correu mal, mas se fosse organizado com mais antecedência podia ter corrido melhor. Achei que os idosos iam muito bem, vestidos a rigor. Os arcos decorados por eles também estavam bonitos, tinham cores alegres e s. Joanas. Os meninos é que também podiam ter levado algum adereço alusivo às marchas, nem que fosse as meninas com um lençinho na cabeça e os meninos com um laço, nem que fosse feito de papel crepe. Acho que teria ficado mais bonito. No geral, fora estes pormenores acho que não correu mal. Esta junção com o Jardim de Infância foi bem conseguida. No final o que importa é que os idosos sentiram-se bem em participar, ficaram contentes por alguns familiares e conhecidos terem assistido, divertiram-se e viveram o S. João. Ao almoço comeram a sardinhada e o nosso dever foi cumprido. Muitos deles agora vão para casa sozinhos e mesmo que não festejem o S. João, já o viveram aqui na instituição.*



Em suma, considera-se que o objetivo de estimular o convívio e a interação entre gerações foi conseguido, os idosos não só tiveram oportunidade de aprofundar as relações já existentes com os meninos da sala de 5 anos, como ainda puderam socializar e conhecer os meninos da sala de 4 anos. São mais pequenos, mas são igualmente amorosos, sociáveis e cativam a atenção dos mais velhos. Além disso, os idosos puderam ainda vivenciar o festejo do S. João, transmitir algumas das tradições que se fazem nesta época e partilhá-las com os mais novos.

## Sessão 7

**Nome:** 7º Encontro Intergeracional – Jogos tradicionais

**Data:** 3 de Julho de 2015

**Material necessário:** fiska, malha, pião, latas, colheres, etc.

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 16 crianças 5 anos, 13 crianças 4 anos, 22 idosos

**Objetivos:** Idosos partilharem com as crianças jogos tradicionais antigos; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Este encontro intergeracional tinha o objetivo de envolver os idosos e as crianças em jogos tradicionais antigos, estimulando assim o convívio entre as gerações.

A ideia surgiu a partir de uma conversa intencional em que a D. Lídia que dizia: *Os miúdos de agora são muito violentos, só têm olhos para aqueles jogos no computador, naqueles aparelhos ligados á televisão, nos telemóveis.... Ainda ontem a minha nora foi levar o jantar ao meu neto ao quarto porque ele não queria interromper o que estava a fazer no computador e olha que não devia de ser trabalhos, ele já está de férias da escola. Havia de ser como no nosso tempo, era tudo mais saudável, brincávamos na rua, eramos nós que inventávamos as brincadeiras e fazíamos os nossos próprios brinquedos.*

A partir deste testemunho, surgiu a ideia de os idosos partilharem com as crianças e até ensinar-lhes as brincadeiras de antigamente. A ideia foi acolhida pela maioria das pessoas, no entanto algumas disseram que não tinham saúde para fazer as brincadeiras da sua infância, devido principalmente a problemas de mobilidade.

As pessoas que tinham gostado da ideia começaram logo a dar sugestões de algumas brincadeiras que se podia fazer: *Eu lembro-me de brincar ao jogo do cântaro, tínhamos que atirar o cântaro uns para os outros e quem deixa-se cair saía fora* (D. Zulmira); *Eu gostava de andar com a fisga atrás dos pardais, tantas fisgas eu fiz...* (Sr. Duarte); *Eu gostava de brincar à malha, naquele tempo era de ferro, pesada...* (D. Libânia); *E os berlindes? Tantos que eu juntei* (Sr. Hélder); *Eu sempre gostei muito foi da macaca, até já ensinei aos meus netos* (D. Fernanda); *E o esconde esconde? Lembram-se?* (D. Bruna); entre outros.

Após ter havido aprovação por parte dos idosos e até algumas sugestões de jogos e brincadeiras antigas, a diretora técnica também acolheu a ideia. Sobre este assunto a educadora referiu: *Acho uma ideia muito gira, os meninos iam adorar, é uma realidade que eles não têm acesso, só estão habituados às brincadeiras de agora com estes bonecos feios e com estas tecnologias todas.* A educadora foi questionada sobre a hipótese de haver brincadeiras antigas em que seriam os idosos a ensinar às crianças, e brincadeiras mais modernas, que fossem possíveis de ser desenvolvidas por idosos em que as crianças ensinariam aos seniores. A educadora sobre esta situação referiu: *Acho muito boa ideia, no entanto uma sessão pode não ser o suficiente para se fazer esses jogos todos. E se fizéssemos em dois encontros? No primeiro fazia-se as brincadeiras antigas dos idosos e no segundo as mais modernas.*

Em conversa com a educadora, foram referidos alguns dos jogos que os idosos tinham sugerido como o jogo do cântaro, a fisga, o pião, a macaca, a malha, entre outros, e perguntou-se que jogos/ brincadeiras é que as crianças teriam para ensinar aos idosos. A educadora, na sala dos 5 anos perguntou aos meninos que brincadeiras gostavam de fazer: Jogar à bola, brincar lá fora às escondidas, jogar com as cadeiras, atirar as bolas aos mecos, brincar com as bonecas, eu gosto de brincar com os carros, brincar com o arco, o jogo das garrafas, saltar á corda, etc. A partir das sugestões dos meninos, juntamente com eles ficou combinado que se faria o jogo das cadeiras, o bowling, o hula hoop com o arco, o jogo das garrafas e os meninos ensinariam os idosos a brincar com o ioiô e com o cubo mágico, estes últimos dois foi sugestão da educadora.

Ficou combinado que a atividade seria dia 3 de Julho de manhã e se desenvolveria no pátio exterior da instituição, além disso iria contar não só com a presença dos meninos habituais da sala dos 5 anos, como ainda com os meninos da sala de 4 anos.

Após estar tudo combinado, faltava juntamente com os seniores preparar a sessão e juntar todo o material necessário: *Eu devo ter uma fisga lá para casa, é do meu filho, posso trazer...* (Sr. Duarte); *Eu tenho a malha feita em borracha, assim podemos jogar lá fora que não estraga o chão e para os meninos é mais leve, eu trago-a* (D. Libânia), *Eu arranjo a garrafa de água para o jogo do cântaro* (D. Zulmira), *Eu vou ao café à beira da minha casa pedir latas* (D. Marieta), *Para atirar às latas podíamos fazer umas rodilhas, eu trato disso* (D. Beatriz), *Podíamos também fazer aquele jogo da colher com o ovo, era engraçado, tantos ovos parti á custa dessa brincadeira* (D. Joaquina), *Ui vamos fazer uma lixeira com os ovos a sujarem tudo, já para não falar no prejuízo, tanta gente com dificuldades e nós vamos andar a partir ovos* (D. Ana), *Podíamos substituir os ovos por bolas ou por outra coisa, se cair no chão não parte* (D. Palmira), *Ou se compra bolas daquelas pequenas, ou então podia-se usar batatas, assim não se gastava dinheiro* (D. Libânia), etc.

Entre todos ficou decidido que se faria: o jogo do cântaro, a fisga, a malha, o pião, o jogo da colher com a batata, o jogo das latas e o jogo da macaca.

No dia em que estava programado o encontro intergeracional, dia 3 de Julho de manhã o tempo encontrava-se encoberto, o que poderia impedir que a atividade se realiza-se, mas com a concordância da diretora técnica do Centro de Dia e das educadoras, decidiu-se então que o encontro se faria no interior do Centro de Dia. Os idosos começaram a preparar a sala, a D. Libânia, D. Beatriz, D. Marieta, D. Fernanda, a D. Ana e o Sr. José trataram de arrastar os sofás para os cantos, de modo a criar um espaço amplo no centro da sala. O Sr. Duarte que não encontrou a fisga do filho acabou por construir uma fisga de propósito para esta atividade, tratou de desenhar a macaca com giz no chão, no entanto não foi possível porque o chão é de cortiça e o giz não riscava. Devido a esta situação, o jogo da macaca acabou por ficar sem efeito.

Colocou-se uma mesa já com as latas em pirâmide, a D. Beatriz trouxe umas meias com saquinhos de areia lá dentro para que se pudesse atirar às latas. Colocou-se outra

mesa com umas colheres de sopa e com batatas para depois se poder fazer o jogo da colher e da batata.

Quando os meninos chegaram a educadora da sala dos cinco anos explicou *Hoje estamos aqui para os idosos nos ensinarem como eram as brincadeiras que faziam quando eram pequeninos, assim da vossa idade. Na altura não havia os brinquedos todos que vocês agora têm, nem havia dinheiro para comprar, eram os meninos que construíam os próprios brinquedos. Quero que estejam atentos e colaborem.*

A primeira brincadeira foi o jogo do cântaro e quem a explicou foi a D. Zulmira *Este jogo é muito fácil, quando eu era pequena tinha que ir à ribeira buscar água e naquele tempo usava-se o cântaro de barro para transportar a água, no caminho eu e as minhas amigas costumávamos jogar este jogo para nos divertirmos. Então fazíamos uma rodinha e com o cântaro cheio de água atirávamos umas às outras, quem o deixasse cair não só o podia partir como ainda saía fora do jogo. Hoje vamos fazer com uma garrafa de plástico porque é mais fácil, mais leve e não tem o perigo de partir.* Enquanto explicava a atividade, a D. Zulmira mostrava aos meninos um cântaro em miniatura para eles ficarem a conhecer. Neste jogo participaram todos os meninos, 16 da sala dos cinco anos, 13 da sala dos quatro anos e 11 idosos. Os restantes idosos estavam à volta a observar e a fazer comentários. As três educadoras e duas auxiliares de ação educativa iam ajudando os mais pequeninos a apanharem a garrafa. À medida que a garrafa ia caindo ao chão as pessoas iam saindo da roda e no fim acabou por ganhar uma menina da sala dos cinco anos.

A segunda brincadeira foi com a fisga, o Sr. Duarte explicou como funcionava *Fiz esta fisga de propósito para vocês, quando era mais novo costumava andar com a fisga a atirar pedrinhas aos pardais, era uma brincadeira daquele tempo. Hoje vamos fazer aqui mas é com papéis dobrados, vamos atirar na direção daquela parede, assim não aleijamos ninguém, quem quer ser o primeiro?* Os miúdos todos se levantaram e demonstraram vontade em querer experimentar. Em fila esperavam que fosse a sua vez, um a um o Sr. Duarte ensinava a forma como funcionava a fisga. Neste jogo participaram os 29 meninos de ambas as salas.

Quando já tinham experimentado a fisga a D. Libânia chamava os meninos para um outro canto da sala para que pudessem jogar à malha, explicava as regras do jogo *está ali aquele meco, têm que acertar com estas rodas, quem ficar mais perto ganha*. Aqui formavam duas filas em frente aos dois mecos e quando chegasse a sua vez tentavam acertar. Os meninos jogaram várias vezes, até que a D. Libânia teve que interromper o jogo para que houvesse tempo de se fazer os que faltavam. Neste jogo participaram todos os meninos e 15 idosos que também quiseram atirar as malhas. Alguns como têm problemas de mobilidade atiraram as malhas sentados, no entanto não quiseram deixar de participar.

Posteriormente os meninos sentaram-se todos nos sofás, a D. Marieta e a D. Beatriz exemplificaram e explicaram como se fazia para pôr o pião a rodar no chão. Alguns dos idosos que assistiam também quiseram experimentar, *Já não brinco com um pião á tantos anos, faz-me lembrar os meus tempos de infância, vamos ver se ainda sei funcionar com isto (Sr. Arlindo), Aos anos que não via um pião como este de madeira, é a imitar os antigos, já não me lembro como funciona (Sr. Manuel)*, etc. Depois foi a vez de os meninos experimentarem. Um a um tentaram pôr o pião a rodar. Nesta brincadeira participaram todos os meninos e alguns idosos, cerca de 8.

Após esta brincadeira, todos se foram reunindo junto da mesa que tinha as colheres e as batatas. Nessa mesa encontravam-se duas idosas a D. Aurora e a D. Ana que iam organizando os meninos por equipas, em que cada equipa teria quatro elementos. Quando todos estavam divididos por equipas foram distribuídas as colheres e as batatas. Havia 10 equipas que foram distribuídas por duas rondas. Em cada ronda jogaram cinco equipas e a terceira ronda foi com as duas equipas vencedoras das rondas anteriores. As equipas foram formadas pelos meninos que demonstravam vontade em querer ficar com os idosos que já conheciam melhor, portanto eram equipas mistas, com idosos e crianças. Neste jogo participaram todas as crianças e 11 idosos.

O último jogo foi o jogo das latas, aqui formaram-se duas equipas e tinham que posicionar-se em fila, em frente a duas mesas que tinham latas em pirâmide. Depois

de atirar a rodilha passava para o fim da fila, dando oportunidade ao colega de jogar. Neste jogo participaram 15 idosos e todos os meninos de ambas as salas.

### **Avaliação:**

Enquanto se desenvolvia este último jogo, as educadoras diziam: *Esta a correr muito bem, os meninos estão a adorar* (educadora da sala dos 5 anos); *Os meus estão todos satisfeitos, claro não têm o à vontade dos meninos dos 5 anos que já conhecem bem os idosos, mas acho que até se estão todos a dar bem* (educadora da sala dos 4 anos), *Acho que estas iniciativas são importantes, os meus miúdos volta e meia estão sempre a perguntar quando é que vêm ao Centro de Dia, os próprios pais falam-me destas atividades, mas não sou eu que lhes conto, os meninos é que vão para casa e contam os pais. Para a semana vou ter uma reunião de pais e até vou mostrar algumas fotografias destes encontros intergeracionais* (educadora da sala dos 5 anos).

No fim da sessão e depois das crianças terem regressado ao jardim-de-infância, os idosos foram convidados a dar a sua opinião: *Gostei imenso, os miúdos adoraram a malha* (D. Libânia), *Onde há crianças há alegria* (D. Palmira), *Gostei muito, adorei os miúdos* (D. Gabriela), *Estou cansada, mas correu tão bem. Eu não tenho netos, faz de conta que estas crianças são meus netos* (D. Marieta), *Houve um menino que gostou do pião, queria levá-lo para casa e tudo* (D. Anabela), *Gostei de tudo, mas o jogo do cântaro em especial. Fez-me voltar aos meus tempos de infância* (D. Zulmira) *Não participei, a minha coluna não permitiu, já tenho muita idade, mas gostei muito de ver os meninos* (D. Albertina), entre outros.

Posteriormente, sobre este assunto a diretora técnica referiu: *Não assisti a tudo, mas aquilo que vi acho que correu muito bem, as crianças corresponderam bem às brincadeiras que os idosos lhe propuseram, os próprios idosos também tiveram muito participativos e o facto de a atividade se ter desenvolvido no interior do Centro de Dia fez com que participassem mais pessoas. Os que estavam a assistir, não quiseram ter uma participação ativa, mas estavam envolvidos, estavam animados e bem-dispostos. Foi importante para os idosos que puderam relembrar e ao mesmo tempo ensinar brincadeiras da sua infância.*

Concluindo, neste encontro intergeracional participaram ao todo 58 pessoas, sendo 29 crianças, 22 idosos, 3 educadoras, 2 auxiliares, animadora sociocultural e a diretora técnica do Centro de Dia. Nem todos os idosos tiveram uma participação ativa, alguns ficaram a assistir, mas não tiveram uma atitude passiva, davam sugestões, faziam comentários, elogiavam as pessoas e isso foi bastante benéfico porque de certo modo também tiveram envolvidos no encontro. Alguns dos seus comentários eram: *Tão queridos, olha como eles sabem atirar o pião* (D. Andreia), *Boa, ganharam aqueles pequeninos* (D. Maria); *Meninos têm que ir para aquele lado jogar à malha, vão lá à D. Libânia que ela ensina-vos* (D. Lídia), *Têm que atirar a bola com mais força se não as latas não caem* (D. Filipa), *Se eu tivesse saúde também estava ali no meio* (D. Andreia), etc.

Em suma, considera-se que este encontro intergeracional correu bastante bem, mostrou-se positivo para ambas as partes, idosos e crianças. Teve alguns contratempos como o clima e o facto de à última da hora ter que se mudar o local onde se iriam desenvolver os jogos tradicionais. Devido a esta situação um dos jogos não se pode desenvolver, no entanto tudo acabou por correr bem e não se sentiu falta desse jogo que era a macaca.

Os objetivos estabelecidos de início foram cumpridos, efetivamente os idosos conseguiram partilhar com as crianças os jogos tradicionais da sua infância e através dessa partilha foi possível interagirem, conviverem e fortalecerem as relações existentes. Foi importante acima de tudo porque os idosos não só puderam reviver algumas das suas brincadeiras antigas, como ainda se sentiram valorizados por as estar a partilhar com gerações mais novas.





## Sessão 8

**Nome:** 8º Encontro Intergeracional – Jogos tradicionais 2

**Data:** 17 de Julho de 2015

**Material necessário:** ioiós; arcos; cadeiras, aparelhagem e cd; piões; entre outros

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 18 meninos dos 5 anos, 10 meninos dos 4 anos e 18 idosos

**Objetivos:** Crianças partilharem com os idosos jogos tradicionais atuais; Estimular a interação entre gerações

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Este encontro vinha na sequência do anterior, no entanto os objetivos não eram os mesmos. Ao contrário do outro encontro entre gerações em que foram os idosos que ensinaram brincadeiras da sua infância às crianças, neste seriam as crianças a partilhar e até a ensinar aos idosos as brincadeiras mais atuais e modernas.

Como tinha ficado combinado com a educadora, os jogos tradicionais faziam-se em dois encontros. Além disso, também já tinha ficado decidido que jogos se fariam nesta sessão. Em consonância com as crianças, para este encontro tinha-se decidido fazer: jogo das cadeiras, o bowling, o hula hoop, o jogo das garrafas, o ioiô e o cubo mágico.

Momentos antes de começar o encontro, os idosos mais ativos ajudaram a trazer algumas cadeiras para o pátio exterior que se encontra no centro da instituição, entre todas as valências. Estas cadeiras serviam para que alguns idosos que não quisessem participar ativamente pudessem estar a assistir comodamente sentados, tal como aconteceu no encontro anterior. Enquanto se transportavam as cadeiras e se ajudava alguns idosos a descerem as escadas de acesso ao pátio, a educadoras iam preparando o material necessário para a sessão. Trouxeram as cadeiras para o jogo da cadeira, estavam decoradas com peças de roupa, era como se tivessem vestido as cadeiras.

Além disso também trouxeram os mecos e as bolas para se poder jogar ao bowling, os arcos para o hula hoop, trouxeram um mesa onde puseram em cima cubos mágicos, ioiôs e garrafas com cordas atadas.

Quando tudo estava preparado e os participantes tinham todos chegado, os meninos das salas dos 4 e 5 anos, os idosos e as educadoras, começou-se a sessão. A educadora no início referiu: *Lembram-se da última vez que fomos ao Centro de Dia? Foram os idosos a ensinar-vos as brincadeiras do tempo em que eles eram pequeninos. Hoje é a vossa vez, vão ter que ensinar algumas das vossas brincadeiras. Têm que falar um de cada vez, com calma e têm que se portar bem.*

A primeira brincadeira era o jogo das cadeiras, alguns dos idosos já conheciam. A educadora questionou os meninos *Como é este jogo?* e os meninos punham o dedo no ar e á ordem da educadora iam respondendo: *Temos que nos sentar nas cadeiras sempre que a música parar, Há sempre uma cadeira a menos, quem ficar de fora perde,* etc. Como só havia 9 cadeiras, não era o suficiente para todos, foi necessário repetir o jogo várias vezes para que todos pudessem participar. Os participantes foram divididos por quatro equipas de 10 pessoas, constituídas por idosos e crianças. Cada equipa foi jogando na sua vez, começavam dez elementos para nove cadeiras, quando a música parava todos tinham que se sentar, havia sempre alguém que ficava sem cadeira e tinha que sair fora. Este procedimento foi repetido até todos jogarem e até todos saírem fora e um ser o vencedor.

Neste jogo participaram todos os meninos que estavam presentes, 18 da sala dos cinco anos e 10 da sala dos quatro anos, além disso também participaram 12 idosos. Neste jogo foi curioso ver como alguns idosos davam propositadamente o seu lugar nas cadeiras às crianças para que elas não ficassem tristes. Alguns até sentavam o menino que tinha ficado de fora no seu colo para indicar que ninguém tinha que sair.

O segundo foi o jogo do bowling, parecido com o jogo das latas que tínhamos feito na sessão anterior, mas com a diferença que este jogo tinha objetos próprios, coloridos e de plástico, adaptado a crianças, como a bola e os mecos, além disso era jogado no chão. Quem quis participar colocou-se em fila e na sua vez foram fazendo as suas

tentativas. Participaram todas as crianças e todos os idosos, de notar que alguns idosos jogaram sentados.

O terceiro jogo foi o da garrafa e como aconteceu nos jogos anteriores, uma das educadoras questionou os meninos de como se jogava este jogo e eles responderam: *Temos que enrolar o fio na garrafa, Quem enrolar primeiro ganha*. Existiam cerca de 9 garrafas com um fio atado num ponta e na outra ponta tinha um pau, como não chegava para todos, foi necessário dividir por grupos para que todos pudessem jogar. Neste jogo era importante terem destreza de mãos para que conseguissem enrolar o fio na garrafa mais rápido do que os outros. As garrafas estavam cheias, umas com água, outras com areia. Os meninos da sala de quatro anos demonstraram dificuldade em pegar nas garrafas porque eram pesadas, então jogaram a pares. O jogo foi repetido quatro vezes, alguns dos idosos mais uma vez jogaram sentados nas cadeiras. Participaram 41 pessoas, as auxiliares de ação educativa e as educadoras iam sempre ajudando os meninos que tinham mais dificuldade.

O quarto jogo foi o dos arcos, mais conhecido como hula hoop. Uma das educadoras questionou os meninos sobre como se jogava: *Tem que se rodar o arco na cintura, Quem aguentar mais tempo sem o deixar cair ganha*.

A educadora perguntou qual dos meninos queria mostrar aos idosos como se fazia e vários se ofereceram. Existiam cerca de 6 arcos e todos os participantes, na sua vez, foram experimentando. Foi engraçado ver alguma estranheza na cara de alguns idosos que nunca tinham visto. Quando observavam os meninos a rodar o arco parecia muito fácil, mas quando o próprio idoso experimentava sentia dificuldades.

Dado este jogo exigir alguma habilidade física, nem todos os idosos quiseram participar. Ao todo participaram 34 pessoas, sendo 28 meninos de ambas as salas e 6 idosas. No entanto, os que não participaram ativamente estavam a observar e riam-se imenso porque algumas das idosas que participaram tiveram dificuldades em conseguir aguentar o arco a rodar. Além disso, os idosos que observavam iam fazendo comentários: *Olha como eles fazem aquilo bem, têm jeito* (D. Filipa), *A D. Marieta não atina com o arco, mas também não desiste, é persistente* (D. Andreia), *A D. Libânia conseguiu logo à primeira* (D. Joaquina), *Parece que os rapazes têm mais jeito que as*

*raparigas e devia ser ao contrário, isto é um jogo mais de meninas (Sr. Manuel), entre outros.*

Posteriormente, a última brincadeira consistia em conseguir brincar com o ioiô, com o cubo mágico e com um pião mais moderno do que o da sessão anterior, que a educadora decidiu trazer. Mais ou vez, uma das educadoras perguntou às crianças como funcionava o ioiô: *Tem que se atirar o ioiô sem o deixar bater no chão.* Um dos meninos demonstrou como se fazia. Depois perguntaram como funcionava o pião que era da marca bayblade e tinha uns acessórios que o ajudavam a pôr a rodar, um dos meninos respondeu: *tem esta peça que entra dentro do pião, depois puxamos com força e ele cai no chão a rodar,* enquanto explicava fazia a demonstração.

Por fim havia o cubo mágico que a educadora explicou: *Este é o cubo mágico, cada lado do cubo tem uma cor e temos que rodar estes quadradinhos de modo a conseguirmos que fiquem as cores completas em todos os lados. Os meninos não gostam muito deste brinquedo porque não têm paciência para estar aqui a tentar. Isto exige bastante tempo, persistência e algum raciocínio. Os idosos que quiserem podem experimentar.*

Os idosos interessados foram experimentando o cubo mágico, mas alguns demonstravam não ter paciência e rapidamente passavam para outro idoso. No entanto havia quem ficasse imenso tempo à volta do cubo a tentar chegar ao fim, mas estava a ser uma tarefa difícil. Ninguém conseguiu terminar o jogo do cubo mágico, mas houve alguns idosos que demonstraram persistência e tiveram perto do fim.

Enquanto isso acontecia, as crianças iam ensinando aos idosos mais ativos a brincar com o ioiô e o pião. Havia muitos ioiôs e alguns piões que as educadoras pediram aos meninos para trazer de casa e entre eles faziam pequenas competições, envolvendo também os idosos. Tentavam ver quem aguentava mais tempo com o pião a rodar no chão. Depois tentavam ver quem conseguia brincar com o ioiô mais tempo sem deixar que ele se desenrola-se.

la havendo imensos comentários e opiniões: *Assim com esta peça é muito mais fácil por o pião a rodar do que com o fio, como nos fazíamos antigamente (D. Libânia), Não tenho paciência para o cubo, o meu neto tinha lá um em casa e eu experimentei uma*

*vez e não gostei. Prefiro o pião, é mais engraçado do que o nosso da semana passada (D. Beatriz), Olha como elas conseguem por o pião a rodar com tanta facilidade (D. Lídia), Eu conseguia fazer melhor. Vou experimentar, Libânia empresta-me o pião (Sr. Manuel), Este pião é mais fácil de pôr a rodar, mas não é tão bonito como o nosso antigo de madeira (D. Elsa), Este cubo está-me a dar cabo da cabeça, mas não vou desistir (Sr. Arlindo), entre outros*

### **Avaliação:**

Durante o desenvolvimento destes últimos jogos, em conversa com as educadoras e com as auxiliares de ação educativa, iam dizendo: *Esta a correr bastante bem, os idosos estão a corresponder aos jogos e atividades (Educadora sala dos 4 anos), E os meninos estão muito animados, ensinam como se faz, demonstram, até já foram ter com os idosos que estão sentados, tentando motivá-los a participar (Educadora sala dos 5 anos), Os meus dos 4 anos já estão mais envolvidos, sentem-se mais incluídos, a semana passada notei alguma timidez e estranheza da parte deles, mas hoje estão melhores (Educadora sala dos 4 anos), Acho que todos estão a gostar, os meninos da minha sala dos 5 anos estão muito ligados aos idosos, isso nota-se pelo à vontade que eles têm aqui... (Auxiliar de ação educativa da sala dos 5 anos), É verdade, estas sessões todas que temos desenvolvido tem sido muito positivo para eles (Educadora da sala dos 5 anos).*

Entretanto a sessão terminou e os idosos foram estimulados a dar a sua opinião: *Alguns dos jogos eu já conhecia como o das cadeiras, o do bowling e o do ioiô. O que mais gostei foi o do arco a girar na cintura, aquilo é preciso abanar a anca para não deixar cair (D. Fernanda), Gostei mais da semana passada, estas brincadeiras já não são para nós (Sr. Duarte), Eu gostei imenso, principalmente do ioiô, tive ali entretido. A menina acredita que uns miúdos vieram ter comigo e pediram que eu assobia-se como daquela vez que fizemos a hora do conto? Os catraios não se esqueceram (Sr. Hélder), Gostei imenso, uma menina agora para o fim até veio ter comigo e juntos tentamos resolver o enigma do cubo mágico, mas não conseguimos (Sr. Arlindo), Na minha opinião correu bem, até fiquei surpreendida de os idosos terem ido lá para baixo*

*assistir, podiam ter ficado cá em cima e viam da janela. Eu já conhecia a maioria dos jogos, costumo brincar muito com os meus netos. Gostei imenso do jogo das cadeiras, já não jogava há imensos anos (D. Libânia), As crianças transmitem alegria e nós deixamo-nos contagiar por essa alegria. Foi muito bonito... (D. Palmira), etc.*

Posteriormente a Diretora Técnica do Centro de Dia referiu: *Pareceu-me que correu bem. A maioria dos idosos participaram, os que ficaram a assistir a certa altura também quiseram experimentar um dos jogos. Reparei que os jogos eram adaptados às condições dos idosos. No entanto aqueles que envolviam alguma habilidade física como o jogo das cadeiras em que era necessário andar sempre a volta das cadeiras e o hula hoop foram aqueles que tiveram menos idosos a participar. No entanto acho que correu tudo muito bem, mesmo os meninos estiveram sempre envolvidos e tinham a preocupação de explicar e de vir chamar os idosos que estavam sentados. Gostei dessa atitude deles.*

Em síntese, considera-se que esta sessão correu muito bem, no geral participaram 53 pessoas, sendo 18 meninos da sala dos 5 anos, 10 da sala dos 4 anos, 18 idosos, 2 auxiliares de ação educativa, 3 educadoras, eu e a diretora técnica do centro de dia. Neste encontro intergeracional foi dada a oportunidade de as crianças transmitirem alguns dos seus conhecimentos sobre as brincadeiras mais atuais aos idosos, e os seniores por sua vez também puderam experimentar algumas dessas brincadeiras e jogos. Nas sessões anteriores, a maior parte das vezes são sempre os idosos que ensinam ou transmitem alguma coisa às crianças, nesta sessão procurou-se fazer o contrário. A interação é mais rica quanto mais partilha e ensinamentos de ambas as partes se conseguir, neste sentido, pode-se afirmar que os objetivos pré estabelecidos foram cumprido.

## Sessão 9

**Nome:** 9º Encontro Intergeracional – Desmistificar mitos e estereótipos

**Data:** 2 de Outubro de 2015

**Material necessário:** pandeireta, tambor, ferrinhos, cartolina, post its, etc.

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 15 idosos,

**Objetivos:** Convívio intergeracional; Partilha de conhecimentos; Reflexão sobre o que é ser idoso, desmistificando algumas ideias pré concebidas; Promover a reflexão individual e de grupo; Estimular a partilha de ideias e opiniões.

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Este nono encontro intergeracional realizou-se no âmbito das comemorações do mês do idoso. Neste sentido, e uma vez que os encontros anteriores tinham sido bastantes positivos, combinou-se que se faria algo que estimula-se a partilha e a interação e no fim tentar-se-ia levar as pessoas a refletir sobre o que era ser idoso. Ficou combinado com a educadora que os idosos cantariam umas músicas da sua infância acompanhados de instrumentos (tambor, pandeireta, ferrinhos e maraca) e as crianças cantariam outras.

O encontro realizou-se no dia 2 de Outubro. Quando os meninos chegaram ao Centro de Dia, juntamente com os idosos formaram uma roda que incluía 16 idosos, 15 crianças (agora da sala dos 5 anos, mas em junho eram da sala dos 4 anos), duas educadoras e uma auxiliar de ação educativa. No salão do Centro de Dia (local onde se estava a desenvolver a sessão) havia mais idosos, mas que, por comodidade ou por dificuldades em estar muito tempo de pé, preferiram ficar sentados a assistir. Contudo, podiam ter uma atitude passiva, mas pelo contrário, iam dando sugestões e conselhos.

Os idosos enquanto cantavam as suas músicas (machadinha, pombinhas da Catrina, tiro liro, Tia Anica de Loulé, etc.) iam tocando os instrumentos musicais. Havia músicas que os meninos também conheciam e iam cantarolando juntamente com os seniores. Quando já iam na terceira música, os idosos espontaneamente decidiram que iriam ensinar as crianças a tocar os instrumentos. Proporcionou-se ali um momento de grande cumplicidade e de partilha entre todos. Os meninos estavam muito entusiasmados e iam revessando os instrumentos por si, para que todos tivessem oportunidade de experimentar.

A diversão e o à vontade era tanta, que os meninos começaram a sugerir músicas que gostavam de cantar e que os idosos também conheciam como: passarinhos a bailar, rosa arredonda a saia, a saia da carolina tem um lagarto pintado, sebastião come tudo, entre outros. Era músicas infantis que fizeram os idosos recordar alguns momentos da sua infância.

Posteriormente foi a vez de as crianças cantarem as músicas que tinham preparado. A maioria dos idosos não conhecia, no entanto a D. Libânia que tem uma neta da mesma idade dos meninos, conhecia algumas das músicas e também ia acompanhando a cantar e a tocar.

Depois de todos terem partilhado as suas canções e de se ter vivenciado um momento de grande diversão, os idosos deram a ideia de se aproveitar o facto de estarem todos em roda e fazer-se o jogo do lencinho, jogo esse que as crianças não conheciam. Os idosos explicaram as regras: *Uma pessoa deixa cair o lenço atrás de alguém, essa pessoa tem que pegar no lenço e ir atrás do outro, antes que ele fique com o seu lugar.* Todos mostravam bastante envolvimento e entusiasmo.

Depois de mais de meia hora a cantar e a fazer estas brincadeiras, foram todos convidados a sentarem-se e a dizer o que tinham achado da sessão: *Eu gostei... Sabia as músicas quase todas (criança), Gostei de brincar ao lencinho (criança), Gostei de tocar nos instrumentos (criança), Parece que me estou a ver na minha infância. O jogo do lencinho fez-me voltar a ser criança (D. Zulmira), Afinal as nossas músicas de infância continuam atuais. Os meninos conheciam-nas quase todas (D. Libânia), Achei tão divertido, que pena que não tenho netos. Deu-me saudades de quando as minhas*

*filhas tinham a vossa idade (D. Elsa), São tão queridos e meiguinhos estes meninos. Podem vir cá mais vezes, são sempre bem-vindos (D. Aurora), entre outros.*

Neste momento, depois de se receber o feedback de alguns participantes, as educadoras e a dinamizadora estimularam as crianças a falar sobre o que achava dos idosos do Centro de Dia e iam fazendo perguntas que continham alguns estereótipos para ver como os meninos reagiam.

*“Os idosos são tristes?” Não (respondiam os meninos)*

*“Os idosos ouvem mal?” Não (crianças)*

*“E acham que eles vêem mal?” Alguns sim porque têm óculos (crianças)*

*“Mas os óculos ajudam a ver melhor, por isso eles não vêem mal.”*

*“Acham que eles são chatos?” A minha avó é, mas estes daqui não, até brincam connosco (criança)*

*“Os idosos andam devagar?” Alguns. Aquela senhora é idosa mas conseguiu-me apanhar (criança)*

*“Os idosos usam bengalas?” Aqui não. Mas já vi muitos que usam (criança)*

*“Os idosos não gostam de falar?” Mentira. Gostam muito de falar. (crianças)*

*“Os idosos andam sempre de preto?” Não... Aquela senhora está de cor-de-rosa (criança), etc.*

*“Os idosos são todos iguais?” Não*

*“Os idosos não gostam de barulho?” A minha avó não gosta, esta sempre a ralar comigo por causa de eu fazer muito barulho (criança).*

De facto tentou-se contrariar algumas ideias feitas, algumas das questões aplicam-se a alguns seniores, efetivamente há pessoas que veem e ouvem mal, há idosos que usam bengalas, andam de preto, mas é uma minoria. Importa salvaguardar, e foi isso que se tentou passar às crianças é que todos os idosos são diferentes, tal como os meninos também são diferentes uns dos outros.

Depois os meninos foram convidados a dizer o que achavam dos idosos do Centro de dia, tinham que fazer um comentário e a educadora escrevia num post it e afixava-se num mural de mensagens.

*Os idosos têm cabelos brancos; os idosos cantam bem; Eles são divertidos; Os idosos sabem tocar instrumentos; Os idosos gostam de ensinar coisas; Os idosos têm muitos anos, Os idosos gostam de dar beijinhos; Os idosos sabem muitas coisas; Os idosos são nossos amigos, entre outros.*

Ao fim de mais de uma hora de encontro intergeracional, as crianças tiveram que ir embora porque estava na hora do lanche. Os idosos agradeceram a sua presença e os seus elogios.

### **Avaliação:**

No fim da sessão, tentou-se saber como é que os idosos se sentiram o que tinham achado desta sessão: *Vou para casa com o coração cheio. Gostei imenso (Zulmira), Adorei... São tão queridos que dá vontade de agarrar e enche-los de mimos (D. Lídia), Foi muito divertido. Eles afinal gostam de nós (D. Aurora), Trouxeram alegria, boa disposição e muita algazarra (D. Beatriz), Houve um menino que disse que os idosos tinham muitos anos e foi o que mais acertou. Gostei muito deles (D Ana), etc.*

Em suma, a sessão excedeu as expectativas, os idosos e as crianças corresponderam muito bem aos desafios. Deste modo, os objetivos foram cumpridos, além do convívio houve partilha de conhecimentos e opiniões e conseguiu-se refletir sobre o que é ser idoso e sobre o que as crianças pensam dos idosos.



## Apêndice 17 – Exercícios de dinâmica de grupo

### Sessão 1

**Nome:** Brainstorming, reflexão em grupo sobre o grupo

**Data:** 15 de Julho de 2015

**Material necessário:** Cartolinas, marcador e lápis

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 15 idosos

**Objetivos:** Promover a reflexão individual e de grupo; Estimular a partilha de ideias e opiniões.

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão procurou-se perceber de forma é que os idosos frequentadores do Centro de Dia compreendem ser um grupo e como percecionam o seu próprio grupo. Neste sentido, o dinamizador da sessão começou por fazer um brainstorming sobre a palavra grupo, em que as pessoas participantes foram dizendo palavras que caraterizassem um grupo e o dinamizador ia escrevendo numa cartolina que estivesse à vista de todos. As palavras que surgiram foram: *conhecidos/desconhecidos; conjunto de pessoas, muita gente, convivo, atividades, pessoas com um objetivo comum, grupo de amigos, grupo de teatro, grupo musical, grupo de animais (bando, matilha, alcateia), etc.*

Posteriormente, numa outra cartolina os participantes foram convidados a dizer palavras que caraterizassem um grupo unido e um grupo desunido. Como grupo unido os participantes disseram: *colaboração, mesmos pensamentos, união, compreensão e entreatajuda.* Como grupo desunido os participantes referiram: *discussão,*

*desentendimento, afastamento, intrigas, falta de compreensão, inveja, falta de identificação.*

Terminada a tarefa anterior, os participantes foram convidados a pensar sobre o seu próprio grupo e perceber em que situação ele se inseria, se no unido ou no desunido. De forma unanime todos foram respondendo que consideravam o grupo de idosos que frequente o Centro de Dia do Centro de Caridade Nossa Senhora do Perpetuo Socorro como um grupo unido e foi pedido que os caracterizassem. Sobre o seu próprio grupo os participantes foram dizendo: *unido (porque existe convívio e respeito), problemas relacionais, cada um procura fazer o que gosta, não há unanimidade, há formas de pensar diferentes, existência de subgrupos, quando é preciso as pessoas unem-se (exemplo das épocas festivas).*

No início todos consideravam o seu grupo unido, mas depois com o avançar da sessão, com o facto de existirem características comuns entre o seu grupo e o grupo desunido que tinham dito anteriormente, os idosos foram-se apercebendo que afinal não eram tão unidos como julgavam. Quando começaram a analisar realmente situações reais e factos concretos, rapidamente perceberam que no seu grupo existia falta de compreensão, existiam *pequenas quezílias* como lhes quiseram chamar, recusando a palavra conflito, proveniente de intrigas e falta de entendimento entre as pessoas. Para justificar estas situações e estes comportamentos os idosos iam dizendo *estas coisas são normais nos grupos de idosos (D. Libânia), é difícil que num grupo de idosos todos pensem da mesma forma (D. Elsa), A maior parte dos velhos pensam que podem fazer e dizer tudo só porque são velhos, mas isso não é bem assim (D. Palmira), todos somos um pouco egoístas (D. Zulmira) etc.*, ou seja, estes idosos iam usando a idade como sendo um fator predominante e justificável para este tipo de situações.

Durante o desenvolvimento da sessão os idosos foram partilhando os seus pontos de vista, todos foram convidados a participar, no entanto houve quem tivesse uma participação mais ativa e houve quem tivesse uma atitude mais passiva, dizendo apenas que concordava com o que os colegas iam dizendo.

Depois de haver reflexão, debate, partilha e dialogo entre todos, o dinamizador convidou os idosos a fazerem uma *estátua* que caracteriza-se o seu grupo, em cima da

mesa que se encontrava no meio. Nesta estátua podiam usar apenas um conjunto de lápis que foi disponibilizado para o efeito, ou podiam usar outros objetos que quisessem. A primeira estátua que surgiu foi sugerida pela D. Libânia que fez um sol com os lápis, explicando: *o sol dá vida, nós queremos mais vida. Além disso o sol trás luz, conforto, calor e alegria, é disto tudo que nós precisamos.* Os restantes participantes foram questionados sobre se concordavam com a estátua e se se sentiam inseridos naquela estátua ao que todos responderam que sim, que partilhavam da ideia da D. Libânia. Perguntou-se se mais alguém teria alguma ideia sobre como se poderia representar o grupo em forma de estátua e ninguém sugeriu nada. O dinamizador para motivar os participantes a terem uma atitude mais ativa e reflexiva foi dizendo que por este ponto de vista até idosos externos ao Centro de Dia poderiam ser incluídos naquele grupo porque afinal todos querem luz, conforto, calor e alegria, aliás até pessoas de outras faixas etárias poderiam ser incluídas. Neste sentido o dinamizador questionou: *nesta estátua estão presentes os subgrupos que falaram anteriormente? Estão presentes as quezílias que referiram?*

Neste seguimento o grupo foi convidado a pensar noutra estátua, até que a D. Zulmira sugeriu outra ideia e com os lápis tentou fazer um moinho de vento e explicou: *o vento põe tudo do avesso, ou seja destabiliza o grupo, isto representa os conflitos e os desentendimentos, mas também pode ajudar a trazer coisas positivas. Quando alguém entra de novo o vento vai buscar essa pessoa e tenta inseri-la no grupo, ou seja, integra as pessoas no seio do grupo.*

Esta segunda estátua pareceu mais realista, mostrando as duas facetas, um grupo unido e um grupo desunido.

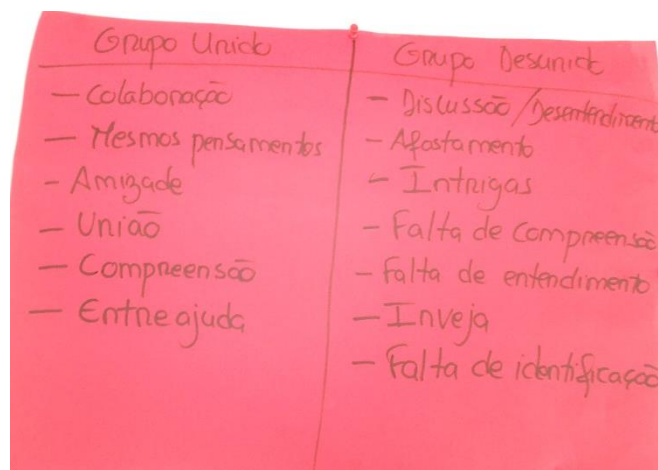
O grupo foi questionado sobre se o conflito apenas contribuía para a desunião. A este respeito os idosos responderam: *o conflito pode unir e desunir, se o grupo se unir para resolver o conflito isso é bom porque fortalece o grupo, mas pode acontecer o contrário; por causa de um conflito o grupo pode dispersar, as pessoas podem afastar-se.*

### Avaliação:

Nesta sessão participaram 15 idosos, sendo que dez eram senhoras e quatro eram senhores.

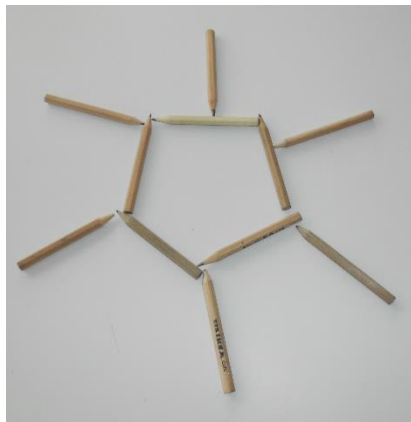
No fim da sessão os idosos puderam falar sobre o que acharam desta experiência e na sua maioria todos demonstraram ter gostado. Algumas pessoas referiram: *tive que pensar em coisas que nunca tinha pensado, todos sabemos o que é um grupo, mas na hora de falar parece que não sabemos o que é...* (D. Ana), *Eu gostei imenso, ajudou-me a organizar algumas ideias* (D. Elsa), *Com as ideias dos outros pude ver outras perspetivas que não tinha pensado* (D. Zulmira), *Eu gostei, realmente não somos nada unidos, muito pelo contrário* (D. Aurora), entre outros.

Em suma, a sessão foi avaliada de forma positiva, os objetivos iniciais foram cumpridos e acima de tudo a reflexão foi aquilo que caracterizou esta sessão, o que foi bastante benéfico porque contribuiu para a consciencialização dos idosos a nível da falta de união que caracteriza o seu grupo.



## Grupo de idosos Centro Dia

- Unido (convívio e respeito)
- Problemas relacionais
- Cada um procura fazer o que gosta
- Não há unanimidade
- Formas de pensar diferentes
- Existência de subgrupos
- Quando é preciso as pessoas unem-se (exemplo épocas festivas)



## Sessão 2

**Nome:** História – O construtor de pontes

**Data:** 29 de Julho de 2015

**Material necessário:** Fotocópias da história, marcador e cartolina

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participante1s:** 13 idosos

**Objetivos:** Refletir sobre os relacionamentos e os conflitos interpessoais

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

### **Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão pretendia-se que os idosos ouvissem a leitura de um texto e em grupo refletissem sobre o que tinham ouvido.

A sessão começou com a distribuição de fotocópias do texto aos idosos que sabiam ler. A D. Marieta ofereceu-se para ler em voz alta, para os idosos que não sabem ler pudessem ouvir.

Texto:

#### ***O Construtor de Pontes***

*Dois irmãos que moravam em fazendas vizinhas, separadas apenas por um riacho, entraram em conflito. Foi a primeira grande desavença em toda uma vida de trabalho lado a lado. Mas agora tudo havia mudado.*

*O que começou com um pequeno mal-entendido, finalmente explodiu numa troca de palavras rípidas, seguidas por semanas de total silêncio. Numa manhã, o irmão mais velho ouviu baterem à sua porta:*

*- Estou procurando trabalho, disse o homem que era carpinteiro. Talvez tenha algum serviço para mim.*

*- Claro! Disse o fazendeiro. - Vê aquela fazenda ali, além do riacho? É do meu vizinho. Na realidade é do meu irmão mais novo. Nós estamos chateados e eu não consigo suportá-lo. Vê aquela pilha de madeira ali no celeiro? Pois use para construir uma cerca bem alta.*

*O carpinteiro disse, então: - Acho que entendo a situação. Mostre-me onde estão o martelo e os pregos.*

*O irmão mais velho entregou o material e foi para a cidade. O homem ficou ali cortando, medindo, trabalhando o dia inteiro.*

*Quando o fazendeiro voltou, não acreditou no que viu: em vez da cerca, uma ponte havia sido construída ali, ligando as duas margens do riacho. Era um belo trabalho, mas o fazendeiro ficou enfurecido e falou: - Você foi atrevido construindo essa ponte depois de tudo que lhe contei.*

*Mas, as surpresas não pararam neste momento. Ao olhar novamente para a ponte viu o seu irmão mais novo correr e aproximar-se de braços abertos. Por um instante permaneceu imóvel do seu lado do rio. O irmão mais novo então falou: - Realmente foi muito amigo construindo esta ponte mesmo depois do que eu disse! De repente, num só impulso, o irmão mais velho correu na direção do outro e abraçaram-se, chorando no meio da ponte. O carpinteiro que fez o trabalho aprontou-se, então para partir levando sua caixa de ferramentas.*

*- Espere, fique conosco! Disse o fazendeiro. - Tenho outros trabalhos para si. E o carpinteiro respondeu: - Eu adoraria, mas tenho outras pontes a construir...*

Após a leitura do texto o dinamizador questionou o grupo sobre o que tinham percebido da história e os idosos foram respondendo: *Eram dois irmãos que se davam muito mal e não se falavam há muito anos (D. Palmira), O carpinteiro ajudou a que fizessem as pazes (D. Lídia), Ajudou porque em vez do muro construiu uma ponte que unia a duas casas (D. Aurora), O irmão mais novo pensou que tinha sido o irmão mais velho que tinha mandado construir a ponte e por isso foi-lhe dar um abraço (D. Libânia).*

Posteriormente o dinamizador perguntou ao grupo o que é que costuma gerar a maior parte dos conflitos e os idosos responderam: *dinheiro, heranças, competição, inveja* e davam estes exemplos baseado nas relações familiares como a relação entre dois irmãos. Foi pedido que pensassem o que é que costumava gerar mais conflitos no seu grupo do Centro de Dia e responderam: *as cadeiras* (D. Beatriz), *as horas de chegada, porque criticam se uma pessoa chega mais tarde e faz do Centro de Dia um restaurante porque chega mesmo há hora da refeição* (D. Libânia), *as doenças, um está sempre pior do que o outro* (D. Elsa), *o querer mais atenção, porque o outro não precisa que a funcionária ande tanto de volta dele, e eu é que estou doente, eu é que preciso mais* (D. Palmira), entre outros. A este respeito a D. Libânia referiu uma quadra da gíria popular que segundo ela resumia esta situação:

*“Se me lavo sou vaidosa  
Se não me lavo sou suja  
Se saíu sou corriqueira  
Se não saíu sou coruja”*

A idosa continuou: *Somos criticadas por tudo, pelo que fazemos e pelo que não fazemos. Somos presas por ter cão e presas por não ter.* Neste sentido, concluiu-se que a maior parte dos conflitos que existiam no Centro de Dia entre os idosos eram provenientes de pequenas coisas sem importância, mas que as pessoas valorizavam demasiado.

O dinamizador questionou o grupo sobre que lições deveriam tirar da história e os idosos foram respondendo: *Devemos construir mais pontes do que muros* (D. Albertina), *Eu que sou religiosa considero que o carpinteiro foi o anjo da guarda que uniu os dois irmãos e nas nossas vidas existe sempre um anjo que nos protege* (D. Libânia), *Eu acho que nem pontes, nem muros, deve haver respeito e compreensão, é a base de tudo* (D. Elsa). A este propósito as idosas começaram a dar exemplos dos seus filhos que eram unidos e que os pais tinham um papel preponderante nessa união, não só na educação e formação

que davam desde cedo, como agora em adultos terem o cuidado de contribuir para que haja união e amizade entre todos.

Posteriormente o dinamizador voltou a colocar uma questão ao grupo *O que era necessário fazer ou ser para construir mais pontes e evitar os muros?* Ou seja, de que forma se poderia melhorar as relações e os idosos foram respondendo: *ver o lado positivo das coisas* (D. Lídia), *de forma resumida é saber viver em comunidade e sermos simpáticos* (D. Libânia) *haver respeito, compreensão e carinho* (D. Elsa), *ser agradável com os outros* (D. Palmira), *saber escutar, saber ouvir o outro, eu sinto que às vezes estou a falar e as pessoas não me ouvem, estão com a cabeça noutra lado* (D. Bruna), *devemos dar mais de nós* (D. Libânia), *mais disponibilidade* (D. Gabriela), *ajudar o outro sem esperar que nos peçam ajuda* (D. Elsa), etc.

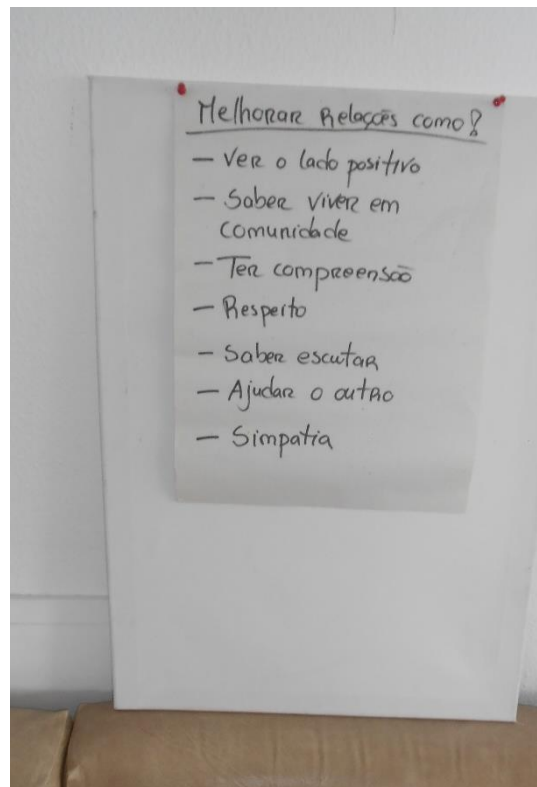
A última questão que o dinamizador colocou ao grupo já não estava diretamente relacionada com o texto, mas vinha no seguimento do mesmo assunto e referia-se ao facto de os idosos olharem para as suas características pessoais, tanto a nível da personalidade como do comportamento e pensarem quais eram as características que gostariam de melhorar para conseguirem ter melhor relação com o outro. A esta questão os idosos responderam: *se eu tivesse mais saúde relacionava-me melhor com os outros, só o facto de eu ter dificuldade em andar já me limita* (D. Gabriela), *os problemas psiquiátricos. Até sou comunicativa e prestável, mas com esta medicação sinto-me muito em baixo e isolo-me, eu tenho a noção disso* (D. Palmira), *Sou muito nervosa, farto-me rapidamente das coisas e das pessoas* (D. Beatriz), *Eu não sei o que poderia melhorar, eu dou-me bem com todos* (D. Marieta), *A senhora é muito mole, principalmente com a sua filha* (D. Libânia), *Sim, isso pode ser um dos meus grandes defeitos, não tenho coragem para bater o pé e a pessoas abusam de mim* (D. Marieta), *Toda a gente me respeita, eu respeito todos. Não sou perfeita, mas não sei o que poderia melhorar* (D. Libânia), *Eu sou muito refilona, não tenho parentesco, não tenho nada. Se me calcam os calos vai tudo à frente... Gostava de ser mais esfriada* (D. Elsa), *Sou muito mole, aceito tudo, não*

*tenho coragem para dizer as coisas na altura certa e depois soffro sozinha (D. Aurora), entre outros.*

### **Avaliação:**

Em suma, nesta sessão participaram 13 idosos, todos do género feminino. A partir de um texto que tinha um exemplo de um conflito foi possível refletir, discutir e partilhar com o grupo as suas ideias, opiniões e modos de pensar. Além disso foi possível, ainda, as pessoas auto avaliarem as suas características pessoais e perceber que por vezes essas características interferem na maneira como nos relacionamos com os outros. Foi importante as idosas participantes terem tomado consciência de que características específicas eram essas e pensarem de que forma é que podem evitar ou minimizar essas características e substituírem por outras que consideraram importantes como a existência de compreensão, o respeito, a escuta, entre outros.

Concluindo, a sessão foi avaliada positivamente, os objetivos pré estabelecidos foram cumpridos e os idosos conseguiram refletir sobre temas e situações que não estavam habituados, havendo assim uma partilha entre todos. Além disso, estas sessões são importantes porque em grupo é possível clarificar e organizar o nosso pensamento e a forma de olhar para a realidade que nos rodeia.



### Sessão 3

**Nome:** O meu reflexo

**Data:** 19 de Agosto de 2015

**Material necessário:** caixa, espelho e fotografias

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 10 idosos

**Objetivos:** Perceção de si e dos outros; Partilha de opiniões com o intuito de fortalecer as relações sociais, aproximando mais os membros do grupo

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Esta sessão designou-se de “*O meu reflexo*” porque os idosos foram convidados a dizer o que pensam de si e dos outros. O exercício de dinâmica de grupo teve dois momentos, o primeiro em que foi colocado um espelho no fundo de uma caixa e as pessoas eram convidadas a falar da pessoa que viam na caixa. No início os idosos foram levados a pensar que no fundo da caixa estariam fotografias e eles teriam que falar de quem vissem, mas depois quando abriam a caixa eram confrontados com o seu próprio reflexo no espelho.

O segundo momento foi quando efetivamente se trocou o espelho por fotografias e os idosos teriam que dizer algumas características da pessoa que estava na fotografias e os restantes elementos do grupo tentavam adivinhar.

A sessão durou 90 minutos e contou com a participação de 10 senhoras. No início estavam expectantes e receosas, devido ao facto de não saberem quem ia sair na caixa. Quando a primeira senhora que foi a D. Libânia abriu a caixa e viu a sua própria imagem refletida no espelho soltou uma gargalhada e disse: *Eu não gosto muito de falar das pessoas, mas esta pessoa eu conheço bem, é compreensiva com os outros, bem-*

*disposta, simpática, quando é amiga é amiga a serio...é uma pessoa que procura arranjar uma companhia, mas não tem conseguido até agora, mas está á espera que apareça uma pessoa importante na sua vida... é muito vaidosa, quando acha que tem razão é muito teimosa, quando as coisas não lhe agradam gosta de mandar e gosta das coisas ao jeito dela.*

O grupo estava em silêncio a tentar perceber de quem ela estava a falar. Foi referido que não era para adivinhar de quem a pessoa estava a falar, só no fim de todos falarem é que se faria isso. Quando uma idosa acabava de falar, fazia-se de conta que se trocava a fotografia para os outros pensarem que de facto estava dentro da caixa uma foto e não um espelho.

Foi a vez da D. Beatriz que quando se viu confrontada com a sua imagem no espelho ficou surpreendida e no início teve alguma dificuldade em falar de si própria. *É uma pessoa amiga do seu amigo, esforçada, trabalhadora, não gosta de estar quieta, gosta de passear e de estar com os amigos, é um bocadinho stressada, tem que estar sempre ocupada a trabalhar ou a fazer outra coisa qualquer.*

A sessão foi decorrendo e sobre si as idosas foram dizendo: *é uma senhora que gosta de dançar e de cantar, gosta de alegria e boa disposição, é amiga da família e dos amigos, gosta que a tratem bem e ela também tenta sempre tratar bem os outros...* (D. Fernanda); *Não sei que dizer, é difícil para mim falar desta pessoa, só sei que é educada e gosta de ser respeitada pelos outros* (D. Lídia); *Ai esta senhora é simpática para toda a gente, gosta sempre de estar no seu cantinho e não se mete com ninguém, gosta de estar na companhia das amigas e de estar ocupada com alguma coisa, esta pessoa lida mal com o tempo desocupado* (D. Aurora); *Não era eu que deveria de falar desta pessoa, eram os outros que deviam dizer o que acham dela. Eu considero esta pessoa muito compreensiva, amiga dos outros, uma pessoa de muita fé que acredita fielmente no divino e nos seus poderes. Tenta sempre respeitar os outros e não gosta de falar de ninguém* (D. Zulmira); *É uma pessoa muito respeitadora, gosta sempre de tudo nos conformes, tenta ser o mais correta possível e não gosta de se meter na vida de ninguém, como não gosta que ninguém se meta na vida dela* (D. Elsa), *Ai a senhora da foto. É muito boa pessoa, muito amiga de todos, gosta que gostem dela e gosta de*

*receber boas palavras. É muito pita chorona, mas não faz por mal, chora sem querer... (D. Bruna), É uma pessoa que não consegue falar muito bem, é reservada e gosta de ter sempre o seu espaço e o seu cantinho, gosta de participar nas atividades e dá-se bem com todos (D. Albertina), Esta pessoa é muito querida, pelo menos tenta. Gosta muito de conversar, gosta de mimos, gosta que a ouçam. É amiga de todos e todos são seus amigos, nunca teve nenhum problema com ninguém aqui do Centro (D. Gabriela).*

No fim de todos responderem e de todos se terem apercebido que a pessoa que aparecia no fundo da caixa era o seu próprio reflexo, foi pedido para comentarem como se sentiram a falar de si próprios: *Senti imensas dificuldades, é sempre mais fácil falarmos dos outros do que de nós próprios (D. Zulmira), Eu gostei, falo sempre bem de mim, para falar mal de mim já chegam os outros (D. Beatriz), Eu tive dificuldades, mas tentei ser o mais sincera possível, tanto falo bem de mim como falo mal, se for verdade não tenho problemas em falar (D. Bruna), ente outros.*

Posteriormente, a partir da sugestão de alguns idosos passou-se ao segundo momento deste exercício de dinâmica de grupo. Substitui-se o espelho por fotografias que aleatoriamente eram colocadas no fundo da caixa e pela ordem que se apresentavam na roda, cada uma teria que dizer características dessa pessoa para o restante grupo adivinhar. Só foram incluídas as fotografias das pessoas que se encontravam presentes.

*D. Libânia: É uma pessoa muito meiguinha, não faz mal a uma mosca, fala pouco, mas gosta de entrar nas atividades, tem um sorriso muito espontâneo e genuíno.*

*Todas: É a D. Albertina.*

*D. Beatriz: É uma grande amiga minha, é muito boa pessoa. Conhecia fora daqui e desde ai sempre nos demos bem, já lá vão cinco anos. Gosto muito dela e espero continuar a tê-la na minha vida.*

*Todas: É a D. Elsa.*

*D. Lídia: É a minha companheira de todos os dias, estamos juntas aqui, estamos juntas na mesa. Passamos muitas horas a conversar e damo-nos bem. É boa senhora e gosta de mim que eu sei.*

*Todas: É a D. Aurora.*

D. Aurora: *Falamos pouco, ela está sempre distante de mim, mas não tenho que dizer dela. É boa pessoa, muito engraçada e bem disposta. É um pouco mimalha, mas quem não gosta de receber mimos? Tem sempre um sorriso na cara e tem o choro fácil, eu já a vi algumas vezes a chorar.*

Todas: *É a D. Gabriela.*

D. Fernanda: *Esta menina é um amor, toda a gente gosta dela. É pequenina e jeitosinha como a sardinha. Já tem muita idade, mas não fica atrás das novas. Faz ver que com a idade dela ainda é capaz de fazer tudo sozinha.*

Todas: *É a D. Lídia.*

D. Zulmira: *Não gosto muito de falar dos outros porque também não gosto que falem de mim, mas vou cumprir o propósito desta atividade. A pessoa que vi na caixa é muito irrequieta, não consegue estar muito tempo sempre no mesmo sítio. Acho que é o seu sistema nervoso a falar. Está sempre preocupada com o marido. É uma pessoa bem-disposta, alegre, divertida, gosta muito de dançar e cantar.*

Todas: *É a D. Fernanda”.*

D. Gabriela: *Esta senhora é minha conhecida de há muitos anos. Vivemos na mesma rua. É como eu de choro fácil, emociona-se muitas vezes. É muito meiguinha, amiga do seu amigo. Gosta muito de falar do tempo que viveu na aldeia, antes de vir para o Porto e tem um orgulho imenso nos filhos.*

Todas: *É a D. Bruna.*

D. Albertina: *Esta pessoa é muito religiosa, está sempre a falar em deus. Gosta muito do filho e da neta, são o seu orgulho. É muito inteligente.*

Todas: *É a D. Zulmira.*

D. Elsa: *Olha esta senhora que eu conheço tão bem. Tenho uma grande afinidade por ela, é como se fosse a irmã que nunca tive. Gosto do tempo que passamos juntas, dos cafés e almoços que fazemos e das conversas que temos. Sou mais calma do que ela, mas a sua agitação muitas vezes contagia-me, o que é bom para eu por vezes acordar, parece que ando muito lenta, meio adormecida. Não há muito mais a dizer, ela sabe que gosto imenso dela.*

Todas: *É a D. Beatriz.*

D. Beatriz: *D. Elsa dê cá um abraço, até estou emocionada com o que disse.*

D. Bruna: *Olha quem me calhou. É muito simpática esta senhora. É a animação em pessoa. Sempre muito bem vestida, vistosa e bem-disposta. Fala e brinca com todos.*

Todas: *É a D. Libânia.*

### **Avaliação:**

Nesta sessão participaram 10 idosas. No fim o dinamizador questionou o grupo sobre o que acharam: *Eu gostei, calhou-me uma pessoa que conheço bem, não tive problemas em falar dela* (D. Beatriz), *Eu também gostei, falaram bem de mim, até vou para casa com o ego lá em cima* (D. Lídia), *Gostei mais deste do que do anterior* (D. Fernanda), *Eu também gostei. Até vou contar há minha filha os elogios que me fizeram, disseram que me vestia bem. Ela vai ficar admirada está sempre a dizer que eu podia-me arranjar mais* (D. Libânia), etc.

Concluiu-se que o grupo conhece-se bem, conseguiram sempre adivinhar de quem se estava a falar, mostrando conhecer as características dos vários elementos que constituíam o grupo. Foi também possível observar que havia idosas que tinham mais afinidade com umas do que com outras.

Em suma, o exercício de dinâmica de grupo correu bem, foi avaliado de forma positiva, todas puderam confrontar aquilo que acham de si próprias com aquilo que os outros pensam sobre elas. Foi importante ver que todas tentaram realçar mais as características positivas, chegando mesmo a haver elogios.

Aquilo que pensamos sobre nós mesmos é fruto do feedback que os outros nos vão dando no dia-a-dia, através dos seus comportamentos, modos de estar e de falar, através da forma como reagem e interagem connosco. Neste sentido é importante de vez enquanto pararmos para ouvir aquilo que os outros pensam de nós, facilitando assim uma retrospeção sobre o nosso modo de estar e de pensar.

Em suma, os objetivos inicialmente estabelecidos foram cumpridos, efetivamente houve partilha de opiniões, as idosas demonstraram a amizade que une algumas delas, chegando a haver manifestações de afeto. Considera-se que este exercício de dinâmica

de grupo contribuiu para o fortalecimento das relações sociais e para o aumento da auto estima de alguns elementos do grupo.

## Sessão 4

**Nome:** Retrospeção

**Data:** 28 de Agosto de 2015

**Material necessário:** Cartões com as frases

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 11 idosos

**Objetivos:** Partilha de opiniões, preocupações e desejos com o intuito de fazer uma retrospectiva de vida; Fortalecer as relações sociais entre os idosos

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e percepções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

O exercício de dinâmica de grupo consistia em completar frases presentes em seis cartões: “A amizade para mim é...”, “O que mais me preocupa é...”, “Rir para mim é...”, “A vida ensinou-me que...”, “O que gostava de fazer que nunca fiz...”, “O Centro de Dia para mim representa...”.

A primeira frase a ser respondida foi “A amizade para mim é...” e pela ordem que se encontravam na roda cada uma respondeu na sua vez: *A amizade para mim é uma coisa fundamental na minha vida. Eu preciso da família mas também preciso dos amigos, cada um à sua maneira é importante* (Libânia), *A amizade para mim é importante. Desde que fiquei viúva passei a dar mais importância aos amigos, são eles que me fazem companhia a maior parte do tempo* (D. Beatriz), *É bom ter amigos que estejam sempre do nosso lado* (D. Lídia), *A amizade para mim é ter amigos que nos apoiem e que nos compreendam, que não apontem o dedo ou critiquem porque isso já não são amigos* (D. Aurora), *A amizade é um sentimento bonito, só somos amigos de quem nos faz bem* (D. Fernanda), *Costuma-se a dizer que os amigos são a família que nós escolhemos e é verdade. A amizade quando é sincera é um dos sentimentos mais*

*bonitos que o mundo tem (D. Zulmira), Neste momento se não fossem os amigos eu estava sozinha. A família é o que se sabe, eu só posso contar com os amigos que me têm feito muito bem (D. Marieta), etc.*

A segunda frase era “*O que mais me preocupa é...*” e as idosas foram respondendo: *Neste momento a minha maior preocupação é o futuro dos meus netos que não vão ter empregos (D. Libânia), Eu preocupo-me com os meus netos, mas também com a minha saúde, tenho medo de um dia ficar presa a uma cama (D. Beatriz), Eu preocupo-me com o meu filho que trabalha muito, se um dia lhe falta o emprego aquela família está desgraçada (D. Aurora), Preocupa-me a saúde da minha família, principalmente do meu marido que anda com problemas cardíacos (D. Zulmira), O que mais me preocupa é o futuro, não quero dar trabalho às minhas filhas (D. Elsa), Preocupa-me o facto de um dia poder ficar sozinha neste mundo, sem ninguém que cuide de mim (D. Marieta), Preocupa-me o amanhã dos meus netos e a minha saúde, ando tão mal das pernas, tenho medo de um dia não conseguir andar (D. Gabriela), entre outros.*

A terceira frase era “*Rir para mim é...*” e as respostas foram: *Rir para mim é estar bem-disposta (D. Lídia), Rir para mim é um estado de espírito. Todos os dias me rio, enquanto assim continuar já é muito bom (D. Fernanda), Rir para mim é a melhor maneira de levar a vida (D. Zulmira), Eu passo a vida a rir, tenho um riso fácil. Gosto muito de rir porque é sinal que estou feliz (D. Bruna), Eu gostava de poder rir todos os dias, mas às vezes não consigo (D. Marieta), Gosto muito de rir, não tenho uns dentes bonitos para mostrar, mas sinto-me bem quando estou a rir (D. Albertina), etc.*

A quarta frase que as idosas tiveram de completar foi “*O que eu gostava de fazer que nunca fiz...*” e as senhoras foram respondendo: *Gostava de ter viajado mais (D. Libânia), Eu gostava de ter tido oportunidade de ter andado na escola e ter aprendido a ler e a escrever (D. Lídia), Gostava de poder fazer uma operação para tirar esta gordura toda e tirar esta hérnia, queria ficar magrinha (D. Aurora), Gostava de ter tido uma menina, tive um rapaz que é uma joia de um filho, mas sempre tive o desejo de ter uma rapariga, infelizmente a minha fase já passou (D. Zulmira), Eu também gostava de ter aprendido a ler e a escrever. Aqui já aprendi a assinar, mas não chega. É triste olhar e não saber ler” (D. Fernanda), Eu gostava de ir a Itália visitar um irmão que lá*

*tenho, nem sei se ainda está vivo (D. Albertina), O que gostava de fazer que não fiz era ter tido a coragem de deixar o meu marido quando ainda era nova. Agora não vale apenas, ele está internado num lar (D. Marieta), Eu gostava de ter tido a lua-de-mel com o meu marido, naquele tempo não havia dinheiro, não houve lua-de-mel para ninguém (D. Gabriela), entre outros.*

A quinta frase que tinham que completar era *O Centro de Dia para mim representa...* e as idosas completaram dizendo: *O Centro de Dia para mim representa uma segunda casa, estou aqui há mais de 30 anos, foi o meu primeiro e único trabalho, e depois cá fiquei como utente (D. Libânia), O Centro de Dia para mim é um apoio, um auxílio, vim para cá ainda o meu marido era vivo, ajudaram-me quando ele tinha Alzheimer e ajudaram-me quando ele morreu. Aqui encontro a companhia e o apoio que não tenho em casa (D. Beatriz), O Centro para mim é muito bom, o facto de poder almoçar aqui já me ajuda imenso, além disso ainda passo o tempo com companhia. Se estivesse em casa estava sempre sozinha (D. Lídia), Eu antes tinha estado numa outra instituição que era mais cara, depois é que vim para esta. Gosto muito de cá estar, faço o que gosto e o que me apetece, gosto das pessoas e dos funcionários (D. Aurora), O centro é muito importante na minha vida e na do meu marido, se não pudéssemos estar aqui, se calhar estaríamos em casa e não teríamos dinheiro para comer. Fica mais barato virmos cá comer do que eu cozinhar todos o dias em casa (D. Fernanda), O Centro de Dia para mim é um refugio, em casa tenho sempre que fazer, nunca estou descansada. Aqui posso descansar, descontraír, distraír-me dos assuntos e pensamentos do dia-a-dia, além disso posso conviver com outras pessoas. A menina sabe que eu só venho de tarde, e venho mesmo para conviver e ver caras novas (D. Zulmira), O Centro para mim é uma segunda casa, quase que passo mais tempo aqui do que na minha própria casa. Se isto tivesse aberto ao fim de semana eu também vinha para aqui. Gosto muito de cá estar e conheci pessoas com quem me dou muito bem. Gostava que isto tivesse um lar para eu no futuro, quando as minhas pernas falharem, continuar cá a andar (D. Gabriela), Estou cá há pouco tempo, mas já me afeiçoei ao espaço e às pessoas. Gosto de estar aqui (D. Albertina), O Centro para mim é um espaço onde posso conviver com outras pessoas. Partilho da opinião da D.*

*Gabriela, também gostava que isto tivesse um lar para eu poder ficar aqui no futuro. (D. Marieta), etc.*

*A sexta e última frase era uma retrospectiva final e dizia “A vida ensinou-me que...” e as respostas foram: A vida ensinou-me que o trabalho e o esforço são sempre recompensados, só assim conseguimos enriquecer tanto no dinheiro como nos valores (D. Lídia), A vida ensinou-me que devo ser sempre sincera e honesta (D. Fernanda), A vida ensinou-me que muitas vezes nem tudo corre como nós gostávamos que corre-se, mas temos que ter força e determinação para enfrentar os obstáculos (D. Aurora), A vida ensinou-me que a família é o meu maior pilar. Houve situações em que coloquei assuntos á frente da família, mas a vida ensinou-me que não devia fazer isso, a família deve estar sempre à frente de tudo (D. Zulmira), A vida e os anos de vida que tenho ensinaram-me que se não tivermos saúde, tudo o resto não importa. Por muito que a família esteja do nosso lado, por muitos amigos que tenhamos, pelo dinheiro que possamos ter, nada faz sentido se não tivermos saúde. Eu vi isso quando o meu marido esteve muito mal, antes de falecer (D. Gabriela), A vida ensinou-me que grande parte das vezes os amigos são mais família do que a nossa própria família (D. Marieta), A vida ensinou-me que nos momentos mais tristes nós conseguimos ir buscar forças onde julgávamos não existir, e conseguimos ultrapassar essas situações. Quando fiquei viúva pensei que não ia conseguir ultrapassar aquela má fase, mas lá se vão 12 anos. A vida deu-me determinação, força e coragem para viver um futuro sozinha, pelo menos sem um companheiro, porque felizmente nunca estou totalmente sozinha, tenho sempre os meus filhos e os meus netos comigo (D. Libânia), A vida ensinou-me que o dinheiro não trás felicidade, mas ajuda muito. Neste momento estou numa fase em que gosto de sair, passear e ir comer fora com as amigas, se não tivesse dinheiro não podia fazer nada disso, ia ser mais infeliz (D. Beatriz), A vida ensinou-me que nós somos o reflexo daquilo que vivemos ao longo do nosso percurso cá na terra. Muitas das vezes julgamos as pessoas sem as conhecermos bem, e depois quando ficamos a conhece-las melhor, com o seu passado, com as suas vivências, ficamos a compreende-las. Por isso eu tento sempre não julgar ninguém (D. Elsa), entre outros.*

**Avaliação:**

Esta sessão teve a duração de 60 minutos e contou com a participação de 11 pessoas do género feminino.

Em suma, considera-se que este exercício de dinâmica de grupo correu bastante bem, as idosas conseguiram abrir-se e desabafar com o restante grupo preocupações, anseios, desejos e vontades que tinham. Tal como definido nos objetivos pré estabelecidos, de facto houve partilha e houve um esforço de fazerem uma retrospeção. Através do que partilharam algumas conseguiram encontrar pontos identificatórios, algumas até tinha formas de pensar em comum e isso é importante porque torna os elementos do grupo mais próximos, mais unidos e as relações existentes tornam-se mais consistente

De notar que os participantes tiveram uma participação ativa, estiveram envolvidos e contribuíram para que esta sessão corre-se de forma positiva e útil, uma vez que se conseguiu cumprir os objetivos iniciais.

## Sessão 5

**Nome:** Teia da Amizade

**Data:** 4 de Setembro de 2015

**Material necessário:** Novelo de Lã

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 10 idosos

**Objetivos:** Apresentação, conhecimento mútuo e coesão do grupo

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e percepções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão pretendia-se que cada elemento do grupo apresenta-se outro, de forma a que uma das idosas que entrou recentemente no Centro de Dia fica-se a conhecer melhor os colegas e também se apresenta-se ao grupo. O objetivo principalmente era que esta senhora se sentisse integrada no grupo e na instituição. Optou-se por fazer um exercício de dinâmica de grupo designado de “Teia da Amizade” em que as idosas teriam que enrolar o fio do novelo num dedo e depois lançar para outra.

As pessoas tinham que decidir quem queriam apresentar (dizer nome, idade, naturalidade, onde vive atualmente, estado civil, se tem filhos ou netos, etc.) e depois de a apresentação atirar o novelo para essa pessoa. Este exercício começou com a D. Elsa a apresentar a D. Zulmira e dizia *Chama-se Zulmira, tem 82 anos, é natural de Vila Nova de Foz Côa, vive no Porto, é casada, tem um filho e um neto.* Depois de enrolar o novelo no dedo atirou o novelo para a D. Zulmira e foi a sua vez de apresentar outra pessoa, escolhendo a D. Marieta *Chama-se Marieta, tem 60 e tal anos, é de Amarante, mas vive aqui no Porto, é casada mas o marido está num lar e tem uma filha.* Posteriormente atirou o novelo para a D. Marieta e foi a vez dela de escolher alguém

que quisesse apresentar *Esta é a D. Lídia, uma senhora muito querida já com 90 anos, é natural de lá de cima, cresceu e viveu na aldeia. Hoje vive no Porto tem um filho e é viúva.*

O exercício prosseguiu até que todos se foram apresentando. A última a apresentar-se foi a senhora nova que referiu: *Chamo-me Antonieta, tenho 84 anos, sou natural do Bonfim e vivo no Bonfim. Estou viúva e reformada. Fui funcionária pública. Não tive filhos mas tenho uma sobrinha que criei e por isso hoje tenho três sobrinhos netos.* Depois de todas se terem apresentado e depois de o novelo ter passado por todas tinha-se criado uma teia

O grupo foi questionado sobre o que observavam e várias idosas responderam que *“parecia uma teia”*. Depois o dinamizador perguntou o que significava aquela teia e várias pessoas foram dizendo *representa o grupo* (D. Marieta), *é a união entre todas* (D. Libânia), *representa que todas precisamos umas das outras* (D. Zulmira), etc.



O dinamizador voltou a questionar o grupo sobre o que aconteceria se uma das pessoas decide-se soltar o dedo e as idosas disseram *um dos lados caia* (D. Aurora), *a teia toda ficava destruída* (D. Bruna). O dinamizador perguntou que lição se poderia tirar e os sêniore respondera: *O pobre precisa do rico, tal como o rico precisa do pobre.* *Todos precisamos uns dos outros* (D. Zulmira), *A união faz a força* (D. Marieta), *Devemos aplicar o lema dos três mosqueteiros que é um por todos e todos por um* (D. Antonieta), *Nós não vivemos entre quatro paredes, nos vivemos numa sociedade e por isso todos somos precisos* (D. Palmira), *Sim e todos devemos nos preocupar uns com os outros. Quem não gosta de saber que os outros sentiram a nossa falta, que os outros se preocupam connosco. Isso é união* (D. Libânia), entre outros.

Posteriormente foi pedido ao grupo que agora fariam o sentido inverso, ou seja para se desmanchar a teia a pessoa que recebeu o novelo tinha que dar a quem o lhe entregou e fazer uma pergunta que gostasse de saber sobre essa pessoa. As questões que foram colocadas pelas idosas foram: *Gosta de estar aqui no Centro?* (D. Antonieta), *Considera-me sua amiga?* (D. Aurora), *Como imagina o futuro?* (D. Bruna), *Quando sair daqui o que vai fazer?* (D. Zulmira), *Considera-se feliz?* (Libânia), *Gostava de ter tido filhos?* (D. Marieta), etc.

#### **Avaliação:**

Nesta sessão participaram 10 pessoas todas do género feminino. Neste exercício de dinâmica de grupo procurou-se que as idosas se conhecessem melhor, nomeadamente a nova senhora que entrou para o Centro de Dia. Além disso tentou-se também que o grupo refletisse sobre a importância de se manter unido.

No fim as idosas foram referindo que gostaram do exercício *Fiquei a conhecer melhor a D. Antonieta, parece-me muito simpática* (D. Lídia), *Eu ainda não consegui decorar o nome de todas, mas parece-me tudo boa gente, gostei desta atividade e do ambiente que se criou* (D. Antonieta), *Há pessoas que se isolam e estas atividades de grupo ajudam a que elas falem mais com os outros e se envolvam mais no grupo* (D. Libânia), *Eu gostei, achei muito gira a construção da teia, sem nos apercebermos fomos ficando todas presas à teia e ninguém podia sair se não aquilo desmanchava-se* (D. Aurora), *Fiquei a saber que não sou a única de Amarante, a D. Palmira também é...* *Estas atividades ajudam a que a gente se conheça melhor* (D. Marieta), etc.

Em suma, a sessão correu bastante bem, pelas perceções das pessoas foi avaliada positivamente. Todas as idosas tiveram uma participação ativa e todas se envolveram no desenvolvimento do exercício de dinâmica de grupo. Os objetivos pré estabelecidos foram cumpridos e no fim foi curioso ver as idosas a lembrarem os seus nomes à D. Antonieta, ajudando-a assim a decorá-los e a que a sua integração e adaptação à instituição fosse mais fácil.

## Sessão 6

**Nome:** Eu sou o outro

**Data:** 11 de Setembro de 2015

**Material necessário:** Post-its com o nome de todos os participantes

**Tempo de duração:** 60 minutos

**Participantes:** 12 idosos

**Objetivos:** Tomada de consciência sobre a diversidade individual e colocar-se no lugar do outro.

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e percepções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão pretendia-se que cada pessoa escrevesse o seu nome num post-it e depois com o nome virado para baixo misturava-se tudo. Houve pessoas que não sabiam escrever e precisaram de ajuda nesse sentido. Aleatoriamente cada pessoa escolheria um dos post-its e sem ler o nome e colava-o na testa. Em círculo, onde todas se pudessem ver, pretendia-se que cada pessoa na sua vez colocasse questões ao grupo para que descobrir-se quem era (que nome tinha colado), as perguntas deveriam ter respostas de sim e não. No início esta dinâmica despertou uma série de gargalhadas porque o post-it era grande e tapava os olhos e porque o post-it não colava bem havendo necessidade de em algumas situações ter que se usar fita-cola. Neste início todas se mostraram divertidas e recetivas para o desenvolvimento do exercício de dinâmica de grupo.

Cada uma na sua vez começou a colocar questões ao grupo: *Sou alta? Sou faladora?* (D. Elsa), *Sou magra? Tenho o cabelo grisalho?* (D. Palmira), *Tenho o cabelo branco? Neste momento uso saia?* (D. Antonieta), *Sou viúva? Tenho filhos?*, *Sou sorridente?* (D. Libânia), *Nasci no Porto? Vivo no Porto?* (D. Lídia), *Tenho mais de 80 anos? Costumo*

*participar sempre nas atividades? (D. Gabriela), Nasci em Portugal? Tenho artroses?, (D. Beatriz), Sou teimosa? (D. Aurora), Sou forte? (D. Bruna), Uso óculos? (D. Albertina), Costumo vestir-me muitas vezes de escuro? Costumo fazer crochet? (D. Zulmira), entre outros.*

Depois de se fazer várias questões e várias rondas, as participantes teriam que ir decorando as informações que o grupo lhe ia dando e quando desconfiassem de quem seria, tentariam adivinhar.



A primeira a adivinhar foi a D. Beatriz que na segunda ronda acertou logo dizendo que era a D. Bruna porque olhou para todos os nomes que estavam colados nas outras pessoas e viu que faltava o nome de Bruna. A D. Beatriz fez um raciocínio que mais ninguém fez, contudo não cumpriu a finalidade da dinâmica que seria ir fazendo varias questões sobre características físicas e psicológicas para adivinhar a pessoa que tinha colada na testa.

De forma geral todas foram adivinhando, umas com mais dificuldades do que outras. No fim de todas terem adivinhado, o dinamizador questionou o grupo sobre se existiam diferenças ou semelhanças entre os participantes e as idosas foram respondendo: *Existem bastantes semelhanças, todas somos velhas, todas estamos reformadas e todas temos rugas e cabelos brancos (D. Libânia), Eu acho que existem os dois, mas mais diferenças do que semelhanças, fisicamente temos características parecidas, mas a nível de cabeça somos bastante distintas (D. Elsa), Eu costumo dizer que cada pessoa é igual a si mesma, ninguém é igual a ninguém, uns são mais*

*teimosos, outros são menos, uns são divertidos, outros isolam-se e não conversam com ninguém, todos somos diferentes (D. Palmira), Sim também concordo que há mais diferenças que semelhanças. Não conheço ninguém como eu, pode ser parecida mas como eu, não (D. Beatriz), Tem que haver algumas semelhanças se não as pessoas não se uniam, porque não tinham nada em comum. Por exemplo nós estamos aqui porque estamos reformadas e queremos ocupar o nosso tempo, isso é o que temos em comum, isso é o que nos une aqui no Centro de Dia (D. Libânia), etc. Concluiu-se que existe uma diversidade individual, apesar de haver algumas semelhanças e pontos em comum que unem as pessoas. Além disso as idosas referiram que estas diferenças fazem parte e que *com respeito e compreensão todos nos podemos dar bem, apesar das nossas diferenças (D. Zulmira).**

Posteriormente foi colocada uma questão ao grupo sobre se tinham feito esforço para se colocar no lugar do outro e todas responderam que não, *Eu comparava com as minhas características, imaginava-me daquela maneira, mas não me senti como se fosse esta pessoa que depois vim a descobrir que era a D. Elsa (D. Libânia), Eu nem pensei nisso, eu era eu e a pessoa que tinha na testa era outra pessoa (D. Beatriz).*

#### **Avaliação:**

Nesta sessão participaram 12 senhoras. Neste exercício de dinâmica de grupo procurou-se consciencializar as pessoas para as diferenças e semelhanças que poderiam existir entre elas e para perceber se as pessoas fazem esforço de se colocarem no lugar do outro.

Importa referir que nesta sessão houve a participação da diretora técnica do Centro de Dia que ia ajudando a desenvolver a dinâmica de grupo dando ideias de perguntas às idosas. No início houve idosas que tiveram dificuldade em perceber a dinâmica desta sessão, mas com o desenvolvimento deste exercício foram compreendendo, além disso, algumas pessoas referiram que tiveram dificuldades em colocar questões, *faltavam-me ideias, criatividade (D. Palmira)* e tiveram dificuldades em reter/ decorar as informações *Eu na segunda ronda já não me lembrava do que tinha perguntado na primeira, para a próxima tenho que apontar num papel (D. Antonieta).*

De notar que as idosas tentavam transgredir as regras do exercício de dinâmica de grupo, colocando questões em que as respostas não eram de sim e não e perguntando mais do que uma questão na mesma ronda. Além disso, por vezes o restante grupo dava mais informações do que aquelas que a pergunta pedia.

De forma geral o primeiro objetivo sobre a tomada de consciência sobre a diversidade individual considera-se que foi concretizado, as participantes concluíram que mesmo havendo diferenças, também existiam semelhanças e portanto é possível haver união entre todas. O segundo objetivo não foi conseguido, não houve esforço nem consciência por parte das idosas em colocarem-se no lugar do outro, apesar das questões serem feitas na primeira pessoa “*Sou magra? Sou alta?*” as idosas distanciaram-se sempre dessa pessoa. No entanto, pode-se concluir que houve envolvimento de todas as participantes e no fim algumas deram a sua opinião dizendo: *Gostei muito, diverti-me. Gostava era de ter adivinhado mais cedo* (D. Gabriela), *No início achei um pouco confuso porque era novo para nós, mas acabei por perceber. Gostei, foi divertido. Nesta atividade trabalha-se tudo, a capacidade de colocar perguntas, a capacidade de memorizar informações e ainda de fazer o raciocínio de adivinhar quem é quem* (D. Elsa), *Gostei imenso, fartei-me de rir* (D. Albertina), etc.

## Sessão 7

**Nome:** Eu e o grupo

**Data:** 18 de Setembro de 2015

**Material necessário:** Cartões com questões

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 11 idosos

**Objetivos:** Avaliar o grupo e os contributos de cada um dos elementos que constituem o grupo

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e percepções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão pretendia-se que os idosos refletissem sobre o grupo, a importância que este representava nas suas vidas e os contributos de cada um dos elementos. Para que tudo isso fosse possível, um conjunto de questões foram colocadas aos participantes: “*O que me agrada no grupo?*”; “*O que recebo do grupo?*”; “*O que deixaria de ganhar se ele acabasse?*” e “*O que recebo de cada pessoa?*”.

Em forma de círculo, de modo a que todos se pudessem ver e ouvir, cada um dos participantes foi respondendo à vez.

Sobre a primeira questão “*O que me agrada no grupo?*” os idosos foram respondendo: *Agradam-me as pessoas, o convívio que temos e o divertimento. As vezes até choro de tanto rir* (D. Elsa), *A companhia e as pessoas, gosto de todos* (D. Lídia), *Agrada-me o facto de poder passar aqui o tempo, distraiu-me* (D. Aurora), *A convivência, mas gostava de estar num grupo maior como no início, agora estamos menos* (D. Zulmira), *O convívio, assim não estou isolada e fechada em casa entre quatro paredes* (D. Palmira), *Agrada-me tudo, a convivência, as pessoas, a amizade que nos une, gosto de cá estar* (D. Marieta), entre outros.

A segunda questão que se colocou aos participantes foi “*O que recebo do grupo?*” e a este respeito os participantes foram referindo: *Comunicação, companhia e amizade* (D. Antonieta), *Recebo interação, apoio e carinho. Eu dou, mas também recebo* (D. Libânia), *Recebo coragem, animo e força para enfrentar os meus problemas. Aqui tenho com quem desabafar e recebo amizade e carinho de todas* (D. Marieta), *Amizade, compreensão, respeito e estima* (D. Beatriz), *Aqui recebo simpatia e sorrisos* (D. Albertina), *Aqui recebo harmonia, tranquilidade, paz, afeto e preocupação com o meu bem-estar* (D. Elsa), *Recebo amizade, ajuda sempre que preciso e mimo, que também faz falta* (D. Ana), etc.

A terceira pergunta colocada ao grupo foi “*O que deixaria de ganhar se ele acabasse?*” e sobre esta questão os idosos responderam: *Tive 15 dias em casa. Só deus sabe o que me custou. Se o grupo acabasse eu deixava de ter com quem passar o tempo. Deixava de ter um motivo para sair de casa* (D. Beatriz), *É o que me acontece ao sábado e ao domingo que nem tiro o pijama, estou sempre em casa. Se isto acabasse perdía a amizade destas pessoas* (D. Marieta), *Eu perdía metade da alegria porque aqui sinto-me acompanhada. Estava sozinha há 8 anos, estava no meu limite* (D. Antonieta), *Perdía a boa disposição, quando não venho isto faz-me muita falta* (D. Aurora), *Perdía o convívio, o estímulo para sair de casa e para me arranjar* (D. Libânia), etc.

A última questão colocada ao grupo foi “*O que recebo de cada pessoa?*”, apesar de todas as participantes se darem bem umas com as outras, existe sempre mais proximidade entre algumas, neste sentido, as idosas foram convidadas a dizer o que recebem das pessoas mais próximas de si e sobre isto responderam: *Recebo companhia e boa disposição. Quando a D. Lídia não vem eu sinto muito a falta dela* (D. Aurora), *Eu quando venho com a D. Beatriz é uma paródia, só nós sabemos como são as nossas viagens para o Centro de Dia. Além disso nos damos muito bem e eu sei que posso contar sempre com ela como ela pode contar sempre comigo* (D. Elsa), *Eu dou-me bem com todos, mas claro que tenho pessoas mais próximas, uma delas é a D. Elsa que me faz muita companhia tanto nas viagens de ida e de volta como aqui no dia-a-dia. A D. Libânia também é importante para mim, tem uma boa disposição contagiante e torna o meu dia mais animado* (D. Beatriz), *Eu recebo muita ajuda,*

*conselhos, amizade e palavras de carinho principalmente da D. Libânia e da D. Elsa (D. Marieta), Eu recebo as palavras sábias de quem tem muita idade e muita experiência de vida. Gosto muito de ouvir a D. Lídia falar sobre as suas vivências. A D. Bruna também conta coisas interessantes da vida rural que teve. Ambas não sabem ler nem escrever, mas têm uma bagagem muito rica e que devem sempre partilhar (D. Zulmira), etc.*

Após estes momentos de partilha em que todas foram respondendo às questões que lhes eram colocadas, o grupo começou a falar da importância de *Não fazemos aos outros aquilo que não queremos que nos façam a nós*, ou seja só devemos fazer aos outros o que gostávamos também de receber, *Se eu quero receber respeito e boas ações dos outros, também devo ter respeito e boas ações com eles* (D. Zulmira), *Às vezes aquilo que recebemos é reflexo daquilo que damos aos outros* (D. Elsa). Foi explicado ao grupo que este era um princípio da empatia, em que devemos tentar sempre pôr-nos no lugar dos outros e compreender os outros segundo os seus referenciais. Sobre esta situação o dinamizador questionou o grupo sobre se alguma vez tinham feito esse esforço de se colocar no lugar do outro e se levavam o provérbio supracitado em linha de conta no seu dia-a-dia e as pessoas responderam: *Seja num conflito, sempre noutra situação eu tento sempre amenizar. Tento compreender a pessoa e relativizar a situação. Quanto ao ditado eu costumo referi-lo muitas vezes aos meus netos* (D. Libânia), *Eu não, eu procuro sempre aprofundar a situação, tento mostrar o meu lado e tento compreender o lado do outro. Podem haver várias razões, várias hipóteses e várias soluções para um mesmo problema* (D. Antonieta), *Eu faço esse esforço de me pôr no lugar do outro, agora quando não recebo do outro lado a mesma atitude torna-se mais complicado. É preciso haver esse esforço de ambas as partes* (D. Zulmira), etc.

#### **Avaliação:**

Nesta sessão participaram 11 pessoas todas do género feminino que foram partilhando as suas opiniões, foram estimuladas a refletir sobre a importância que o

grupo e que cada elemento do grupo tem nas suas vidas e sem estar planeado, ainda houve espaço para se pensar na importância da empatia na interação com o outro.

No geral a sessão correu bem, foi avaliada de forma positiva pelas idosas participantes que referiram: *Eu sei que é importante para mim vir para o Centro de Dia e conviver com esta gente toda, mas nunca tinha pensado muito nisso. De facto isto tem mais importância na minha vida do que aquela que eu lhe atribuía* (D. Elsa), *Eu nunca tinha pensado sobre a possibilidade de isto acabar, ia ser muito difícil para mim deixar de vir* (D. Libânia), *Gostei da conversa e das partilhas, fiquei feliz por saber que sou importante para algumas pessoas e que quando não venho sentem a minha falta* (D. Beatriz), etc.

Concluindo, considera-se que os objetivos pré estabelecidos foram cumpridos, efetivamente conseguiu-se avaliar a importância que o grupo representa para as idosas e os contributos de cada um dos elementos do grupo que estavam presentes. Das participantes todas tiveram uma participação ativa e todas demonstraram gostar da sessão.

## Sessão 8

**Nome:** Retrospeção 2

**Data:** 25 de Setembro de 2015

**Material necessário:** Cartões com as perguntas

**Tempo de duração:** 90 minutos

**Participantes:** 12 idosos

**Objetivos:** Estimular a partilha e o convívio com os restantes idosos; Favorecer o conhecimento mútuo e o fortalecimento dos laços sociais

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

Nesta sessão tentou-se que os idosos fizessem uma retrospeção da sua vida através de algumas questões. Esta retrospeção servia para que os idosos reavalia-se algumas situações por que passaram, dessem as suas opiniões e ao mesmo tempo partilhassem com o grupo.

Foi pedido que o grupo construiu-se um círculo constituído por cadeiras. Posteriormente foi explicado o exercício de dinâmica de grupo em que seriam passados uns cartões com algumas questões e à vez teriam que responder. Para que houvesse à vontade na partilha, a primeira questão foi *“Se não pudesse saber qual a sua idade, quantos anos acharia que tem?”*, esta questão suscitou algumas gargalhadas porque normalmente é uma coisa que poucas pessoas pensam. Os idosos foram respondendo: *Tenho 67 anos, mas dava-me 80 porque me sinto velha, porque me sinto cansada, cheia de problemas* (D. Marieta); *Tenho 74, mas dava-me 50 porque tenho vitalidade, gosto pela vida, ando cheia de dores mas gosto de andar cá, tenho força e vontade para continuar* (D. Libânia); *Tenho 74, de aspeto sinto-me com 74, mas de cabeça com 50 anos porque me sinto jovem, sinto-me bem e tenho muita genica.*

*Sou muito aldieira (D. Beatriz); Se não fossem as dores nos ossos não tinha idade. Se não soubesse que tal dia fazia anos eu não sabia que idade tinha. Não sinto o peso da idade na minha cabeça (D. Zulmira).*

A segunda questão era “*Como acha que os seus familiares a vêem?*” a este propósito as idosas responderam: *Tenho familiares que me odeiam, mas os que gostam de mim acham-me bem, gostam de conviver comigo (D. Marieta); Vem-me como uma criatura que consegue dar a volta a qualquer coisa, está sempre disponível para eles, filhos e netos (D. Libânia); Os meus filhos todos me vêm com mais vivacidade agora do que me viam á 15 anos (D. Beatriz); Vêm-me muito bem, todos os dias me telefonam (D. Fernanda);* entre outros.

A terceira questão relacionou-se com o dia mais importante das suas vidas e sobre isto os idosos referiram: *Foi o dia do meu casamento (D. Albertina), Foi o nascimento da minha filha (D. Marieta); O último foi o dia 3 de Fevereiro quando juntei todos, quando fiz 90 anos. Gostei muito daquela festinha (D. Lídia), Foi o dia 28 de Janeiro de 1956 e vai ser o dia 28 de Janeiro de 2016, vou fazer 60 anos de casada (D. Zulmira), Foi quando tive 4 rapazes e depois uma rapariga. Fiquei tão contente com a menina (D. Bruna), etc.*

A quarta pergunta foi “*Quando se olha ao espelho o que vê?*” e a este respondendo as idosas respondera: *Vejo-me mal devido ao facto de não ter um peito. Não me sinto uma mulher normal (D. Marieta); Quando me vijo ao espelho sinto-me mais nova do que me sentia há 20 anos (D. Beatriz), Sinto-me uma pessoa com bom aspeto que é o que todos me dizem (D. Zulmira), Gostava de ser mais nova, mas sinto-me bonita (D. Bruna), Vejo uma pessoa que envelhecer depressa no visual, mas não mentalmente (D. Libânia), Gosto do que vejo (D. Albertina), etc.*

A quinta e última questão “*O que é que lhe dá motivação para continuar?*” e os participantes responderam: *A vontade em querer ver os meus netos crescidos, casados, com emprego e com uma família (D. Gabriela), Tenho pouca vontade de continuar, o meu marido já se foi, não tenho filhos (D. Palmira), O meu marido é a minha motivação, o que seria dele se estivesse sozinho (D. Ana), Tenho a minha irmã e sobrinhos que me dão atenção e motivação para viver (D. Marieta), A esperança de ver a família com*

*saude, trabalho e o futuro da minha neta* (D. Zulmira), *Ver os meus netos a cingrar na vida, a estudar e a ter sucesso* (D. Libania), entre outros.

Importa referir que enquanto as pessoas respondiam, nomeadamente quando davam respostas mais tristes e desanimadas, o restante grupo preocupava-se em animá-la e dizer palavras simpáticas e de amizade.

Nesta sessão todas se preocuparam em escutar os outros, quando alguém falava paralelamente havia sempre que chama-se atenção demonstrando assim respeito pela pessoa que estava a responder na sua vez.

No final da sessão ainda houve tempo para as idosas partilharem situações das suas infâncias nomeadamente comparando a educação de antigamente com a de agora. *O meu pai nunca me bateu, ele não falava com a boca, falava com os olhos* (D. Zulmira), *A minha mãe era raro o dia em que não me batia, era muito nervosa* (D. Libânia), *Passei muita miséria (...) eu e o meu irmão dormíamos com o meu pai na mesma cama e por cima tinha as broas a secar (...) nos íamos dormir cheios de fome, então íamos roubar o miolo das broas e deixávamos a côdea por cima. A minha mãe quando ia a ver, as broas era só carcaça. Nos dizíamos que eram os ratos que faziam aquilo* (D. Bruna), *Nós fazíamos o mesmo mas era com a marmelada, comíamos no meio e deixávamos aquela casca grossa por cima* (D. Beatriz), etc.

#### **Avaliação:**

Nesta sessão participaram 12 idosas que foram estimuladas a partilhar situações das suas vidas. Todas participaram de forma ativa e interventiva dando o seu precioso contributo.

Efetivamente notou-se que todas estavam envolvidas e todas demonstraram interesse em querer ouvir as colegas, demonstrando assim a capacidade de escuta ativa.

Esta sessão foi bastante positiva porque foi importante não só a partilha e como o facto de as idosas terem encontrado pontos comuns entre si o que favorece o fortalecimento dos laços sociais e a coesão do grupo.

Foi também importante quando no fim da sessão as idosas de forma espontânea começaram a partilhar algumas das suas vivências e experiências, o que demonstra o grau de envolvimento com as restantes pessoas do grupo.

## Sessão 9

**Nome:** “Vou pedir ao tempo que me dê mais tempo”

**Data:** 2 de Outubro de 2015

**Material necessário:** Frases para construir, papéis com palavra envelhecer e com os desejos para o futuro, balão de ar

**Tempo de duração:** 2 horas

**Participantes:** 20 idosos

**Objetivos:** Reflexão em grupo, Pensar sobre o envelhecimento e sobre as perspetivas para o futuro.

**Indicadores:**

- Grau de envolvimento e de participação dos idosos;
- Opiniões, gostos e perceções dos participantes;
- Número de participantes

**Descrição e desenvolvimento:**

A parte inicial do exercício de dinâmica de grupo consistia em cada pessoa, individualmente construir uma frase que estava com as palavras misturadas. Exemplo: envelhecer, sabedoria, grande, saber, é a, da, vida. Unindo estas palavras e misturando-as de outra forma iria dar a frase: “Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida”.

Depois de todos terem construído as frases, onde houve ajuda mútua, principalmente com as pessoas que tinham dificuldades em ler, houve uma partilha e reflexão. Cada pessoa foi convidada a dizer o que achava de cada frase e a dizer se concordava ou não. Algumas das frases que deram origem à reflexão foram: “*Melhor do que ter uma grande beleza é ter um grande coração*”; “*Envelhecer ainda é a única*

*maneira que se descobriu de viver muito tempo”, “Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida”; “A alegria evita mil males e prolonga a vida”; “A sabedoria é filha da experiência”; “Que todas as dores se transformem em sorrisos”; “O olhar transmite a verdade que o coração tenta esconder”; “O que não nos mata torna-nos mais fortes”; “Sábio é o ser humano que entende que tem mais a aprender do que a ensinar”; “A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo”; “O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros”, entre outras.*

Alguns dos comentários que os participantes foram fazendo foi:

*-“Envelhecer ainda é a única maneira que se descobriu de viver muito tempo”*

*Eu claro que concordo, gosto de ser velha e se sou velha é bom sinal (D. Libânia); Se sou velha é porque já fui nova. Para chegar até aqui tive que viver muito. (D. Beatriz); Nós somos velhas porque temos a universidade da vida (D. Marieta), etc.*

*- “Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida”*

*É bom para nós e para a nossa sanidade mental aceitarmos a velhice e sabermos envelhecer. É o grande segredo da vida (D. Elsa); Eu sei que estou a ficar velha e aceito isso. Nunca pinte o cabelo e aceito as minhas rugas. Faz parte de mim. Ao contrário de mim tenho uma vizinha que não gosta de ser velha e esta sempre a tentar esconder as rugas e os cabelos brancos. Ela diz que quando não está maquilhada que lhe custa olhar-se ao espelho. Esta a ficar maluca é o que é... (D. Libânia), Eu também conheço pessoas que não sabem nem gostam de envelhecer. São pessoas muito tristes que não compreendem que é uma coisa inevitável, faz parte da vida (D. Beatriz), etc..*

*- “A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo”*

*Não concordo com esta frase. Eu preparei muita coisa para o futuro, mas não aconteceu como eu quis e agora tive que encará-lo. Não está mal, estou satisfeita, mas não é nada do que preparei e isso tenho que aceitar (D. Elsa), Há uma frase do Agostinho da Silva que nega esta frase: “Não prepares nada para a tua vida para não te surpreenderes com aquilo que a vida te prepara” e eu concordo com isso. Devemos pensar no futuro, ambicionar o que queremos, mas devemos ter a consciência que nem*

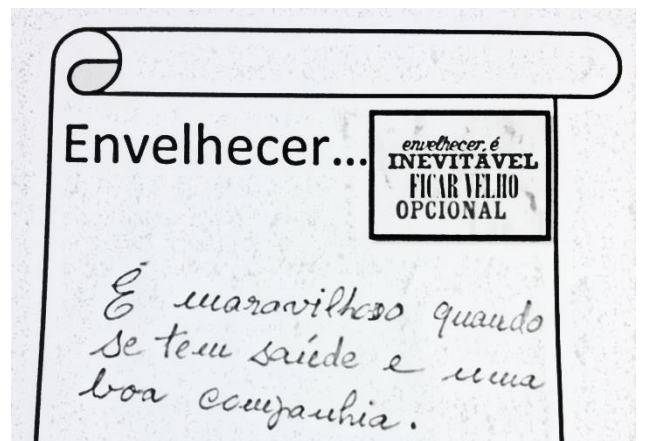
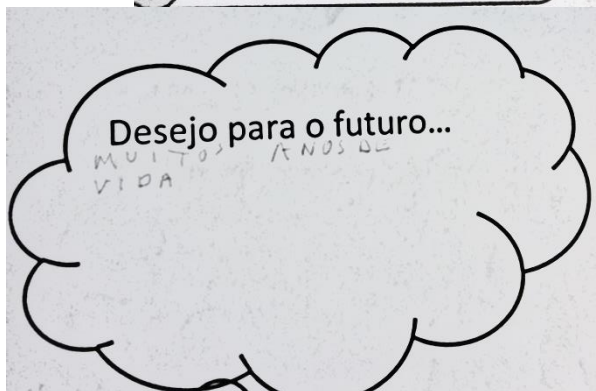
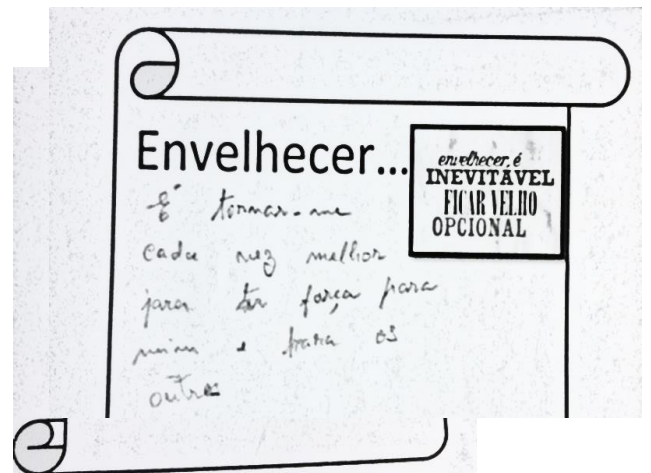
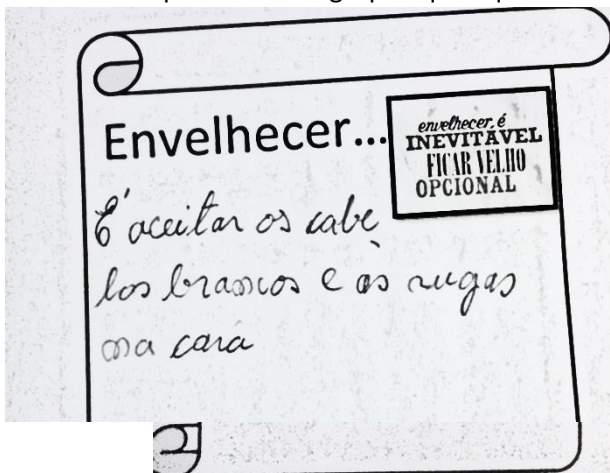
*tudo corre como desejamos (D. Zulmira); Não vale apena preparar o futuro. Amanha se verá, canto e danço conforme a primeira nota que tocarem (D. Marieta), Eu já não sou da mesma opinião, acho que se deve preparar o futuro, acho que devemos trabalhar para termos um bom futuro, não podemos ficar à sombra da bananeira e esperar que as coisas venham ter connosco. Claro que o futuro é uma incógnita, mas nós com esforço e sacrifício de certa forma podemos prepará-lo (Sr. Manuel).*

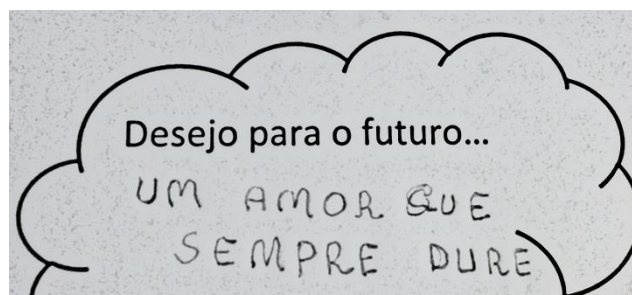
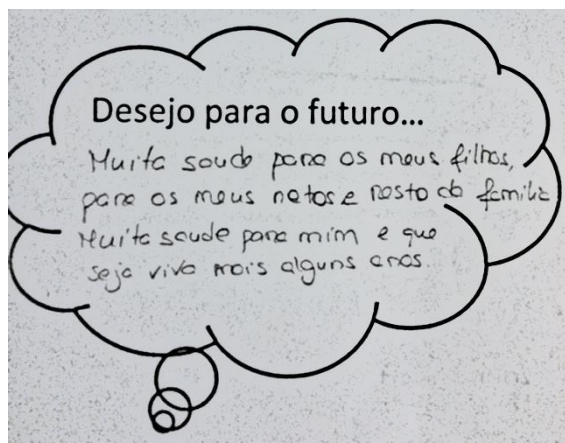
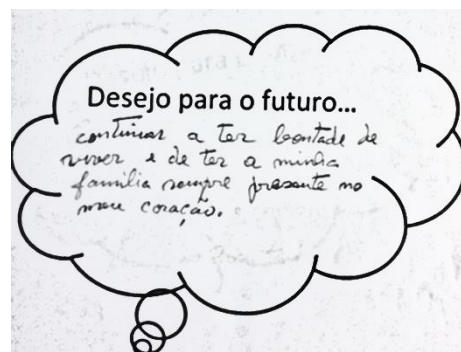
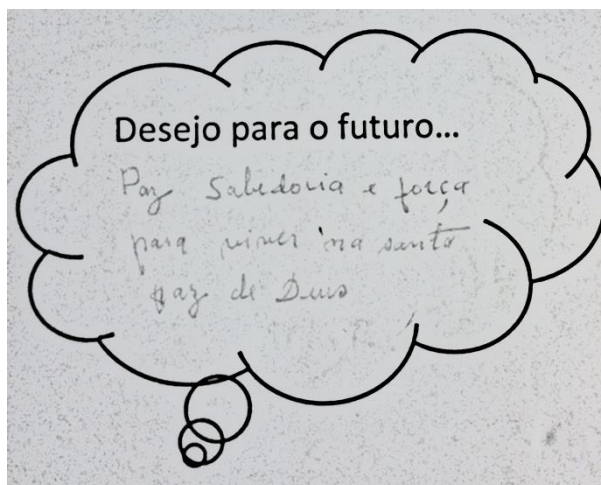
*- “O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros”*

*Ainda esta semana me aconteceu isso. A minha irmã anda muito doente, e ultimamente andava muito exaltada e nervosa devido aos seus problemas de saúde. Estes dias estive com ela e apesar de ainda estar em baixo achei-a mais calma e mais serena e isso deixou-me feliz. Fiquei contente por saber que ela estava melhor (D. Marieta); Para conseguirmos ser felizes, as pessoas à nossa volta também têm que estar felizes (Sr. Hélder), Eu se souber que os meus filhos e os meus netos estão bem é meio caminho andado para eu também estar bem (D. Lídia), Eu tenho um neto autista e isso preocupa-me muito, não consigo ser totalmente feliz porque ele coitadinho está dependente dos pais (D. Albertina), etc.*

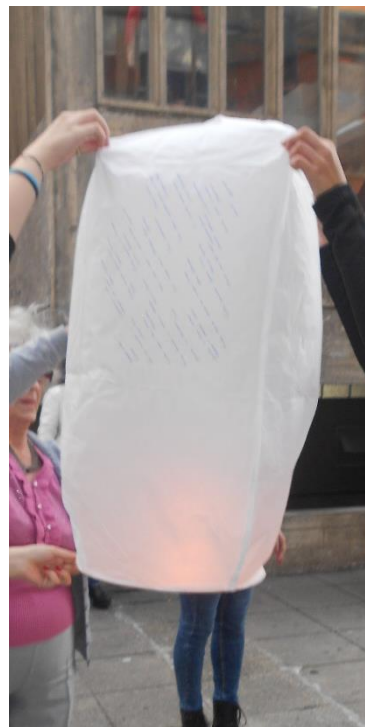
Mais frases foram lidas e refletidas, no geral procurou-se que todos pudessem dar as suas opiniões e pontos de vista, havendo assim uma partilha entre todos. Além disso, com os comentários foi possível organizar o pensamento e confrontar as suas formas de pensar com as dos outros.

A segunda parte do exercício de dinâmica de grupo foi pedir aos idosos que imbuídos neste espírito refletissem individualmente sobre o que era para eles envelhecer e sobre as perspectivas que tinham para o futuro. Foram distribuídas folhas e cada um escreveu aquilo que quis, os idosos que não sabiam escrever, a dinamizadora e a diretora técnica escreveram aquilo que eles disseram. No fim foi partilhado ao grupo aquilo que cada um escreveu





Depois desta partilha e reflexão sobre a vida, o envelhecimento e o futuro, em conjunto com a diretora técnica transcreveram-se num balão de ar, os desejos para o futuro que os idosos tinham referido. Posteriormente lançar-se-ia o balão, pedindo ao tempo e a Deus (uma vez que os idosos são muito crentes e praticantes da religião católica) que lhes desse mais tempo para viver e para concretizar desejos.



### **Avaliação:**

Esta sessão teve a duração de 2 horas e contou com a participação de 20 pessoas. Foi bastante positivo que mais pessoas participassem, além das que costumam participar.

Considera-se que este exercício de dinâmica de grupo correu bastante bem, os idosos conseguiram refletir, trocar opiniões, valorizar o seu processo de envelhecimento como sendo algo inerente à vida, mas positivo porque é sinal que já passaram por outras fases do ciclo vital. A maior parte dos participantes referiu que para si envelhecer é acima de tudo aceitar esse período da vida, aceitar as marcas do corpo, ter saúde, estar em boa companhia e ajudar os que precisam. Sem saberem acabaram por referir alguns dos pressupostos do envelhecimento ativo. Os que as pessoas querem é envelhecer com qualidade de vida, tendo saúde, mantendo-se ativas com sentimento de utilidade, mantendo-se autónomas e capazes de acompanhar e ajudar as suas famílias.

Além disso, os participantes também conseguiram pensar sobre o futuro, sobre aquilo que ainda ambicionam e essas ambições estavam muito ligadas à família, à saúde e ao dinheiro.

Os objetivos pré estabelecidos foram cumpridos, efetivamente houve reflexão em grupo e até individual, os idosos conseguiram pensar sobre como estão a envelhecer e sobre desejos para o futuro. Importa referir que houve envolvimento por parte dos

participantes que tiveram uma participação ativa preocupando-se em contribuir para a partilha em grupo, com as suas opiniões, ideias e experiências.

O simbolismo do balão com os seus desejos de futuro revestiu-se de grande significado para os sujeitos, uma vez que parece que ganharam força e uma maior esperança no futuro. Enquanto o balão subia, ia-se ouvindo a música da Marisa “O tempo não pára”. A este propósito dois idosos referiram: *A música encaixou que nem uma luva. Vou pedir ao tempo que me dê mais tempo... Essa frase incoava nos meus ouvidos. Isso é o que todos nós velhos queremos* (D. Zulmira), *O tempo não pára e nós só nos apercebemos disso quando tudo passa a correr. É assim a vida* (Sr. Manuel).

## Apêndice 18 – Sessão de avaliação do projeto

Esta sessão realizou-se no dia 16 de Outubro, onde se fez uma avaliação global de tudo o que se tinha desenvolvido durante o projeto. Efetivamente pretendia-se que os sujeitos refletissem sobre o projeto e isso foi sendo conseguido através da estratégia do Brainstorming e através de algumas questões que foram colocadas ao grupo.

A sessão começou por um Brainstorming que caracteriza-se o projeto. Os 21 idosos que participaram na sessão foram convidados a dizer palavras que refletissem o projeto: *Animação, Divertimento, Harmonia, Comunicação, Conviver, Colaboração, Paz, Aceitação, Partilha, Reviver o Passado, Lembranças, União, Grupo, Histórias, Valor*, etc.

Posteriormente, a investigadora questionou o grupo: O que acharam do projeto, gostaram de participar?

Sobre esta questão, todos os idosos afirmaram terem gostado do projeto. As pessoas que participaram nas narrativas das histórias de vida referiam: *Ao ver a minha vida num livro senti-me importante. Uma coisa é contar à menina, outra é ver em livro. Ao fim de tudo, sinto-me satisfeita com a vida que tive, estou orgulhosa de mim* (D. Ana), *Eu gostei de ter alguém que dedicasse algum tempo a ouvir-me. Graças a Deus tive uma vida muito boa e isso está no livro. Vou querer uma cópia para mostrar há minha sobrinha, ela vai gostar de ler* (D. Anabela), *Aquilo é um resumo da minha vida... Não conta tudo a 100%, mas conta o principal. Gostei de partilhar a minha vida consigo* (Sr. Hélder), *Depois de ler a minha história, gostava de compartilha-la com os restantes idosos num momento oportuno. A minha vida é uma lição de vida* (D. Zulmira), *Eu gostei, revivi muitos momentos do passado, principalmente as coisas mais positivas. Deu-me saudades da minha mãe. Esta muito bonita a história, é a minha história* (D. Aurora), *Ao ler a minha vida senti-me valorizada por ver tudo o que tinha conseguido até hoje. Embora houvesse momentos mais tristes, mas reviver o passado também faz bem. Mostra-nos de onde viemos, onde estamos e para onde queremos ir* (D. Libânia), *Eu não sei se as histórias de vida vão ser abertas a outras pessoas, mas eu como não*

*estive cá desde o início do projeto, eu gostava de um dia fazer esse esforço de construir a minha vida em história (D. Antonieta), etc.*

No que concerne à segunda ação, foi aquela que os idosos referiram ter mais gostado, talvez pelo caráter mais lúdico que teve. Todos referiram que foram momentos alegres de partilha, convívio e de grande genuinidade. *Viveram-se momentos ternurentos, num ambiente familiar (D. Libânia), Eu gostei muito dos meninos. Tive com eles como nunca tive com os meus netos (D. Lídia), Acho que era uma coisa que se devia de passar a fazer com regularidade. As crianças trazem alegria ao Centro de Dia (D. Beatriz); Fiz amizades. Gostei de conhecer os meninos, agora sempre que passo no Jardim de Infância eles chamam por mim e querem beijar-me. Até já conheci os pais de alguns deles (D. Joaquina), Eu também conheci o pai do menino que fazia o desenho comigo. Ele viu-me passar e fez questão de me apresentar ao pai como a sua companheira de desenho (D. Marieta), Era uma atividade que se devia dar continuidade, não devia ficar por aqui (D. Palmira), etc.*

Sobre os exercícios de dinâmica de grupo os seniores foram referindo: *Gostei dos momentos de partilha que se criaram. Estou aqui há tantos anos e conheço as pessoas há tanto tempo que pensei que as conhece-se bem. Afinal havia muita coisa que eu não sabia (D. Libânia), Eu gostei bastante. Muitas vezes não temos a noção, no momento, sobre os efeitos destas sessões de grupo, mas depois com o tempo apercebemo-nos do que mudou. Eu costumo estar no meu canto, convivo mais com a D. Gabriela e o Sr. Hélder, mas no outro dia precisei de ir fazer análises, mas sentia-me um bocado em baixo. A D. Beatriz e a D. Elsa prontificaram-se logo a ir acompanhar-me. Tenho a certeza que esta compreensão e atitude delas pra comigo, vem desta maior proximidade que ganhamos nos últimos tempos com estas atividades de grupo. Porque antes praticamente só nos cumprimentávamos e despedíamos (D. Palmira), Sem dúvida que a partilha e o conhecimento mútuo aproxima as pessoas (D. Elsa), etc.*

No geral, os idosos consideraram ser um projeto de idosos para idosos, no sentido em que tinha sido algo pensado e desenvolvido por eles e para eles.

Como se sentiram?

De forma geral todos referiram que se sentiram bem, envolvidos e participativos. *Como é que podemos não nos sentir bem se todo o projeto foi ao encontro daquilo que nós gostamos de fazer que é conversar, conviver, dançar, cantar, divertir* (D. Palmira), *Senti-me bem no projeto. Gosto de comunicar, conviver e foram coisas que pude fazer ao longo deste tempo todo* (D. Elsa), *Eu senti-me útil, principalmente nas atividades com as crianças em que colaborei naquilo que pude* (D. Beatriz); *Senti que ainda tenho valor, principalmente nas atividades com as crianças em que tentei conhecê-las e passar-lhes alguns dos meus conhecimentos e nos convívios de grupo. Senti-me valorizada quando um dia falei e disseram que sentiram a minha falta.* (D. Zulmira), *Eu entrei a meio do projeto, não vivi tudo o que os outros viveram, mas participei em vários momentos de grupo e gostei muito porque foi através deles que me comecei a sentir mais aceite e integrada no grupo. Agora todos sabem o meu nome e eu sei o nome de todos. Até já me chamam para participar nas festas e nos convívios* (D. Antonieta), etc.

O que podia ter sido diferente?

Sobre esta questão tiveram alguma dificuldade em responder, e no início foram dizendo que não se podia ter feito nada de diferente. Mas com alguma insistência e incentivo por parte da investigadora, foram referindo: *Podia-se ter feito mais convívios com os meninos* (D. Aurora), *Sim eu concordo, apesar de haver pessoas que se queixavam do barulho que as crianças fazem, mas é normal. É a animação que elas têm* (D. Marieta), *Eu não participei nas histórias de vida, acho que podiam ter sido diferentes, se calhar só abordar os momentos positivos. Vi uma senhora a chorar porque começou a reviver os momentos maus que teve e isso eu acho mal. Estar a sacrificar a pessoa a lembrar-se disso que já está enterrado no fundo das lembranças* (D. Elsa), *Mas se fossem só coisas boas não seria uma história de vida. Todas as vidas têm momentos bons e maus, faz parte...* (D. Libânia), etc.

Houve mudanças?

*Não houve grandes mudanças, mas eu na minha vida em particular senti algumas alterações, senti-me mais próxima de algumas pessoas. E aquela situação que falei há pouco de me acompanharem a fazer análises é a prova disso (D. Palmira), Notou-se uma maior união e compreensão entre todos. Pessoas que costumavam estar no seu cantinho, agora já vêm mais aqui para a beira do grupo, participar nas atividades como é o caso da D. Gabriela (D. Libânia), Sim, também notei isso. Parece que me sinto mais à vontade para participar (D. Gabriela), Eu notei menos conflitos. Antes via-se as pessoas a reclamarem por tudo e por nada e agora não se vê tanto (Sr. António), Eu notei em mim um maior auto controlo. Aquelas sessões que falamos sobre sermos mais compreensivos, saber escutar e ajudar o outro, tiveram um grande impacto em mim. Em vários momentos aqui no Centro de Dia dei por mim a pensar nisso e a controlar-me para não dar respostas más às pessoas. Quando sentia que não tinha gostado de alguma coisa, no dia seguinte, com a cabeça fria ia falar com a pessoa e dizia-lhe o meu ponto de vista e no fim tudo ficava bem. Com esta forma de agir já evitei algumas chatices (D. Elsa), etc.*

Em suma, tanto o projeto como esta sessão foram avaliados de forma positiva, os idosos consideraram importante fazer-se sessões destas a avaliar o trabalho desenvolvido, porque assim *Podemos ver o que correu bem e o que correu menos bem e tirar conclusões para o futuro* (D. Libânia).

Concluiu-se que os encontros intergeracionais e os exercícios de dinâmica de grupo deverão ter continuidade e houve três senhoras que demonstraram vontade em construir a sua narrativa de vid

