

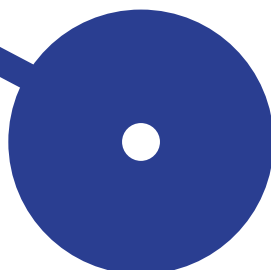
M

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

“Vozes no Centro da Mesa”: Projeto de Educação e Intervenção Social além do Centro de Dia

Ana Paula Alves Oliveira

12/2025



Politécnico do Porto
Escola Superior de Educação

Ana Paula Alves Oliveira

**“Vozes no Centro da Mesa”: Projeto de Educação e Intervenção Social
além do Centro de Dia**

Relatório de Projeto

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

Orientação: Prof.^a Doutora Helena Carvalho

Porto, dezembro de 2025

AGRADECIMENTOS

A concretização do presente relatório de projeto representa o cumprimento de mais uma etapa. Todo o trabalho desenvolvido não depende unicamente do meu empenho e determinação, mas também da dedicação e apoio de todos/as aqueles/as que fizeram parte desta caminhada.

Gostaria de começar por agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Helena Carvalho, que, desde o primeiro dia, esteve sempre disponível. Acolheu os meus receios e dúvidas com sensibilidade, orientando-me e incentivando-me a nunca desistir, respeitando o meu ritmo e acreditando sempre em mim. Obrigada pelas horas de trabalho conjunto, pelas palavras assertivas e meigas na hora certa e pelas reflexões que me possibilitou. Agradeço igualmente, pela sua competência, compreensão e paciência. A sua orientação permitiu-me aprender e crescer enquanto pessoa e profissional. Sem a sua ajuda e conselhos, este projeto não se teria concretizado.

Quero expressar a minha gratidão aos docentes pelos ensinamentos constantes, pelo rigor académico e pelo incentivo de uma postura reflexiva e crítica. Obrigada por todos os conselhos prestados durante as orientações tutoriais, que se revelaram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto. Manifesto também o meu agradecimento às minhas colegas de turma pelos momentos de diálogo, pelo apoio e pelos conselhos fornecidos durante esta caminhada.

De seguida, quero deixar um enorme agradecimento à instituição que permitiu a realização deste projeto, nomeadamente à equipa técnica que me recebeu de braços abertos e me fez sentir parte da equipa. Deixo um especial agradecimento à psicóloga, por toda a disponibilidade, ajuda e conselhos ao longo destes meses. Revelou-se ser um exemplo enquanto profissional, marcando a diferença nos momentos de maior angústia ou dificuldade. Permitiu-me ser eu própria, dando-me espaço para ouvir e ser ouvida, contribuindo assim, de forma positiva, para a minha integração no contexto. Além disso, quero expressar a minha maior gratidão a todas as pessoas idosas, pois, sem elas não existia o projeto “Vozes no Centro da Mesa”. Obrigada por me acolherem e me permitirem conhecer as vossas histórias de vida. Fizeram-me perceber que ainda há muito para

aprender, ajudando-me a ultrapassar desafios. Agradeço a confiança, o carinho e os conselhos que levarei para a vida.

Por fim, quero agradecer aos meus pais, aos meus irmãos e ao meu cunhado, que se revelaram um apoio fundamental durante este percurso. Ouviram as minhas frustrações, tristezas, dúvidas e alegrias e, ainda assim, mantiveram-se pacientes e disponíveis. Agradeço também a todos os meus amigos pelo apoio constante, incentivo e compreensão, e por nunca me deixarem desistir, apesar de tantas vezes ouvirem os meus receios e dificuldades.

Esta etapa não teria sido tão bonita e gratificante sem o apoio de cada uma destas pessoas. Esta conquista também é vossa.

RESUMO

O projeto “Vozes no Centro da Mesa” foi desenvolvido num Centro de Dia, entre novembro de 2024 e junho de 2025 no âmbito do mestrado em Educação e Intervenção Social. Este projeto foi desenvolvido com as pessoas idosas contando também com o contributo da equipa técnica. Privilegiando a metodologia de Investigação-Ação Participativa procurou-se que o projeto fosse co-construído, sustentado no diálogo, nas relações de respeito, bem como na partilha e reflexão conjunta. Pretendeu-se promover a participação ativa e criar um espaço seguro de partilha e diálogo. Foram respeitados o tempo e espaço dos atores sociais, valorizando as opiniões, as histórias e experiências de vida de cada um/a. Assim, foi possível construir um projeto centrado nos problemas das pessoas, nas suas necessidades e expectativas.

A finalidade do presente projeto foi transformar o Centro de Dia num espaço onde envelhecer significa continuar a decidir e a ser ouvido/a e não somente ser cuidado/a. Para alcançar esta finalidade foram desenvolvidas duas ações com as pessoas idosas: “Vozes em Ação” e “Encontro de Vozes”. As ações foram desenvolvidas em simultâneo, articulando-se entre si. Estas contribuíram para o sentimento de pertença, para a valorização pessoal e bem-estar, através da partilha de histórias e experiências de vida. Embora não se tenha conseguido alcançar todos os objetivos definidos, deu-se início a um caminho que converge com a finalidade desejada. Mais do que alcançar os objetivos propostos, procurou-se que as pessoas idosas reconhecessem o seu valor e a importância da sua própria voz.

Palavras-chave: Investigação-Ação Participativa; Envelhecimento; Centro de Dia; Participação; Histórias de Vida.

ABSTRACT

The project "Voices at the Center of the Table" was developed at a Day Center between November 2024 and June 2025, as part of a master's degree in Education and Social Intervention. This project was developed with elderly people, with the contribution of the technical team. Using a Participatory Action Research methodology, the project was designed to be co-constructed, based on dialogue, respectful and empathetic relationships, as well as sharing and joint reflection. The aim was to promote active participation and create a safe space for sharing and dialogue. The time and space of the social actors were respected, valuing the opinions, stories, and life experiences of each one. Thus, it was possible to build a project focused on people's problems, their needs, and expectations.

The purpose of this project was to transform the Day Center into a space where aging means continuing to decide and be heard, and not just being cared for. To achieve this purpose two actions focused on older people were developed: "Voices in Action" and "Meeting of Voices." The actions were developed simultaneously and coordinated with each other. They contributed to a sense of belonging, personal fulfillment, and well-being through the sharing of stories and life experiences. Although not all of the defined objectives were achieved, a path was started that converges with the desired goal. More than achieving the proposed objectives, the aim was for older people to recognize their value and the importance of their own voice.

Keywords: Participatory Action Research; Aging; Day Center; Participation; Life Stories.

LISTA DE SIGLAS

AAD- Auxiliares de Ação Direta

ASC- Animadora Sociocultural

ASG- Auxiliares de Serviços Gerais

CD- Centro de Dia

CIPP- Context, Input, Process, Product

EIS- Educação e Intervenção Social

ERPI- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IAP- Investigação-Ação Participativa

INE- Instituto Nacional de Estatística

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

ISS- Instituto da Segurança Social

OMS- Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

PI- Plano Individual

SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

UE- União Europeia

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO.....	III
ABSTRACT	IV
LISTA DE SIGLAS.....	V
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	3
1.1. PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	3
1.2. A INVESTIGAÇÃO- AÇÃO PARTICIPATIVA	4
1.3. O MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO	9
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
2.1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	11
2.1.1. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NO MUNDO, NA UNIÃO EUROPEIA E EM PORTUGAL	16
2.2. CENTRO DE DIA: FUNÇÕES E IMPORTÂNCIA SOCIAL	20
2.3. A PARTICIPAÇÃO NO ENVELHECIMENTO	22
3. ANÁLISE DA REALIDADE.....	25
3.1. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	25
3.2. EQUIPA TÉCNICA	33
3.3. CARACTERIZAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS	35
3.1.1 PARTICIPANTES DO PROJETO	39
3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	44
4. DESENHO DO PROJETO	50
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES	50
4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA.....	52
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO	54
5.1. AÇÃO 1: “VOZES EM AÇÃO”	55
5.2. AÇÃO 2: “ENCONTRO DE VOZES”	56

6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO	66
REFLEXÃO FINAL	74
REFERÊNCIAS	77
ANEXOS	85
ANEXO A- CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO DOS PARTICIPANTES..	85
ANEXO B- PLANO MENSAL DE ATIVIDADES	86
APÊNDICES	87
APÊNDICE A- CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DAS PESSOAS IDOSAS	87
APÊNDICE B- REDE(S) DE APOIO DAS PESSOAS IDOSAS	91
APÊNDICE C- SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	94
APÊNDICE D- SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DO PROJETO	99
APÊNDICE E- CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES.....	101
APÊNDICE F- SUGESTÕES PARA OS ENCONTROS	102
APÊNDICE G- DIÁRIO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS	103
APÊNDICE H- ATIVIDADE “A MINHA MALA E OS SEUS GOSTOS”	136
APÊNDICE I- ATIVIDADES E INTERESSES DO GRUPO	137
APÊNDICE J- ATIVIDADE DO BINGO	140
APÊNDICE K- LOCAIS A VISITAR	141
APÊNDICE L- 1º ENCONTRO NO CAFÉ LOCAL	142
APÊNDICE M- ATIVIDADE “VIAGEM NO TEMPO”	143
APÊNDICE N- 2º ENCONTRO NO CAFÉ LOCAL.....	144
APÊNDICE O- PERGUNTAS FORMULADAS À PSICÓLOGA E RESPOSTAS OBTIDAS	145

INTRODUÇÃO

O projeto “Vozes no Centro da Mesa” surgiu no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social (EIS), na especialização de Ação Psicossocial e Contextos de Risco. O projeto foi desenvolvido num Centro de Dia (CD), localizado numa zona urbana do norte de Portugal, tendo como finalidade transformar o CD num espaço onde envelhecer significa continuar a decidir e a ser ouvido/a, e não somente ser cuidado/a. Para a definição do nome do projeto, recorreu-se à estratégia de *brainstorming* e à troca de ideias, permitindo que este resultasse de um processo de co construção entre os membros do grupo. Procurou-se um nome que representasse o projeto e, sobretudo, que fosse significativo para o grupo e com o qual se identificassem, nascendo assim o nome “Vozes no Centro da Mesa” (Apêndice G, pp. 132-135).

Privilegiando a metodologia de Investigação-Ação Participativa (IAP), assente nos pressupostos do paradigma sociocrítico, o projeto de EIS visou promover a participação ativa, respeitando o tempo e espaço dos atores sociais, valorizando as opiniões, as histórias e experiências de vida dos/as participantes e, que promovesse um espaço seguro de partilha e diálogo. Procurou-se que fosse um projeto co construído, sustentado pelo diálogo, pelas relações de respeito e empatia e, pela partilha e reflexão conjunta. Face a isto, foi fundamental trazer para primeiro plano as vozes dos atores sociais.

O presente relatório é constituído por sete capítulos, onde iremos abordar as diferentes fases de desenvolvimento do projeto. O relatório inicia-se com o enquadramento metodológico, apresentando as bases teóricas e os fundamentos metodológicos que sustentam a concretização do projeto. O segundo capítulo refere-se ao enquadramento teórico, analisando as questões inerentes ao envelhecimento, nomeadamente, a participação nesta fase da vida. Assenta nos fundamentos teóricos que guiam as ações do projeto. O terceiro capítulo dedica-se ao contexto de desenvolvimento do projeto, sendo constituído pela apresentação da instituição e das suas rotinas, da equipa técnica, da caracterização das pessoas idosas, assim como do grupo que participou no projeto. O quarto capítulo centra-se no desenho do projeto e o quinto capítulo apresenta a descrição das ações. Já o sexto capítulo refere-se à avaliação do projeto de EIS, onde se privilegiam as vozes dos/as participantes, através de uma reflexão conjunta. No sétimo

capítulo é apresentada uma reflexão final de todo o projeto. Por fim, incluem-se as referências, anexos e apêndices, que permitem obter informação complementar à leitura do relatório.

Sendo o projeto orientado pela IAP, importa referir que, na escrita do presente relatório, os nomes dos/as participantes são apresentados apenas pela inicial, garantindo a sua confidencialidade, assim como a da localização do contexto onde decorreu a intervenção. Acrescenta-se que cada participante se envolveu de forma voluntária, assinando um consentimento informado, encontrando-se a matriz deste presente em anexo (Anexo A, p. 85), que autoriza o desenvolvimento do projeto e a submissão pública deste relatório.

1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

O primeiro capítulo do presente projeto refere-se ao enquadramento metodológico e visa apresentar a escolha metodológica que conduzirá o desenvolvimento do projeto. Neste capítulo será apresentada uma análise do conceito do projeto de EIS, a fundamentação da metodologia de IAP, bem como as técnicas de recolha de dados e o modelo de avaliação pelo qual se regerá este projeto.

1.1. PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

O projeto parte de uma intenção, vontade e necessidade de uma situação que se tenciona responder (Guerra, 2002). Constitui-se como uma oportunidade de pôr em prática e de desenvolver o que aprendemos, fazendo o que nos motiva, de modo, a investir naquilo que acreditamos (Mendonça, 2002). O projeto deve assim, “prever, orientar e preparar” (Serrano, 2008, p. 16) o caminho a seguir, tendo como objetivo transformar a realidade. Para tal é essencial que haja vontade de mudança, que se reflita sobre a intervenção durante todo o processo, assim como o papel do profissional e dos indivíduos (Silva, 2022).

Um projeto de EIS tem como propósito transformar a realidade, através de um “processo consciente, responsabilizador, reflexivo, aberto e participativo por parte de todos os intervenientes envolvidos, respeitando e dignificando os direitos humanos” (Azevedo, 2011, citado por Santos, 2014, p. 3). Uma vez que, a elaboração de um projeto de EIS surge como consequência de melhorar a realidade, este requer a articulação de várias etapas. É fundamental que o projeto se constitua por um conjunto de ações e atividades, de modo a atingir os objetivos propostos (Serrano, 2008). O desenvolvimento do projeto implica ainda uma sistematização de factos, de objetos, de ideias e, uma reflexão autocrítica, de modo, “a planear ações que nos permitam obter uma maior qualidade” (Serrano, 2008, p. 19). Acrescenta-se ainda que, para que o projeto alcance o pretendido é fulcral descrever o processo, prever os passos, avaliar os resultados e reajustar o que for necessário, de modo a evitar consequências posteriores (Serrano, 2008). Tendo em conta que os projetos de EIS têm como objetivo primordial transformar a

realidade, Mendonça (2002) defende que estes se devem caracterizar pela sua intencionalidade, responsabilidade, autonomia, autenticidade, complexidade, criatividade, processo e produto.

Um projeto deve implicar uma cooperação mútua, de modo a fortalecer a autonomia, o bem-estar e a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, contribuindo para a sua integração social (Santos, 2014). Este processo participativo de que se fala, revela-se ser de extrema importância, uma vez que apresenta uma dupla ação: contribuir para que os indivíduos desempenhem um papel ativo, no que respeita à superação das suas dificuldades e, inspirar a transformação da realidade social injusta, focando-se nas causas que provocam essas desigualdades (Timóteo & Bertão, 2012).

Os projetos de EIS devem assim promover a participação de todos/as, sendo essencial que despertem “diálogos e interpretações dos diferentes atores sociais acerca da (sua) realidade social, de identificar necessidades, recursos e potencialidades” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 18). Promover ambientes de participação revelar-se-á fundamental para que os indivíduos reflitam sobre o mundo e as suas vidas (Moreira, 2017). Ou seja, é importante que o investigador assuma um papel de mediador social entre os indivíduos e o contexto em que o projeto se desenvolve, sustentado no respeito, na escuta ativa e na aceitação, com o objetivo de que os mesmos sejam os principais agentes de mudança (Pinheiro, 2023).

O projeto de EIS “procura graduar a utopia, esboçando um compromisso entre o possível e o desejável” (Boutinet, 1997, citado por Timóteo & Bertão, 2012, p. 18), ou seja, compromete-se com as necessidades identificadas na análise da realidade, confrontando as oportunidades com as metas desejáveis, desencadeando a mudança (Timóteo & Bertão, 2012). Face a isto, torna-se evidente que os projetos de EIS se revestem de significado devido à articulação entre a investigação e a ação, marcados por intenções e objetivos comuns (Timóteo & Bertão, 2012). Este projeto deve sempre partir do local, ser importante e significativo para os indivíduos, baseando-se nos seus interesses e necessidades, sendo por isso único (Silva, 2022).

1.2. A INVESTIGAÇÃO- AÇÃO PARTICIPATIVA

A investigação, tal como o nome indica, remete-nos para a pesquisa ou para o estudo de algo, indo ao encontro de Quivy & Campenhoudt (1998), ao afirmarem que uma investigação é uma

produção sistemática de conhecimento, devendo ser aceite como tal, uma vez que não parte de uma verdade absoluta. Atualmente, o trabalho e a intervenção educativa enfrentam enormes mudanças sociais. Novos territórios, objetos e realidades sociais exigem novas práticas, nomeadamente as que assentam numa lógica de articulação (Monteiro, 2019). O mesmo autor, acrescenta ainda que as comunidades, grupos de cidadãos/ãs, movimentos e organizações sociais de dimensão distinta, devem ser encarados como agentes de mudança e de transformação, o que só é possível devido à construção de paradigmas de investigação e intervenção alternativos (Monteiro, 2019), como o caso da IAP.

O trabalho de projeto assenta numa lógica de transformação negociada e partilhada a partir de problemas reais (Monteiro, 2019). Segundo Lima (2003), a IAP é uma metodologia que procura “entender o mundo para nele melhor se viver” (p. 306). A IAP permite que se envolva as pessoas “no processo de transformação, na medida em que defende o papel preponderante que os sujeitos têm no seu próprio processo de desenvolvimento” (Ferreira & Bertão, 2017, pp. 82–83). É de igual modo importante acrescentar que, esta metodologia visa integrar a ação e a reflexão, a teoria e a prática, de forma participativa, na procura de soluções, para questões relevantes para os indivíduos, com o objetivo de promover o desenvolvimento das pessoas e das suas comunidades (Reason & Bradbury, 2000, citados por Lima, 2003). Monteiro (2019), acrescenta ainda que, um projeto coerente e transformador “esclarece contradições, problematiza a partir de situações e permite saídas geradas e negociadas em ação coletiva” (p. 68).

Face a isto, a IAP tem como objetivos promover o desenvolvimento integral dos indivíduos e dos grupos; promover a autonomia e auto-capacitação; criar um contexto social aberto, participativo e inclusivo de partilha e negociação de decisões (Santos, 2014). A autora acrescenta ainda que esta metodologia permite que se estabeleçam relações de proximidade e de envolvimento com os atores sociais, com vista a um conhecimento mais aprofundado dos mesmos (Santos, 2014). Contribuindo assim, para a construção de uma relação de equilíbrio e igualdade, onde se fomenta a troca de saberes. (Santos, 2014).

Lima (2003), identifica como pressuposto base da IAP: a consciencialização, de que todos os indivíduos possuem e podem produzir conhecimentos importantes para a condução da sua vida; a capacidade de reflexão crítica; e, a participação na análise e tomada de decisão, uma vez que,

esta favorece a responsabilização dos indivíduos. A mesma autora, resume estes pressupostos em dois, sendo um de carácter racionalista, em que “a aprendizagem e o conhecimento favorecem a mudança” (Lima, 2003, p. 319) e o outro, de carácter afetivo onde as relações pessoais “são mobilizadoras da vontade e da razão” (Lima, 2003, p. 319). Simultaneamente, a IAP rege-se por alguns princípios orientadores, sendo eles a inexistência de especialistas do saber, o conhecimento co construído, a criação de condições à participação de todos/as e, pela prática científica e ética da investigação participativa. É precisamente por estes pressupostos e princípios que a IAP é uma metodologia preferencial.

Como referido anteriormente, esta metodologia parte sempre de situações reais, encarando-as como problemáticas, sendo por isso necessário serem investigadas (Lima, 2003). Podemos ainda mencionar que, para além de partir de problemas, necessidades e situações reais, a IAP parte também dos recursos ou potencialidades que se revelam bastante úteis para a intervenção, dado que servem de auxílio para a transformação que se pretende (Santos, 2014).

Uma vez que a metodologia de IAP é realizada a partir de uma proximidade com a realidade e o quotidiano dos indivíduos, o conhecimento dessa realidade deve-se construir através do diálogo, da análise e pelo “cruzamento de mensagens ora convergentes ora divergentes” (Lima, 2003, p. 323). A IAP não valoriza só as necessidades e as dificuldades sentidas pelos atores sociais, mas também os aspetos positivos da vida e do contexto destes (Santos, 2014). O que acontece, é que muitas vezes os indivíduos possuem determinados recursos, dos quais não têm conhecimento, sendo por isso, o papel do/a interventor/a social fundamental na tomada de consciência sobre eles e de como os podem fortalecer (Santos, 2014). É importante que se tenha em consciência de que isto só é possível “num espaço de diálogo, de partilha algo espontâneo e democrático, onde todos os atores sociais possam participar” (Santos, 2014, pp. 26-27). Com isto, o/a interventor/a social consegue assim, promover a participação dos indivíduos, auxiliar na sua conscientização, autonomia, capacitação, responsabilização e emancipação (Santos, 2014).

Torna-se fundamental garantir uma orientação metodológica que permita a participação efetiva dos atores sociais numa perspetiva coletiva e orientada para a transformação (Monteiro, 2019). É essencial que se promova a participação das pessoas, durante todo o processo de transformação, pois só assim as pessoas conseguirão observar a sua realidade de outra perspetiva, afirmando-

se e agindo (Bordenave, 1994). O mesmo autor, acrescenta ainda que a participação contribuiu também para a satisfação e desenvolvimento de outras necessidades, como o caso da interação com os outros, a auto-expressão, o pensamento reflexivo e crítico, o prazer de criar e recriar coisas e, a valorização de si pelos outros (Bordenave, 1994). O pensamento e as respostas críticas, sustentam um projeto de EIS, no sentido em que é necessário criar condições que favoreçam o aparecimento dessas respostas, respeitando a sua dinâmica, ritmo e imprevisibilidade (Monteiro, 2019). Torna-se claro que a participação é um processo dinâmico, que se vai desenvolvendo, praticando e aperfeiçoando através da reflexão (Ferreira & Bertão, 2017).

É fundamental que a participação dos atores sociais seja incentivada, sendo por isso, necessário que cada projeto reforce essa mesma participação. É importante que se comece a questionar e a adotar uma nova abordagem, aberta à mudança e centrada nos atores sociais e nas suas necessidades, desviando-se dos métodos tradicionais, como os planos de atividades, os cadernos de encargos e numa estrutura centrada na instituição (Monteiro, 2019). Face a isto, uma vez mais, a metodologia de IAP revela-se ser a mais adequada para a construção deste projeto de EIS. É de igual modo importante acrescentar que, o conhecimento científico não deve ser desvalorizado, antes pelo contrário, este deve servir como ponte entre as “formas cientificamente legitimadas de saberes e respostas não-científicas” (Monteiro, 2019, pp. 78-79). Monteiro (2019), acrescenta ainda que a participação contribui para a ligação entre os saberes e a vida concreta, permitindo que se reconstruam as hierarquias e se desfaça a liderança imposta de forma injusta. Inserindo-se no paradigma sociocrítico, a IAP refere-se a uma abordagem mista, que se caracteriza “pela sua flexibilidade e adaptação ao problema e questões de investigação” (Traqueia et al., 2021, p. 44), recorrendo à junção das perspetivas quantitativa e qualitativa (Traqueia et al., 2021).

No âmbito da construção do conhecimento da realidade, foi imprescindível recorrer a diferentes técnicas de recolha de dados. A análise documental, exige uma pesquisa, consulta e análise de documentos, que se constituem como uma importante fonte de informação (Coutinho, 2014). Através desta é possível compreender a realidade do contexto de desenvolvimento do presente projeto, assim como, o funcionamento da instituição. Sendo que esta análise passou pela leitura e análise dos principais documentos institucionais, como o regulamento interno da instituição, e pela revisão bibliográfica das intervenções com pessoas idosas, presente no capítulo referente ao

enquadramento teórico. A revisão bibliográfica revela-se fundamental na medida em que permite aprofundar o conhecimento acerca do contexto, de modo, a estabelecer um vínculo entre o estado da arte e o problema a investigar (Coutinho, 2014). A observação participante, permite que se observe o contexto de intervenção num todo (Traqueia et al., 2021). Uma vez que esta técnica permite observar naturalmente o contexto, o/a investigador/a consegue registar comportamentos, características e atividades (Coutinho, 2014), tornando-se parte da realidade que observa. Tendo o/a investigador/a um papel participante, este/a deve-se socorrer de notas de campo, que se poderão organizar através de um diário de bordo, registo de áudio ou até mesmo de vídeo (Traqueia et al., 2021), que mais tarde poderá ser uma ferramenta útil para a investigação. É importante não esquecer as questões éticas, relacionadas com as técnicas de observação, uma vez que estas lidam com pessoas. Neste sentido, os dois princípios éticos são o consentimento informado e a garantia da confidencialidade, permitindo que as pessoas saibam que está a decorrer uma investigação e que lhes é garantido o anonimato (Coutinho, 2014). Sendo a observação uma técnica fundamental da análise da realidade, esta possibilitou a compreensão da dinâmica da instituição, bem como as relações entre os/as profissionais e o grupo de pessoas idosas, entre os/as profissionais e, entre os elementos do grupo. As conversas intencionais surgiram a partir da interação com os indivíduos sendo que estas “emergem da intencionalidade do investigador quando necessita de aprofundar o conhecimento e obter respostas sobre determinado assunto” (Sousa, 2014, p. 11). Neste projeto, as conversas intencionais foram estabelecidas com as pessoas idosas, com a Animadora Sociocultural (ASC), com a Psicóloga e com a Diretora Técnica da instituição.

Através destas técnicas, foi possível criar espaços seguros e participativos de diálogo que permitam às pessoas idosas partilhar as suas experiências e saberes, contribuindo para a co construção deste projeto. Contudo, isto só foi possível, porque se estabeleceu uma relação de proximidade com as pessoas envolvidas, o que se revelou ser fundamental para conhecer a realidade através das suas perspetivas (Carvalho & Baptista, 2004, citados por Sousa, 2014).

Em suma, o que mais se destaca na IAP, é que esta possibilita o desenvolvimento da capacidade crítica das pessoas perante a sua realidade. Esta dimensão participativa torna o trabalho e desenho de projeto mais autêntico, na medida em que esta dinâmica transformadora visa derrotar

as lógicas hierárquicas, permitindo construir uma sociedade de “vozes várias” (Monteiro, 2019, p. 70).

1.3. O MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação é um processo reflexivo que permite explicar e analisar os resultados das ações realizadas, contribuindo assim para o reconhecimento de sucessos e erros da prática, de modo a corrigi-los no futuro (Serrano, 2008). Sendo um processo, a avaliação numa perspetiva dinâmica, permite que se identifiquem “os avanços, os retrocessos e os desvios no processo de consolidação” (Serrano, 2008, p. 81).

O processo de avaliação permite compreender os lugares de transformação que a intervenção vai tendo na vida das pessoas e como é que as mudanças conseguidas, contribuem para o bem-estar dos indivíduos, promovendo a flexibilidade, a viabilidade, os resultados positivos e a responsabilidade de todos no projeto (Santos, 2014). O processo de avaliação exige uma ação continuada, participada, e inclusiva uma vez que atua como um meio para melhorar o processo de intervenção para se fazer um uso mais apropriado dos recursos disponíveis e, se necessário alterar o decorrer da ação (Serrano, 2008). Para Serrano (2008) a avaliação tem como propósito “controlar a forma como se alcançam os resultados, as lacunas existentes no processo, os aspetos não previstos que vão surgindo na aplicação do projeto, a adequação ou inadequação das atividades, etc.” (p. 84).

Stufflebeam & Shinkfiedl (1993) criaram um modelo de avaliação, designado de modelo CIPP (Context, Input, Process, Product), que em português se refere à avaliação de contexto, de entrada, de processo e de produto. É um modelo de avaliação qualitativa, que permite avaliar o resultado através de uma avaliação contínua e sistemática ao longo de todo o processo (Pinheiro, 2023; Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993), revelando-se ser adequado para avaliar os projetos de EIS. Este modelo de avaliação caracteriza-se por ser um processo que permite obter e fornecer informações úteis sobre o “valor e o mérito das metas, da planificação, da realização e do impacto de um determinado objeto, a fim de servir de guia para a tomada de decisões, solucionar problemas de responsabilidade e promover a compreensão dos fenómenos envolvidos” (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993, p. 183).

O modelo CIPP organiza-se em três fases fundamentais, sendo elas a identificação, obtenção e fornecimento de informação, que tanto pode ser útil como descritiva, uma vez que ambas se revelam essenciais e adequadas para “avaliar e ajudar a aperfeiçoar o objeto de interesse” (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993, p. 183). Podemos ainda acrescentar que os aspetos-chave deste modelo são os objetivos, o planeamento, a realização e o impacto. Este modelo integra quatro momentos de avaliação: a avaliação do contexto, a avaliação de entrada, a avaliação do processo e a avaliação do produto, também designada de avaliação final do projeto (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993).

A avaliação de contexto é o ponto de partida do projeto, uma vez que, tal como o nome indica, permite conhecer o contexto. Esta fase inicial tem como objetivos identificar os problemas e necessidades, identificar os recursos e as potencialidades e, avaliar se os objetivos propostos são ou não adequados para as necessidades identificadas (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993). Quanto à avaliação de entrada, esta permite analisar o desenho do projeto, com o objetivo de prever a sua coerência e exequibilidade e, antecipar possíveis constrangimentos, sucesso, fracasso e eficácia (Santos, 2014; Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993). Nesta fase também se analisam as estratégias definidas e, se necessário identificam-se novas estratégias (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993). A avaliação de processo ocorre durante o desenvolvimento do projeto. Tendo como objetivos: identificar falhas na planificação ou na implementação; fornecer informações para as decisões pré-planeadas; e, descrever as ações e as atividades (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993). Este momento permite que se observe o desenho do projeto e que se reflita sobre as ações, de forma a ajustar o projeto às alterações que vão ocorrendo (Santos, 2014). Por fim, a avaliação de produto, tem como objetivo avaliar os resultados do projeto. Nesta fase final, reflete-se sobre as ações, os objetivos, o valor, o êxito e o impacto do projeto (Stufflebeam & Shinkfiedl, 1993).

Por último, é importante salientar que a avaliação do projeto permite que as pessoas e o/a interventor/a social reflitam sobre o desenho do projeto, ponderando formas e alternativas para alcançar os objetivos e a finalidade (Sousa, 2014). Sendo por isso, fundamental incentivar a participação de todos, em todas as fases de desenvolvimento do projeto.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O enquadramento teórico, revela-se extremamente importante para o desenvolvimento de um projeto, uma vez que permite uma revisão compreensiva da temática e dos desafios da intervenção com pessoas idosas. Neste capítulo, será apresentada e realizada uma análise da literatura existente sobre o tema, nomeadamente acerca do processo de envelhecimento e do impacto deste fenómeno no mundo, na Europa e em Portugal. Para além disso, será apresentada também literatura acerca das funções e importância social do CD e, uma outra dimensão relacionada com a participação no envelhecimento.

2.1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo constante e previsível, uma vez que, ocorre ao longo de toda a nossa vida, envolvendo por isso, o crescimento e o desenvolvimento (Lima, 2010). Não há um momento ou idade específica, que dê início a este processo, sendo que se considera uma pessoa idosa com idade igual ou superior a 65 anos (Azevedo et al., 2022). Lima (2010) refere ainda que, este processo é “universal, gradual e irreversível de mudanças e de transformações que ocorrem com a passagem do tempo” (p. 14). É um processo natural e intrínseco, sendo que, cada pessoa vive esta fase de maneira única. Algumas pessoas de 80 anos apresentam capacidades cognitivas e físicas idênticas às de pessoas mais novas (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2024), por isso, não podemos esquecer que as pessoas idosas apresentam distintas características como qualquer outro grupo etário (Fundo de População das Nações Unidas [UNFPA] & HelpAge International, 2012).

A forma como as pessoas encaram o envelhecimento é influenciada pelas experiências de vida. As vivências culminam em transformações em várias dimensões, que dependem das trajetórias desenvolvimentais ocorridas na idade adulta e da adaptação ao envelhecimento (Costa, 2018). Costa (2018) acrescenta que, nesta fase da vida, as características pessoais, mais concretamente as biológicas, psicológicas e sociais, se alteram, contribuindo para a construção da sua imagem enquanto pessoa idosa.

O envelhecimento está associado ao impacto de danos moleculares e celulares, que se vão acumulando com o tempo, conduzindo a uma diminuição das capacidades físicas e mentais, a um maior risco de doenças e à morte (OMS, 2024). No entanto, é importante ter em consideração que, estas alterações não são lineares nem consistentes, estando ligeiramente relacionadas à idade (OMS, 2024). Sabemos que com o passar dos anos, as limitações físicas vão surgindo, por meio de patologias e/ou limitações a nível ósseo, muscular, auditivo, visual, problemas de metabolismo, digestivos, do sistema nervoso central, entre outros (Carvalho & Duque, 2021). Note-se que o aumento da idade contribui para que as pessoas idosas apresentem uma maior propensão a estes problemas, não sendo o envelhecimento um fator para o desenvolvimento destes (Carvalho & Duque, 2021). O processo de envelhecimento, está de igual modo associado ao envelhecimento psicológico. Para Carvalho & Duque (2021), este está “relacionado com as características individuais de cada um, atendendo à forma como o indivíduo reage e se adapta às transformações e desafios que vão surgindo na sua vida” (p. 163). A par disto, a OMS (2015), refere que as pessoas idosas tendem a selecionar atividades mais significativas, a otimizar as suas capacidades e a compensar as perdas de algumas habilidades, contribuindo assim, para a mudança de objetivos e prioridades. O envelhecimento psicológico depende da forma como as pessoas encaram esta fase da vida. Com o envelhecimento, por vezes, as pessoas passam por momentos de alguma instabilidade emocional, momentos esses de perdas e ganhos (Carvalho & Duque, 2021), como a reforma, a perda do/a cônjuge ou de amigos e, sobretudo a sua juventude (Carvalho & Duque, 2021; OMS, 2024). O envelhecimento psicológico está também associado à perda e declínio das capacidades cognitivas, surgindo confusão, perdas de memória e dificuldades para encarar novas situações (Carvalho & Duque, 2021). Face a isto, as pessoas idosas sentem-se mais vulneráveis e desvalorizadas, acreditando não serem capazes de desempenharem as mesmas funções que as outras pessoas (Carvalho & Duque, 2021). Com o envelhecimento, chega também a possibilidade de frequência de uma instituição que proporciona apoio e convívio às pessoas idosas (OMS, 2024), combatendo assim o isolamento social. Estas respostas sociais têm como objetivo garantir a melhor adaptação possível a esta nova fase, de maneira que, as pessoas idosas consigam lidar naturalmente com as mudanças ocorridas (Carvalho & Duque, 2021). Podemos assim afirmar que, o envelhecimento social, está associado à maneira como a sociedade encara as pessoas mais velhas. Este fator, relaciona-se com as mudanças nos papéis e nas posições sociais, assim como, com a necessidade de lidar com as perdas (OMS, 2015).

Acrescenta-se que, apesar do processo de envelhecimento estar associado à ocorrência de perdas este apresenta aspetos positivos. O envelhecimento pode representar uma fase do ciclo da vida marcada em experiências sociais, bem-estar, qualidade de vida e uma boa saúde (Costa, 2018). A Ordem dos Psicólogos Portugueses (s. d.) refere que a sabedoria, a maturidade emocional e a capacidade de utilizar estratégias pró-ativas são aspetos positivos do envelhecimento, uma vez que contribuem para dar um maior significado à vida das pessoas idosas. Fortalecer os aspetos positivos desta fase da vida ajuda as pessoas idosas a lidar com as perdas contribuindo para uma vivência mais consciente, serena e autónoma face às mudanças ocorridas (Carvalho & Duque, 2021).

Com o avanço da idade é fundamental que se adote um estilo de vida mais saudável e ativo. O envelhecimento saudável e ativo relaciona-se com uma boa alimentação, com a prática de exercício físico e com a atividade social (Comissão Europeia, 2021). Práticas de envelhecimento saudável permitem que as pessoas desenvolvam o seu potencial físico, social e mental e que participem na sociedade, face às suas necessidades, desejos e capacidades, enquanto lhes é proporcionada proteção e os cuidados necessários (Moreira, 2013). O envelhecimento saudável, é a evolução do conceito de envelhecimento ativo definido pela OMS em 2002. De acordo com a OMS (2020), o envelhecimento saudável é “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na terceira idade”. A Organização Pan-Americana da Saúde ([OPAS], 2025), acrescenta ainda que, o envelhecimento saudável é uma oportunidade para “manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo a independência e qualidade de vida”. Assim sendo, as pessoas idosas conseguem ser e fazer o que acham ser importante, nomeadamente, a satisfação das necessidades básicas, aprender e tomar decisões, ser ativo/a, construir e manter relações e contribuir para a sociedade (OMS, 2020). Moreira (2013), refere ainda que o envelhecimento saudável e ativo implica a “continuação da participação em actividades sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas e não só meramente à força física ou à participação no mercado de trabalho” (p. 28). A autora afirma que individualmente o envelhecimento saudável e ativo é compreendido como o conjunto de atitudes e ações que podemos adotar, de maneira a prevenir ou adiar as dificuldades associadas a esta fase de vida (Moreira, 2013).

Tal como o envelhecimento ativo, o envelhecimento saudável destaca a importância da ação em diferentes setores, promovendo o papel ativo das pessoas idosas nas suas famílias, comunidades e economias (OMS, 2020). Para que o processo de envelhecimento ocorra de forma mais positiva, o envolvimento da sociedade é fundamental, pois irá permitir que as pessoas idosas tenham acesso a um atendimento adequado à sua idade (Costa et al., 2023). Para isso, é essencial investir nas políticas e infraestruturas comunitárias, como o caso dos serviços de saúde, estabelecer parcerias e aproveitar os recursos comunitários existentes (Moreira, 2013).

As políticas públicas são fundamentais no sentido em que estas ajudam a prevenir e a detetar doenças, assim como a proteger as pessoas dos efeitos causados pelos problemas de saúde (Comissão Europeia, 2021). Apesar do envelhecimento saudável e ativo ser considerado uma escolha individual, este depende dos ambientes em que as pessoas estão inseridas, podendo facilitar ou dificultar essa escolha, principalmente para as pessoas mais vulneráveis (Comissão Europeia, 2021). Contudo, importa problematizar a noção de escolha, visto que nem todas as pessoas idosas têm possibilidade de adotar um estilo de vida saudável. Pessoas idosas cuja autonomia está comprometida por doenças, que vivem em contextos sociais desfavorecidos ou que enfrentam dificuldades socioeconómicas, têm uma capacidade de escolha mais limitada para alcançar um envelhecimento saudável e ativo.

No Livro Verde sobre o Envelhecimento, aprovado pela Comissão Europeia (2021), são apresentadas uma série de políticas que permitem contribuir para um envelhecimento saudável e ativo. De entre elas, encontra-se a aprendizagem ao longo da vida, dado que investir nos conhecimentos e competências das pessoas no decorrer das suas vidas permite que as pessoas idosas mantenham um papel ativo na sociedade (Comissão Europeia, 2021). Uma vez que a população em idade ativa está a diminuir, é essencial que se promovam políticas de acesso ao mercado de trabalho, sendo igualmente importante apoiar a participação das pessoas idosas neste campo (Comissão Europeia, 2021). Para que tal acontecesse, era necessária a criação de incentivos fiscais para empregadores que recrutam trabalhadores mais velhos, bem como a garantia de boas condições de trabalho, essencialmente na saúde e segurança no trabalho, reduzindo as taxas de reforma antecipada (Comissão Europeia, 2021). Através deste livro, a Comissão Europeia (2021) defende também o empreendedorismo sénior, afirmando que este “pode prolongar a vida ativa, reduzir o desemprego na velhice, melhorar a inclusão social das

peças idosas e estimular a inovação através de empresas *start-up*” (p. 9). Este relatório acrescenta ainda que a dimensão laboral contribui para a aprendizagem intergeracional e para a partilha de conhecimentos e experiências (Comissão Europeia, 2021).

Outra resposta política necessária passa pelo investimento em infraestruturas e serviços de qualidade, pela inovação e investigação no campo da saúde, pela garantia do acesso a cuidados de saúde e pela oferta de condições de trabalho atrativas (Comissão Europeia, 2021). Disponibilizar mais infraestruturas de cuidados ambulatoriais contribuirá para a melhoria dos cuidados de saúde e sociais e para a participação das pessoas idosas em atividades sociais e de promoção do bem-estar (Comissão Europeia, 2021). É importante que se tenha em consideração as necessidades e capacidades das pessoas idosas na organização das infraestruturas e serviços, uma vez que, a acessibilidade favorece a inclusão social (Comissão Europeia, 2021). Habitação adaptada e casas preparadas com sensores, eletrodomésticos, iluminação e aquecimento permitem melhorar a segurança das pessoas idosas que vivem sozinhas (Comissão Europeia, 2021). No fundo, o livro verde contribui para uma melhor compreensão do envelhecimento saudável e ativo, evidenciando as múltiplas formas de prevenir as consequências negativas do envelhecimento.

Se priorizamos um envelhecimento saudável e ativo, é igualmente importante que as pessoas idosas vivenciem esta fase com qualidade de vida. Segundo a OMS (2012), a qualidade de vida refere-se à “perceção que os indivíduos têm da sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vivem, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (p. 11). Este conceito integra a saúde física e psicológica, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças e a relação com os aspetos mais importantes do ambiente de cada pessoa (OMS, 2012). Jacob (2012), acrescenta que a qualidade de vida das pessoas idosas, depende de fatores como: possuir autonomia para realizar as tarefas do quotidiano, manter as relações sociais, possuir recursos económicos suficientes e ainda, realizar atividades lúdicas e recreativas com frequência.

O envelhecimento saudável e ativo influencia na qualidade de vida das pessoas idosas. Adaptar-se a esta fase da vida requer a adoção de medidas que promovam a qualidade de vida no envelhecimento de maneira a contribuir para a independência da pessoa (Azevedo et al., 2022).

Os mesmos autores salientam que a participação saudável e ativa contribui para uma melhor qualidade de vida, mas esta também favorece a participação das pessoas idosas em atividades que contribuam para o envelhecimento saudável e ativo (Azevedo et al., 2022). De forma a perceber quais os fatores do envelhecimento saudável e ativo que mais contribuem para a qualidade de vida do envelhecimento, Azevedo et al. (2022) partiram para uma análise de estudos sobre a temática. Ao analisar os resultados, os autores identificam os aspetos pessoais, comportamentais, o ambiente social e físico e a natureza económica como fatores determinantes da qualidade de vida (Azevedo et al., 2022). Os autores concluíram também que, o exercício físico para além de ser uma mais-valia para o envelhecimento saudável e ativo, influencia positivamente a qualidade de vida das pessoas idosas (Azevedo et al., 2022). Torna-se importante frisar que a qualidade de vida diverge de pessoa para pessoa, consoante o ambiente em que se insere e, mesmo duas pessoas inseridas num contexto idêntico, a qualidade de vida não é a mesma (Almeida, 2016).

Para Almeida (2016), existem três características fundamentais para delimitar a qualidade de vida, sendo elas a subjetividade, a multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas e negativas. A qualidade de vida é subjetiva, uma vez que parte da opinião das pessoas, devendo por isso, ser avaliada desde o bem-estar até às questões associadas a domínios específicos, nomeadamente, a interação do indivíduo com os seus contextos (Almeida, 2016). Em suma, a qualidade de vida no envelhecimento, envolve muito mais do que apenas a ausência de doenças, esta implica manter a autonomia, a continuidade de uma vida ativa na sociedade e o exercício pleno dos seus direitos.

2.1.1. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NO MUNDO, NA UNIÃO EUROPEIA E EM PORTUGAL

Na sequência do exposto anteriormente, torna-se importante contextualizar a realidade mundial, europeia e portuguesa face ao envelhecimento. A Organização das Nações Unidas ([ONU], 2019) alerta que “A população mundial está a envelhecer e todos os países do mundo estão a assistir a um crescimento no número e na proporção de pessoas idosas da sua população”.

O envelhecimento demográfico, caracteriza-se pelo aumento do número de pessoas idosas na população, representando um dos maiores desafios do século XXI (Azevedo et al., 2022). Este crescimento alerta-nos para as importantes conquistas da sociedade, nomeadamente a baixa natalidade e mortalidade (Rosa, 2020). A autora esclarece que o envelhecimento demográfico espelha o desenvolvimento das sociedades e, no que respeita à mortalidade, esta é encarada como uma conquista, uma vez que foi possível controlar ou erradicar muitas doenças, causadoras das mortes prematuras (Rosa, 2020). Nas últimas décadas temos vindo a assistir ao aumento da esperança de vida à nascença, prevendo-se que a população mundial continue a aumentar nos próximos 60 anos (Comissão Europeia, 2021; ONU, 2024).

De acordo com os dados divulgados pela ONU em 2024 a esperança média de vida atingiu 73.3 anos em todo o mundo e prevê-se que, em 2054 aumente para 77.4 anos (ONU, 2024). O aumento da esperança média de vida resultou do desenvolvimento social e económico, uma vez que este proporcionou melhorias na saúde pública, na medicina, na higiene pessoal e na nutrição (ONU, 2024). Face a isto, estima-se que em 2070, existam 2.2 mil milhões de pessoas com 65 ou mais anos, ultrapassando assim o número de crianças, para além de que se prevê que o número de pessoas com 80 ou mais anos ultrapasse o número de bebés, ainda em 2030, atingindo assim 265 milhões (ONU, 2024).

É visível a preocupação face ao crescente envelhecimento e à diminuição da população, uma vez que, em muitos países e regiões, a fertilidade é muito baixa, o que resulta em populações cada vez mais envelhecidas (ONU, 2024). Atualmente, existem 63 países que atingiram este pico, envolvendo uma grande área geográfica, como a Ásia Oriental, o Sudeste Asiático, a América do Norte e Latina, a Europa, a Oceânia e as Caraíbas, sendo que, neste grupo, se inserem alguns dos países mais populosos do mundo, como a Alemanha, China, Japão e Federação Russa (ONU, 2024). Nestes países a esperança média de vida em 2024 atingiu os 78.8 anos, registando-se uma esperança média de vida mais elevada em países como Hong Kong, China, Japão, República da Coreia (ONU, 2024). É igualmente importante acrescentar que Itália, Portugal, Espanha, Guadalupe e Martinica também apresentam uma elevada esperança média de vida (ONU, 2024). Note-se que as alterações na fertilidade e na mortalidade contribuíram também para o aumento da esperança média de vida das mulheres nestes países, atingindo, em 2024 os 82 anos, superando os 75.6 anos dos homens (ONU, 2024). Estima-se que, em 2024, as pessoas com

menos de 20 anos diminuíam de 21% para 14% em 2054 e, as pessoas com 65 ou mais anos aumentem de 17% para 33% em 2054, prevendo-se ainda que, em 2100, as pessoas idosas destes 63 países atinjam cerca de 40% da população total (ONU, 2024). Espera-se que as pessoas com 65 ou mais anos deste grupo, alcancem os 409 milhões em 2027 e, que as pessoas com 80 ou mais anos ultrapassem os 85 milhões de 2024, para cerca de 267 milhões em 2100 (ONU, 2024).

Face ao exposto, concluímos que os territórios mais desenvolvidos são os que apresentam uma esperança média de vida mais elevada e, por consequência, apresentam um maior número de população envelhecida, destacando-se a Europa como um dos continentes mais envelhecidos do mundo (Rosa, 2020). Na Europa, os perfis demográficos variam muito, sendo que as zonas rurais apresentam um maior número de pessoas idosas, enquanto nas zonas urbanas, a população em idade ativa tem aumentado (Comissão Europeia, 2021). No início de 2024, a população da União Europeia (UE) rondava os 449.3 milhões de pessoas, sendo que 21.6% tinha 65 ou mais anos (Eurostat, 2025). De acordo com a mesma fonte, os países mais populosos são a Alemanha, a França, a Itália, a Espanha e a Polónia, representando um total de 66% da população (Eurostat, 2025). Semelhante à realidade mundial, também na UE, o número de mulheres é superior ao dos homens, contando com 229 milhões de mulheres e 220 milhões de homens (Eurostat, 2025). No que concerne ao envelhecimento da população, é notório um aumento significativo, da percentagem de pessoas com 65 ou mais anos, passando de 16.4% em 2004, para 21.6% em 2024 e, a percentagem de pessoas com 80 ou mais anos, no mesmo período, aumentou de 3.8% para 6.1%, verificando-se estes aumentos em todos os países da UE (Eurostat, 2025). Note-se que os aumentos mais elevados ocorreram na Grécia, na Letónia e em Portugal, e os mais baixos na Suécia (Eurostat, 2025).

No que respeita à realidade portuguesa, nos últimos anos têm-se observado mudanças significativas no que concerne às questões demográficas, transformando Portugal num país envelhecido (Santos, 2014). Atualmente, Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa, contando que, por cada 100 jovens, existem 186 pessoas idosas, sendo o segundo país da UE com maior índice de envelhecimento e, no quarto país do Mundo com maior proporção de população idosa (Pordata, 2024). O envelhecimento populacional é calculado com base na proporção da população de pessoas idosas em relação à população total e, através desses dados, é elaborada

uma classificação demográfica da população como jovem ou envelhecida (Coelho, 2019). Ao analisar o Relatório Portugal em números- 2023, elaborado pelo Instituto Nacional de Estatística [INE], verificamos que a população residente em Portugal a 31 de dezembro de 2023 era de 10.639.726 de pessoas e, sendo a esperança média de vida à nascença estimada em 81.7 anos (INE, 2024).

De acordo com os Censos 2021, o interior das regiões Centro e Norte do país, representam os territórios mais envelhecidos (INE, 2022). É igualmente relevante salientar que, as regiões do Centro e do Alentejo exibem os valores mais elevados, visto que, por cada 100 jovens existem 229 e 219 pessoas idosas (INE, 2022). E, por outro lado, a Região Autónoma dos Açores e da Madeira, assim como a Área Metropolitana de Lisboa, apresentam os índices mais baixos, com 113, 151 e 157 idosos por cada 100 jovens (INE, 2022). Segundo a Pordata (2024) Portugal tem mais de 3 mil pessoas com 100 anos e, mais de 2.5 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, verificando-se um aumento da população idosa de 2% ao ano desde 2019. Salienta-se que em Portugal, há cada vez mais pessoas a viver sozinhas, sendo que mais de um milhão de pessoas se encontram nesta situação e, dessas mais de metade são pessoas idosas, tornando assim Portugal, no 4º país da UE com maior percentagem de pessoas idosas a viver sozinhas (Pordata, 2024).

Face ao exposto verifica-se uma preocupação crescente por parte do Governo português para lidar com o desafio do aumento da longevidade e do envelhecimento da população. O Governo português, aprovou o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável (Plano de Ação) 2023-2026, com vista a promover uma cidadania sénior ativa e empenhada (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024). Este Plano de Ação apresenta um conjunto de respostas para as transformações que ocorrem nesta fase da vida, garantindo a qualidade de vida e a dignidade na terceira idade (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024). O Plano de Ação tem como propósito garantir as melhores condições para todos, maximizando a sua longevidade e qualidade de vida, assim como, a manutenção e a recuperação da autonomia (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024). Este plano integra seis pilares estratégicos de atuação, nomeadamente, saúde e bem-estar, autonomia e vida independente, desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida, vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida, rendimentos e economia do envelhecimento e, por último, participação na sociedade (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024).

É essencial, que nesta fase da vida, sejam desenvolvidas políticas que contribuam para a promoção de um “envelhecimento populacional mais positivo e preventivo das situações de fragilidade” (Silva, 2023, p. 8). Ao analisar este Plano de Ação, é possível perceber que este respeita as políticas apresentadas no Livro Verde sobre o Envelhecimento, apresentadas no ponto 2.1. deste relatório, demonstrando, assim, a preocupação do Governo português com um envelhecimento saudável e ativo. Por último, importa referir que, as respostas sociais existentes no país, como as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), os CD, os Centros de Noite, os Centros de Convívio, Centros de férias e de lazer e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) (Instituto da Segurança Social [ISS], 2024), são uma mais-valia para a população idosa, uma vez que prestam o apoio necessário e adequado.

2.2. CENTRO DE DIA: FUNÇÕES E IMPORTÂNCIA SOCIAL

Face ao mencionado anteriormente e, uma vez que o presente projeto de EIS se desenvolveu em contexto de CD, é importante realizar um enquadramento desta resposta social, de forma a compreender a sua finalidade e importância social.

O CD é uma resposta social que se destina a pessoas com 65 ou mais anos e, visa prestar serviços que contribuam para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, com foco na promoção da autonomia e na prevenção de situações de dependência (ISS, 2024). Tem como objetivos assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades e expectativas da pessoa idosa, contribuir para retardar ou evitar a integração em lar, prevenir situações de dependência, as relações pessoais e intergeracionais e, promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social da pessoa idosa (ISS, 2024).

Vivemos numa sociedade de constantes alterações, essencialmente a nível da composição e funções do agregado familiar, da solidariedade intergeracional e social, da insuficiência de respostas adequadas para colmatar as situações de dependência e, embora já se comece a assistir a um maior investimento no envelhecimento, este ainda é escasso (ISS, s.d.). Face a isto, muitas pessoas que se encontram nestas situações, quer seja a pessoa idosa ou o agregado familiar, vêm no CD um meio para suprir as suas necessidades (ISS, s.d.).

De modo a aproveitar as pessoas, os colaboradores, a estrutura e o funcionamento do CD, é fundamental que haja uma intervenção orientada por critérios de qualidade (ISS, s.d.). Esses critérios passam pela garantia do exercício da cidadania e o acesso aos direitos humanos das pessoas; pelo respeito pelas diferenças de género, socioeconómicas, religiosas, culturais e sexuais; pelo respeito pelo projeto de vida, hábitos, interesses, necessidades ou expectativas das pessoas idosas; pela transmissão e garantia da segurança afetiva, física e psíquica; pela inserção das pessoas idosas no desenvolvimento de atividades e ações e, ainda na participação da gestão do CD; pelo estabelecimento de relações de qualidade, permitindo que as pessoas idosas se sintam seguras e valorizadas, fomentando o sentimento de pertença; e, pela compreensão da individualidade e personalidade de cada pessoa, de modo a facilitar a interação, a criatividade e a resolução de problemas (ISS, s.d.). Importa referir que é fundamental pensar na pessoa idosa “como um ser afectivo e activo, que, independentemente da idade ou situação de dependência, possui um projecto de vida e gosta de ser respeitado na sua maneira de ser e estar” (ISS, s.d., p. 2).

No que concerne ao modo como esta resposta social se organiza, esta deve ser composta pelos serviços administrativos, cuidados pessoais, atividades socioculturais, nutrição e alimentação, e serviços de higiene, segurança e limpeza sendo que os/as profissionais devem possuir formação necessária e adequada à função desempenhada (ISS, s.d.). Assim que uma pessoa é admitida no CD, é elaborado um Plano Individual (PI). De acordo com o ISS (s.d.), o PI permite “organizar, operacionalizar e integrar todas as respostas às necessidades, expectativas e potenciais de desenvolvimento identificadas em conjunto com o cliente”.

O CD assegura um vasto leque de serviços às pessoas idosas, tais como cuidados de higiene e de imagem, alimentação, tratamento de roupas, cuidados de saúde e em emergência, assistência medicamentosa, apoio psicossocial, atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal, transporte, acompanhamento ao exterior, apoio na aquisição de bens e serviços e higiene habitacional, havendo também a possibilidade de SAD (ISS, s.d.).

Esta resposta social pretende assim contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. É também encarada como um apoio familiar, na medida que, durante o dia, oferece o apoio necessário às necessidades básicas, terapêuticas e socioculturais das pessoas idosas, contribuindo para a sua autonomia e permanência no domicílio (Costa, 2017). Os motivos que

levam as pessoas a procurarem esta resposta social, são variados, sendo os mais referidos o isolamento e solidão, a procura pelo convívio e os problemas de saúde (Costa, 2017).

2.3. A PARTICIPAÇÃO NO ENVELHECIMENTO

Como mencionado anteriormente, é importante que as pessoas idosas continuem a tomar decisões sobre as suas vidas e a participar ativamente na sociedade. A participação pode e deve ocorrer a vários níveis, sendo eles, o envolvimento “na vida social, nas atividades e decisões do quotidiano, nas questões culturais, espirituais e cívicas, nas iniciativas socioeducativas, socioculturais e de ação comunitária” (Andrade, 2021, p. 17). De maneira a promover a participação ativa das pessoas idosas, é essencial que as conheçamos, que se perceba a sua história e experiências de vida, que se identifiquem os seus interesses e necessidades. Acima de tudo, é crucial ouvir as pessoas e criar espaços de participação para que se envolvam nos processos de tomada de decisão. Martins (2023) acrescenta ainda que as pessoas idosas têm o direito de serem respeitadas nas suas escolhas e de escolher como querem viver esta fase da vida.

São múltiplos os fatores que potenciam a participação ativa das pessoas idosas nos mais variados contextos. As características e competências pessoais são encaradas como um fator potenciador. O reconhecimento destas, a curiosidade, a vontade de aprender e saber mais, a predisposição para o envolvimento e relacionamento com outras pessoas, o interesse pelo meio envolvente e o autorreconhecimento contribuem para a motivação em participar (Martins, 2023). Outros fatores, são o facto de as pessoas idosas estarem inseridas em mais do que um contexto e/ou atividade, o apoio familiar e/ou de amigos, o convite à participação e a existência de oportunidades de participação relevantes, interessantes e desafiadoras (Martins, 2023). A ocorrência de diversas participações ao longo da vida é também um potenciador de participação, assim como as parcerias, o trabalho em rede e a cooperação entre as instituições (Martins, 2023). Um outro fator potenciador são as instituições da comunidade. Ao divulgarem oportunidades de participação através de projetos ou atividades estruturadas, com continuidade e objetivos claros, permitem que pessoas idosas compreendam a razão da sua participação (Martins, 2023). No seu estudo, Martins (2013) identifica também a vivência no período da ditadura como um fator favorável à participação, uma vez que, as pessoas compreendem o valor da participação e do seu

envolvimento, “para que não se percam direitos fundamentais e para que se possam melhorar as condições de vida das pessoas” (p. 57). Por último, a autora menciona a existência de oportunidades para que as pessoas idosas atualizem os seus conhecimentos, contribuindo para que estas se mantenham informadas e se sintam capazes de se manterem ativas (Martins, 2023).

A participação ativa é muitas vezes dificultada por distintos obstáculos, levando a que muitas pessoas idosas deixem de participar. Essas barreiras passam pelo estado de saúde, pelos fatores históricos, dificuldades económicas, uma vez que perante esta situação as pessoas idosas não têm condições para participar e, pelo desinteresse ou cansaço (Martins, 2023). O idadismo interiorizado, é também encarado como um obstáculo à participação, devido ao “impacto de imagens interiorizadas de incapacidade e de desadequação a determinados contextos como decorrência da idade” (Martins, 2023, p. 47). A desvalorização face à participação das pessoas idosas reforça a ideia de que, devido à sua idade, estas não fazem nada e não contribuem para a sociedade (Martins, 2023). A autora menciona também o idadismo estrutural, nomeadamente a falta de preparação estrutural da sociedade para enfrentar as questões do envelhecimento. É necessário que haja uma abordagem holística do envelhecimento, para que os contextos de vida onde as pessoas idosas estão inseridas respeitem as especificidades que podem resultar do envelhecimento (Martins, 2023). No estudo realizado pela autora, é possível acrescentar a esta lista outras barreiras, sendo elas, a falta de acesso a informação, a acessibilidade, o acesso às tecnologias, a falta de estruturas que contribuam para a participação, a falta de oportunidades de participação e, a inexistência de políticas públicas focadas na promoção da participação. A autora refere ainda o apoio à família, como outro obstáculo à participação (Martins, 2023). Quando as pessoas idosas se tornam mais dependentes da família, por exemplo, para tomar conta dos netos/as, podem surgir sentimentos de isolamento e, por consequência, levar a uma menor qualidade de vida (Martins, 2023).

A participação representa uma mais-valia para o processo de envelhecimento, não só permitindo que as pessoas se mantenham ativas, mas também para que fortaleçam as suas relações sociais, proporcionando a troca de experiências e conhecimentos de vida (Andrade, 2021). Continuar a participar ativamente na sociedade, incentiva à leitura, à escrita, à compreensão e ao questionamento, desenvolvendo o pensamento crítico (Andrade, 2021). A autora afirma que a participação abre caminho para o envelhecimento saudável, para a cidadania ativa e para a

democracia participativa (Andrade, 2021). Ademais, é importante ter consciência de que, com o envelhecimento, se torna cada vez mais importante estimular a pessoa, promovendo o seu bem-estar e um envelhecimento saudável. São diversas as formas de estimulação, sendo a comunicação uma delas. O processo de comunicação engloba ações, sentimentos, comportamentos e palavras, que se revelam imprescindíveis nesta fase da vida (Paschoalin & Perensim, 2015). Contar a própria história permite reviver acontecimentos e reexperimentar sentimentos e/ou emoções (Brandão, 2007). O envelhecimento não deve ser encarado como um período de declínio, mas sim como uma fase natural, marcada por oportunidades de mudança e realização (Paschoalin & Perensim, 2015). Recordar o passado, pertencendo a um grupo, permite analisá-lo, adquirir conhecimentos, promover a autoestima e ainda comunicar com outras pessoas (Puyenbroeck & Maes, 2005, citados por Gonçalves & Martín, 2007). Acrescenta-se que a promoção da autoestima, o sentimento de alegria, a valorização pessoal e a satisfação de se expressar e ser ouvido/a contribuem para uma vida mais significativa (Paschoalin & Perensim, 2015). Em suma, o objetivo não é falar com a pessoa idosa, mas sobre ela, concedendo-lhe um espaço seguro para que partilhe a sua história e experiências (Campos, 2012). A mesma autora, afirma que estas partilhas contribuem para o empoderamento, valorização e respeito (Campos, 2012).

3. ANÁLISE DA REALIDADE

A análise da realidade é uma fase crucial na elaboração de projetos, uma vez que esta permite a interpretação e observação do contexto. Compreender o contexto da ação implica conhecer as pessoas, o meio envolvente, as características e as circunstâncias presentes no desenvolvimento do projeto (Serrano, 2008). De modo a analisar criteriosamente o contexto onde este projeto se desenvolveu, este capítulo encontra-se dividido em quatro subcapítulos, sendo eles o contexto de desenvolvimento do projeto, a equipa técnica, a caracterização das pessoas idosas e, por fim, a avaliação do contexto, onde serão apresentados os problemas, necessidades e possíveis constrangimentos para a elaboração do projeto.

3.1. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Este projeto foi desenvolvido numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, fundada há cerca de 50 anos, localizando-se numa zona urbana do norte de Portugal, integrada num concelho com cerca de 140.000 habitantes. O concelho onde esta IPSS se insere apresenta características sociodemográficas que nos permitem perceber o contexto mais alargado. De acordo com os dados do INE, apresentados pelo Pordata (2024), referentes ao ano de 2023, o índice de envelhecimento da população no município é de cerca de 185 pessoas idosas por cada 100 jovens. No que respeita à educação, através dos dados partilhados pela Câmara Municipal (2021), a população residente no concelho apresenta um baixo nível de escolaridade, mais precisamente, 30.7%, sendo que desses 5.1% não apresentam qualquer nível de escolaridade e, 25.6% apenas concluíram o 1º ciclo. Quanto ao desemprego, este representa um desafio e uma preocupação para o município, uma vez que, em dezembro de 2021 apresentava uma taxa de desemprego de 6.9%. É de igual modo importante referir que, de modo a minimizar os problemas sociais mais emergentes, este concelho procura desenvolver um trabalho de cooperação entre as diversas instituições, dispondo atualmente de 53 IPSS (Câmara Municipal, 2021).

A missão desta IPSS é prestar apoio às crianças, aos jovens e às pessoas idosas na velhice e na invalidez, através de respostas que contribuam para o desenvolvimento da comunidade onde se

insere. Importa ainda sublinhar que esta IPSS se rege pelo estipulado no Guião Técnico do ISS (2014). Esta instituição conta com três respostas sociais: o Centro Infantil, CD e o SAD. Importa aqui ressaltar que, inicialmente esta IPSS era constituída apenas pelo Centro Infantil, sendo que, mais tarde surgiu a necessidade de dar apoio à 3ª idade. Esta necessidade, surge devido ao aumento da população idosa no concelho e na freguesia e, à procura, por parte da comunidade, de respostas sociais capazes de prestarem apoio e cuidados à 3ª idade. Face a esta necessidade, esta IPSS abre as portas do CD e do SAD.

O presente projeto foi desenvolvido no CD. Esta resposta social foi fundada há cerca de 25 anos, funcionando de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, com exceção de fins-de-semana e feriados, destinado a pessoas idosas com mais de 65 anos e com capacidade para até 35 pessoas. À semelhança do CD, o SAD funciona de segunda a sexta-feira das 8h às 18h e, aos fins-de-semana e feriados, das 8h às 13h. Sendo uma estrutura aberta à comunidade, o CD tem como objetivo reduzir os fatores de exclusão social, com vista à melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e da comunidade em geral. Em relação aos serviços prestados, este CD apoia pessoas idosas nos domínios da alimentação, cuidados de higiene e conforto pessoal, apoio psicossocial, apoio na aquisição de géneros, tratamento de roupas, acompanhamento na toma e aquisição de medicação, consultas médicas, serviços de enfermagem e realização de análises clínicas. O CD proporciona também atividades de animação sociocultural, aulas de música e de ginástica. Presentemente, o CD integra 30 pessoas, com idades compreendidas entre os 69 e os 99 anos.

Segundo o Regulamento Interno, é condição de admissão neste CD, a pessoa ter idade superior a 65 anos, sendo que a título excecional, podem ser admitidas pessoas com idade inferior, caso se verifiquem problemas de ordem social, económica ou de saúde. Outra condição de admissão é a pessoa idosa ser natural ou residir na freguesia e, não sofrer de doença infetocontagiosa ou mental que afete o normal funcionamento do CD. A admissão é também considerada quando a pessoa não tenha familiares ou responsáveis com possibilidades de prestar o apoio adequado, viva isolada e/ou com carências socioeconómicas e afetivas. De acordo com o Regulamento Interno, as pessoas idosas que frequentam o CD, recebem a assistência e o conforto necessários, independentemente das suas possibilidades económicas, convicções políticas ou crenças religiosas, de maneira a atender às suas necessidades físicas, morais, recreativas e intelectuais.

Sobre o espaço físico, a entrada principal do CD, é constituída por uma escadaria, que se faz acompanhar por uma rampa, com acesso a um corrimão de ambos os lados, pensando em todas as pessoas, mas, essencialmente, nas pessoas com mobilidade condicionada. No que concerne às instalações do CD, este é composto pela cozinha, a sala de refeições, a sala de convívio, a sala dos funcionários, o gabinete técnico, o gabinete médico, o cabeleireiro/ barbeiro, o sótão, a sala da direção, as salas de atividades, a lavandaria, a garagem, a copa exterior, o campo de jogos e as casas de banho. A sala de convívio e as salas de atividades, são constituídas por sofás, cadeiras, televisão, mesas, máquinas de exercício físico, e uma sala de orações onde as pessoas rezam. Importa referir que, devido ao início de obras no centro infantil, foi necessário reestruturar o espaço interno do CD, sendo cedidas as salas de atividades e o campo de jogos para as crianças do pré-escolar. Dada a dimensão da sala de convívio, as pessoas idosas passaram a utilizar este espaço para realizar as suas atividades. Esta alteração exigiu ajustes na disposição da sala e na organização das atividades e das rotinas.

Valendo-se da técnica da observação participante, a mestranda, teve a oportunidade de compreender quais eram as rotinas e atividades desenvolvidas mensalmente pela ASC. Tal como referido anteriormente, é fundamental que a rotina do CD esteja bem organizada, uma vez que as pessoas começam a chegar a partir das 9h, sendo que a última carrinha chega por volta das 9h30. A grande maioria das pessoas chega nas carrinhas da instituição, enquanto apenas três pessoas se deslocam à instituição com os seus familiares. Assim que chegam ao CD, as pessoas dirigem-se à sala de refeições para tomarem o pequeno-almoço, que decorre entre as 9h e as 10h. De seguida, com o apoio das auxiliares de ação direta (AAD), é distribuída a medicação e iniciam-se os cuidados de higiene diária e as restantes pessoas dirigem-se para a sala de atividades. Importa aqui sublinhar que, os cuidados de higiene vão decorrendo ao longo da manhã, como os banhos, os cortes de cabelo, no caso dos senhores cuidados com a barba e, no caso das senhoras depilação facial, que ocorre esporadicamente ou quando as senhoras pedem. Quando chegam à sala, a ASC vai passando a folha de presenças para cada um assinar, com o objetivo das pessoas manterem o contacto com a escrita e, para não esquecerem as suas assinaturas. A meio da manhã são distribuídos chá e água e, por volta das 10h30 até às 11h30 decorre a atividade da manhã, sendo que é também neste horário que as AAD aproveitam para medir as tenções às pessoas. O almoço decorre entre as 12h e as 13h, almoçando todos ao mesmo tempo, sendo assegurado o suporte necessário para almoçar, àqueles que assim o necessitem.

A seguir ao almoço voltam para a sala de atividades, onde gostam de assistir televisão. Às 13h30 chega a voluntária para a oração do terço, que decorre até às 14h30. A participação é totalmente voluntária, respeitando as crenças religiosas de cada pessoa. Tornou-se importante perceber qual a origem da atividade religiosa, uma vez que se foi verificando que as atividades eram definidas pela ASC ou outra técnica. Neste sentido, quando questionada, a ASC afirma “As orações foram um pedido por parte da maioria do grupo” e “eles assistiam às festividades religiosas na televisão e começaram a pedir para rezar o terço, que se tornou numa atividade diária”. Acrescenta que já fazem esta atividade há muitos anos e, que inicialmente, quem conduzia a oração era “eu ou uma das colegas e às vezes, um ou outro idoso”, mas que com o passar dos anos, “conseguimos voluntárias para assumir a atividade e assim ficou até hoje”. Quando questionadas sobre a atividade religiosa as pessoas idosas demonstram interesse e satisfação por esta atividade, através de discursos como “Desde pequena que estou habituada a rezar o terço, por isso, é bom termos aqui esta possibilidade” (D.^a E.), “Lembro-me há muitos anos, termos falado sobre isto, a doutora perguntou-nos se queríamos rezar todos os dias e as pessoas disseram logo que sim” (D.^a V.) e “Somos um grupo religioso, fomos educados assim. Por isso, é que o terço nos faz tanto sentido” (Sr. J.). Por norma, a partir das 14h30 até às 16h, decorrem as atividades, seguidas do lanche, que se realiza entre as 16h e as 16h30. A partir desta hora, iniciam-se os transportes para casa sendo que saem da instituição duas carrinhas, uma por volta das 16h30 e outra por volta das 17h15. Já as pessoas que vão para casa com os familiares aguardam na sala, sendo aqui importante referir que os familiares entram de carro na instituição até à porta da sala onde as pessoas se encontram, de modo a facilitar a sua deslocação. É, de igual modo importante acrescentar que, nos dias em que o tempo o permite, algumas pessoas gostam de ir caminhar no exterior, enquanto outras preferem ficar sentadas no pátio da instituição.

Sobre as atividades, importa referir que estas são organizadas mensalmente através do Ankira e de um plano em formato físico, como o exemplo apresentado nos anexos (Anexo 2, p. 86). O Ankira, é uma plataforma que permite gerir as instituições destinadas ao trabalho com pessoas idosas. Nesta plataforma está reunida toda a informação relativa às pessoas idosas. Permite também que as auxiliares de ação direta registem a medicação, a higiene diária e outros dados relativos à saúde. Para além disso, o Ankira facilita o planeamento das atividades socioculturais. Foi explicado pela ASC que este plano é organizado mensalmente, visto que, por norma, o CD recebe atividades externas, facilitando assim, a organização em relação às demais atividades. A

ASC refere que tenta pensar em “atividades que os mantenham entretidos e que contribuam para a estimulação física e cognitiva das pessoas idosas”. Importa referir que as atividades se repetem semanalmente e, sempre que necessário o plano é ajustado e, nele constam também as principais datas festivas e os aniversários das pessoas. O plano precisa de ser ajustado sempre que recebem propostas para participar em projetos e/ou atividades, como, por exemplo, o convite recebido por outra instituição para participarem nas marchas populares. Este ajuste é também feito quando alguma das professoras altera o dia ou horário das aulas.

Posto isto, às segunda e quartas-feiras de manhã por volta das 10h15 decorre a aula de ginástica, garantida por uma professora externa à instituição. Habitualmente todas as pessoas idosas participam nas aulas, demonstrando interesse “Acho que a maioria de nós gosta da ginástica e a professora também ajuda. Sabe cativar-nos e puxar por nós” (D.^a A.) e “Sempre gostei muito de caminhar, mas agora as minhas pernas não ajudam. Por isso, na ginástica consigo me mexer um bocado para não entrar e a professora vai-nos ajudando” (D.^a A.). A D.^a M. acrescenta ainda que, “A ginástica faz-nos bem ao corpo e à cabeça”. Importa acrescentar que, ocasionalmente, algumas pessoas optam por não participar na ginástica. Os motivos para não participarem são vários, sendo eles questões de saúde, a falta de vontade ou preferência por outra atividade. Durante as aulas, é notório o empenho e o interesse das pessoas, principalmente quando fazem jogos. Há sempre música durante as aulas, sendo que esta é escolhida pela professora. Quando questionada acerca das suas escolhas musicais, a professora declara que “Escolho sempre músicas mais mexidas e alegres e tento ter sempre o cuidado de criar esta *playlist* com músicas portuguesas e que eles conheçam.” No final da aula, há sempre um momento de relaxamento e as músicas escolhidas para este momento são outras, “Para a parte final, acho que é importante termos música mais calma. Se o objetivo é relaxar um pouco, preciso de escolher músicas que permitam que eles se concentrem na minha voz e se foquem em relaxar.” No que respeita à inclusão das pessoas idosas na escolha das *playlists* a professora partilha que “Normalmente preparo estas *playlists* em casa, quando estou a preparar as aulas e utilizo-as para todas as aulas que dou com pessoas idosas” e “Claro que ao longo das aulas fui percebendo que músicas é que eles mais gostam e eles também vão pedindo. Então quando venho para aqui, já sei que músicas deixar ou quais avançar”. É importante aqui sublinhar que, estas aulas são adaptadas à mobilidade e necessidades de cada pessoa, iniciando-se sempre com alguns exercícios de aquecimento, seguindo-se exercícios com pesos, jogos, como o *Boccia* ou o *Bowling* e/ou algumas

coreografias. Como referido, as pessoas demonstram maior interesse pelos jogos, partilhando “São jogos que nos fazem lembrar a nossa juventude. Este gostinho pela competição sabe bem” (Sr. A.), “Ai eu gosto muito de jogar a Boccia. Para mim é dos melhores jogos que fazemos aqui. E depois quando vamos competir com as outras pessoas... aquilo é uma alegria” (D.^a L.) ou “Gosto do *bowling*, faz-me lembrar quando às vezes vou com as minhas netas ao sábado à noite” (Sr. A.). Para finalizar a sessão, a professora termina sempre com um momento de relaxamento.

Todos os dias por volta das 13h30 é a hora do terço. Quando se implementou esta atividade no CD, a diretora técnica contactou algumas pessoas para abraçarem este projeto, de forma voluntária. Face a isto, o CD conta com 3 voluntárias, de segunda a quinta-feira, e à sexta-feira é uma das pessoas idosas que reza o terço. Estas voluntárias, por serem da freguesia, já conheciam praticamente todo o grupo, o que contribuiu para o estabelecimento da relação entre estas e o grupo. Quando vão à instituição, estas voluntárias conversam sempre com o grupo, antes ou depois do terço, onde procuram saber como as pessoas estão, partilham histórias do passado ou conversam sobre acontecimentos atuais. Embora normalmente todo o grupo esteja presente, nem todos participam na oração. Tal como referido, esta é uma atividade voluntária. Contudo, devido às recentes alterações na instituição, as pessoas idosas dispõem atualmente apenas de uma sala, acabando por, na hora da oração, algumas permanecerem na sala sem intenção de participar. Têm a possibilidade de se deslocarem para o refeitório e, com a melhoria do tempo e o aumento das temperaturas, quem não deseja estar presente tem a possibilidade de ir para o jardim. Desta forma, é possível garantir o respeito pelas preferências de cada pessoa. Quando questionadas sobre os motivos da não participação, as pessoas idosas referem “Não gosto de rezar, por isso não o faço” (Sr. A.); “Se eu quiser rezar é em casa ou na missa, aqui não” (Sr. A.); “Eu não ouço muito bem e falo muito alto, como você sabe, por isso prefiro vir-me sentar aqui a descansar. E em casa quando me apetece rezo” (Sr. J.). Para o restante grupo, este momento parece ser muito importante e algo de que as pessoas não querem prescindir. A mestrandia procurou saber quais as motivações para a participação nesta atividade, percebendo que esta passa pela fé e devoção que as pessoas têm, uma vez que isto foi referido por praticamente todo o grupo. Algumas pessoas acrescentaram que “Como não consigo ir à missa muitas vezes, para mim, rezar aqui o terço faz o lugar da missa” (D.^a R.) e “Rezar aqui o terço, com estas pessoas, faz-me sentir bem. Rezar faz-me sentir mais perto da minha família” (D.^a A.).

A partir das 14h30, a ASC distribui as atividades pelas pessoas idosas. A maioria dessas atividades são de expressão plástica, como desenho e pintura, colagens e artesanato, ou então sopa de letras ou outros exercícios que contribuem para a estimulação cognitiva. Contudo, algumas destas atividades parecem não fazer sentido para algumas das pessoas idosas, uma vez que, demonstraram o seu descontentamento, partilhando que “Parece que somos crianças. Isto não tem assunto e chego ao fim do dia cansada” (D.^a A.) e “Às vezes parece que estamos na escola e que somos crianças” (D.^a L.). Há também um grupo de senhores que, nesta hora, aproveita para jogar às cartas e ao dominó. De modo que as atividades não sejam sempre as mesmas, há dias em que a ASC distribui músicas e instrumentos, fazem bolachas ou vão caminhar. É importante acrescentar que, a leitura fazia parte do leque de atividades que se realizavam todos os dias, mas que, no entanto, deixou de ser realizada, para descontentamento das pessoas idosas: “Não deviam ter acabado com isto, porque era bom para todos, mesmo para aqueles que não leem, porque pelo menos ouviam e davam a opinião no final” (Sr. J.). Esta atividade terminou devido a um desentendimento entre algumas das pessoas idosas e a ASC, por causa das histórias escolhidas por esta. Face a isto, a diretora técnica, em conjunto com a ASC optaram por terminar com esta atividade temporariamente. Acrescenta-se que até a mestranda sair do contexto, esta atividade nunca foi retomada.

Às quintas-feiras à tarde, por norma, é dia de Matiné. As Matinés Dançantes são organizadas pela Câmara Municipal, decorrendo todas as semanas nas várias localidades do concelho. Através de conversas intencionais, a mestranda conseguiu perceber que as pessoas idosas gostam bastante desta atividade, partilhando que “É bom, passamos o tempo e ainda nos divertimos” (D.^a L.); “É bonito ir ver as pessoas a dançar e ouvir as músicas” (D.^a R.); “Ai é tão bom. Saímos daqui, vemos e conversamos com outras pessoas e ainda nos divertimos” (D.^a V.); “Eu gosto de ir sempre, não danço, mas vou espairer” (D.^a A.); “Eu gosto de ir ver aquela gente a dançar” (Sr. L.); “Eu gosto muito de dançar. Há uns anos ia sempre com o meu marido dançar e como agora não vou isto é maravilhoso” (D.^a A.) ou “Não vou para lá dançar, mas vou conviver. E também é bom, para não estarmos sempre aqui fechados” (Sr. A.).

Já às sextas-feiras à tarde, por volta das 14h30 decorre a aula de música, que tal como acontece na aula de ginástica, esta também é assegurada por uma professora externa à instituição. Estas aulas tiveram início no final do ano passado, devido à demonstração de interesse de algumas

peessoas idosas. Porém, com o decorrer das aulas, algumas pessoas partilharam a sua insatisfação e falta de motivação relativamente a esta atividade, referindo que a professora não adapta a aula aos seus interesses: “Ela põe músicas que não conhecemos” (D.^a M.), “Quer que escolhamos uma palavra de cada música, para depois fazermos uma letra e eu já não tenho cabeça para isso” (D.^a V.), “Não gostamos, é boa rapariga e muito simpática, mas, as aulas não têm assunto” (D.^a A.) e “Quer que sejamos nós a fazer os instrumentos para tocarmos, não tem jeito nenhum” (Sr. A.). A mestranda teve oportunidade de assistir e participar em algumas aulas e, de facto, é notório o desinteresse por parte do grupo, sendo que algumas das pessoas idosas nem sempre participam nas aulas porque consideram que não estão a aprender nada. Acrescenta-se ainda que esta professora apresenta alguma dificuldade em adaptar a sua abordagem à terceira idade. Ao conversar com as pessoas idosas, com a ASC e com a psicóloga, foi perceptível para a mestranda perceber que estas partilhavam da mesma visão, afirmando “Ela está habituada a dar aulas a crianças, mas tem de se conseguir adaptar aos idosos, porque ela traz músicas infantis e fala para eles como se estivesse a falar para crianças” (Psicóloga); “Eu bem tento ajudá-la, porque sei que ela não está habituada a lidar com idosos e até já lhe disse para ela mudar as músicas que traz, mas mesmo assim ela mantém este registo” (ASC); “Ela deve pensar que está a dar aulas às crianças dela” (Sr. L.); “Quer que a gente aprenda a tocar os instrumentos com músicas que as minhas netas ouviam, isso para nós não tem interesse nenhum” (D.^a V.). Esta informação foi posteriormente devolvida à Diretora Técnica, não apenas pela mestranda, mas também pelas técnicas e pelas pessoas idosas. Na sequência desta devolução a Diretora e a ASC reuniram com a professora de música e discutiram a necessidade de adotar uma estratégia diferente e mais adequada às características e interesses do grupo. O mesmo foi notado pelas pessoas idosas que teceram comentários como “Agora já vamos ensaiando músicas para a nossa idade e agora também nos pergunta como é que queremos que sejam as aulas” (D.^a M.), “Agora isto já são aulas de música. Antes não tinha jeito nenhum, mas desde que a doutora falou com ela, vê-se que as coisas mudaram” (Sr. A.), “Nós sabemos que ela não fazia por mal, estava habituada a crianças, mas o que está a fazer agora, era o que havia de ter feito desde início” (Sr. A) ou “Na semana passada passamos a aula a ouvir a Rosinha e o Quim Barreiros, foi uma alegria. E a professora ainda nos deixou fazer aqui um bailarico” (D.^a A.). Observa-se que a adoção de uma nova estratégia foi positiva, tendo contribuído para uma maior adesão e participação por parte das pessoas idosas. A professora de música reconheceu que a nova estratégia foi uma mais-valia,

não só por ter contribuído para o aumento da motivação do grupo, mas também pelo impacto na relação estabelecida com eles. Partilha que “Acho que a partir de agora comecei a ter uma ligação diferente com eles. Para além de ser notória a motivação, sinto que o grupo está mais recetivo a novas propostas e eles próprios propõem músicas e atividades” (Professora de música).

3.2. EQUIPA TÉCNICA

Relativamente ao organograma do CD, e em termos legais este conta com a Direção, a Diretora Técnica, com formação superior em Educação Social, uma psicóloga, uma secretária administrativa, uma ASC, duas AAD, sete auxiliares de serviços gerais (ASG), uma ajudante de cozinha, uma cozinheira e dois motoristas, que desempenham funções em toda a IPSS e, não exclusivamente no CD. O CD conta também com a colaboração de quatro voluntárias, que estão reformadas. Atualmente, a Diretora Técnica ocupa também o cargo de Diretora Geral de todas as respostas sociais desta IPSS, conciliando assim, a gestão de todas as respostas sociais, nomeadamente, a admissão das pessoas idosas, a articulação com os familiares, a gestão da rotina do CD, a gestão de férias e folgas dos colaboradores e, ainda a gestão de outras situações que possam surgir.

No primeiro dia em que a mestranda teve a oportunidade de conhecer o contexto e, através de uma conversa intencional com a secretária do CD, uma das primeiras coisas que referiu acerca da equipa e das pessoas idosas foi “Aqui dentro somos como uma família”. A realidade é que, à medida que o tempo passava, tornou-se possível compreender, através da observação e das conversas intencionais estabelecidas com pessoas que trabalham no CD, que, apesar de cada um ter a sua função, todos se entrem ajudam. Com o tempo, a mestranda conseguiu ainda constatar que a equipa de profissionais deste CD, está recetiva a novas ideias e à mudança: “Se achares que algo poderia ser melhorado fala connosco que, teremos todo o gosto em ouvir-te e mudar o que for necessário” e “São sempre bem-vindas novas ideias” (Diretora Técnica); “É bom ter alguém para me ajudar, alguém que venha com ideias novas e que eu possa também aprender” (ASC).

Inicialmente, a mestranda passava grande parte do seu dia com a ASC, tendo a oportunidade de ouvir e compreender a perspetiva desta profissional. Através de conversas intencionais, a ASC partilhou o nível de cansaço sentido, maioritariamente a nível psicológico, uma vez que é ela quem

passa a maioria do tempo com as pessoas idosas. A ASC partilhou que, por vezes, “É difícil sorrir quando só apetece gritar e chorar”, mas reconhece que, como parte do seu trabalho, “É necessário deixar isso de lado, porque eles precisam de nós”, revelando alguns desafios na sua vida pessoal. Contudo, é de salientar a preocupação genuína, o cuidado, a empatia e o carinho que a ASC tem para com as pessoas idosas, demonstrando-se sempre sorridente e com boa disposição. Aliás, todas estas características se refletem nos funcionários do CD. A ASC, numa das conversas intencionais, partilhou que, às vezes, sente dificuldade em ter novas ideias para atividades, uma vez que se preocupa em “mantê-los sempre ocupados”, com o intuito de que as pessoas idosas “passem o tempo que aqui estão, da melhor forma possível” e para “não passarem o dia a dormir”. Refere ainda que o facto de estar “quase sempre sozinha”, muitas vezes não lhe deixa tempo para preparar atividades ou, até mesmo, estar com todos/as. A ASC explicou ainda que é importante que todos os momentos da rotina do CD estejam bem organizados, porque isso facilita o trabalho de todos/as, mas, essencialmente, porque as pessoas idosas têm alguma dificuldade em lidar quando a rotina é quebrada. Sendo as rotinas um evento previsível (Gillespie & Peterson, 2012), quando ocorre uma quebra no que é habitual, podem-se gerar sentimentos de incerteza, insegurança e/ou desorientação nas pessoas idosas. Palma (2019) acrescenta que a instituição de uma rotina diária assegura a “continuidade de uma estrutura à vida” das pessoas idosas. Esta dificuldade sentida pelas pessoas idosas do CD pode acontecer devido ao sentimento de incerteza, uma vez que, a previsão do que se irá fazer contribui para dissipar possíveis receios em relação ao desconhecido (Palma, 2019).

Quanto às voluntárias, a D.^a O. já estava ligada a esta IPSS, uma vez que faz parte da direção tendo começado a fazer voluntariado no CD por gostar de estar com as pessoas idosas, mas também porque faz bem a si própria: “Isto faz-me bem. Eu gosto de vir para aqui, conversar com eles, brincar, rir e aprender”. Acrescenta ainda “Prefiro vir para aqui, do que ficar em casa. Assim convivo e também ajudo naquilo que posso” e “Eu sempre gostei muito de fazer estes trabalhos manuais. E ensinar-lhes a fazer estas coisas dá-me gosto. E já fizemos coisas muito giras” Vem para o CD quase todos os dias, todo o dia, estando responsável por muitos trabalhos manuais que são aqui desenvolvidos. Esta senhora é bastante ativa e sempre que existe alguma atividade no CD, procura incentivar e estimular a participação das pessoas. As outras três voluntárias, asseguram o terço, das 13h30 às 14h30, sendo que, à segunda-feira é a D.^a I., à terça e quinta-feira é a D.^a T., à quarta-feira é a D.^a A e, tal como referido anteriormente, à sexta-feira é uma das

peessoas idosas. Quem assume a atividade da oração à sexta-feira é o Sr. A., uma vez que, antes de frequentar o CD de dia, era este senhor que assumia a atividades neste mesmo dia. Com a sua entrada para o CD foi-lhe dada a possibilidade de manter esta função ou de ser outra pessoa idosa ou uma das voluntárias a assumir. O Sr. A. demonstrou vontade em continuar assim como o grupo “Por mim mantemos o Sr. A., já estamos habituados a ele e gostamos da forma como ele reza” (D.^a V.), “Nenhum de nós quer assumir esse papel e se o Sr. A. não se importa de continuar, para quê que vamos mudar as coisas?” (Sr. L.), “Fica o A., não há necessidade de trocar” (Sr. A.) e “O Sr. A. já vinha antes, agora ainda é mais fácil e pelo menos ele não nos dá sono” (D.^a L.). Além disso, algumas destas voluntárias fazem parte de um grupo musical, que se desloca muitas vezes ao CD.

3.3. CARACTERIZAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS

Desde o primeiro dia que chegou ao contexto que a mestranda procurou criar uma relação de proximidade e de confiança com as pessoas idosas de maneira a conhecê-las. Através de conversas intencionais e de um diálogo empático a mestranda foi compreendendo as histórias de vida destas pessoas, assim como as suas características e potencialidades.

Atualmente, o CD conta com um total de 30 pessoas idosas, com idades compreendidas entre os 69 e os 99 anos. O grupo feminino é composto por dezoito elementos, com uma média de idade de 82 anos, e o grupo masculino é composto por doze elementos, igualmente com uma média de idade de 82 anos. No que se refere ao estado civil destas pessoas, três mulheres são solteiras, nove são viúvas e seis são casadas. Já entre os homens, sete são viúvos e cinco são casados. Acrescenta-se que, nestas 30 pessoas, existem três casais. No que concerne às habilitações literárias, o grupo apresenta um baixo nível de escolaridade, com uma taxa de analfabetismo de sensivelmente 13%. A maioria das pessoas idosas possui apenas o 1º ciclo, e apenas uma pessoa concluiu o 3º ciclo, através do Instituto do Emprego e Formação Profissional. Importa referir que, dentro do grupo de pessoas sem instrução formal algumas reconhecem números e letras, e outras sabem apenas escrever o nome. Em relação à situação profissional anterior encontramos distintas profissões, entre elas, serralheiro/a, tanoeiro/a, doméstica/o, costureira/o, cordoeiro/a, ensacador/a, operador/a fabril na indústria têxtil, do calçado, do papel e corticeira, empregada/o de limpeza e comerciante. Observa-se igualmente um histórico migratório no grupo, sendo que, das 30 pessoas, 10 emigraram para o estrangeiro à procura de uma vida melhor.

Os países escolhidos foram a Alemanha, a França, a África do Sul, o Luxemburgo e a Venezuela (Apêndice A, pp. 87-90).

Ao longo do seu percurso no contexto, a mestranda foi identificando alguns interesses e passatempos das pessoas idosas no CD, tendo através de conversas intencionais e da observação participante percebido as suas preferências. A grande maioria demonstra interesse pelas matinés dançantes: “Gosto das matinés, não posso dançar, mas gosto de ir ver” (D.^a E.). A música e a dança são também evidenciadas como um interesse comum. Embora a música seja identificada como um interesse comum, tal como referido anteriormente, as aulas de música não preenchem totalmente esses interesses. No entanto, demonstram-se entusiasmados quando a ASC prepara atividades que envolvem a música, nomeadamente o canto. Quando confrontados pela mestranda deste entusiasmo, referem: “Gostamos mais assim. São músicas que nós gostamos e, nas aulas, não é assim” (D.^a V.); “Quando a D.^a O. canta conosco eu gosto mais, porque parece que estamos mais livres, não temos de seguir o que a professora quer” (D.^a M.). As atividades lúdicas, como jogos de cartas ou dominó, são apreciadas essencialmente pelos senhores: “Gosto de jogar aqui com os meus companheiros, passamos uma bela tarde aqui na jogatana” (Sr. J.) e “Também gostamos de participar nas competições, como os jogos de Natal. Assim podemos competir com outras pessoas no dominó” (Sr. A.). Algumas pessoas referiram que também gostam de jogar às cartas, mas optam por não o fazer no CD, porque, segundo elas: “Eu gosto de jogar uma sueca de vez em quando, mas aqui não, porque ninguém quer jogar. Só querem jogar dominó” (D.^a A.); “Eu gosto de jogar, mas já disse que aqui não jogo mais. Há sempre confusão, como já aconteceu muitas vezes, porque eles não sabem jogar” (D.^a V.); “Jogar para quê? Isto é só batoteiros e eu não estou para me chatear” (Sr. A.).

A leitura é outro interesse comum ao grupo, uma vez que todos demonstram gostar desta atividade, e reconhecem que esta é importante e uma mais-valia para todos: “Eu gosto muito de ler, por isso, este momento é importante” (D.^a V.); “Isto é importante para nós, para além de passarmos tempo de qualidade, não vamos perdendo a capacidade de ler” (Sr. A) e “Eu gosto muito de ler” (Sr. J.). Por outro lado, foram também demonstrados interesse em atividades como cozinhar, costurar, passear, fazer caminhadas, ver televisão, essencialmente notícias e futebol e, ainda por conviver e conversar: “Gosto muito de vir para aqui conversar com as pessoas” (D.^a L.). Ao longo do seu percurso no contexto, a mestranda foi-se apercebendo que, em geral, todas as

peessoas sentiam uma necessidade de conversar e conviver, aproveitando cada atividade ou acontecimento para partilharem as suas histórias e experiências de vida. Deve-se ainda salientar que algumas pessoas afirmam gostar de qualquer coisa e, quando lhes é questionado diretamente sobre o que querem ou gostariam de fazer não são capazes de apresentar uma resposta. Aquilo que acontece é que as atividades que lhes são apresentadas são pensadas e preparadas pela equipa técnica e, em momento algum, o grupo é incluído nesta decisão. Isto contribui para a falta de motivação, uma vez que tudo é decidido por outras pessoas, podendo levar a que as pessoas idosas não se sintam parte ativa, nem reconheçam os seus próprios interesses, demonstrando ficar satisfeitas com aquilo que lhes é apresentado.

No que respeita às questões de saúde, é de salientar as questões clínicas. Hipertensão, diabetes, surdez, problemas gastrointestinais e cardíacos, são alguns dos problemas de saúde identificados. Acrescenta-se ainda que uma das pessoas que apresenta problemas cardíacos, colocou um Pacemaker. Há também um historial de outros problemas, como o caso de uma pessoa idosa que tem depressão crónica e um transtorno bipolar e, outras patologias neurológicas como demências e Alzheimer. Assinala-se que todas as pessoas idosas recebem apoio na toma da medicação diária. É de igual modo importante salientar as questões relacionadas com a mobilidade, uma vez que, com o avançar da idade, o equilíbrio, a flexibilidade e a força tendem a diminuir, levando muitas vezes as pessoas idosas a necessitar de apoio a este nível. Nesse sentido, 15 pessoas idosas necessitam de algum dispositivo de apoio à mobilidade, nomeadamente bengalas, andarilhos, muletas e cadeira de rodas. Para além destas, outras duas pessoas necessitam de auxílio de alguém para se deslocarem.

No que toca às atividades do quotidiano, como cuidados de higiene, alimentação ou compras, a mestranda, através da observação participante e de conversas intencionais, compreendeu as dificuldades sentidas pelas pessoas idosas, nomeadamente a deslocar-se ao supermercado, a pegar nos sacos das compras ou até mesmo para tomar banho. Uma vez que a instituição oferece serviços de cuidados de higiene, sete pessoas usufruem do serviço de banho, tendo o apoio das AAD. Acrescenta-se que seis pessoas usufruem também, do serviço de tratamento de roupas. No que toca à realização das compras, algumas pessoas partilharam com a mestranda: “Já não tenho força para trazer as compras, tenho de pedir à senhora do mercado para me começar a trazer os sacos a casa” (D.^a V.); “Custa pegar nos sacos das compras quando estão muito pesados” (D.^a C.);

“Normalmente é o meu genro ou a minha filha que me compram os medicamentos” (D.^a V.) e “A minha sobrinha costuma-me comprar aquilo que eu preciso” (D.^a A). Em relação aos cuidados de higiene a D.^a A. têm ajuda da sua irmã e do sobrinho “Normalmente é o meu sobrinho que trata de mim. É uma joia de rapaz. Ajuda-me a tomar banho, porque já não tenho muito equilíbrio e também já me custa a levantar os braços para lavar o cabelo”.

Quanto à rede de apoio, todas as pessoas idosas referem o cônjuge, filhos ou outros familiares: “Vivo com o meu marido e é ele que me vem buscar aqui” (D.^a A.); “Vivo sozinha há muitos anos, mas sempre que preciso os meus filhos ajudam-me” (D.^a V.); “Vivo sozinha, mas as minhas filhas andam comigo para todo o lado e até tenho uma senhora que fica comigo lá em casa, durante a noite e só vem embora quando eu venho para aqui” (D.^a E.) e “Já sou viúvo e a minha família sempre foi muito unida, então tenho sempre ajuda dos meus filhos, das minhas noras e dos meus netos. E agora estou a viver com o meu filho mais velho e a minha neta” (Sr. A.) (Apêndice B, pp. 91-93). Importa referir que, apesar de contarem com a ajuda de familiares quando precisam, algumas pessoas vivem sozinhas, apresentando uma escassa rede de suporte. Referem que gostam de viver sozinhas “Assim ninguém me chateia, faço o que quero e não tenho de dar satisfações a ninguém” (D.^a A.) ou “Gosto muito de viver sozinha. Faço os meus horários, saio quando quero e venho à hora que quero. Para além disso, só preciso de cozinhar para mim e não tenho de me preocupar com mais ninguém” (D.^a V.). Contudo, as mesmas senhoras admitem que às vezes gostavam de ter mais companhia “Às vezes era bom ter companhia para ir tomar um cafezinho ou o pequeno-almoço ao sábado” e “Se os meus filhos tivessem mais disponibilidade, podíamos, de vez em quando ir dar uma volta. Se vivesse com alguém tinha companhia para isso” (D.^a V.) e “Ao fim de semana é quando custa um bocadinho. Às vezes era bom ter alguém com quem falar, mas eu arranjo sempre alguma coisa para me entreter” (D.^a A).

No que concerne aos motivos para frequentar o CD, a mestranda conseguiu perceber que a maioria delas foram para a instituição porque os familiares acharam que seria o melhor: “As minhas filhas acharam que era bom eu vir para aqui e então eu vim e estou a gostar” (D.^a E.); “Fui operado há pouco tempo e então para não estar sozinho em casa, porque os meus filhos trabalham, vim para aqui” (Sr. A.) e “Quando o meu marido faleceu chamei os meus filhos e disse-lhes que não queria passar tanto tempo sozinha. Eles queriam que eu fosse para um lar, porque lá ia ser acompanhada todo o dia, mas eu disse logo que não porque ainda era e sou nova e consigo

muito bem fazer as minhas coisas, sem ajuda de ninguém, graças a Deus. E foi aí que lhes falei do CD e cá estou eu” (D.^a V.). É importante destacar que, devido às condições de saúde de algumas pessoas idosas, a decisão da família em colocá-las no CD, teve como propósito assegurar que estas tivessem um acompanhamento adequado. Além disso, o CD revela ser uma retaguarda importante para as famílias, contribuindo para o alívio da sobrecarga associada ao cuidado de uma pessoa idosa que requer maior acompanhamento.

Por último, é importante perceber qual a opinião das pessoas idosas, acerca dos/as profissionais e voluntárias do CD. De um modo geral, todas partilharam com a mestranda o seu agrado, em relação ao tratamento e aos cuidados prestados: “Eu gosto delas, tratam-nos bem aqui, respeitam-nos e não nos faltam com nada” (D.^a F.); “Gosto quando a D.^a T. vem rezar o terço, porque ela traz cânticos” (D.^a V.) e “A patroa também é nossa amiga” (D.^a F.). A mestranda procurou também compreender, qual a perceção que estas pessoas têm acerca do CD, destacando o isolamento social que sentem, conforme se pode observar em afirmações como: “Gosto de estar aqui, assim passo o tempo e não estou sozinha como em casa” (D.^a A.), “Eu gosto de estar aqui, pelo menos não estou sozinha em casa e aqui vou estando ocupada” (D.^a C.) e “Oh eu gosto de vir para aqui. Ia estar a fazer o quê em casa? Aqui estou entretido e estou bem” (Sr. L.). Ou seja, o CD representa para muitas destas pessoas, um lugar de convívio e uma forma de combaterem a solidão que sentem em casa. A maioria das pessoas encara este CD como algo positivo nas suas vidas, como o caso da D.^a E., que partilhou com a mestranda: “Faz-me bem vir para aqui, conviver uns com os outros faz-nos bem” (D.^a E.). Demonstram também algum descontentamento face a algumas atividades propostas, nomeadamente por não serem questionados no processo de escolha destas, como se verifica na voz da D.^a V. “Às vezes ela deve pensar que somos crianças para fazermos estas coisas”. Refere-se que esta questão será desenvolvida com maior profundidade no subtítulo 3.4.

3.1.1 PARTICIPANTES DO PROJETO

Tendo em conta a metodologia pela qual este projeto se guia, foi essencial partilhar com o grupo os problemas e as necessidades identificadas. Esta partilha permitiu verificar a coerência dos dados recolhidos face às partilhas e realidade do grupo. Paralelamente, a partilha com o grupo facilita o seu envolvimento no processo de mudança. Após isto, a mestranda propôs ao grupo a

criação de um espaço de diálogo, de participação totalmente livre, onde as pessoas pudessem conversar, partilhar experiências e/ou fazer aquilo que desejassem. Face a isto, apenas oito pessoas idosas demonstraram interesse e motivação na criação deste espaço de diálogo. Desta forma, neste subcapítulo, será apresentada uma caracterização mais detalhada destas oito pessoas. Esta caracterização incluiu dados sociodemográficos, condição de saúde, rede de apoio, interesses pessoais e outras informações consideradas relevantes, cujo objetivo é traçar melhor o perfil deste grupo.

A D.^a V. tem 70 anos e frequenta o CD há mais de cinco anos, sendo a pessoa que está há mais tempo na instituição. É viúva e vive sozinha, tendo o apoio dos dois filhos sempre que necessita, principalmente da filha, uma vez que é esta quem vive mais perto de si. Ao longo da sua vida, teve vários empregos, trabalhando sempre como operária fabril. Com a morte do marido, esta senhora passou por alguns problemas de saúde mental, que acabaram por a afastar dos filhos e, aos poucos, tem vindo a recuperar esta relação de proximidade. As netas são o seu maior orgulho, fala delas com carinho e felicidade, e lamenta não as ver com tanta frequência. Apesar de tudo, esta senhora tem orgulho na sua família e gosta de partilhar com eles tudo o que faz no CD. Gosta de viver sozinha, mas admite que “Às vezes, mas só às vezes, sinto falta de ter lá alguém comigo”. Ao fim-de-semana, vai sempre dar uma caminhada e visitar a campa do seu falecido marido. É uma das senhoras mais ativas do grupo e está sempre pronta a participar nas atividades propostas, principalmente naquelas que, para si, sejam uma novidade. É também uma das senhoras mais críticas de todo o grupo e não deixa nada por dizer. A própria admite ter “um feitio especial”, mas está sempre pronta a ajudar, seja quem for. Demonstra vontade em aprender mais, principalmente no que se refere a novas tecnologias, apesar de afirmar que não quer criar redes sociais. Refere várias vezes que gosta de passear e que, no CD, se deviam organizar mais saídas da instituição.

O Sr. A. tem 74 anos e começou a frequentar o CD por iniciativa da sua esposa. Trabalhou como operário fabril na área da metalúrgica e, fora isso, limpava e cultivava campos como um extra. Para além do apoio da esposa, conta também com o apoio da filha, que, aos fins-de-semana vai buscar os pais para irem passear e/ou almoçar ou jantar fora. Gosta muito de trabalhar no campo e orgulha-se dos seus cultivos, afirmando “Eu passo horas de volta do meu campo, gosto de ter tudo limpo e direitinho”. Este senhor demonstra grande firmeza nas suas opiniões, expressando

claramente o que pensa e, como os colegas dizem “anda sempre com cara de que todos lhe devem e ninguém lhe paga”. Diz o que tem a dizer e não se preocupa com a opinião dos outros em relação a si. Apesar desta personalidade, este senhor demonstra ter um bom coração e arranca umas boas gargalhadas ao grupo. Orgulha-se do seu percurso de vida, principalmente do seu trabalho, levando muitas vezes para o CD peças e/ou objetos feitos por si. Gosta de partilhar histórias do seu passado e das suas aventuras de juventude. Para além do campo, o futebol é o seu maior passatempo. É adepto de F.C. Porto e afirma não perder nenhum jogo na televisão. Já não vai ao estádio há muito tempo, e demonstra vontade em conhecer o museu do seu clube de coração. Acrescenta ainda que não perde um jogo da Seleção Nacional e que gosta muito de ver os campeonatos estrangeiros. É um senhor que está sempre pronto para a festa e gosta muito de passear.

A D.^ª A. tem 78 anos e frequenta o CD há poucos meses, juntamente com o seu cônjuge. O casal vive junto e tem uma cadela, que é como se fosse uma filha para ambos. Tem quatro filhos, que são a sua rede de apoio. Para esta senhora, a família é tudo: “Costumamos estar sempre todos juntos ao fim-de-semana e é sempre uma alegria”; “A minha família é a minha vida, sempre vivi para eles”. Um dos filhos está emigrado, mas mantêm contacto regular. Acompanhou sempre o marido e, por isso, já viveu e visitou vários países, tendo passado grande parte da sua vida em África. Foi com estas experiências que aprendeu a falar inglês, lamentando não saber mais e melhor. É uma senhora muito ativa e, antes de frequentar o CD, os seus passatempos eram a jardinagem, a ginástica e a dança. Desde a juventude que gosta de dançar e, quando se casou, passou a partilhar este gosto com o seu marido, que a acompanhava. Todos os fins-de-semana iam dançar e, mesmo durante a semana, sempre que podiam, iam com amigos. Passaram esta paixão a um dos filhos, que já participou em competições nacionais e internacionais de dança, e fala disso com muito orgulho. A D.^ª A. gosta muito de conversar e partilhar as suas histórias, está sempre pronta a participar e não perde uma oportunidade para dançar. As atividades que mais gosta de fazer no CD de dia, para além do convívio, são as caminhadas, os passeios e as matinés dançantes.

O Sr. M. tem 86 anos e é o esposo da D.^ª A. A vida do senhor M. foi marcada por muito trabalho e uma grande paixão. A sua paixão é o ciclismo, tendo trabalhado como mecânico em 11 voltas a Portugal. Para além de Portugal, trabalhou grande parte da sua vida em diferentes países

africanos, em minas de carvão. O seu maior arrependimento foi não ter ido para a Austrália, quando recebeu uma proposta de trabalho de um grande amigo seu, afirmando que, se tivesse ido, “Ainda hoje estaria lá, disso tenho a certeza”. Era um senhor muito ativo, que, tal como a mulher, gosta muito de dançar e, sempre que podia, aproveitava para conviver e dançar. Devido a uma sequência de quedas, passou a necessitar de um dispositivo de apoio à mobilidade, nomeadamente uma bengala e, em percursos mais longos, de uma cadeira de rodas. Por ser uma pessoa ativa, não reagiu bem à sua perda de mobilidade, afirmando que aquilo de que sente mais saudades é de conseguir dançar: “Eu e a minha mulher dançávamos muito, saíamos todos os fins-de-semana para dançar, e às vezes, à semana também. E agora, com este empecilho, já não consigo com tanta facilidade, e isso mexe comigo” (Sr. M). Embora apresente este discurso, com o passar dos dias, e com o apoio e motivação da mulher, da mestranda e da equipa técnica, foi aceitando melhor a sua condição e começou até a participar nas matinés dançantes. Antes de frequentar o CD, o senhor M. estava inserido no SAD. Desde que passou a frequentar a instituição, usufrui do serviço das refeições ao fim-de-semana, tal como a sua esposa, sendo uma das pessoas que toma banho no CD.

A D.^a A. tem 81 anos e frequenta o CD há cerca de três anos. É viúva e vive sozinha, tendo o apoio dos filhos sempre que necessita. É uma senhora calma, reservada e independente, que faz questão de não deixar nada por dizer, seja a quem for. A sua maior mágoa é não ter uma relação de proximidade com todos filhos e netos. A sua vida foi marcada por muito trabalho e apresenta um gosto enorme pelo trabalho no campo, afirmando “É o meu passatempo, quando estou em casa é lá onde passo a grande parte do meu dia”. Gosta muito de caminhar e está habituada a fazer longas caminhadas “Vou a pé para todos o lado, para a missa, às compras, ao café e só não venho para aqui porque não me deixam. Gosto muito de caminhar”. No CD é das primeiras a levantar-se para ir caminhar e tal como a maioria do grupo, gosta muito de passear.

O Sr. A. tem 85 anos e começou a frequentar o CD no final do ano passado. É viúvo e, devido a um problema de saúde que exigiu uma intervenção cirúrgica e, por consequência, de mais cuidados, foi viver com o filho mais novo e com a neta. É um senhor muito bem-disposto e ativo. Desde a sua juventude até aos dias de hoje, faz parte do rancho da freguesia. Fez também parte do grupo coral e trabalhou como operário fabril na área da metalúrgica. Gosta de passar tempo no seu campo e afirma que o faz relaxar. Ainda conduz e não dispensa de ir dar um passeio de vez em

quando, "Gosto de conduzir, toda a vida gostei. Agora não ando tanto sozinho, mas ainda gosto de ir dar as minhas voltinhas". Tem uma família unida, que considera o seu maior orgulho. Quando está em casa, não dispensa de uma sesta no seu cadeirão: "Gosto de dormir nem que seja uma horinha. É para renovar as energias". É um dos senhores mais ativos e participativos do CD e, sempre que há um passeio podem contar com ele. Já foi ao Preço Certo duas vezes e diz que quer voltar a ir tendo até proposto que o grupo fosse todo. É uma pessoa muito prestável e está sempre pronto a ajudar, tanto a equipa técnica como as pessoas idosas. Tem uma relação próxima com a D.^a L.: "É como vocês dizem agora, somos amigos coloridos"; "Gostamos de estar um com o outro e isso é que importa". Não recusa uma matiné, faltando algumas vezes à fisioterapia para poder participar. Gosta de ler e, quando a biblioteca vai à instituição, requisita um livro para ir lendo quando não há atividades. O senhor A. é o responsável pela hora do terço à sexta-feira, hábito esse que já vinha antes da sua frequência no CD.

A D.^a L. tem 81 anos e, tal como o Sr. A., começou a frequentar o CD no final do ano passado, por iniciativa das filhas. É viúva e vive com a filha mais nova e os netos, mantendo também uma relação próxima com a outra filha e netos. Estes netos parecem gostar muito da avó, e esta senhora retribui o mesmo carinho e amor: "Eu gosto muito dos meus netos, são tudo pra mim"; "Estão sempre preocupados comigo. Vê lá bem que, no outro dia, o M. perguntou se eu precisava de dinheiro, porque não quer que me falte nada". Esta relação de proximidade com os netos deve-se não só à convivência diária, mas também porque foi esta avó que os criou. Conheceu o seu falecido marido através de fotografias e, a primeira vez que o viu foi quando ele veio a Portugal pedir a sua mão. Depois de casar, esta senhora foi com o seu cônjuge para a Venezuela, onde viveu grande parte da sua vida. Recorda com tristeza o falecimento da sua mãe, uma vez que foi algo que a marcou. É muito vaidosa e afirma: "Sempre fui assim, desde pequenita"; "Ia à missa e as pessoas olhavam todas para mim, e as minhas amigas queriam saber onde é que eu tinha comprado a minha roupa". As roupas de que tanto fala eram feitas por ela, tendo sido a costura a sua profissão. Adora dançar e uma das coisas que mais pede no CD é precisamente para dançar. Tem uma relação próxima com o Sr. A.: "Ele é muito meu amigo. E as minhas filhas já o conhecem".

A D.^a A. é a senhora mais nova do CD, tendo 69 anos. Vive com o marido, contando também com o apoio dos filhos. Frequenta o CD por iniciativa da família, uma vez que tem demência, e aqui recebe um acompanhamento mais adequado, sendo também um apoio para a família. Até à

reforma, trabalhou como operária fabril. Apesar da sua condição de saúde é uma senhora que, por norma, participa nas atividades propostas, sendo necessário algum apoio. Tem uma neta, da qual fala com muito carinho. A D.^a A. é uma senhora calma, tranquila e reservada. Gosta de fazer caminhadas e de dançar, mas demonstra pouco entusiasmo quando lhe são apresentadas fichas de trabalho.

3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Avaliar o contexto é fundamental, uma vez que permite identificar os principais problemas e necessidades, para além de que, “dá a conhecer as suas causas de fundo e oferece vias de ação para a sua resolução gradual” (Serrano, 2008, p. 29). Considerando que a resolução dos problemas visa promover a mudança e a melhoria do contexto, a participação ativa de todos os participantes é crucial desde a identificação das necessidades e problemas, à resolução dos mesmos. A avaliação do contexto contou com a participação de alguns elementos da equipa, nomeadamente, a Diretora Técnica, a psicóloga e a ASC e com o grupo de pessoas idosas. Vale ressaltar que a recolha de dados, face aos problemas e necessidades, teve como suporte as conversas intencionais e a observação participante. As conversas com as pessoas idosas ocorreram durante as atividades, as caminhadas ou nos períodos livres. As conversas com os elementos da equipa, decorreram durante as atividades, nas pausas para as refeições ou em momentos entre atividades. Através da avaliação do contexto foi possível identificar alguns problemas, considerando os seus indicadores e necessidades (Apêndice C, pp. 94–98).

O primeiro problema (P1) identificado, foi a ausência de participação das pessoas que frequentam o CD, no planeamento de atividades e rotinas, refletida na falta de motivação e envolvimento. Como referido anteriormente neste capítulo, a ASC procura proporcionar às pessoas idosas momentos de lazer, através de “atividades que os possam manter entretidos” e que contribuam para a sua estimulação cognitiva. Porém, as pessoas idosas aparentam não estar satisfeitas com algumas atividades propostas, partilhando: “Às vezes ela deve pensar que somos crianças para fazermos estas coisas” (D.^a V.); “Isto é para crianças, não é para a nossa idade” (D.^a A.); “Às vezes dá-nos histórias que são um bocado acriançadas e com isso não aprendemos nada” (Sr. J.). Ao reconhecerem que as atividades não são adequadas à sua faixa etária, é possível que encarem a situação como uma desvalorização dos seus interesses, vontades e expectativas contribuindo

assim para a sensação de serem tratadas como crianças. Quando se planeiam atividades é fundamental que, estas sejam pensadas de acordo com as características das pessoas, com quem se pretende intervir, considerando o seu potencial e as suas limitações, de forma que se promova a autonomia e que se respeite a vontade própria da pessoa (Sousa, 2013). A ausência de participação no planeamento das atividades resulta também na pouca motivação e interesse em participar, de forma voluntária. Esta desmotivação e falta de interesse, parece estar associada à obrigatoriedade de participação e à frustração sentida em relação às atividades. Tal como é possível constatar em discursos como: “O que a D.^a O. me der eu faço, ela é que sabe” (D.^a R.); “Ela é que sabe que trabalho tenho de fazer hoje” (Sr. L.); “Nunca aprendi nada disto, não é agora que vou aprender” (D.^a A.); “Fazemos sempre a mesma coisa. Há aqui tanta coisa, podíamos fazer trabalhos diferentes” (D.^a M) ou “Já disse tantas vezes para irmos passear mais vezes ou para fazermos outras coisas, mas ela faz sempre o que quer” (D.^a V.). O facto de aceitarem o que lhes é proposto, demonstra que, por norma, não são questionadas acerca das atividades e da forma como gostariam de passar os seus dias no CD. A ASC foi referindo várias vezes, que tinha de preparar as atividades e, de muitas vezes, ter de pensar nestas com antecedência. Exemplo disso é quando partilha: “Preciso de pensar no que vou fazer para decorar as salas para o Natal. Alguns vão ajudar a montar a árvore de Natal, mas o resto vou ser eu”; “Tenho de pensar nas atividades com antecedência, se não depois as coisas não correm bem e é tudo feito à pressa” ou “Já estive a pensar como é que vamos decorar o ovo da Páscoa para o concurso”. Deixando assim evidente, que pensa e/ou prepara as atividades sem consultar as pessoas. Mesmo não sendo verbalizada, esta imposição da rotina parece estar associada à ideia das pessoas como pouco capazes de tomar decisões. Esta atitude paternalista e protetora, tem por base a convicção de que, como prestadores de cuidados, conhecemos as necessidades, receios e vontades das pessoas idosas, uma vez que, cuidamos melhor delas, do que as próprias (Velasco, 2021). O que acontece é que, muitas vezes, as opiniões das pessoas não são tidas em conta, acabando por serem reduzidas a indivíduos sem vontade e incapazes de tomarem decisões relativas às suas próprias vidas (Velasco, 2021).

O segundo problema identificado, através da observação participante e de conversas intencionais, é a escassez de espaços de diálogo (P2). Ao longo do percurso no contexto, foi notória a necessidade manifestada pelas pessoas idosas de conversar, em distintos momentos, sendo frequente a procura das profissionais ou da mestranda para tal. Foi possível observar, que

muitas das vezes a ASC dispunha de tempo limitado para conversar com as pessoas idosas, devido a outras exigências do seu cargo, tendo de interromper com frequência estes diálogos. Através de uma conversa intencional, a ASC admite que “Eu antes conseguia criar nas salas espaços para eles falarem uns com os outros. Conseguia ter mais tempo para conversar com eles, porque eu sinto a necessidade que eles têm de falar”, nessa mesma conversa, acrescenta ainda, “Eu tenho noção que às vezes os interrompo porque tenho de ir ver de outro idoso e tu com certeza já reparaste que isso acontece. Preciso de estar mais atenta a algumas pessoas, como tu bem sabes, e não consigo dar atenção a outras”. A disposição da sala, revela-se ser uma condicionante para a interação entre algumas pessoas, uma vez que, muitas vezes precisam de se levantar para conseguirem conversar com quem querem, o que torna este momento de partilha menos espontâneo e confortável. Devido às recentes alterações nas instalações do CD, e ao espaço disponível, alterar a disposição da sala é uma tarefa quase impossível. Acrescenta-se que a proposta de uma nova disposição seria difícil de ser aceite por todos, visto que, sendo pessoas de hábitos, não reagem bem à mudança. As pessoas idosas parecem reconhecer esta necessidade, partilhando com a mestranda que “Às vezes não dá para falar com quem queremos, ou porque há sempre alguma coisa para fazer ou porque está no outro canto da sala” (D.^a V.) ou “É tão bom estarmos aqui a conversar uns com os outros, estes momentos são precisos” (Sr. A.). Atentando a este problema surge a necessidade de resgatar espaços de diálogo e de partilha entre as pessoas idosas e entre as pessoas idosas e a equipa. O terceiro problema identificado, prende-se com os conflitos dentro do grupo (P3). Estes podem estar relacionados com os problemas previamente identificados, nomeadamente com o P2. Este problema foi reconhecido pela equipa técnica durante o desenvolvimento de conversas intencionais, onde a ASC partilha: “Aqueles que têm uma maior capacidade para compreender os problemas de saúde dos outros, são os que menos paciência têm para lidar com esses idosos”. Para além da perceção da equipa em relação a este problema, a mestranda assistiu a vários conflitos durante as suas idas ao contexto. Estes conflitos são marcados pela pouca tolerância existente entre algumas pessoas do grupo e pela dificuldade em aceitar as diferenças individuais. A convivência obrigatória com pessoas com quem não têm afinidade, contribui para o surgimento de conflitos. Este não se apresenta como um problema isolado, mas sim como uma manifestação de questões estruturais e sociais do CD.

Por último, o quarto problema relaciona-se com a ausência e falha de comunicação entre a equipa técnica (P4). Inicialmente, este problema foi identificado pela mestranda, uma vez que, ao

acompanhar a equipa foi-se apercebendo que, por vezes esta era inexistente e que ocorriam falhas na comunicação, gerando más interpretações. Através de conversas intencionais, percebeu-se que as próprias reconhecem este problema, nas palavras da psicóloga “Acho que, muitas vezes, existe uma falha de comunicação entre os colaboradores” e “Muitas vezes o que acontece, e falo por mim, é que ocorrem erros de interpretação” (Apêndice C, pp. 94-98). Observou-se que nesta equipa não existiam reuniões de equipa e, procurou-se perceber o porquê. A Diretora Técnica afirma que estas já existiram, no entanto, devido à pandemia e outros problemas, viu-se obrigada a interrompê-las. Reconhece a importância destas, demonstrando vontade de as retomar, apesar de não saber quando será possível. Percebe-se que estas reuniões são uma mais-valia, quando analisamos discursos como “Não acho justo não ser comunicada destas coisas. Quando há alterações no meu trabalho, acho que devia ser comunicada, se não, estive a trabalhar para pôr ao lixo” (ASC). É perceptível a frustração e desvalorização sentida pela ASC. Com as reuniões de equipa este tipo de situações e sentimentos poderiam ser evitados, para além de que se poderiam desenvolver outras competências relevantes.

Identificados os problemas e necessidades, torna-se, imprescindível identificar as potencialidades. Evidencia-se a abertura demonstrada por parte da equipa, à receção de novas ideias, à mudança e ao apoio à mestranda. A disponibilidade por parte da Diretora Técnica, da ASC, da psicóloga e das AAD, demonstrou-se ser imprescindível para a integração da mestranda no contexto. A colaboração da ASC contribuiu para o conhecimento e compreensão das rotinas e dinâmicas do CD, bem como para o estabelecimento de uma relação de proximidade com as pessoas idosas. Destaca-se o apoio da psicóloga durante a presença da mestranda no contexto. Contribuiu para a integração da mestranda, permitindo-lhe assumir um papel ativo na instituição. Além disso, demonstrou interesse e vontade em participar neste projeto, disponibilizando-se para colaborar. A psicóloga acompanhou de perto o desenvolvimento deste projeto, apoiando não só as pessoas idosas, como também a mestranda. Outro aspeto potenciador para este projeto foi a abertura, por parte das pessoas idosas, para a partilha das suas histórias. Desde o início, demonstraram um à-vontade e uma necessidade para conversarem, mas com o passar do tempo os laços criados fortaleceram-se, evidenciando uma relação de maior proximidade e confiança com a mestranda. “Nós aqui gostamos muito de conversar” (D.^a L.); “Ai se nos deres espaço e tempo, temos conversa para uma semana” (D.^a A.); “Eu gosto muito de conviver, de conversar, de falar do passado. É tão bom” (D.^a E.); “Tenho muitas histórias para contar, o que não me falta é isso”

(Sr. A.); “Gosto muito de falar contigo. Aliás, acho que todos aqui gostam. Tu ouves-nos, mostras interesse e tens tempo” (D.^a A.); “O que nós precisamos é destes momentos para conversar contigo, com a doutora A., com a O. ou uns com os outros. São estas coisas que nós levamos” (D.^a V.). A vasta variedade de materiais disponíveis na instituição, revela-se ser também um ponto positivo. Estes recursos vão desde materiais de escrita, jogos, dispositivos tecnológicos até aos transportes. Desde o início que a ASC deixou a mestranda à vontade para utilizar o que precisasse: “Fica à vontade, mexe e usa o que precisares e quando quiseres. Se vires que não tem algo que precisas diz-me que eu vou ao sótão ver nos materiais ou então pedimos para comprar” (ASC). E, por último, a localização do CD, é também uma potencialidade, uma vez que este, tem uma boa localização geográfica.

Foi igualmente importante, refletir sobre possíveis constrangimentos, de modo a compreender como isso poderia afetar o desenvolvimento do projeto. Inicialmente, compreendeu-se que a mudança ocorrida no CD, poderia representar uma limitação, uma vez que esta obrigou à alteração do normal funcionamento. Observou-se que as pessoas idosas não reagiram bem a esta mudança, uma vez que esta resultou na quebra de hábitos e rotinas. Exemplo disso é o hábito criado após o almoço, em que o grupo realizava caminhadas no campo de jogos, o que passou a não ser possível. Estavam também habituados a usufruir de duas salas, de forma que, quando não quisessem participar numa determinada atividade, poderiam ir para a outra sala. Para quem não reage da melhor forma a estas quebras, isto torna-se um problema até que se consigam adaptar e criar hábitos e rotinas na nova realidade. A própria ASC, apresentou alguma dificuldade em se adaptar a esta nova realidade, tendo mesmo de, alterar algumas das atividades, por não ser possível concretizá-las neste novo espaço. Isto refletiu-se também na resistência, por parte da ASC, ao desenvolvimento do projeto de EIS. Acredita-se que estas mudanças provocaram nesta profissional algumas reticências, quando esta partilha: “Este não é o melhor momento para desenvolveres o teu projeto”. Quando questionada do porquê, responde “Esta mudança destabilizou um pouco as coisas, eu própria ainda não estou estabilizada”. Acrescenta ainda “Não temos grande espaço para fazeres as atividades” e “preocupa-me também que eles não adiram ao projeto”. Partilhou ainda que, outro dos motivos pelos quais não considera ser uma boa altura para desenvolver projeto, deve-se ao facto de ela ser apenas uma: “Sabes que estou aqui sozinha, se alguém me chama tenho de ir, se outro idoso precisar de ajuda tenho de deixar o que estou a fazer para ir. É complicado para mim” e “Se tivesse aqui outra pessoa para me ajudar, já te

conseguia acompanhar melhor no projeto, a ti e a quem quiser participar. Mas já viste o que é se só alguns quiserem? Quem é que fica com os outros?”. Perante estas preocupações, procurou-se responder a estas questões. Foi assim necessário coordenar esforços com a ASC, partilhando a disponibilidade, por parte da psicóloga a colaborar no que fosse necessário. Após conversar com a Diretora Técnica, ficou combinado que seria possível pedir a colaboração das AAD, caso fosse necessário. Esta articulação com a equipa permitiu à ASC sentir-se mais tranquila, sabendo que não recairia sobre si toda a responsabilidade, podendo contar com o apoio disponível, demonstrando-se menos reticente em relação à implementação do projeto.

4. DESENHO DO PROJETO

Uma vez analisada a realidade e a avaliação do contexto, segue-se a fase de desenho e planificação do projeto. Um projeto de intervenção é a expressão de um desejo, de uma vontade, de uma intenção e acima de tudo, de uma necessidade a que se pretende dar resposta (Guerra, 2002). O projeto deve ser desenhado em conjunto com todos os envolvidos, uma vez que este serve para dar resposta aos problemas identificados. O desenho do projeto permite delinear a finalidade, os objetivos, as estratégias de intervenção e o plano das ações.

4.1.FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Quando iniciamos o desenho do projeto, torna-se fundamental definir uma finalidade. A finalidade nada mais é do que a “razão de ser de um projecto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar” (Guerra, 2002, p. 163). Tendo em conta os problemas e as necessidades identificadas, a finalidade do presente projeto visa transformar o CD num espaço onde envelhecer significa continuar a decidir e a ser ouvido/a, e não somente ser cuidado/a. Importa ressaltar que o mesmo foi desenvolvido com a participação ativa das pessoas idosas e de duas técnicas, a psicóloga e a ASC.

Definida a finalidade, torna-se fundamental estabelecer os objetivos. Os objetivos gerais (OG) servirão de guia para alcançar a finalidade do projeto, uma vez que estes orientam as linhas de ação a desenvolver (Guerra, 2002). Já os objetivos específicos (OE) permitem identificar de forma mais clara e exata o que se deseja alcançar com o projeto (Serrano, 2008). Neste sentido, os OG e OE definidos para este projeto foram (Apêndice D, pp. 99-100): OG1: Promover a participação ativa das pessoas idosas na planificação e dinamização das atividades, valorizando as suas experiências, competências e conhecimentos. Sendo que para este OG, foram definidos cinco OE, direcionados à intervenção com a equipa, nomeadamente: OE 1.1: Estimular a partilha de opiniões das pessoas idosas relativamente às atividades propostas; OE 1.2: Identificar os interesses, gostos e vontades das pessoas idosas; OE 1.3: Envolver as pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento das atividades, promovendo a participação ativa; OE 1.4: Valorizar as histórias de vida, experiências, vontades e conhecimentos das pessoas idosas; OE 1.5: Valorizar e incluir a

opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento das atividades. Estes objetivos pretendem assim responder ao P1. Para dar resposta ao P2 e como resultado deste, o P3, o OG definido foi: OG2: Promover condições e espaços de diálogo e partilha entre as pessoas idosas. Sendo constituído por três OE: OE 2.1: Criar espaços seguros, acolhedores e frequentes de partilha e de diálogo; OE 2.2: Fomentar relações positivas e a comunicação respeitosa; OE 2.3: Promover discussões e reflexões sobre convivência e respeito pelas diferenças individuais. Por último, de forma a responder ao P4, foram estabelecidos os seguintes OG e OE: OG3: Promover a articulação e a colaboração entre a equipa técnica. OE 3.1: Compreender a importância do trabalho em equipa; OE 3.2: Praticar a escuta ativa e o respeito mútuo; OE 3.3: Realizar reuniões de equipa para resolução de problemas, partilha de situações relevantes e troca de ideias.

Elaborada a finalidade e os objetivos, e após a sua apresentação e reflexão com o grupo de pessoas idosas e com a equipa técnica, percebeu-se qual o caminho a seguir. De modo a alcançar os objetivos apresentados, foram mobilizadas algumas estratégias que promoveram e facilitaram a participação ativa da equipa técnica e das pessoas idosas. Considerando a idade das pessoas idosas, as suas personalidades e os receios da mestrandia, foi essencial adotar estratégias para construir uma ligação e uma relação de confiança. Através de atividades de interesse, sugeridas pelas pessoas idosas, como as caminhadas, ou de momentos de convívio em que as pessoas idosas chamavam a mestrandia para conversar, cujo objetivo era a criação de vínculos, baseados na confiança, empatia e respeito, que permitissem a construção de um ambiente seguro, para que as pessoas se sentissem à vontade para partilharem a sua história e as suas experiências. Destacam-se também as conversas intencionais, os encontros grupais, a observação participativa nas rotinas do CD e os momentos de partilha e reflexão.

O desenho do projeto reflete uma dinâmica participativa, na medida em que, os/as participantes foram os/as protagonistas na planificação das ações a desenvolver. Importa salientar que, as ações foram posteriormente analisadas com as técnicas, contribuindo assim para uma reflexão contínua dos problemas e das ações. Face a isto, foram delineadas duas ações, a fim de dar resposta aos objetivos estabelecidos e às necessidades encontradas. No que concerne à sua calendarização, o presente projeto foi desenvolvido entre os meses de novembro e junho, sendo que as ações decorreram entre os meses de maio e junho, especificamente à segunda-feira e,

excepcionalmente à quarta e quinta-feira, no período da tarde, considerando a preferência do grupo e disponibilidade das técnicas.

4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A avaliação de entrada, enquanto dimensão do modelo CIPP, permite analisar cuidadosamente o desenho do projeto. Esta representa uma fase crucial do projeto, uma vez que permite prever o sucesso, fracasso e eficácia do mesmo (Stufflebeam & Shinkfield, 1993). Os mesmos autores acrescentam ainda que a avaliação de entrada permite que o/a investigador/a e os/as participantes, identifiquem e avaliem se os métodos utilizados no desenho do projeto, nomeadamente, a finalidade, os objetivos, as estratégias e as ações são adequados (Stufflebeam & Shinkfield, 1993). Acrescente-se que esta avaliação contribui também para avaliar e analisar necessidades, potencialidades, constrangimentos e recursos, procurando antecipar barreiras que possam surgir (Stufflebeam & Shinkfield, 1993).

Tendo isto em consideração, tornou-se essencial refletir sobre a exequibilidade do presente projeto. Esta avaliação foi-se desenvolvendo por meio de conversas intencionais de forma individual ou em grupo com as técnicas e com o grupo das pessoas idosas. Percebeu-se que os problemas e as necessidades identificadas, são reconhecidos pelos/as participantes, principalmente a escassez de espaços de diálogo e a ausência de participação das pessoas no planeamento de atividades e rotinas. Observa-se o mesmo nas estratégias definidas, as quais o grupo considerou adequadas, principalmente para a criação de uma relação de proximidade, respeito e confiança que se foi co construindo ao longo da presença da mestranda no contexto. Quanto aos recursos disponíveis, também estes se adequam ao projeto.

No que concerne aos constrangimentos, aquilo que se pensava ser um constrangimento acabou por ser uma potencialidade. Ou seja, as questões da mudança ocorrida no CD e o reduzido espaço, acabou por aproximar mais o grupo e a mestranda. Para além de que, devido ao reduzido espaço na sala, e à melhoria do estado do tempo estes encontros passaram a ter lugar no jardim da instituição, o que agradou ao grupo. No que concerne às preocupações por parte da ASC, com o decorrer do projeto esta demonstrou-se mais interessada e envolvida no processo, colocando-se à disposição para tudo. Salienta-se também o contributo da psicóloga, que tornou este projeto

mais pertinente, devido ao seu genuíno entusiasmo, interesse e preocupação pelas pessoas idosas.

De modo a concretizar os objetivos estabelecidos, foram definidas as seguintes ações: a ação 1 propõe-se a dar resposta ao OG1 e respetivos OE; e a ação 2 pretende responder ao OG2 e respetivos OE. A ação 1 procura promover a participação ativa das pessoas idosas na planificação das atividades e na definição de como pretendem passar os seus dias no CD. Com a ação 2 pretende-se resgatar espaços de diálogo. Uma vez que os problemas identificados se prendem com questões de organização da instituição, espera-se que, através destas ações, as técnicas compreendam e reconheçam a importância de envolver as pessoas idosas na planificação das atividades, incluindo-as nas decisões que lhes dizem respeito. Paralelamente, espera-se que reflitam sobre as estratégias que adotam e sobre o seu papel na relação com o grupo, ajustando as suas práticas profissionais, percebendo como estas podem condicionar a participação. Procura-se assim, que as pessoas idosas passem a ser consultadas e incluídas na planificação e desenvolvimento das atividades e na organização do quotidiano do CD, contribuindo para o sentimento de valorização e continuidade. Pretende-se ainda que, ambas as ações promovam relações harmoniosas entre o grupo. Assim, considerou-se adequado que as ações fossem desenvolvidas em simultâneo articulando-se entre si. A ação 3 visa responder ao OG3 e correspondentes OE. Tem como objetivo promover a articulação e a colaboração entre a equipa, com um maior foco na comunicação. Espera-se que esta ação contribua para a melhoria das relações interpessoais e da comunicação entre as técnicas, bem como para a continuidade das reuniões de equipa. Simultaneamente, esta ação permitirá a criação de um ambiente em que as técnicas se sintam ouvidas, valorizadas e respeitadas.

A participação do grupo na planificação das ações é essencial para que estas sejam adequadas e que correspondam às expectativas e realidade dos/as participantes. O planeamento das ações é de carácter flexível, de maneira que os interesses, as vontades e o ritmo dos/as participantes, sejam levados em consideração, durante todo o processo. Este enfoque flexível é fulcral para criar um ambiente seguro e de respeito, onde as pessoas se sintam integradas, ouvidas e valorizadas. Para a avaliação do projeto, recorrer-se-á a conversas intencionais e reflexões em grupo com as pessoas idosas e com a equipa técnica. Proceder-se-á à análise das narrativas dos/as participantes, tendo em referência as necessidades e objetivos identificados.

5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Neste capítulo será apresentado o desenvolvimento das ações do projeto, onde cada uma será descrita, interpretada e avaliada. De acordo com a metodologia do projeto, a IAP, as vozes dos/as participantes foram valorizadas, respeitando o tempo e espaço de cada um/a, assegurando que o desenvolvimento das ações respondessem aos problemas por si identificados. As ações do presente projeto desenvolveram-se entre os meses de maio e junho de 2025. Os encontros grupais ocorreram uma ou duas vezes por semana (Apêndice E, p. 101). A avaliação do projeto decorreu durante o seu desenvolvimento através de conversas intencionais com os/as participantes, permitindo avaliar as estratégias adotadas, os (in)sucessos e eventuais iniciativas a desenvolver.

Pretende-se que estas ações não se esgotem nesta fase inicial, servindo como ponto de partida para uma intervenção continuada. Face a isto, e existindo na equipa a ASC e a psicóloga, que se disponibilizaram para participar nos encontros com o grupo, foi feita essa proposta ao grupo, que consideraram a presença das profissionais essencial e uma mais-valia: “Assim quando tu não estiveres temos a doutora para manter o grupo” (D.^a A.), “Assim elas podem ir percebendo o que nós gostamos e passam mais tempo connosco” (Sr. A.). Por questões profissionais, o grupo contou com a presença da ASC apenas nos três primeiros encontros e mais tarde, no sexto encontro. Já a psicóloga esteve presente em todos os encontros que constituem as duas ações, embora a sua presença não tenha sido a tempo inteiro. Lembra-se que, como referido, as ações foram desenvolvidas em simultâneo, articulando-se entre si.

O primeiro encontro realizou-se no dia 07 de maio, tendo como principal foco a partilha e reflexão, em grupo, das necessidades e problemas identificados (Apêndice G, pp. 103-105). Após reflexão, concluiu-se que, era essencial procurar responder aos P1 e P2. “É preciso mudar algumas coisas aqui, a nossa opinião tem de contar” e “Se nos perguntassem o que gostaríamos de fazer era muito melhor. Nós vimos para aqui para passar o tempo como queremos, não é para fazer coisas sem assunto” (D.^a V.) ou “Temos sempre aqui atividades, o que é ótimo, mas também é importante haver espaço para o convívio e para a partilha. Portanto, acho muito bem que se crie este grupo

onde podemos conversar mais calmamente uns com os outros” (D.^a A.). Dado o interesse e curiosidade das pessoas face ao que se poderia passar durante os encontros, a mestranda procurou saber quais as expectativas em relação ao grupo e aos encontros: “Vais nos pôr aqui a escrever coisas, como na escola?” (D.^a L.); “Deve ser para fazermos atividades relacionadas com o que falamos” (D.^a V.); “Eu não sei, mas espero que seja para conversarmos e passarmos o tempo” (D.^a A.); “Vai ser para convivermos” (Sr. M.); “Não sei o que vamos fazer, mas devíamos era ir passear” (Sr. A) e “Eu acho que a D.^a V. tem razão. Nós vamos partilhar com a Ana o que gostávamos de fazer aqui e depois ela vai passar às doutoras, para começarmos a fazer outras coisas aqui” (Sr. A.). Perante isto, foi lançado ao grupo o desafio de planear ou sugerir como gostariam que decorressem os encontros, com base nos seus interesses e, de forma a dar resposta às suas necessidades (Apêndice F, p. 102). Importa referir que todos os encontros se iniciaram a partir das partilhas que os/as participantes traziam. Foi também proposto que definissem o dia e horário destes encontros, juntamente com as técnicas, ficando definido reunir uma vez por semana às segundas-feiras à tarde.

5.1. AÇÃO 1: “VOZES EM AÇÃO”

A ação “Vozes em Ação” (Apêndice G, pp. 132-135) surgiu da necessidade de promover a participação das pessoas idosas na planificação e dinamização das atividades. Pretendeu-se, assim, proporcionar tempo e um espaço seguro de participação, valorizando os interesses, as histórias de vida, experiências e conhecimentos de cada pessoa. No decorrer da ação foram realizadas diversas atividades, planeadas e propostas pelo grupo, sendo elas: “A minha mala e os seus gostos”; a construção do bingo da vida; lanches fora do CD; lista de sítios a visitar; e “viagens” ao passado. Consequentemente, surgiram oportunidades de partilha e troca de experiências de vida, contribuindo para o desenvolvimento da ação 2. Importa referir que esta ação teve também intencionalidade ao nível da equipa técnica. Ao proporcionar espaço para que as pessoas idosas tomassem decisões e fizessem as suas próprias escolhas, pretendeu-se sensibilizar as técnicas para a importância de ouvir as pessoas idosas e de as incluir na organização do quotidiano do CD. Permitindo assim, que a equipa reflita sobre as suas práticas profissionais e sobre modelos de decisão mais colaborativos.

5.2. AÇÃO 2: “ENCONTRO DE VOZES”

A ação denominada pelo grupo “Encontro de vozes” (Apêndice G, pp. 132-135) nasceu da necessidade de se resgatar espaços de diálogo, escuta e partilha. Esta contemplou com diversos encontros na instituição e num café local, permitindo a construção de relações positivas. A ação contou também com a participação da equipa técnica, permitindo que esta refletisse acerca da importância destes espaços regulares de diálogo. Paralelamente, procurou-se que esta ação contribuísse para criar no CD uma maior valorização pela convivência das pessoas idosas. Esta ação contou com diversas atividades, que surgiram a partir do desenvolvimento da ação 1. Acrescenta-se que, paralelamente, a psicóloga foi desenvolvendo com estas pessoas, em consulta, estratégias para que se conseguissem desenvolver relações mais harmoniosas: “Vou partilhar algumas estratégias que lhes permitam lidar melhor com o stress e a ansiedade (...)”. Pretende-se assim, minimizar possíveis conflitos “O objetivo é que comecemos a trabalhar nisto, de forma a minimizar este problema” (Psicóloga).

Os encontros grupais que constituem esta ação aproximam-se da proposta dos grupos de encontro de Rogers (2002) uma vez que estes promovem a liberdade de expressão, um ambiente seguro e, onde cada participante é encorajado a ser ele próprio, gerando-se um clima de confiança mútua. Além disso, o grupo permite “acentuar o crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e relações interpessoais, através de um processo experiencial” (Rogers, 2002, p. 5).

O segundo encontro aconteceu no dia 12 de maio. Neste encontro procurou-se identificar quais os gostos e interesses do grupo de forma a compreender se as atividades proporcionadas no CD se coadunam com esses interesses. O encontro iniciou-se com as partilhas por parte dos/as participantes sobre o fim de semana. Tendo uma das pessoas partilhado: “Passei o meu sábado na terra. Levantei-me cedo e fui limpar a terra e à tarde andei de volta das árvores que tenho lá. Foi um sábado bem passado” (Sr. A.). Esta partilha serviu de mote para que os restantes membros do grupo partilhassem também os seus interesses. Surgiu assim a ideia de aproveitar estas partilhas e relacioná-las com as atividades propostas no CD. Nasceu assim a atividade “A minha mala e os seus gostos” (Apêndice G, pp. 106-108). Reunimos uma série de objetos que representavam os interesses das pessoas idosas e das técnicas e, as atividades realizadas no CD

(Apêndice H, p. 136). As atividades e interesses presentes nesta atividade foram: culinária, jardinagem, agricultura, pintura, costura, conversar, ginástica, cinema, leitura, escrita, jogos, trabalhos manuais, aprender algo novo, fotografia, teatro, música, passeios e saídas, programas de televisão, modelagem de barro ou massa, festas, dança, relaxamento, culinária e ciclismo. Acrescenta-se que estas atividades foram selecionadas com base no programa de atividades do CD e com as escolhas dos/as participantes. Assim, à vez, cada participante partilhava com o grupo as atividades que iam ao encontro dos seus interesses e, ao mesmo tempo, partilhava histórias associadas a essas atividades. Esta atividade permitiu não só a identificação dos interesses de todos, incluindo da mestrande e das duas técnicas, mas também a partilha de histórias de vida, muitas vezes semelhantes. Importa referir que devido aos horários do CD não foi possível desenvolver mais esta atividade, tendo ficado acordado entre o grupo retomá-la no próximo encontro.

No dia 19 de maio o grupo reuniu para o terceiro encontro, dando continuidade à atividade “A minha mala e os seus gostos”. Quando o grupo se reuniu a D.^ª V. recordou os/as participantes acerca da atividade da semana anterior. Face a isto, a mestrande questionou o grupo sobre esta possibilidade, tendo todos concordado em dar continuidade. Foram então apresentados ao grupo os interesses apontados por cada um (Apêndice I, pp. 137-139) de forma que pudessem analisar e refletir sobre os mesmos. Em primeira análise, o grupo identificou que os únicos interesses em comum com todos os/as participantes foram os passeios e a culinária. Referem ainda que estes são comuns porque “Comer é a melhor coisa da vida. Um cozidinho à portuguesa então é que é” (Sr. A.) ou “Sem comer não temos combustível para andar aqui. Por isso, é que também é importante irmos comendo umas lambarices ao longo do dia” (D.^ª A.). Quanto aos passeios é uma atividade que fazem desde novos “Quando era novita ia a muitas excursões com os maus pais e depois comecei a ir com o meu marido e levava os meus filhos” (D.^ª V.), “Quando era nova passava a vida a passear, fui a muitas excursões a Fátima, a Braga e até cheguei a ir a Espanha” (D.^ª L.) ou “Eu e minha mulher já fomos a muitos lados, em excursões, em família ou só nós os dois. Gostamos muito de passear e conhecer sítios novos, não há melhor forma de passar a vida” (Sr. M.), encarando os passeios como uma forma de divertimento ou até mesmo de “escape à solidão, uma vez que durante aquelas horas não estamos sozinhos e é um dia bem passado” (D.^ª V.). A psicóloga partilhou com o grupo, uma das suas idas a Fátima com o grupo de jovens, do qual faz parte, acabando por descobrir, através desta partilha, que nesse mesmo dia o Sr. A. e a D.^ª A.

também lá estavam. Neste momento, ASC também partilhou alguns passeis organizados pela instituição, sendo confrontada com afirmações como “Então porquê que não organizam mais? Nós queremos é isso” (D.^a V.). Perante isto, a técnica justifica dizendo que é algo que se tem de voltar a pensar e que no último ano tem sido complicado organizar algo assim. Identificam estas atividades como aquelas que mais gostam de fazer no CD principalmente os passeios organizados pela instituição. Para estas pessoas, a instituição deveria apostar mais nesta atividade, proporcionando mais momentos de convívio. O grupo partilhou: “Elas sabem que nós gostamos é de sair e ir passear, mas em vez disso estamos sempre aqui metidos a fazer coisinhas, muitas vezes sem assunto” (D.^a V.); “Ai é tão bom ir passear. Apanhar outros ares” (Sr. M.); “Nós queremos é andar de roda no ar. Já nos chega chegar a casa e não sair. Se vimos para aqui podíamos e devíamos sair mais” (D.^a A.); “Há tantos sítios bonitos onde podíamos ir. E nem precisa de ser muito longe” (Sr. A.). Face a isto, a psicóloga concordou com o grupo e propôs até que se poderia começar a organizar uma saída pelo menos uma vez por mês ao qual a ASC afirma “Acho que isso será possível. Temos de nos organizar e preparar tudo muito bem. Se fizermos tudo com tempo, é possível as coisas serem feitas”. O grupo identificou também a falta de interesse em atividades como a pintura, a leitura, a escrita, os trabalhos manuais, o teatro, a modelagem de barro ou massa e o relaxamento. Curiosamente estas atividades são as mais frequentes no CD principalmente os trabalhos manuais ou a resolução de fichas. Com isto a ASC brincou dizendo “Querem ver que sou a única que gosto destas coisas?”, gerando-se um momento de discussão, onde o grupo partilhou com esta profissional que “Não é que não goste, só não gosto é de estar constantemente a fazer a mesma coisa” (D.^a V.) e “Eu não gosto. Estar ali a fazer bolinhas para o Sr. L. depois colar? Isso é para crianças” (Sr. A.). O grupo partilhou ainda que, estas são atividades que a eles não lhes dizem nada: “Nem em criança fiz isso, quanto mais agora com esta idade” (Sr. A.); “Nunca fiz nada disso, mas se me derem eu faço, apesar de não ser muito o que eu gosto” (D.^a A.). O grupo concluiu que deveriam ser ouvidos com mais frequência pois muitas vezes acabam por fazer atividades de que não gostam ou passam demasiado tempo na mesma atividade, apresentando como exemplo os trabalhos manuais. Referiram ainda que, em conversas com outras pessoas idosas do CD, estas também demonstraram interesse em sair da instituição, passear mais e/ou realizar atividades diferentes. A D.^a A. lembrou o grupo de que ainda faltava responder ao desafio lançado pela mestrandia relativo à escolha do nome para a atividade tendo sido escolhido “A minha mala e os seus gostos” (Apêndice G, pp. 108-112). Havendo ainda tempo,

o grupo começou a partilhar como tinha sido o fim de semana, marcado pela realização de eleições legislativas. Face a isto, explorou-se “Portugal do antigamente” nomeadamente o pré e pós 25 de abril. As pessoas idosas partilharam muitas histórias de como se vivia antes do 25 de abril e das maiores mudanças que sentiram depois do 25 de abril de 1974. O Festival da Canção surgiu também como tema de conversa tendo o grupo partilhado como este era realizado antigamente e como era sentido pelas pessoas: “O país parava para ver o Festival da Canção. Aquilo era lindo, não tem nada a ver com o de agora” (D.^a A.). No final, as pessoas idosas demonstraram curiosidade em relação ao próximo encontro querendo saber o que a mestranda tinha preparado. O grupo foi questionado sobre o que gostaria de fazer tendo surgido a ideia de jogar bingo e continuarem a conversar sobre as suas histórias de vida. Face a isto foi lançada ao grupo a ideia de juntar as duas atividades com o intuito de perceber o que achavam dessa possibilidade. O grupo mostrou-se recetivo à proposta e rapidamente começou a sugerir atividades a serem incluídas no bingo (Apêndice G, pp. 108-112).

No dia 26 de maio, realizou-se mais um encontro centrado na dinamização do jogo do bingo. Nesta sessão o grupo esteve mais reduzido, contando com apenas cinco pessoas e a psicóloga. Antes de dar início à atividade, o grupo teve a oportunidade de conversar e partilhar como foi o seu fim de semana. A D.^a A. partilhou que estava ansiosa que chegasse a segunda-feira para voltar para o CD e para os encontros, acrescentando “Ontem até comentei com o meu marido como é que teria ficado o bingo. Estou curiosa para ver como é que tu montaste assim um jogo”. Verificou-se o entusiasmo e curiosidade por parte do grupo face à atividade pelo que esta foi iniciada de seguida. Cada participante escolheu um cartão e à medida que iam saindo as atividades partilhavam histórias acerca desta (Apêndice J, p. 140). Entre as atividades presentes no bingo encontrava-se “Fiz um piquenique” o que levou o Sr. A. a propor a realização de uma caminhada até ao café local com o intuito de comerem um gelado uma vez que o tempo começava a ficar mais quente. Imediatamente todo o grupo concordou com esta sugestão e, foi proposto que este se organizasse de modo a proporem a ideia à Diretora Técnica. O grupo optou por não o fazer, pedindo que a mestranda e a psicóloga conversassem com a Diretora acerca da proposta. O quarto encontro ficou marcado pela partilha de histórias e de experiências de vida, de desejos e de vontades (Apêndice G, pp. 112-115). Uma vez que todos os participantes vivem na mesma zona, algumas destas partilhas foram em comum, nomeadamente histórias relacionadas com as excursões e com o rancho, como o caso do Sr. A. que ainda faz parte do rancho e pretende

continuar, “No que depender de mim vou fazer sempre parte. Gosto muito daquilo. E o convívio é maravilhoso”. Surgiu também a partilha de um costume antigo, relacionado com o Dia das Mentiras. Era habitual escreverem cartas, a familiares, amigos ou a pessoas que não gostavam tanto, com alguma mentira, de forma a engarem-nas. O Sr. A. partilhou com o grupo a sua ida a um programa de televisão, levando a que o grupo demonstrasse interesse e vontade em participar no programa “Preço Certo”.

O quinto encontro aconteceu no dia 2 de junho. Neste procurou-se que as pessoas idosas identificassem as atividades e/ou temas que consideravam mais significativos de modo a serem desenvolvidos no CD. Salienta-se que neste encontro procurou-se dar continuidade à conversa sobre histórias de vida. Uma vez mais este encontro iniciou-se com uma conversa acerca do fim de semana de cada um, permitindo que a D.^a L. partilhasse com o grupo a sua ida a Lisboa para visitar a filha mais velha e os netos. Esta partilha proporcionou ao grupo um momento de recordações sobre as suas idas à capital dando abertura ao tema dos passeios proporcionados pela instituição. Com isto, foi elaborada uma lista (Apêndice K, p. 141) com as sugestões do grupo de locais a visitar que foi posteriormente entregue à Diretora Técnica. Esta lista tinha como propósito ser utilizada no mês de agosto, mais concretamente durante a semana de férias organizada pelo CD. De seguida, foi lançada ao grupo a seguinte pergunta, “Se tivessem oportunidade de definir as atividades do CD quais seriam?”. Esta questão gerou um momento de discussão e reflexão, permitindo a cada elemento do grupo refletir sobre a forma como gostaria de passar o seu dia na instituição. Inicialmente, o grupo partilhou as atividades em que mais gostou de participar nos últimos tempos. Foram referidas as matinés dançantes, a tarde de música e dança no CD e as caminhadas com música: “Eu gosto muito das matinés, aquilo é uma tarde bem passada. Convivemos, ouvimos música, dançamos e ainda temos direito a um lanchinho. Acho que falo por todos quando digo isto” (Sr. A.); “As caminhadas com música deviam continuar. Dá vida à nossa caminhada e desde que começamos a levar música há mais pessoas a quererem ir” (D.^a V.); “Lembram-se daquela tarde em que elas meteram música e estivemos todos a dançar? Adorei. Temos de repetir mais vezes” (D.^a A.); “Concordo com a minha mulher. Eu já não sou aquilo que era a dançar e ultimamente com os problemas de saúde não temos ido dançar como íamos então ter uma tarde assim aqui é muito bom” (Sr. M.). O grupo mencionou também a tarde de jogos tradicionais, as atividades de culinária, o jogo com história sobre os ditados populares, a plantação de árvores, a receção de cartas por parte dos familiares no Dia dos

Namorados e a tarde do preço certo. Após estas partilhas, o grupo respondeu à pergunta “Se tivessem oportunidade de definir as atividades do CD quais seriam?”, propondo: manter as caminhadas, as matinés e as atividades de culinária, passeios, atividades intergeracionais e momentos de conversa e partilha. Partilharam ainda que, sentem que muitas vezes não são ouvidos/as e que o seu poder de decisão é escasso: “Já disse à doutora muitas vezes que isto devia voltar a ser como dantes. Com a outra animadora fazíamos muitas coisas, já para não falar que íamos dar muitos passeios” (D.^a V); “Se nos perguntassem, havia muita coisa aqui que nós não fazíamos. Mas não perguntam nada e depois admiram-se que nós não participamos” (D.^a A.); “Acho que não custa nada pedir a nossa opinião. Afinal de contas nós estamos aqui para passar o tempo e esse tempo tem de ser bem passado” (D.^a A.). O grupo demonstrou também alguma apreensão em relação à semana de férias, uma vez que têm dúvidas se as suas sugestões serão tidas em consideração. No final deste encontro, em conjunto com a psicóloga, foi desenvolvido um momento de diálogo, análise e consciencialização, marcado pela escuta ativa das diferentes opiniões e contribuições (Apêndice G, pp. 115–120).

O sexto encontro realizou-se no dia 5 de junho, num espaço diferente do habitual, mais concretamente num café local (Apêndice G, pp. 120–123). Esta sugestão foi apresentada pelo Sr. A. no quarto encontro e, posteriormente, foi estendida a todas as pessoas que frequentam o CD, propondo-se realizar uma caminhada até ao café local para comer um gelado. Sem dúvida que este encontro proporcionou um momento de convívio diferente uma vez que o grupo teve a oportunidade de reencontrar pessoas conhecidas. Foi uma tarde de conversa, de recordações e diversão (Apêndice L, p. 142). Uma tarde que o grupo considerou agradável: “Foi uma ótima ideia esta. Já não estava com a minha cunhada há tanto tempo e fui logo encontrá-la ali” (D.^a A.); “Gostei muito deste bocadinho. Temos de repetir isto mais vezes, principalmente agora que começou a vir o bom tempo” (D.^a V.); “Este gelado soube-me pela vida. Por mim, para a semana vimos aqui outra vez” (Sr. A.); “Eu já não vinha para estes lados há anos, já nem me lembrava como isto era. E já viste, fui encontrar ali uma colega minha de juventude e até estivemos a falar um bocadinho” (D.^a L.). Acrescenta-se que o grupo foi convidado pelos proprietários do estabelecimento a voltar, proposta essa apresentada à Diretora Técnica por alguns elementos do grupo.

No dia 9 de junho o grupo reuniu para mais um encontro, onde se pretendeu promover a partilha sobre as diferentes fases da vida. Ao contrário do que aconteceu nos encontros anteriores, este

começou pelo pedido do Sr. A. para fazer uma partilha com o grupo. Apresentou um sino, produzido por si quando era mais novo, partilhando a história com todos. Desencadeou-se, assim, um momento de partilha coletiva levando o grupo a recordar histórias antigas particularmente associadas aos seus percursos profissionais. Através destas partilhas, o grupo permitiu-se recordar diferentes momentos da sua vida. O Sr. M. partilhou os diferentes empregos que teve ao longo da vida, bem como a possibilidade que estes lhe deram de conhecer diversas cidades e países: “Trabalhar na volta a Portugal foi uma das melhores fases da minha vida. Foi onde tive a oportunidade de conhecer Portugal de lés a lés e pessoas que ainda hoje considero como amigos”. Outra fase da vida explorada pelo grupo prendeu-se com as suas experiências relacionais, mais concretamente com a vida amorosa. Num momento marcado pelas emoções, o grupo recordou os primeiros amores, os tempos de namoro e o casamento, evidenciando o lado afetivo e a importância das relações interpessoais. A D.^a L. partilhou com o grupo a sua história de amor e a forma como conheceu o seu marido: “Eu tinha muitos homens atrás de mim naquela altura, mas dizia à minha mãe que nenhum servia para mim... até aparecer o meu falecido marido” e “Sabem como é que o conheci? Através de uma fotografia que ele me enviou, junto com uma carta, lá da Venezuela”. Considerando o pouco tempo disponível para abordar um tema tão abrangente a mestrandia partilhou com o grupo que acreditava ser importante continuarem a explorar esta e outras fases da vida. O grupo partilhou o seu interesse em dar continuidade às conversas sobre as suas vidas. Foi proposto ao grupo escolher que outras fases da vida gostariam de abordar. Escolheram conversar sobre as diferentes fases da vida, destacando a infância, juventude, vida amorosa e profissional (Apêndice G, pp. 123-126).

O oitavo encontro, aconteceu no dia 10 de junho, dando continuidade às partilhas das histórias de vida abordando as diferentes fases do percurso individual de cada um. Foi proposta ao grupo uma atividade, cujo objetivo era permitir visitar as várias fases da vida através de uma espécie de “viagem no tempo”. O grupo teve a oportunidade de compreender a atividade e de optar livremente por participar. O grupo viajou até à sua infância, passou pela juventude, fez uma breve paragem na vida amorosa, revisitou a vida profissional e, por fim, regressou à atualidade refletindo sobre a sua vida e a presença no CD (Apêndice M, p. 143). Em cada uma destas fases da vida, as pessoas tiveram oportunidade de conversar, trocar experiências, recordar momentos marcantes e refletir acerca dos seus percursos de vida. Através de enigmas, questões, fotografias e objetos, estas pessoas permitiram-se partilhar histórias, rir e emocionar-se (Apêndice G, pp. 126-130). A

mestranda e a psicóloga, tiveram também oportunidade de participar e partilhar histórias com as pessoas idosas, criando-se um momento de reflexão sobre experiências de vida, evidenciando as diferenças entre gerações. No final da atividade, as pessoas trocaram algumas impressões acerca da atividade deixando evidente o seu agrado e vontade em repetir: “Não esperava que me fosse sentir assim. Gostei muito deste bocadinho” (D.^a A.); “Diverti-me muito. Aos anos que já não via aqueles brinquedos, o que eu me divertia a jogar ao pião na rua” (Sr. M.); “Acho que temos de fazer isto mais vezes, há tanta coisa ainda por dizer” (Sr. A.).

A 18 de junho realizou-se o nono encontro. À semelhança do que aconteceu no sexto encontro, este também se realizou no café local. Uma vez que da última vez tínhamos sido convidados a regressar optou-se por realizar esta sessão novamente lá. Uma vez mais, refere-se que esta proposta foi apresentada a todas as pessoas e não apenas ao grupo dos encontros. Foi novamente um encontro dedicado ao convívio, partilha e conversa (Apêndice N, p. 144). Estas iniciativas são sempre muito bem recebidas pelo grupo, que acaba por demonstrar sempre o seu agrado: “Ainda bem que viemos outra vez. Este lanchinho estava uma maravilha. Só tenho pena é de hoje não ter encontrado aqui a minha cunhada” (Sr. M.); “Foi uma boa surpresa a que nos fizeste, não estávamos à espera de vir outra vez. Como as coisas aqui só se fazem uma vez e depois nunca mais. Mas ainda bem que fomos lá outra vez e espero que continuemos a ir” (D.^a V.); “Claro que gostei. Eu gosto sempre destas coisas, passear, conviver... é uma maravilha” (D.^a A.). Este encontro permitiu, uma vez mais, reforçar a importância destas iniciativas para o bem-estar e fortalecimento dos vínculos entre as pessoas idosas, as técnicas e auxiliares. Além de que cria espaços para que as pessoas expressem as suas opiniões, vontades e interesses e, onde estes são reconhecidos e considerados (Apêndice G, pp. 130-131). A psicóloga reconhece a importância destes momentos, afirmando “Estas duas vezes que saímos com eles do CD, parece que lhes deu vida. O entusiasmo deles e a felicidade em partilhar histórias é notória para qualquer pessoa”. Acrescenta ainda que pretende dar continuidade a estes momentos, procurando explorar outros locais de interesse das pessoas idosas, onde possam “(...) lanchar e conviver. Acho que será bom sairmos do CD, até porque é algo que eles demonstram vontade”. A AAD que acompanhou o grupo, partilhou com todos “Já não me lembro de fazermos algo assim. Vocês (o grupo de pessoas idosas) precisam de sair da instituição, de se divertirem” (D.^a T.- AAD). A técnica acrescenta que pretende discutir com a ASC e com a Diretora Técnica a possibilidade de se organizarem mais lanches fora da instituição.

A 26 de junho o grupo reuniu-se pela última vez com a mestranda. Como forma de encerramento do projeto, realizou-se um lanche, que contou também com a presença das restantes pessoas idosas do CD. Proporcionou-se um momento de convívio, alegria e de despedida.

No dia 30 de junho o grupo reuniu novamente com o objetivo de fazer um balanço de todo o projeto e de partilhar as expectativas para o futuro do grupo (Apêndice G, pp. 132-135). As pessoas foram convidadas a avaliar as ações 1 e 2 e, a partilhar como viveram cada encontro. De forma unânime, todos se mostraram satisfeitos pela sua participação. O Sr. M. referiu “Eu nunca fui pessoa de falar muito e a minha mulher está aqui, não me deixa mentir, mas aqui senti-me bem”. O Sr. A. destacou os encontros mais relevantes para si, partilhando “O que eu mais gostei foi quando fomos ao café, das duas vezes e da última atividade que fizemos onde falamos sobre a infância e outras coisas”. A D.^a L. partilhou desta opinião, acrescentando “Reviver o passado fez-me lembrar de tempos tão felizes e senti-me bem com isso”. A D.^a A. concordou, acrescentando “As caminhadas também foram uma parte importante” e que “É melhor participar nestas coisas, do que ficar ali a dormir”. A D.^a A. mencionou “Passamos tardes muito boas aqui e lá fora”. O Sr. A. referiu que “Foram bons momentos e boas conversas em boa companhia”. A D.^a V reforçou esta opinião, partilhando “Foram momentos bem passados, onde conversamos, rimos, aprendemos e acredito que também tenhas aprendido connosco”. A D.^a A. salientou que, “Estas conversas permitiram-nos conhecer melhor uns aos outros e, no meu caso consegui aproximar-me mais de algumas pessoas”. Algumas pessoas mencionaram também o papel da mestranda durante os encontros. A D.^a V. partilhou “Deixaste-nos sempre à vontade, ouviste-nos e ainda nos divertimos” e que “Senti que podia ser eu própria”. A D.^a A. concordou, acrescentando “Preocupas-te connosco e tens sempre o cuidado de nos ouvires e ajudares”. Em relação às expectativas para o futuro do grupo, o Sr. A. acredita que “Devíamos fazer mais coisas assim, mas agora que vais embora não sei como vai ficar”. A D.^a A. partilha que “Gostava que pudéssemos continuar a fazer isto”. O Sr. A. concordou, acrescentando “Gostava que estes momentos não parassem” e que “Fosse possível irmos passear mais”. Conclui-se que o grupo demonstra alguma preocupação em relação ao futuro, bem como vontade em dar continuidade a estes momentos. Face a esta preocupação, a psicóloga assegurou ao grupo que estes momentos não iriam terminar, uma vez que “Já percebemos o quão importante isto é para vocês. Mesmo a O., que apesar de não estar aqui presente reconhece isso”. Partilha ainda com o grupo que, “Espero que a partir de aqui possamos trabalhar todos em prol do vosso bem-estar e que aquilo que fomos desenvolvendo aqui, possa

ser passado para o restante do grupo”. Termina pedindo ao grupo que, quando a ASC regressar, que partilhem com ela a vontade em continuar com estes momentos.

Em conformidade com o exposto, conclui-se que, ao longo dos vários encontros, o grupo reconheceu os momentos de partilha, de convívio, de troca de experiências e opiniões e de valorização pessoal, encarando este projeto como uma experiência positiva. Os encontros foram marcados pelo respeito, compreensão e por um genuíno interesse em ouvir o outro. Verificou-se a existência do sentimento de pertença ao grupo, uma vez que, a aproximação entre os participantes favoreceu um clima de confiança, de à-vontade e de entreajuda. O grupo passou a estar mais motivado e confiante. À semelhança dos grupos de encontro de Rogers (2002) neste grupo também se observa a expressão de sentimentos, a confiança, a solidariedade e a autenticidade. Importa referir, que tais resultados se devem à familiaridade existente entre as pessoas idosas, uma vez que já se conhecem e convivem na instituição há muito tempo. Importa acrescentar que, em conjunto com a psicóloga, esta comprometeu-se a abordar a questão dos conflitos em consulta, apresentando estratégias que ajudem as pessoas idosas a lidar de uma melhor forma umas com as outras.

No que respeita à proposta da ação 3, percebeu-se que esta, de momento, não seria possível ser desenvolvida. Desta forma, não foi possível responder integralmente ao OG3 e correspondentes OE. Observou-se uma certa resistência por parte da equipa técnica que, aliada à incompatibilidade de horários e à frustração sentida pela mestrandia, levaram à impossibilidade de concretização dos objetivos.

6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO

A avaliação final implica um olhar reflexivo sobre a realidade. A avaliação abre espaço para que se analisem os resultados do projeto e todo o percurso desenvolvido, na medida, em que permite avaliar o alcance dos objetivos e do impacto da intervenção (Stufflebeam & Shinkfield, 1993). No âmbito da IAP a avaliação assume um carácter contínuo e sistemático, fazendo-se presente desde o primeiro contacto com o contexto e com cada um dos/as participantes. Sendo uma metodologia de natureza participativa e transformadora, a avaliação final requer a participação ativa de todos/as os/as participantes, procurando-se, através do diálogo, que estes reflitam criticamente sobre o projeto (Monteiro, 2019). Face a isto, neste capítulo partilham-se as vozes de todos/as os/as participantes que se envolveram na co construção deste projeto. Para isso, foram realizadas conversas intencionais com o grupo e com a psicóloga. Consequentemente, de forma a compreender os resultados e o impacto do projeto, foi realizada uma análise dos discursos e práticas, de acordo com os objetivos definidos.

Verificou-se que ao longo dos encontros o grupo demonstrou capacidade de conversar e partilhar, revelando os seus interesses e opiniões, colaborando e intervindo nos momentos de partilha, discussão e reflexão. Destaca-se a motivação e valorização pessoal ao longo dos encontros. O grupo foi obtendo confiança, segurança e à vontade, permitindo avanços positivos ao nível da participação, envolvimento e motivação nas atividades. Conforme mencionado em Martins (2023) as pessoas idosas consideram essencial escolher como querem viver esta fase da vida. O grupo confirmou, nas palavras da D.^a A. que era “(...) melhor perguntarem a nossa opinião ou haver espaço para sugestões, do que fazermos atividades que nos dizem pouco ou nada” e, nas palavras da D.^a V. “Acho que todos nós, (...), somos capazes de tomar decisões e de escolher o que queremos fazer”.

Atendendo às necessidades identificadas, nomeadamente perceber os interesses e vontades das pessoas idosas, nas sessões dedicadas à sua promoção, destacam-se partilhas como “Parece-me bem tentares perceber o que nós gostamos” (Sr. A.) e “Com isto, acho que ficou mais fácil perceberem o que realmente queremos” (D.^a A). Esta atividade permitiu às técnicas compreender que a maioria das atividades do CD nada têm a ver com os interesses deste grupo. “Já me tinha

apercebido disto, mas realmente agora, ser confrontada com estas resposta, faz-me refletir acerca das estratégias adotadas por nós” (Psicóloga). Já a ASC afirma que “Tenho noção que por vezes eles não querem fazer as atividades propostas, mas sempre deixei claro que ninguém é obrigado a participar”, no entanto, reconhece que “Tenho de começar a seguir por este caminho. Eu também estou aqui para aprender, seja contigo ou com eles” e “Sei que ultimamente não tenho preparado nada de atividades, mas eles parecem-me gostar destes momentos de convívio, sem uma atividade específica”. Tendo em conta que, a criação de tempo e de um espaço seguro para a participação na definição das atividades era também ela uma necessidade, percebeu-se que, durante as sessões que a promoveram, o envolvimento e a motivação foram crescendo. Analisando os primeiros encontros, em que as pessoas idosas demonstraram pouca motivação, nos encontros seguintes, principalmente na preparação e desenvolvimento das atividades, observou-se um maior envolvimento e motivação. O Sr. A. afirma “Sinto-me bem e útil quando pedem a minha opinião ou ajuda”, acrescentando que “Qualquer pessoa gosta de sentir que é ouvida”. Em relação ao mesmo tópico, a D.^a A. partilha “Acho que nós termos escolhido as casas do jogo no bingo, contribuiu ainda mais para a nossa participação, porque foi algo que ajudamos a construir (...)”. O grupo concluiu que foi positivo desenvolverem atividades a partir dos seus interesses, sentindo-se valorizados. Em relação às atividades desenvolvidas, cada participante demonstrou a sua preferência. Analisando os discursos de cada um, foi possível perceber que todos destacaram os lanches realizados no café, como se verifica pela partilha do Sr. A., “O que eu mais gostei foi quando fomos ao café, das duas vezes (...)”. A atividade do bingo foi referida por quatro dos/as participantes que destacaram: “O bingo foi uma das atividades que mais gostei” (D.^a A.), “O bingo. Gostei de jogar como é obvio, mas também gostei de participar na criação do jogo” (D.^a V), “Eu gostei da atividade do bingo. Fartei-me de rir e de conversar” (D.^a L.) e “(...) jogo do bingo porque conseguimos partilhar histórias de uma forma descontraída. Tens de o deixar aí para jogarmos mais vezes” (Sr. A.). A atividade da viagem no tempo foi referida algumas vezes “(...) da última atividade que fizemos onde falamos sobre a infância e outras coisas” (Sr. A.). A D.^a L. partilhou da mesma opinião, acrescentando “Reviver o passado fez-me lembrar de tempos tão felizes e senti-me bem com isso”. Já o Sr. M. destaca esta atividade e as caminhadas até ao café “Há muito tempo que não me divertia assim numa caminhada, temos de repetir mais vezes”. A D.^a A. concordou, afirmando que “As caminhadas também foram uma parte importante”.

No que respeita à lista de locais a visitar proposta para o mês de Agosto o grupo demonstra-se apreensivo quanto à possibilidade das suas sugestões não serem consideradas. Apesar disso, apontam esta atividade como uma das mais interessantes. “Senti que as nossas escolhas foram consideradas. Acho que faz todo o sentido podermos escolher ou pelo menos sugerir ideias para a nossa semana de férias” (D.^a A.) ou “Já estou aqui há tantos anos e acho que nunca fizemos nada disto. Normalmente são elas que escolhem e decidem tudo mas agrada-me que desta vez tenhamos sido nós” (D.^a V.). É de notar que, durante o desenvolvimento desta lista a psicóloga procurou estimular a partilha de opiniões das pessoas valorizando os seus desejos. Quanto à possível falta de consideração pela lista, a psicóloga garante que essa semana será exclusivamente definida pelo grupo, assegurando que os locais serão considerados. Posteriormente, verificou-se que na semana de férias, o grupo visitou os locais por si indicados.

Contudo, a participação ativa também se desenvolveu naturalmente, uma vez que, alguns/as dos/as participantes passaram a sugerir atividades para fazerem ao longo dos dias na instituição, fora dos nossos encontros grupais. Tal prática não se manifestou apenas durante a minha presença na instituição. Numa visita ao CD, foi-me partilhado, tanto pelas pessoas idosas como pela psicóloga que se têm desenvolvido atividades propostas pelo grupo: “No outro dia estávamos lá fora a falar e alguém disse que lhe apetecia um docinho. Então lembrei-me que já não fazíamos nenhum há algum tempo. Dissemos à doutora A. e no dia a seguir ela já tinha aqui tudo pronto para pormos a mão na massa” (D.^a V.). Em conversa com a psicóloga, esta partilhou “Tenho notado que eles têm sugerido mais atividades e que, acima de tudo estão mais motivados” e “Sugeriram fazer um bolo de bolacha e eu tratei logo de tudo. Temos de aproveitar o que eles nos dizem”. Neste sentido observa-se que, conforme refere Martins (2023), a motivação para participar intensifica-se quando as características e interesses pessoais são reconhecidos e quando o relacionamento com outras pessoas a estimula. Convém salientar que, até ao momento de conclusão deste projeto e da presença da mestranda no contexto, foram suspensas algumas atividades, como o caso dos trabalhos manuais e das fichas ou desenhos, demonstrando que as opiniões das pessoas foram consideradas. Durante este período, as únicas atividades definidas foram as habituais aulas de ginástica, música e o terço. Para além destas, realizou-se a atividade relacionada com as marchas de S. João, que durou vários dias. No desenvolvimento desta atividade, foi possível observar que as pessoas idosas eram estimuladas a dar opinião acerca da marcha e até mesmo das indumentarias. Foi também desenvolvido um projeto destinado à

exploração das emoções através da pintura, desenho, música e do teatro. Com o projeto ficou claro o à vontade por parte dos/as participantes em participar e sugerir a forma como querem passar os seus dias na instituição, verificando-se isto mesmo, no facto de até ao momento e, por decisão das pessoas idosas, estas passarem os seus dias a conviver. Contudo, não deixa de ser fundamental refletir acerca desta mudança, que deve começar por parte da equipa que acompanha diariamente estas pessoas, uma vez que não se pode encarar este problema como individual.

No que respeita à criação de um espaço seguro de diálogo constatou-se que este espaço contribuiu para o fortalecimento das relações no grupo, sendo visível a proximidade dos/as participantes, não só durante os encontros, mas também fora deles. A articulação com a psicóloga, durante as suas consultas, contribuiu também para o fortalecimento das relações e para uma convivência mais harmoniosa. “Durante as consultas, com as pessoas que acabam por criar mais conflitos com a D.^a F., vou tentar explicar a doença e o porquê de muitas das suas atitudes”. Acrescenta ainda “Vou partilhar algumas estratégias que lhes permitam lidar melhor com o stress e a ansiedade (...)” e “O objetivo é que comecemos a trabalhar nisto, de forma a minimizar este problema”. Espera-se que as competências desenvolvidas durante o projeto, nomeadamente a escuta ativa e a compreensão, em conjunto com a intervenção por parte da psicóloga contribua, ainda que indiretamente, para que se comecem a minimizar possíveis conflitos.

Observou-se que durante a rotina diária do CD, o grupo procurava conviver e interagir mais, tentando até, convencer outras pessoas a participar nos encontros. O projeto permitiu desenvolver uma maior proximidade grupal e, por consequência, desenvolver o sentimento de pertença ao grupo. Esta aproximação favoreceu um clima de confiança, de à-vontade e de entreajuda, sendo percebido nas declarações do grupo e da equipa. À semelhança dos grupos de encontro de Rogers (2002), neste também se observa a confiança, a expressão de sentimentos, a espontaneidade, a solidariedade e a liberdade de pensamento. Assim, não devem ser ignoradas as relações de amizade criadas dentro do grupo. Exemplo disso, são os encontros durante o fim de semana entre a D.^a A., a D.^a V. e o Sr. M.: “Desde que nos aproximamos lá no grupo, fomos conversando cada vez mais e percebemos que temos muita coisa em comum” (D.^a V.); “Ela está sozinha durante o fim de semana, por isso, eu e o meu marido achamos por bem convidá-la” e “Às

vezes vamos tomar o pequeno-almoço, outras vezes vamos almoçar ou jantar. Vamos fazendo assim umas coisas” (D.^a A.). Acrescenta-se que, em certo dia, após a saída da mestranda do contexto, esta teve a oportunidade de encontrar as duas senhoras na festa da vila, que confirmaram a permanência destes encontros fora da instituição, acrescentando que também já convidaram outras pessoas.

Tendo em consideração que resgatar espaços de diálogo é uma das necessidades mais prementes, o grupo considera importante a criação deste espaço e grupo. Fazendo-se ouvir nas palavras da D.^a A., “(...) é importante haver espaços para convívio e para a partilha” e “(...) acho muito bem que se crie este grupo onde podemos conversar mais calmamente”. Tornou-se evidente que todos expressaram satisfação pelo grupo e pelos encontros. Estes demonstraram-se ser uma mais-valia para os/as participantes e para a equipa. A ASC, partilhou no início da ação, “Parece-me bem a criação deste grupinho, pelo menos assim eles têm um espaço onde podem falar e ser ouvidos sem interrupções” (ASC). Já a psicóloga, acrescenta a esta opinião “(...) a existência de um espaço seguro permite a criação de relações mais positivas” e “Espero que com isto vocês se possam conhecer melhor e se sintam à vontade para participar e darem a vossa opinião em relação à organização do quotidiano da instituição”. O Sr. M. afirma que nunca foi pessoa de falar muito, mas que no grupo se sentiu bem em fazê-lo, “(...) Senti-me bem a partilhar a minha vida e a contar as minhas histórias”. Lembrando a perspetiva de Brandão (2007), partilhar a história de vida permite reviver acontecimentos e reexperimentar sentimentos, tal como demonstrado ao longo dos encontros. A D.^a V. partilha que “Foram momentos bem passados, onde conversamos, rimos, aprendemos (...)”. Seguindo a mesma ideia a D.^a A. partilha que também gostou e “(...) passamos tardes muito boas aqui”. O Sr. A. acrescenta que “As histórias e os saberes é que temos de melhor para partilhar. E quando sabemos ouvir podemos aprender muito” (Sr. A.). Já a psicóloga, que teve a oportunidade de estar presentes em todos os encontros afirma “(...) acho que vocês estavam a precisar disto, de conversar, partilhar e rir”. Para Campos (2012) conceder este espaço e voz, contribui para o empoderamento, valorização e respeito das pessoas idosas. Durante os encontros, privilegiaram-se sempre o respeito, a compreensão e a autenticidade. A este respeito, o grupo admite “Aqui sempre me senti respeitada e compreendida” (D.^a L.). A D.^a V. afirma “Senti que podia ser eu própria”. Concordando com isto, o Sr. A. assegura que nunca escondeu quem era, admitindo que no grupo “Senti-me sempre respeitado mesmo quando não

concordavam comigo”, acrescentando “Respeitaram a minha forma de ser (...)”. Já a D.^a A. acredita que “(...) aprendemos a falar com calma e a ouvir os outros sem interromper”.

Em síntese, os resultados do projeto demonstraram uma maior valorização pessoal por parte do grupo, acompanhada de um sentimento de utilidade, respeito e confiança. Estes fatores impulsionaram o interesse, empenho e motivação pelas atividades. O grupo partilhou ideias e interesses, assim como se envolveu no planeamento e desenvolvimento de atividades. Destacam-se igualmente as relações de amizade que permaneceram para além do projeto, a par do apoio mútuo. Importa realçar o à-vontade na partilha de histórias e experiências de vida, assim como a vontade em aprender. Numa perspetiva geral, o desenvolvimento do projeto permitiu suprir algumas das necessidades identificadas, através do cumprimento dos objetivos definidos, das estratégias adotadas e das ações desenvolvidas. Em consequência, foram feitos progressos na direção da finalidade pretendida, embora não tenha sido possível suprimir totalmente as necessidades, nem dar resposta a todos os problemas identificados. Apesar disso, o projeto contribuiu para o desenvolvimento do bem-estar do grupo, reforçar potencialidades e promover a valorização pessoal de cada participante. Adicionalmente, constatou-se que o grupo revela expectativas positivas em relação à continuidade do grupo, apesar de demonstrar alguma preocupação em relação ao futuro. O Sr. A. acredita que “Devíamos fazer mais coisas assim, mas agora que vais embora não sei como vai ficar”. A D.^a A. partilha que “Gostava que pudéssemos continuar a fazer isto”. Já o Sr. A. concordou, acrescentando “Gostava que estes momentos não parassem” e que “Fosse possível irmos passear mais”.

Não foi possível concretizar o OG3 e respetivos OE. Identificaram-se como necessidades a melhoria da comunicação e o fortalecimento do trabalho em equipa. Consequentemente, percebeu-se que a retoma das reuniões de equipa era também uma necessidade, uma vez que se pretendia promover a articulação e colaboração. Apesar da intenção, até à data em que a mestranda esteve presente no contexto, não foi possível concretizar este objetivo devido à sobrecarga de trabalho, associada à escassez de tempo. Importa acrescentar, que até ao ano de 2019, as reuniões de equipa aconteciam uma vez por mês, tendo sido interrompidas pelas medidas impostas relativas à Covid-19. Porém, devido a problemas de saúde e ao aumento de responsabilidades dentro da instituição, a Diretora Técnica até ao momento da escrita deste relatório, ainda não retomou as reuniões. A mestranda manifestou interesse em retomar estas

reuniões, sendo encorajada pela Diretora a avançar, solicitando que a mestranda se reunisse com as técnicas. Foram realizadas várias tentativas de agendar uma reunião, que estava constantemente a ser adiada. Face a isto, foi pensado realizar a reunião em horário de almoço ou no fim de expediente, mas ao analisar os horários percebeu-se que não seria possível. Foram novamente realizadas tentativas de agendar reunião, que nunca se concretizou devido à incompatibilidade de horários, férias, urgências relacionadas com as pessoas idosas, baixas médicas ou até mesmo por esquecimento da data marcada. Sublinha-se que os momentos de pausa entre as atividades não foram considerados, uma vez que a ASC tinha de estar com o grupo e a psicóloga estava em consultas. Percebeu-se que não seria possível reunir com ambas simultaneamente, sendo necessário encontrar uma nova estratégia. Optou-se por reunir individualmente com cada uma das técnicas. Ambas reconheceram a importância das reuniões de equipa, acreditando que estas favorecem o trabalho em equipa, a comunicação e o fortalecimento das relações interpessoais. No entanto, admitem que, a retoma destas reuniões não será fácil, o que se revelou ser a realidade. A sobrecarga de trabalho e a falta de tempo, aliadas à frustração sentida pela mestranda, contribuíram para que se abandonasse a concretização do OG3 e respetivos OE. Contudo, as ações desenvolvidas para a concretização dos OG1 e OG2 tiveram igualmente como objetivo promover uma relação de proximidade entre elas, levando-as a compreender a importância do trabalho em equipa e favorecer a escuta ativa e o respeito. Ainda assim, a estratégia adotada revelou-se novamente ineficaz, uma vez que, e como referido, a ASC pouco participou nos encontros e a psicóloga, nem sempre esteve presente, do início ao fim, em cada encontro. Importa referir que toda a análise e conclusões obtidas foram partilhadas com a equipa técnica, assim como todas as outras considerações em relação ao projeto.

Após a conclusão do projeto, como já mencionado, surgiu a oportunidade de marcar uma reunião com a psicóloga para refletir acerca dos resultados obtidos (Apêndice O, pp. 145-146). Esta reunião decorreu apenas com esta profissional, uma vez que foi a única que demonstrou disponibilidade para a agendar. Com base nesta reunião, a psicóloga concluiu que o projeto foi bem-sucedido, admitindo que as pessoas idosas “participaram de forma ativa e demonstraram grande abertura para partilhar as suas histórias de vida, memórias e experiências pessoais”. Quando questionada sobre a relevância do projeto para o grupo, a profissional considerou que, pelo que observou, este constituiu um mais-valia. Como referido, o grupo sentiu-se valorizado, posição que encontra eco na opinião da psicóloga, “Notou-se que se sentiram envolvidos e

valorizados ao partilharem as suas histórias de vida”. Acrescenta ainda que, as ações desenvolvidas permitiram que “alguns idosos se recordassem de situações marcantes, trazendo sentimentos de nostalgia positiva e fortalecimento da autoestima”, corroborando com o que se foi observando no desenvolvimento do projeto. Em relação à participação futura das pessoas idosas na tomada de decisões sobre o seu quotidiano no CD, afirma que “Incluir os idosos de forma mais ativa nas atividades seria altamente benéfico”. Reforça esta ideia, assegurando que a participação ativa contribui para fortalecer os sentimentos de utilidade e valorização, estimular as capacidades cognitivas e emocionais e, conseqüentemente, potenciar a motivação. Por fim, a psicóloga admite que assegurar a continuidade do projeto “Vozes no Centro da Mesa”, garantirá o fortalecimento de vínculos, assim como permitirá que as pessoas idosas encontrem no grupo um espaço onde possam socializar e expressar-se livremente. Acredita ainda que “a longo prazo, estas sessões contribuem para um envelhecimento mais ativo, significativo e participativo”.

Em suma, observa-se que o projeto “Vozes no Centro da Mesa” constituiu uma mais-valia para o grupo. O seu valor é reconhecido tanto pelo grupo, como pela psicóloga. Sublinha-se ainda a importância de continuar a promover a participação ativa das pessoas idosas não permitindo que o projeto se esgote nesta fase inicial. Ainda há um longo caminho a percorrer para alcançar a finalidade proposta, porém, acredita-se que esse caminho já começou a ser trilhado.

REFLEXÃO FINAL

Adaptação, recomeço, superação, crescimento, aprendizagem e diversão emergem como seis conceitos-chave que descrevem o percurso da mestranda no contexto. A escolha do mesmo não foi uma decisão fácil, marcada por uma dualidade de sentimentos, entre a permanência na zona de conforto e a vontade de abraçar um novo desafio. Desde cedo ficou claro que, ao abraçar um novo desafio, este passaria por um contexto de intervenção com pessoas idosas. Foi assim que o percurso académico da mestranda se cruzou com esta instituição e com todas as pessoas que permitiram que este projeto fosse possível. O projeto “Vozes no Centro da Mesa” revelou-se numa experiência significativa contribuindo para um crescimento pessoal e profissional da mestranda. A adaptação ao contexto revelou-se desafiadora a vários níveis levando a mestranda, em determinado momento a refletir acerca da sua presença, compreendendo que seria necessário baixar determinadas barreiras autoimpostas para se integrar plenamente. Todos temos um passado e com ele uma bagagem carregada de histórias e experiências que jamais devem ser esquecidas. A mestranda compreendeu que, apesar disso, devemos sempre ter em consciência que na nossa bagagem há sempre espaço para mais, ou novas formas de arrumar o “passado”. Assim, surge um ponto de viragem na integração da mestranda no contexto, permitir-se conhecer e a dar-se a conhecer, possibilitou a construção de relações de proximidade, de confiança e de respeito.

Estas relações aliadas à metodologia de IAP promoveram a participação ativa dos atores sociais na identificação dos problemas e necessidades, assim como na procura de respostas (Reason & Bradbury, 2000, citados por Lima, 2003). Desde a entrada da mestranda no contexto foi notória a necessidade e a vontade demonstrada pelas pessoas idosas em conversar e sobretudo em partilhar os seus conhecimentos e histórias. Neste sentido, e tendo em atenção as necessidades identificadas, era crucial criar tempo e espaço para que estas pessoas pudessem conversar, decidir, partilhar e assumir um papel ativo no CD. Revelou-se ser necessário repensar na intervenção realizada nesta instituição. Era necessário ouvir aqueles/as que usufruíam dos serviços da instituição e que viam nela um apoio, bem como uma forma de passar os seus dias. É comum presumir-se que a intervenção junto da população idosa é adequada, contudo, muitas vezes as vontades destas acabam por ser ignoradas. Não é correto pensar que, pelo facto de

estarem sob cuidados ou devido à idade e a problemas associados a esta as pessoas perdem poder de decisão e autonomia. Privilegiando-se a metodologia de IAP, estas pessoas tornaram-se protagonistas da ação. Contudo, numa fase inicial do desenvolvimento do projeto, observou-se que a metodologia lhes suscitava alguma estranheza, o que se acredita estar relacionado com a escassez de oportunidades de participação nas decisões do quotidiano do CD. As pessoas estavam habituadas a que lhes fosse dito o que fazer, e não a que lhes fosse perguntado o que desejavam fazer. No decorrer das ações, observou-se uma tendência das pessoas idosas para procurar validação junto da mestranda ou da/s técnica/s presentes, a cada ideia ou decisão que tomavam. Ademais, não foi apenas o grupo que sentiu dificuldades em adaptar-se à IAP, a própria mestranda, que nunca tinha tido contacto com a metodologia, revelou igualmente dificuldades em compreendê-la, levantando-se assim a questão: será possível aplicar a IAP neste contexto e com este grupo de pessoas? A resposta é sim. Durante um processo de transformação que reconhece o papel central dos sujeitos no seu próprio desenvolvimento (Ferreira & Bertão, 2017), as pessoas idosas tornaram-se agentes da ação, transformando, acima de tudo, a perceção acerca do lugar que ocupavam na instituição. Ainda que com algum apoio, o grupo conseguiu desenvolver um certo nível de autonomia na expressão de opiniões em relação à forma como pretendem passar os seus dias. Ao longo do projeto, observou-se o crescimento de relações de amizade, confiança, respeito e entajuda. Com o decorrer dos encontros, o grupo foi demonstrando maior à-vontade na partilha dos seus saberes, experiências e histórias de vida. Verificou-se ainda um desejo e interesse em dar continuidade aos encontros, assim como uma maior consciencialização do significado destes para o grupo.

O presente projeto foi pensado com um sentido de continuidade, permitindo que as ações realizadas se prolonguem mantendo-se a esperança de que ainda seja possível avançar para a concretização de todos os objetivos propostos. Admite-se que não foi fácil lidar com o sentimento de frustração, associado à não concretização de todos os objetivos, e com a impossibilidade de atuar de forma a responder a todos os problemas identificados. Apesar disso, tornou-se evidente que aceitar e respeitar o tempo e espaço de cada pessoa é o mais importante. É de reconhecer o valor do desenvolvimento de projetos de EIS num contexto de CD dado que permitem contribuir para a autonomia, o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas (Santos, 2014). A cooperação mútua permite que os atores sociais participem não apenas na sua própria mudança, mas também contribuam para uma maior perceção das suas potencialidades. Para

alcançar uma intervenção eficaz, é fundamental promover a participação dos atores sociais, visando responder às necessidades e, inspirar a transformação da realidade (Timóteo & Bertão, 2012). Afinal, quem seria melhor do que os próprios atores sociais para transformar a realidade existente? Quando se procura alcançar uma mudança esta deve ser feita por e para eles.

O projeto “Vozes no Centro da Mesa” contribuiu não só para transformar a realidade vivida no CD, mas também para transformar o olhar da mestrandia face à população idosa. Este projeto permitiu deixar de lado ideias preconcebidas sobre as pessoas idosas, abrindo espaço para as conhecer de forma genuína. A intervenção social é muito mais do que resolver problemas, consiste em reconhecer e valorizar as experiências e histórias de cada pessoa, fomentar relações baseadas na escuta ativa e promover mudanças significativas e permanentes. Assim, compreendeu-se a importância de valorizar cada fase do processo, reconhecendo que, por mais que ocorram pequenas mudanças, são elas que permitem alcançar um impacto positivo, respeitando a individualidade de cada pessoa. Mais do que alcançar os objetivos propostos, procurou-se que fosse reconhecido o valor das pessoas e a importância da sua historicidade, individualidade e do direito sobre o seu futuro.

REFERÊNCIAS

- Almeida, F. T. C. (2016). *O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra]. Repositório Comum. <https://comum.rcaap.pt/entities/publication/7d071be8-6caa-4cd5-97a6-2a1d98f55cc5>
- Andrade, M. (2021). *Retomar Velhos Caminhos: Projeto de Intervenção Social com Pessoas Idosas* [Relatório de Projeto, Escola Superior de Educação do Porto]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <https://recipp.ipp.pt/entities/publication/8cd364cd-6328-4ce3-8702-57a9cfcecd02>
- Azevedo, L., Riscado, P. & Maia, C. (2022). A influência do envelhecimento ativo na qualidade de vida da pessoa idosa – revisão integrativa da literatura. *Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias*, 7(1), 17-27. https://revistahigeia.ipcb.pt/artigos_n7/02_A%20INFLUeNCIA%20DO%20ENVELHECIMENTO%20ATIVO%20NA%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20DA%20PESSOA%20IDOSA%20%E2%80%93%20REVISaO%20INTEGRATIVA%20DA%20LITERATUR A.pdf
- Bordenave, J. (1994). *O que é participação* (8ª ed.). Brasiliense. <https://pt.scribd.com/document/412747720/Livro-BORDENAVE-O-que-e-Participacao-1994-pdf>
- Brandão, A. M. (2007). Entre a vida vivida e a vida contada: A história de vida como material primário de investigação sociológica. *Configurações*, (3), 83-106. <https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/5fac5cec-027a-4b0a-b7b0-567ae5d83dab/content>
- Campos, P. C. (2012). Ecologia Humana. O papel da Comunicação na qualidade de vida da pessoa idosa: Considerações sobre Corpo e Mente na Terceira Idade. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(3), 193-208. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13115/9643>

- Carvalho, N. & Duque, E. (2021). A importância da realização de atividades como pilar do envelhecimento ativo. In Duque, E. (Eds.), *Diferentes abordagens do envelhecimento* (pp. 159-190). Editorial Cáritas.
<https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/692693cc-4d2c-4fda-9fe7-6146e5ecd818/content>
- Coelho, A. (2019). *Envelhecimento Ativo: uma investigação/intervenção num centro de dia* [Relatório de Estágio, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho.
<https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/d04bf083-589d-4739-a15d-812cf8ba7486/content>
- Comissão Europeia (2021, janeiro 27). *Livro verde sobre o envelhecimento: Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações* [Relatório]. Bruxelas.
<https://op.europa.eu/pt/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>
- Costa, P. A. S. G. (2017). *Gestão da Qualidade de Vida dos Idosos em Centro de Dia: Entre a satisfação e a motivação do idoso* [Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona]. Portal de Investigação da Universidade Lusófona.
<https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/c7097f0d-e947-4fde-b5fa-a7e65b71eddd/content>
- Costa, A. (2018). *O conceito de bem-estar psicológico em idosos com envelhecimento normal* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação e Psicologia]. Repositório da Universidade Católica Portuguesa.
<https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/79867a62-f3a5-4312-8c99-438505345a77>
- Costa, T., Almeida, M., Pinto, F., Lima, S., Raposo, H., Castro, E. & Souza, J. (2023). Idoso: o processo de envelhecimento na atualidade. *Revista Contemporânea*, 3(11), 21214-21232.
<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2190/1530>

- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática* (2ª ed.). Almedina.
- Eurostat. (2025). *Population structure and ageing*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing
- Eurostat. (2025). *Demography of Europe – 2025 edition*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2025>
- Ferreira, J. & Bertão, A. (2017). A metodologia de investigação-ação participativa na reabilitação psicossocial de pessoas com doença mental. *Sensos-e*, 6 (1), 79-87. <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/2543/674>
- Fundo de População das Nações Unidas & HelpAge International. (2012). *Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio*. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf
- Gillespie, L., & Petersen, S. (2012). Rituals and routines: Supporting infants and toddlers and their families. *Young Children*, 67(4), 76-77. <https://openlab.bmcc.cuny.edu/ece-209-semianr/wp-content/uploads/sites/157/2020/01/Gillispie-Peterson-2012-1.pdf>
- Gonçalves, D. & Martín, I. (2007). Intervenção na depressão geriátrica através da reminiscência. *Psicologia Argumento*, 25(51), 371-384.
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção- O Planeamento em Ciências Sociais* (2ª ed.). Principia.
- Instituto da Segurança Social. (s/d.). *Manual de processos-chave centro de dia* (2ª ed). Retirado novembro 18, 2024, de <https://pt.scribd.com/document/400541051/gqrs-centro-dia-processos-chave-pdf>

- Instituto da Segurança Social. (2014). Guia Prático – Constituição de Instituições Particulares de Solidariedade Social. 4(2), 1-14. https://www.seg-social.pt/documents/10152/15030/constituicao_ipss
- Instituto da Segurança Social. (2024, novembro 18). *Idosos*. <https://www.seg-social.pt/idosos>
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Censos 2021*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=65586079&PUBLICACOESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística. (2024). *Portugal em números- 2023*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=439481594&PUBLICACOESmodo=2
- Jacob, L. (2012). *Animação de idosos: Novas actividades* (1ª ed.). RUTIS. https://www.researchgate.net/publication/358043827_Atividades_de_Animacao_de_idosos_II
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra* [Tese de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>
- Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s)*. (1ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra. https://books.google.pt/books?hl=pt-BR&lr=&id=6sFw773LhhUC&oi=fnd&pg=PA3&dq=envelhecimento&ots=HN_9b3Ln9F&sig=mWgTuoj1ZbOKAC418HORWW1WVfs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true
- Martins, T. (2023). *Participar na velhice: o desenvolvimento da literacia cívica e política ao longo da vida* [Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/150906/2/633725.pdf>
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e Aprender por Projectos*. (1ª ed.). Edições ASA.

- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “palavramundo”: Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas*, 54, 65-84.
<https://www.up.pt/revistas/index.php/esc-ciie/article/view/50/50>
- Moreira, C. (2017). *O Outrora de Hoje- Projeto de Intervenção Social num Centro de Dia* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/10835/1/DM_CarlaMoreira_2017.pdf
- Moreira, I. (2013). *Envelhecimento Activo e Bem-sucedido*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum.
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6496/1/Isaura%20Patr%c3%adcia%20de%20Sousa%20Moreira.pdf>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.). Promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_comunidadeprovelhecimento_selo_documento.pdf
- Organização Pan-Americana da Saúde (2025, março 4). *Envelhecimento Saudável*.
<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>
- Organização Mundial de Saúde (2012). *Programme on mental health: WHOQOL User Manual*.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1
- Organização Mundial de Saúde (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf
- Organização Mundial de Saúde (2020, outubro 26). *Healthy ageing and functional ability*.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

- Organização Mundial de Saúde (2024, outubro 1). *Ageing and health*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organização das Nações Unidas (2019, julho 15). *Envelhecimento*.
<https://unric.org/pt/envelhecimento/>
- Organização das Nações Unidas (2024). *World Population Prospects 2024*.
https://population.un.org/wpp/assets/Files/WPP2024_Summary-of-Results.pdf
- Palma, A. (2019, julho 16). Benefícios de uma rotina diária. *Lares Online*.
<https://www.laresonline.pt/pt/blog/a-importancia-de-uma-rotina-diaria-para-os-idosos/>
- Paschoalin, H. & Perensim, K. (2015). A importância da comunicação e do estímulo para a qualidade de vida do idoso. *Revista de Enfermagem da UFJF*, 1(1), 45-53.
<https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/3787/1563>
- Pinheiro, A. (2023). *Novas Aventuras...- Um projeto de intervenção psicossocial num Centro Comunitário com mulheres em situação de reforma* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação]. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/25703>
- Pordata (2024). *Pordata retrata perfil da população portuguesa*.
https://ffms.pt/sites/default/files/2024-07/PR%20DIA%20POPULA%C3%87%C3%830%202024_VF.pdf?_gl=1*162htqg*_up*MQ..*_ga*MTQzMjc0NzI2LjE3MjA2MjgzMzY.*_ga_N9RLJ8M581*MTcyMDYyODMzNS4xLjAuMTcyMDYyODMzNS4wLjAuMA..
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
<https://tecnologiamidiaeinteracao.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf>
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024. (2024). Diário da República: I série, n.º 9.
<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>

- Rogers, C. (2002). *Grupos de Encontro*. (8ª ed.). Martins Fontes.
- Rosa, M. (2020). Envelhecimento Demográfico em Fase de COVID-19. *Revista da Sociedade Portuguesa da Medicina Interna*, 27-30.
<https://revista.spmi.pt/index.php/rpmi/article/view/211/136>
- Santos, C. (2014). “*Seguir na vida participando*” – *Projeto de intervenção com idosos* [Relatório de Projeto, Escola Superior de Educação]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto.
https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6823/1/DM_CatarinaSantos_2014.pdf
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais- Casos práticos*. Porto Editora.
- Silva, S. (2023). *Envelhecer Ativamente em Contexto de Centro de Dia* [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum.
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48435/1/SoraiaSilva.pdf>
- Silva, T. (2022). “*Mexer para não adormecer...*” – *Projeto de intervenção com idosos num Centro de Dia* [Relatório de Projeto, Escola Superior de Educação]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/23062>
- Sousa, C. (2014). “*Não nos deixem dormir...*” – *Projeto de intervenção num Centro de Dia* [Relatório de Projeto, Escola Superior de Educação]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6818/1/RM_CarinaSousa_2014.pdf
- Sousa, S. (2013). *Participação dos idosos nas atividades de desenvolvimento pessoal* [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum.
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6252/1/Sara%20M%C3%B3nica%20Tavares%20Rodrigues%20de%20Sousa.pdf>
- Stufflebeam, D. & Shinkfield, A. (1993). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. (2ª ed.). Paidós Ibérica.

Traqueia, A., Pacheco, E. & Taveira, E. (2021). Reflexão crítica sobre métodos e técnicas de recolha de dados: investigação ação. In A. Moreira, P. Sá & A. Costa (coords.), *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: métodos* (pp. 33-50). UA Editora. https://www.researchgate.net/publication/350314320_REFLEXAO_CRITICA_SOBRE_METODOS_E_TECNICAS_DE_RECOLHA_DE_DADOS_INVESTIGACAO-ACAO

Timóteo, I. & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos-e*, 2(1), 11-26. <https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6296/1/Sensos%203%20-%20Educacao%20Social.pdf>

Velasco, R. J. (2021, março 22). *O problema do paternalismo no cuidado das pessoas idosas*. CENIE. <https://cenie.eu/pt/node/13530>

ANEXOS

ANEXO A- CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO DOS PARTICIPANTES



CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

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

A mestranda Ana Paula Alves Oliveira foi acolhida na [REDACTED], para o desenvolvimento do projeto no Centro de Dia. A participação dos profissionais e das pessoas idosas é voluntária, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

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

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

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

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestranda. Aceito participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

ANEXO B- PLANO MENSAL DE ATIVIDADES

Planeamento mensal – 2024

Dezembro

Dia	Atividade
2/12/	Biblioteca Casimira Gimastica — 2 Feiras e 4 Feiras. às 10h15m
11/12	Jogos de Natal = Boccia Dominó Boccia ← Boccia ← Boccia ← com familiares
Matrimos Dominó todas as semanas	— dia 5 centro social
oracão todos os dias	2 Feira — 3 Feiras — com Cantigas 4 Feira — 5 Feiras — com Cantiga 6 Feiras —
Trabalhos Manuais Leituras Natal — cores variadas Cantigas	Dia 25 Dezembro decoração de natal
Amizexarias	18/12/2024 89 18/12/1935

APÊNDICES

APÊNDICE A- CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DAS PESSOAS IDOSAS

	Categoria	Número
Gênero	Feminino	18
	Masculino	12
Faixa Etária	65-74 anos	5
	75-84 anos	11
	85 ou mais anos	14
Estado Civil	Solteiro(a)	3
	Casado(a)	11

	Viúvo(a)	16
Nível de Escolaridade	Sem instrução formal	3
	1º ciclo do ensino básico	26
	2º ciclo do ensino básico	-
	3º ciclo do ensino básico	1
Situação profissional anterior	Serralheiro(a)	9
	Tanoeiro(a)	1
	Doméstica(o)	3
	Costureira(o)	1
	Cordoeiro(a)	5

	Ensacador(a)	1
	Operador(a) fabril na indústria têxtil	2
	Operador(a) fabril na indústria do calçado	1
	Operador(a) fabril na indústria do papel	1
	Operador(a) fabril na indústria corticeira	2
	Empregada(o) de Limpeza	1
	Comerciante	3
Histórico Migratório (Emigrante)	Alemanha	4
	França	2
	Africa do Sul	2

	Luxemburgo	1
	Venezuela	1

APÊNDICE B- REDE(S) DE APOIO DAS PESSOAS IDOSAS

Nome	Com quem vive	Tipo de relação	Apoio Formal (frequência do CD + SAD + refeições)
D. ^a A. e Sr. M.	Juntos	Cônjuges	Sim
D. ^a F.	Filho	Família direta	Sim (SAD ao fim-de-semana)
D. ^a H.	Irmã e sobrinha	Família direta	Sim
D. ^a A.	Marido	Cônjuge	Sim
D. ^a A.	Marido	Cônjuge	Sim
D. ^a R.	Filha e genro	Família direta	Sim (SAD ao fim-de-semana + refeições)
D. ^a E.	Sozinha	-	Sim

D. ^a L e Sr. J.	Juntos	Cônjuges	Sim
D. ^a M. e Sr. A.	Juntos	Cônjuges	Sim
D. ^a I.	Filhos: passa uma semana em casa de cada filho	Família direta	Sim
D. ^a R. e Sr. A.	Juntos	Cônjuges	Sim (refeições ao fim-de-semana)
D. ^a V.	Sozinha	-	Sim
D. ^a A.	Sozinha	-	Sim
D. ^a A.	Filhos e genro	Família direta	Sim
D. ^a L.	Filha, genro e netos	Família direta	Sim
D. ^a A.	Irmã e sobrinha	Família direta	Sim
D. ^a A.	Irmã e cunhado	Família direta	Sim

D. ^a M.	Filha e neta	Família direta	Sim
Sr. L.	Sozinho	-	Sim (refeições ao fim-de-semana)
Sr. A.	Mulher	Cônjuge	Sim
Sr. A.	Filho e neta	Família direta	Sim
Sr. V.	Sozinho	-	Sim (refeições ao fim-de-semana)
Sr. A.	Filha e neta	Família direta	Sim
Sr. V.	Filho, nora e netos	Família direta	Sim
Sr. M.	Filha e genro	Família direta	Sim
Sr. J.	Filha e neta	Família direta	Sim

APÊNDICE C- SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Problema Identificado	Indicadores	Necessidades Identificadas
<p>P1: Ausência de participação das pessoas que frequentam o CD, no planeamento de atividades e rotinas, refletida na falta de motivação e envolvimento</p>	<p>As atividades do dia a dia são planeadas pela ASC. O plano anual de atividades foi concretizado pela psicóloga: “A Diretora pediu-me para organizar o plano anual. Coloquei as atividades planeadas e pensadas pela ASC e as restantes fui eu que fui pensando. Aproveitei também as datas festivas para comemorarmos aqui”.</p> <p>As pessoas idosas demonstram desinteresse e desmotivação para com as atividades propostas, uma vez que estas parecem não responder aos seus interesses: “Às vezes ela deve pensar que somos crianças para fazermos estas coisas” (D.^a V.); “Já estamos a fazer isto há semanas. Já está na hora de fazer outra coisa porque isto já cansa” (D.^a M.); “O quê que nós aprendemos com isto? Nada” (Sr. J.); “Isto é para crianças, não é para a nossa idade” (D.^a A.); “Sabe, isto não é difícil de se fazer, mas já estou cansada. E depois tem de ficar como ela quer, se não tenho de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criar tempo e um espaço seguro de participação na definição das atividades e de como querem passar os dias no CD; - Incentivar a escuta ativa, por parte da equipa técnica; - Ouvir e perceber quais os interesses e vontades das pessoas idosas; - Valorizar as histórias de vida, experiências e conhecimentos.

desmanchar e voltar a fazer. Porque eu também gosto que fique bem” (D.^a R.); “Achas que tem algum jeito fazer isto? Eu quero lá fazer isso, não tem assunto nenhum” (Sr. L.); “Às vezes dá-nos histórias que são um bocado acriançadas e com isso não aprendemos nada” (Sr. J.); “Dantes fazíamos coisas diferentes. Íamos passear tantas vezes e agora nada. Já lhe disse que devíamos sair mais vezes, mas ela não faz caso” (D.^a V.); “Estamos sempre a fazer a mesma coisa” (D.^a L.); “Nunca aprendi nada disto, não é agora que vou aprender” (D.^a A.); “Fazemos sempre a mesma coisa. Há aqui tanta coisa, podíamos fazer trabalhos diferentes” (D.^a M).

Apresentam também um comportamento de aceitação, sem questionamentos ao que lhes é proposto: “O que a D.^a O. me der eu faço, ela é que sabe” (D.^a R.); “Vamos lá ver qual é o meu trabalho hoje” (Sr. A.); “Vocês é que sabem o quê que querem que eu faça” (D.^a F.); “Ela é que sabe que trabalho tenho de fazer hoje” (Sr. L.); “A O. deixou-nos trabalho marcado” (D.^a L.).

<p>P2: Escassez de espaços de diálogo</p>	<p>Observação do contexto pela mestrandá;</p> <p>Procura das profissionais ou da mestrandá, por parte das pessoas idosas, para iniciar diálogo;</p> <p>Manifestação de uma necessidade de conversa, por parte das pessoas idosas, durante as atividades e nos momentos de pausa;</p> <p>Conversas intencionais com a ASC e com as pessoas idosas: “Eu dantes conseguia criar nas salas espaços para eles falarem uns com os outros. Conseguia ter mais tempo para conversar com eles, porque eu sinto a necessidade que eles têm de falar” (ASC); “Eu tenho noção que às vezes os interrompo porque tenho de ir ver de outro idoso e tu com certeza já reparaste que isso acontece. Preciso de estar mais atenta a algumas pessoas, como tu bem sabes, e não consigo dar atenção a outras” (ASC); “Às vezes não dá para falar com quem queremos, ou porque há sempre alguma coisa para fazer ou porque está no outro canto da sala” (D.ª V.); “É tão bom estarmos aqui a conversar uns com os outros, estes momentos são precisos” (Sr. A.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar a escuta ativa, por parte da equipa técnica; - Resgatar espaços de diálogo.
---	--	---

<p>P3: Conflitos dentro do grupo</p>	<p>Observação do contexto pela mestrand;a;</p> <p>Partilhas da equipa técnica do CD: “Já deve ter reparado que os conflitos entre eles também são um problema. São conflitos que surgem pelos ciúmes ou pela incompreensão e pouca empática para com o outro” (Diretora Técnica); “Aqueles que têm uma maior capacidade para compreender os problemas de saúde dos outros, são os que menos paciência têm para lidar com esses idosos” (ASC); “Eles às vezes não têm paciência nenhuma com a D.ª F. Eles precisam de compreender que ela não faz isto por mal” (Psicóloga);</p> <p>Partilhas das pessoas idosas: “Vocês pensam que ela é maluca, mas ela não é maluca nenhuma. Ela sabe muito bem o que está a fazer” (Sr. A.); “Ela faz sempre isto, quando estamos a fazer alguma coisa que é preciso mais silêncio ela tem de falar sempre” (Sr. A.); “Lá está ela, já quer ir embora e depois vai para ali mexer no que não é dela” (D.ª H.).</p>	<p>-Discutir sobre o envelhecimento, perda de consciência e sobre a demência;</p> <p>-Fomentar a empatia entre as pessoas idosas;</p> <p>-Promover a compreensão das alterações cognitivas associadas à doença.</p>
<p>P4: Falta e falha de comunicação entre a Equipa Técnica</p>	<p>Observação do contexto pela mestrand;a;</p>	<p>- Retomar as reuniões de equipa;</p>

	<p>Partilhas da equipa técnica do CD: “Dantes fazíamos reuniões de equipa e corriam muito bem. Mas depois com a pandemia tivemos de parar e, logo de seguida com os problemas de saúde que tive, nunca mais consegui retomar. Depois assumi o cargo de diretora do centro infantil, a carga de trabalho aumentou e ainda não consegui organizar tudo para voltarmos. Mas espero em breve retomar tudo porque sei que fazem muita falta” (Diretora Técnica); “Acho que realmente, muitas vezes, existe uma falha de comunicação entre os colaboradores” (Psicóloga); “Não acho justo não ser comunicada destas coisas. Quando há alterações no meu trabalho, acho que devia ser comunicada, se não, estive a trabalhar para pôr ao lixo” (ASC).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Incentivar a escuta ativa entre os elementos da equipa; - Melhorar a comunicação; - Fortalecer o trabalho em equipa.
--	--	---

APÊNDICE D- SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DO PROJETO

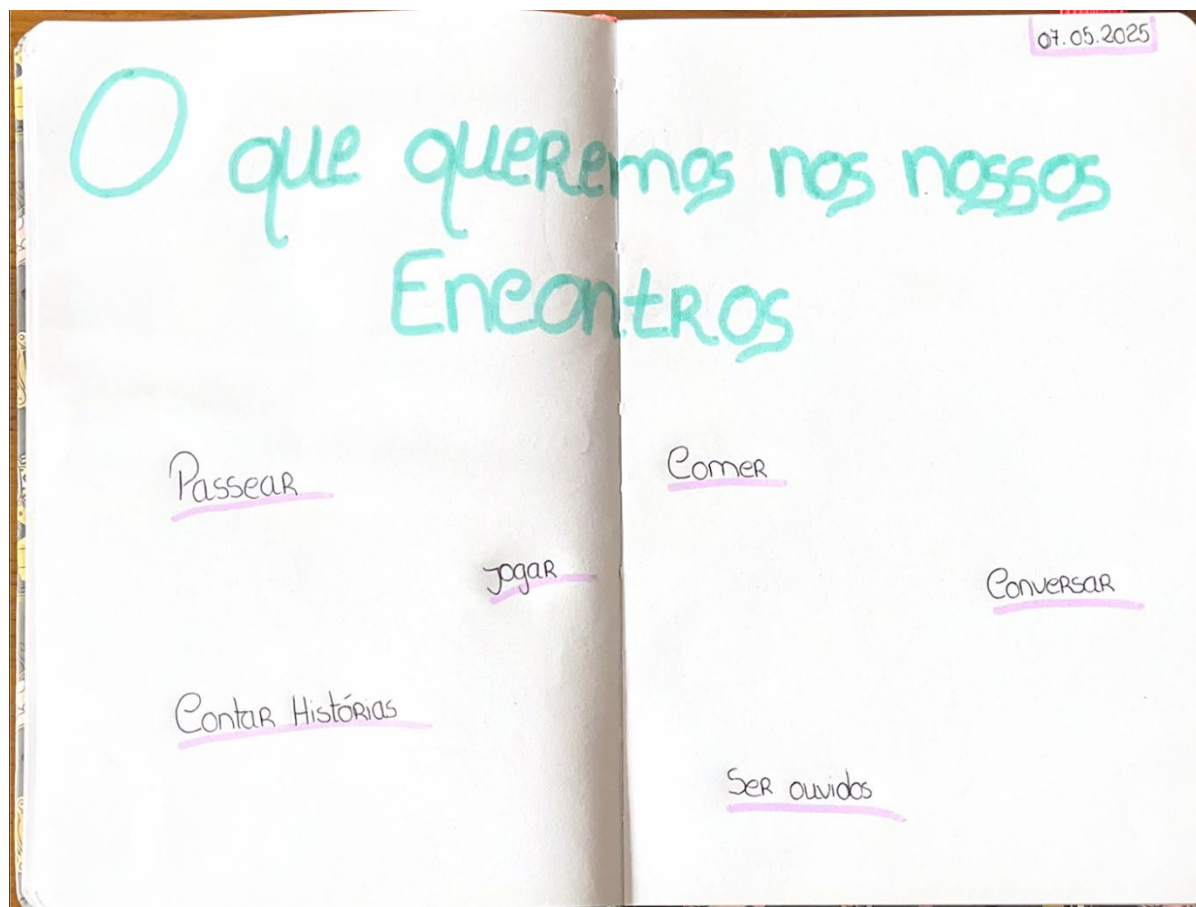
Problemas Identificados	Objetivo Geral (OG)	Objetivos Específicos (OE)
<p>P1: Ausência de participação das pessoas que frequentam o CD, no planeamento de atividades e rotinas, refletida na falta de motivação e envolvimento</p>	<p>Promover a participação ativa das pessoas idosas na planificação e dinamização das atividades, valorizando as suas experiências, competências e conhecimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a partilha de opiniões das pessoas idosas relativamente às atividades propostas; - Identificar os interesses, gostos e vontades das pessoas idosas; - Envolver as pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento das atividades, promovendo a participação ativa. - Valorizar as histórias de vida, experiências, vontades e conhecimentos das pessoas idosas; - Valorizar e incluir a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento das atividades.

<p>P2: Escassez de espaços de diálogo</p>	<p>Promover condições e espaços de diálogo e partilha, entre as pessoas idosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criar espaços seguros, acolhedores e frequentes de partilha e de diálogo; - Fomentar relações positivas e a comunicação respeitosa; - Promover discussões e reflexões sobre convivência e respeito pelas diferenças individuais.
<p>P4: Ausência e falha de comunicação entre a equipa técnica</p>	<p>Promover a articulação e a colaboração entre a equipa técnica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a importância do trabalho em equipa; - Praticar a escuta ativa e o respeito mútuo; - Realizar reuniões de equipa para resolução de problemas, partilha de situações relevantes, troca de ideias.

APÊNDICE E- CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES

Ação 1 e Ação 2		
Mês	Data	Tema do Encontro
Maio	07.05.2025	Partilha e reflexão, em grupo, dos problemas e necessidades identificadas; Definição do horário e planificação dos encontros
	12.05.2025	Atividade: "A minha mala e os seus gosto"
	19.05.2025	Atividade (continuação): "A minha mala e os seus gostos"
	26.05.2025	Atividade: Bingo
Junho	02.06.2025	Identificar atividades significativas
	05.06.2025	Comer gelados no café local
	09.06.2025	Partilha de histórias de vida
	10.06.2025	Atividade: Viagem no tempo
	18.06.2025	Lanche no café local
	26.06.2025	Lanche de encerramento do projeto
	30.06.2025	Reflexão final sobre o projeto

APÊNDICE F- SUGESTÕES PARA OS ENCONTROS



APÊNDICE G- DIÁRIO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS

1.º Encontro			
Local	Instituição: Sala de Refeições		
Data	07.05.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 2 Técnicas (ASC e Psicóloga)		
Objetivos	- Compreender as prioridades do grupo; - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Promover um momento de reflexão conjunta; - Validar os problemas e necessidades previamente identificados.		
Descrição do Encontro	No início da sessão, partilhei novamente com o grupo de pessoas idosas e com as técnicas, as necessidades e problemas identificados, de modo, a perceber se estes correspondiam com as partilhas feitas pelos participantes. Posteriormente, apresentei também a justificação para a formulação de cada problema, de modo que em grupo, pudéssemos todos refletir acerca destes, percebendo se era necessário alguma alteração. O grupo foi demonstrando o seu desagrado face à forma como as atividades têm sido pensadas e planeadas, manifestando sentir falta de serem consultados quando à		

planificação das mesmas e da forma como querem passar os dias no CD. Referiram ainda a ausência de momentos dedicados ao convívio, ressaltando que estes deveriam ser priorizados, em relação a certas atividades implementadas.

A partir desta reflexão e troca de ideias e opiniões, o grupo considera como prioritário dar resposta aos P1 e P2, desvalorizando o P3 identificado. Ao aperceber-me disto, questionei o grupo, de modo a perceber se de facto não consideram que este seja um problema existente. De uma forma ou de outra, todos acabaram por dizer que sim, que é de facto um problema, porém não consideram ser uma prioridade uma vez que encaram este como um problema associado à idade e que nada podem fazer em relação a isso, sendo possível verificar isto em discursos como: “Para quê que vamos falar disso? Já sabemos que a cabeça dela não está boa” (Sr. A.); “Oh eu não quero falar disso. Há tanta coisa para falarmos” (D.ª V.); “Oh ela é como é e pronto. A idade tem destas coisas e temos de aceitar” (D.ª A.); “Já não tenho cabeça para falar e aprender essas coisas. Quero é falar sobre a vida e outras coisas” (D.ª A.). Tentei ir mais fundo na questão, uma vez que, estamos a falar de um problema de saúde, que muitas vezes gera conflitos dentro do grupo. Expliquei que isto pode ocorrer devido à falta de informação e de compreensão da doença e, que se fossemos abordando o tema poderíamos reduzir conflitos e melhorar a convivência, o que seria uma mais-valia para todos. Porém, o grupo manteve a sua resistência em abordar o tema, acabando por referir que mais tarde falaríamos do problema. Acredito que me disseram isto apenas para eu não continuar a abordar a questão, e conhecendo-os tenho quase a certeza de que quando eu voltar a abordar este P3 vão continuar a fugir.

Face à curiosidade em relação ao que se passaria nos encontros, propus ao grupo que planeasse cada encontro. Queria aqui perceber quais as expectativas de cada um em relação ao grupo e aos encontros e, também começar a perceber

	<p>como estas pessoas gostariam de passar o seu tempo, dando-lhes aqui todo o poder de decisão. Interferi apenas quando percebi que o grupo precisava da minha ajuda, deixando também que as técnicas interagissem e participassem com eles.</p>
<p>Reflexão</p>	<p>Considerando que um dos objetivos era envolver as técnicas nestes encontros, esta reflexão conjunta com as pessoas idosas foi essencial, para que estas reconheçam as verdadeiras necessidades deste grupo de pessoas idosas. Acredito que este envolvimento permitirá que no futuro as técnicas tenham um olhar mais atento no que respeita às opiniões, aos interesses e às histórias de vida destas pessoas. Para além disso, espero que este envolvimento favoreça a continuidade da ação para além do período de desenvolvimento do projeto.</p> <p>Confesso que quando lhes lancei o desafio de planificarem os encontros, fiquei preocupada se esta seria uma boa ideia ou não, porque inicialmente o grupo sentiu muita dificuldade em partilhar o que gostavam de fazer e inclusive disseram-me para ser eu a planificar os encontros. Disse-lhes que gostaria que eles o fizessem porque no fundo estes encontros são deles e para eles, mas que caso não o quisessem fazer não haveria problema algum. Percebo esta dificuldade, uma vez que, desde a minha presença no contexto nunca lhes foi perguntado o que gostariam de fazer durante os seus dias, sendo estes definidos por outras pessoas. Acabaram por aceitar o desafio, tendo trabalhado em conjunto com as técnicas. Para mim, este trabalho em conjunto foi essencial, porque permitiu que todos percebessem que com vontade, com escuta e respeito é possível integrar as pessoas idosas na planificação das atividades. E, isto para mim é muito mais importante do que de facto planearem os encontros, até porque esta planificação pode sofrer alterações, consoante o que o grupo trazer e partilhar no início de cada encontro.</p>

2.º Encontro			
Local	Instituição: Sala de Refeições		
Data e hora	12.05.2025	Hora	14:30h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 2 Técnicas (ASC e Psicóloga)		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Identificar os interesses, gostos e vontades das pessoas idosas; - Praticar a escuta ativa e o respeito. 		
Descrição do Encontro	<p>Comecei este encontro por lançar a pergunta: “Como foi o vosso fim de semana? Gostariam de partilhar com o grupo?”.</p> <p>Imediatamente, cada um foi partilhando o sobre o seu fim de semana. Quando chegou a vez do Sr. A., este partilhou com o grupo que aproveitou o fim de semana para fazer o que mais gosta: “Passei o meu sábado na terra. Levantei-me cedo e fui limpar a terra e à tarde andei de volta das árvores que tenho lá. Foi um sábado bem passado”. Esta partilha permitiu que o grupo iniciasse uma partilha de gostos e interesses, surgindo assim a ideia de aproveitarmos este encontro para percebermos as atividades de interesse a cada pessoa idosa, na só na sua vida privada, mas também no CD.</p> <p>Face a isto, reuni, em conjunto com o grupo, alguns objetos ou imagens que pudessem representar estas atividades. As pessoas idosas foram enumerando algumas atividades que gostariam de ver representadas e outras foram escolhidas</p>		

	<p>com base no programa do CD. Sendo assim, as atividades presentes nesta atividade foram: culinária, jardinagem, agricultura, pintura, costura, conversar, ginástica, cinema, leitura, escrita, jogos, trabalhos manuais, aprender algo novo, fotografia, teatro, música, passeios e saídas, programas de televisão, modelagem de barro ou massa, festas, dança, relaxamento, comer e ciclismo. Com isto, as pessoas idosas, à vez foram escolhendo as atividades com as quais se identificavam e/ou gostavam, partilhando com o grupo o porquê e algumas histórias associadas às mesmas. Toda a gente participou nesta atividade, incluindo eu e as duas técnicas (psicóloga e ASC). Infelizmente, devido à demora da atividade e aos horários do CD, não nos foi possível terminar, tendo ficado acordado com o grupo, terminar a mesma no próximo encontro. Antes de terminarmos o encontro, decidi lançar um pequeno desafio ao grupo. Pedi-lhes que, até ao próximo encontro, pensassem num nome para atribuirmos a esta atividade.</p>
<p>Reflexão</p>	<p>As atividades escolhidas com base no programa do CD, permitiram perceber a forma como estas pessoas as encaram. Incluir estas atividades permitiu, essencialmente às técnicas perceber se aquilo que estas propõem ao grupo vai ao encontro dos seus interesses. Este é mais um dos motivos, pelos quais considero essencial a presença destas nestes encontros. À medida que as pessoas idosas iam fazendo as suas partilhas, fui percebendo que algumas das atividades realizadas no CD não eram encaradas por estas como um interesse. Foi-me possível também perceber que alguns dos interesses apontados pelo grupo, parecem estar ligados a antigas profissões. Uma vez que não tínhamos mais tempo devido à hora do lanche no CD, e que esta atividade teria continuidade no próximo encontro preferi deixar a análise desta para esse mesmo encontro, embora tenha ido tirando algumas conclusões.</p>

	<p>Depois da atividade, tive a oportunidade de falar com a psicóloga sobre esta. Foi-me assim possível compreender que a técnica se apercebeu que este grupo não demonstra interesse por muitas das atividades que lhes são apresentadas na instituição. A técnica considerou também que esta atividade foi muito importante para perceber estas questões e, para permitir que estas pessoas pudessem partilhar o que realmente gostam, deixando até espaço para que estas sugiram futuras atividades.</p> <p>Pedi ao grupo para pensar num nome para atribuir à atividade, porque ao longa da mesma me fui apercebendo de alguns comentários entre eles sobre a mesma e iam brincando com a forma como esta lhes foi apresentada. Acho que pode ser interessante eles fazerem esta partilha em grande grupo, não só para tomarem esta decisão em grupo, mas também para que percebam que aqui é um espaço de partilha e onde cada um pode ser ele mesmo. É um espaço livre e onde são ouvidos.</p>		
3.º Encontro			
Local	Instituição: Sala de Refeições		
Data e hora	19.05.2025	Hora	14:30h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 2 Técnicas (ASC e Psicóloga)		

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Estimular a partilha de opiniões relativamente às atividades propostas; - Identificar os interesses, gostos e vontades das pessoas idosas; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Promover um momento de reflexão conjunta; - Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos.
Descrição do Encontro	<p>Neste encontro retomamos a atividade anterior, de maneira a concluí-la. Apresentei as respostas dadas por cada participante no encontro anterior e questionei o grupo acerca do que observavam e quais as suas conclusões. Identificaram logo que havia duas atividades/interesses comuns a todos os elementos do grupo, as saídas e passeios e comer. Concluíram também que existem outros interesses em comum a algumas pessoas e, que das atividades proporcionadas no CD, nomeadamente a pintura, a leitura, a escrita, os trabalhos manuais, a modelagem de barro ou massa e o relaxamento, não foram apontados por nenhuma das pessoas idosas a não ser pelas Técnicas.</p> <p>Concluída a atividade, o grupo decidiu aceitar o desafio que lhes tinha lançado acerca da atribuição de um nome para a atividade. Surgiram nomes como “O que trago na minha mala”, “O que eu gosto e não gosto”, “Gosto e não gosto”, “O saco das minhas atividades” e ainda, “Atividades que mais gosto”. Não chegando a uma conclusão para o nome, sugeri que olhassem para os nomes propostos e, a partir daí tentassem formar um novo nome, tendo surgido assim o nome “A minha mala e os seus gostos”.</p> <p>Uma vez que ainda tínhamos tempo, o grupo decidiu partilhar como tinha sido o seu fim de semana. Foi um fim de semana marcado pelas eleições presidenciais e pelo Festival da Canção, sendo esses os temas de conversa. Desta forma, explorou-se Portugal do antigamente, principalmente antes do 25 de abril. As pessoas idosas e a ASC partilharam como</p>

viveram o dia da revolução, explicaram como era o regime naquela altura e, exploraram ainda as maiores diferenças para a atualidade. Com isto, partilharam muitas histórias da infância, adolescência e vida adulta. Foi também partilhado a euforia que se vivia com o Festival da Canção e, como este era organizado.

No final do encontro, o grupo mostrou-se curioso com o que poderia acontecer no encontro seguinte, questionando-me acerca do que eu tinha preparado. Voltei a explicar que não havia nada pré-definido e que seriam eles a decidir o que se passaria nestes encontros. Sugeriram então, que no próximo encontro continuássemos a conversar e a partilhar histórias e que seria também interessante jogarmos bingo. Surgiu-me assim a ideia de juntar as duas atividades e conversei com o grupo acerca desta possibilidade, uma vez que poderiam preferir o bingo tradicional. Depois de explicar melhor como seria essa atividade o grupo demonstrou-se interessado e começaram a partilhar atividades para serem incluídas no bingo. Surgindo assim atividades como:

- Fiz parte do rancho;
- Escrevi uma carta;
- Participei nas vindimas;
- Joguei na lotaria;
- Fui a uma excursão;
- Participei num concurso de televisão;
- Fiz uma serenata;
- Fui a Santiago de Compostela a pé;
- Fui às termas;

	<ul style="list-style-type: none"> • Entre outras.
Reflexão	<p>Neste encontro consegui perceber, mais uma vez, que estas pessoas sabem bem como querem passar os seus dias. Mais uma vez evidenciaram que muitas das atividades propostas não vão ao encontro dos seus interesses. E, aqui acho que foi importante as técnicas estarem presentes, porque conseguiram perceber efetivamente o que estas pessoas procuram por parte da instituição. Não quer com isto dizer que não gostem de realizar trabalhos manuais de vez em quando, simplesmente, é uma atividade que não querem fazer constantemente. Sabemos que, muitas vezes, nestas instituições, são apresentadas às pessoas idosas fichas ou trabalhos manuais apenas para ocuparem os dias, sem lhes ser questionado o que realmente gostariam de fazer. Com esta breve discussão sobre as atividades e possíveis interesses, tornou-se evidente que o que estas pessoas idosas mais procuram nesta fase da vida é conviver, seja através desta partilha de histórias de vida e saberes ou de passeios. No fundo, o que eu espero depois desta atividade e de todo o projeto, é que estas pessoas passem a ter uma voz mais ativa no que diz respeito às suas vidas e aos seus dias na instituição.</p> <p>Ao perguntarem-me o que eu tenho planeado para o próximo encontro também deixa evidente esta escassez de tomada de decisões. Estas pessoas estão habituadas a que já esteja tudo programado e exemplo disso é o plano de atividade. Este plano está afixado na sala, para que qualquer um deles possa ver como será o dia. O facto de ser também a ASC a tomar as decisões de tudo, leva-os a pensar que eu também irei fazer o mesmo. Com isto, acabo por sentir a necessidade de explicar várias vezes que neste grupo e encontros eles são a voz principal. Neste espaço são eles que tomam as</p>

decisões e aquilo que eu sinto é que a cada coisa que eles vão partilhando ou decidindo, sentem a necessidade de ter o meu aval.

Quando eu sugeri fazer uma junção do que eles queriam fazer no próximo encontro, tive o cuidado de explicar bem a minha ideia e deixei sempre claro que não tinha de ser assim. Era só uma possibilidade, uma vez que eles também gostariam de conversar e, por já ter participado noutros jogos de bingo na instituição, sabia que esta conversa não iria acontecer uma vez que eles levam o jogo muito a sério. Se a vontade deles fosse jogar o bingo normal, assim seria e não haveria problema nenhum. Admito que fiquei surpreendida quando demonstraram interesse pela minha sugestão e, ainda mais, quando por iniciativa própria foram partilhando atividades para incluir no bingo. Pedi-lhes que me ajudassem no processo de criar o jogo físico, mas, infelizmente aí eles já “chutaram” o trabalho para mim, afirmando “Então já não te estivemos a ajudar? Já dissemos muitas coisas para colocares lá” (Sr. A.); “Oh eu não tenho jeito nenhum para isso, faz tu e a psicóloga” (D.^a A.); “Já te ajudamos no mais importante, agora montas tu o bingo. Também tens de fazer alguma coisa” (D.^a V.); “Tu fazes coisas tão bonitas, faz mais uma” (D.^a L.); “Tu agora constróis e nós depois jogamos” (Sr. A.).

Confesso que já esperava que me pedissem para criar o jogo físico, uma vez que não são muito adeptos de trabalhos manuais. Mas para mim, o mais importante aqui foi eles terem tomado a iniciativa e terem decidido, em grupo, o que constaria no bingo.

4.º Encontro

Local	Instituição: Exterior		
Data e hora	26.05.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	5 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		
Objetivos	<p>- Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Participar ativamente no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Praticar a escuta ativa e o respeito; -Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; -Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos.</p>		
Descrição do Encontro	<p>O encontro iniciou-se, uma vez mais pela partilha acerca do fim de semana de cada pessoa idosa. Através destas partilhas, o grupo foi demonstrando a sua ansiedade em relação ao encontro de hoje, pelo que imediatamente a seguir, demos início ao nosso bingo.</p> <p>Cada participante escolheu dois cartões e, à vez, eu ou a psicóloga tirávamos o papel com a atividade. Caso a pessoa já tivesse realizado a atividade, colocava o feijão na casa desta, tal como no bingo comum. Foram assim surgindo vários momentos de partilha entre o grupo. As atividades mais praticadas pelo grupo foram: Escrevi uma carta; fui a uma festa popular; fiz parte do rancho; cultivei um campo; andei de comboio; fui a uma excursão; fui a Fátima a pé; subi a uma árvore; vi o mar e fui às termas. Uma vez que todos os participantes vivem na mesma zona, algumas destas partilhas foram em</p>		

comum, nomeadamente histórias relacionadas com as excursões e com o rancho. Importa acrescentar que o Sr. A. ainda faz parte do rancho e pretende continuar, “No que depender de mim vou fazer sempre parte. Gosto muito daquilo. E o convívio é maravilhoso”. Quem já teve oportunidade de viajar de avião, partilhou com o grupo os países já visitados, sendo eles Espanha, França, Suíça e Venezuela. Através destas partilhas a D.^a V. partilhou com o grupo o seu medo de andar de avião, “O meu filho já quis que eu fosse com eles à Suíça, mas mal ele me disse que íamos de avião, eu disse logo que não queria ir. Só de imaginar que estou lá no alto já sinto um aperto no peito”. Perante isto, o grupo incentivou a D.^a V. a experimentar andar, quando voltar a ter oportunidade, “Ai é tão confortável, quando experimentares não vais querer outra coisa” (Sr. A.), “Às vezes pode haver alguma turbulência, mas depois acaba por passar” (Sr. A.) e “Ui, aquilo é uma maravilha, não nos falta nada. Chegamos num instante a outro país” (D.^a L.).

Através da partilha acerca da escrita de cartas, surgiu como tema de conversa os tempos de namoro e casamento. Ainda acerca desta atividade, o grupo partilhou um costume antigo do Dia das Mentiras. Antigamente era habitual escreverem cartas, fosse a familiares, a amigos ou a pessoas que não gostavam tanto, com alguma mentira, de forma a engarem as pessoas. Lamentam que, atualmente, este costume tenha caído em desuso e que os jovens de hoje não passem por esta experiência. O Sr. A. partilhou com o grupo a sua ida a um programa de televisão, levando a que o grupo demonstrasse interesse e vontade em participar no programa “Preço Certo”, sugerindo que a instituição os inscrevesse.

No final da atividade, o grupo partilhou comigo e com a psicóloga que gostaram desta nova forma de jogar bingo, afirmando que “É muito melhor estarmos a jogar a isto do que fazer florzinhas como fazíamos.” (D.^a V.), “Já se sabe que eu sou um fala barato. Por isso, partilhar estas coisas dá-me gozo e é bom estar aqui a conviver.” (Sr. A.); “Eu gostei. Havia

	<p>muitas coisas que já não me lembrava e com este jogo pude recordar” (D.ª L.). Já a D.ª A. partilhou “Acho que nós termos escolhido as casas do jogo contribuiu ainda mais para a nossa participação, porque foi algo que ajudamos a construir e nem deu grande trabalho”.</p>		
Reflexão	<p>Admito que nunca pensei que esta atividade corresse tão bem. Apesar do entusiasmo demonstrado pelo grupo, tinha sempre algum receio que com o desenvolver da atividade o grupo fosse perdendo o interesse. Acredito que este receio advenha de outras atividades das quais tive oportunidade de participar e assistir ao longo do meu percurso no contexto. A atividade acabou por correr muito bem e, apesar de não terem participado diretamente, outras pessoas idosas estiveram atentas ao jogo acabando também por partilhar algumas histórias.</p> <p>É delicioso ouvir a forma como estas pessoas partilham as suas histórias. Apesar de terem vidas marcadas por muito trabalho, orgulham-se dos seus percursos e da vida que construíram. Tenho aprendido muito com este grupo.</p>		
5.º Encontro			
Local	Instituição: Exterior		
Data	02.06.2025	Hora	14:45h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Estimular a partilha de opiniões relativamente às atividades propostas; - Identificar os interesses, gostos e vontades das pessoas idosas; - Participar ativamente no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos.
Descrição do Encontro	<p>Este encontro não seria exceção e, uma vez mais iniciamos com a partilha acerca do fim de semana. Estas partilhas, conduziram o grupo ao tema dos passeios, levando à elaboração de uma lista com as sugestões de locais a visitar: Lisboa; Monte da Virgem; Castelo do Queijo; Termas; Aveiro; Museu dos chapéus. O objetivo desta lista é ser utilizada no mês de agosto, durante a semana de férias organizada pelo CD. Por norma, nesta semana, a instituição promove diferentes atividades, nomeadamente mais passeios, devido a uma maior disponibilidade de horários.</p> <p>De seguida, foi lançada ao grupo a seguinte pergunta, “Se tivessem oportunidade de definir as atividades do CD, quais seriam?”. Primeiramente identificaram as atividades das quais mais tinham gostado de participar, sendo elas: cartas escritas pelas famílias no Dia dos Namorados; a tarde de jogos tradicionais; a plantação de árvores; atividades de culinária; jogo do preço certo; as caminhadas com música; a tarde de música e dança; jogo e história dos ditados populares; e as matinés dançantes. À medida que iam identificando as atividades iam surgindo alguns comentários acerca destas:</p>

- “Eu gosto muito das matinés, aquilo é uma tarde bem passada. Convivemos, ouvimos música, dançamos e ainda temos direito a um lanchinho. Acho que falo por todos quando digo isto” (Sr. A.);
- “Este ano não fomos a muitas matinés, ela dizia sempre que eram longe ou que o tempo não estava bom. Mas já disse à psicóloga que no próximo ano temos de ir a todas. As pessoas gostam. É um convívio diferente e só nos faz bem. Não é bom estarmos sempre aqui metidos” (D.ª V.);
- “As caminhadas com música deviam continuar. Dá vida à nossa caminhada e desde que começamos a levar música há mais pessoas a quererem ir” (D.ª V.);
- “Desde que começamos a levar a música a D.ª A. parece outra. Vai toda contente com a coluna e quando não vamos ela começa logo a reclamar porque quer ir. Fez-lhe muito bem” (D.ª A.);
- “Lembram-se daquela tarde em que elas meteram música e estivemos todos a dançar? Adorei. Temos de repetir mais vezes” (D.ª A.);
- “Concordo com a minha mulher. Eu já não sou aquilo que era a dançar e ultimamente com os problemas de saúde não temos ido dançar como íamos então ter uma tarde assim aqui é muito bom” (Sr. M.).

- “Eu gostei muito da surpresa que vocês nos fizeram no Dia dos Namorados. Ninguém estava a contar com aquilo. Foi tão bom ler o que os meus netos me tinham a dizer” (D^a. L.);

- “Acho que falo por todos quando digo que foi uma tarde muito bonita. Ninguém esperava receber uma carta, muito menos de amor” (Sr. A.);

- “Eu gostei quando fizemos aquelas bolachinhas, as espetadas de morangos e a salada de frutas” (D^a. A.);

- “E aquela vez que fingimos que estávamos no preço certo? Ai o que eu me ri. Devíamos voltar a repetir, mas agora vocês têm de arranjar uma montra mais jeitosa” (D^a. V.).

De seguida, as pessoas idosas apresentaram as propostas de atividades, sendo elas: manter as caminhadas, as matinés e as atividades de culinária. Realizar mais passeios, atividades intergeracionais e momentos de conversa e partilha-
“Acho que devíamos fazer mais atividades em conjunto com as crianças. É tão bom tê-las aqui connosco” (Sr. A.); “Olha acho que devíamos manter isto. Estes momentos de conversa são importantes e nós não temos de estar sempre a fazer atividades. Às vezes também não nos apetece fazer nada” (D^a. V.); “Eu quero é passear e comer. No outro dia contei à minha mulher que já tinha estado a cozinhar aqui e ela disse-me logo, “Aprende que ainda tens boa idade para isso”. Portanto não me importo nada” (Sr. A.); “Eu quero continuar a ir às matinés. E se os passeios também vierem, podem contar comigo, desde que me ajudem a caminhar está tudo bem. Farto de estar fechado estou eu” (Sr. M.). A técnica presente, teve também a oportunidade de refletir acerca desta pergunta, colocando-se no lugar das pessoas idosas.

Partilhou então que, caso frequentasse o CD gostaria de manter as matinés- “Vocês sabem que eu adoro um bom convívio e dar um pezinho de dança” – referiu ainda que, gostaria de participar em atividades de relaxamento, culinária e nos passeios.

Face a isto, as pessoas idosas aproveitaram também para partilhar o seu descontentamento em relação à escassez de poder de decisão que têm, afirmando: “Já disse à doutora muitas vezes que isto devia voltar a ser como dantes. Com a outra animadora fazíamos muitas coisas, já para não falar que íamos dar muitos passeios” (D.^a V); “Se nos perguntassem, havia muita coisa aqui que nós não fazíamos. Mas não perguntam nada e depois admiram-se que nós não participamos” (D.^a A.); “Acho que não custa nada pedir a nossa opinião. Afinal de contas nós estamos aqui para passar o tempo e esse tempo tem de ser bem passado” (D.^a A.).

No final do encontro, surgiu um momento de diálogo, análise e consciencialização. A psicóloga comprometeu-se a priorizar as opiniões das pessoas idosas e a permitir que estas fossem uma voz ativa no desenvolvimento das ações do CD. Referiu ainda que percebe que estas pessoas precisam de espaço e tempo para conversarem- “Eu já me tenho vindo a aperceber que isso é essencial para vocês, aliás quando estou a dar consultas isso é perceptível”; “Acredito que o projeto da Ana possa ser um ponto de viragem de algumas coisas aqui, principalmente nesta questão de pararmos e escutarmos-vos. Acho que vocês estavam a precisar disto, de conversar, partilhar e rir”. Reconheceu que nem sempre as pessoas têm disposição ou vontade para participar em atividades, muito menos quando estas não vão ao encontro dos seus interesses- “Até eu, com a idade que tenho, tem dias que não me apetece fazer nada. E acho que é algo que temos de

	<p>começar a refletir, porque às vezes estamos tão preocupadas em dar-vos o melhor tempo de qualidade possível e não pensamos no que vocês realmente gostariam de fazer” (Psicóloga).</p>
<p>Reflexão</p>	<p>Acho que este exercício foi muito importante, porque permitiu que a doutora A. se colocasse, mesmo que por breves minutos, no papel destas pessoas e refletisse sobre a importância de se sentirem ouvidas. Nem sempre é fácil pararmos e refletirmos sobre os sentimentos ou o papel das outras pessoas, mas é importante que o façamos. Apesar da idade destas pessoas e dos problemas de saúde de cada um, este grupo ainda é capaz de tomar as suas próprias decisões e têm direito a serem ouvidas e incluídas no dia a dia da instituição. Afinal de contas, estas pessoas e as suas famílias procuraram os serviços da instituição não apenas como um apoio, mas também com o objetivo de proporcionar dias de qualidade.</p> <p>Acho que teria sido importante a ASC estar presente neste encontro e participar neste exercício, uma vez que é ela quem assume um papel ativo na dinamização das atividades. Infelizmente, devido à baixa médica de outras auxiliares, esta precisou de assumir essas funções. O que me leva também a refletir acerca do papel desta ASC. O facto de, sempre que é necessário esta animadora assumir outras funções que não as suas, pode não ser encarado da melhor forma por esta, podendo até levar a um sentimento de desvalorização do seu trabalho.</p>
<p>6.º Encontro</p>	

Local	Café Local		
Data	05.06.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 2 Técnicas (ASC e Psicóloga)		
Objetivos	<p>- Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Participar ativamente no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Proporcionar um momento de convívio, favorecendo momentos de diversão partilhada; - Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos.</p>		
Descrição do Encontro	<p>No dia anterior foi comunicado ao grupo que a proposta do Sr. A. foi aceite pela Diretora e, uma vez que o grupo não tinha nenhuma atividade planeada para a tarde de quinta-feira, caso todos concordassem iríamos realizar o sexto encontro. Todos concordaram e, como seria expectável esta proposta estendeu-se a todas as pessoas idosas do CD.</p> <p>Antes de sairmos da instituição o Sr. A., fez questão de se certificar que podia comer um Magnum- “Se vamos, temos de comer um gelado em condições. Não quero um perna de pau ou daqueles gelados de gelo”. Este senhor é sempre muito direto, e ele próprio afirma que não deixa nada por dizer. Iniciamos a nossa caminhada até ao café e, pelo caminho o grupo iam reencontrando pessoas conhecidas, iam partilhando comigo e as técnicas histórias sobre o seu tempo de juventude</p>		

	<p>e de como era a vila antigamente. Já no café cada um escolheu o seu gelado e ali passamos a tarde a conversar e a recordar.</p> <p>Quando estávamos para vir embora, fomos convidados pelos proprietários a voltar quando quiséssemos, mas desta vez era para lanchar e continuar o convívio. A proposta foi bem aceite por todos e quando chegamos à instituição, o Sr. A., a D.ª V. e o Sr. A., dirigiram-se ao gabinete da Diretora Técnica para lhe falar desta proposta e de como tinha sido a tarde.</p>
Reflexão	<p>Gostei muito da dinâmica deste encontro. Permitiu-me conhecer ainda mais a história destas pessoas, num contexto mais informal. Foi muito interessante perceber que, à medida que íamos caminhando, eles faziam questão de parar para contar e recordar o que existia antigamente no lugar das atuais estradas e casas. Era notória a satisfação com que eles partilhavam isto. Pelo caminho fomos encontrando algumas pessoas, que eles faziam questão de cumprimentar e de conversar um bocadinho, uma vez que eram pessoas que já não viam há muito tempo.</p> <p>Acima de tudo, acho que esta iniciativa correu muito bem, e mais importante ainda é que as pessoas idosas passaram uma tarde diferente, onde puderam conviver com outras pessoas fora do ambiente da instituição. A felicidade na cara de cada um era notória e sinceramente, não consigo perceber como é que iniciativas deste género são implementadas com mais frequência. Este café fica relativamente perto do CD e é de fácil acesso. Para aquelas pessoas que queiram ir, mas apresentam mais dificuldade para caminhar é apenas uma questão de encontrar uma solução, tal como fizemos com o Sr. M. Este senhor queria ir, mas como se tem sentido mais debilitado da perna, acabou por dizer que não ia. Apresentamos como solução a este senhor ir na carrinha da instituição, porém ele afirmou que gostaria de ir com o</p>

	<p>restante grupo. Tendo em conta isto, a solução proposta foi utilizar uma cadeira de roda, caso se sentisse confortável para isso e assim foi. Aliás, teria sido uma pena o Sr. M. não ter ido, porque foi uma das pessoas mais animadas do grupo.</p> <p>Como eles me dizem tantas vezes, são estes os momentos mais bonitos da vida e é isto que levamos de mais importante.</p>		
7.º Encontro			
Local	Instituição: Sala de Refeições		
Data	09.06.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	6 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos. 		
Descrição do Encontro	<p>Este encontro começou com um pedido por parte do Sr. A. Apresentou ao grupo um sino produzido por si quando era mais novo. Naquela altura foram produzidos mais de uma centena de sinos, para serem distribuídos por um grupo que, no Natal, se reuniu para desfilar vestido de Pai Natal- “Foi a partir daqui que se começou a tradição do desfile de Pais Natal</p>		

aqui”; “Aqueles sinos que eles hoje em dia trazem já são daquela altura e eu fui uma das pessoas que os produziu” (Sr. A). Exibiu o sino com o maior orgulho em ter contribuído para uma das tradições da vila.

Esta partilha gerou mais partilhas, por parte do restante grupo, que tiveram oportunidade de recordar histórias antigas, associadas aos seus percursos profissionais. O Sr. M. partilhou os diferentes empregos que teve ao longo da vida: “Trabalhar na volta a Portugal foi uma das melhores fases da minha vida. Foi onde tive a oportunidade de conhecer Portugal de lés a lés e pessoas que ainda hoje considero como amigos”; “Adorava o que fazia, dava-me gosto. Ser mecânico na volta a Portugal era como realizar um sonho. Desde catraio que gosto de ciclismo e sempre me ajeitei muito bem como mecânico. Então, quando consegui juntar as duas coisas, aproveitei muito bem”; “Quando fui para a Zâmbia, trabalhar nas minhas de carvão não foi muito fácil. Eu não sabia falar inglês, mas também não precisei, aprendi e era um dos melhores”. A D.^a V. partilhou que sempre trabalhou como operária fabril, em diferentes áreas, mas acabou por partilhar uma das histórias que mais lhe ficou na memória- “Eu trabalhava numa confeção e pela altura do 25 de abril, o nosso chef disse-nos que tínhamos uma encomenda especial. Ficamos todas curiosas, mas ele não se descoseu. Eram duas camisas, uma branca e a outra já não me lembro. Fiquei com a branca porque ela passou-me pelas mãos. Mais tarde, depois da revolução, é que soubemos que as camisas eram para o Paulo de Carvalho, que utilizou a camisa branca na música “E depois do Adeus”.

A outra fase da vida abordada pelo grupo relacionou-se com a vida amorosa. A D.^a L. partilhou com o grupo a sua história de amor e a forma peculiar como conheceu o seu marido: “Eu tinha muitos homens atrás de mim naquela altura, mas dizia à minha mãe que nenhum servia para mim... até aparecer o meu falecido marido”; “Sabem como é que o conheci? Através

de uma fotografia que ele me enviou, junto com uma carta, lá da Venezuela. Ele tinha estado em Portugal no verão e viu-me num baile, mas como teve de voltar para a Venezuela, porque ele trabalhava lá, pediu o meu endereço à minha sogra e mandou-me a carta com a fotografia para eu o conhecer". Já o Sr. A. conta que também conheceu a sua esposa num baile, e que quando a viu disse para os seus amigos "É a moça mais bonita que eu já vi. Vocês vão ver, vai ser minha namorada". Contou que foi falar com ela e a partir desse dia, ia todos os fins de semana à terra dela, "Foi até a conquistar e depois ajoelhei-me e ela veio para cá". Algumas senhoras do grupo mostraram curiosidade por ver uma fotografia dela de quando era nova e logo de seguida o Sr. A., que tinha uma foto dela na carteira, apressou-se a mostrá-la.

De uma forma ou de outra, todos foram partilhando um pouco destas fases da vida. Infelizmente, devido ao pouco tempo disponível para abordar este tema tão abrangente, propus que continuássemos a explorar as diferentes fases da vida de cada um. O grupo concordou, propondo que dessemos continuidade no encontro seguinte. Uma vez que hoje faltaram duas pessoas, devido a consultas médicas, sugeri que voltássemos a abordar a vida laboral e amora, para que essas pessoas tivessem também oportunidade de partilhar com o grupo. Questionei o grupo acerca de que outras fases da vida gostariam de partilhar e, inicialmente o que me iam respondendo era: "Escolhe tu"; "O que tu achares melhor, e depois a gente fala"; "Oh sei lá, qualquer coisa. Não tenho nada a esconder, sou um livro aberto por isso posso falar de qualquer coisa" ou "Decide tu e depois dizes-nos e nós vamos conversando". Expliquei que seria muito mais interessante para eles decidirem o que gostariam de falar, mas que também não havia problema nenhum ser eu a sugerir, ficava ao critério deles. Aí já começaram a surgir algumas ideias, tendo ficado decidido pelo grupo dar continuidade aos temas já abordados (trabalho e amor) e decidiram que também gostariam de partilhar histórias da juventude e de quando eram crianças.

	Uma vez que no dia seguinte não tinham nenhuma atividade, sugeri que o nosso encontro fosse já amanhã, uma vez que na próxima segunda não teremos o nosso encontro habitual, por causa dos ensaios para as marchas de S. João. O grupo concordou.		
8.º Encontro			
Local	Instituição: Sala de Convívio		
Data	10.06.2025	Hora	14:30h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Participar ativamente no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Proporcionar um momento de convívio, favorecendo momentos de diversão partilhada; - Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos. 		

Descrição do Encontro	<p>Neste encontro demos continuidade à partilha das histórias de vida, iniciada ontem. Uma vez que o grupo demonstrou interesse em abordar a infância, juventude, vida amorosa e profissional, apresentei-lhes a proposta de uma atividade, cujo objetivo era permitir revisitar as várias fases da vida, através de uma espécie de “viagem no tempo”.</p> <p>Expliquei ao grupo o propósito da atividade e, entreguei uma carta, que permitia dar início à atividade, caso decidissem participar. Começou assim a viagem pelo tempo. A atividade era composta por cinco bagagens, onde cada uma representava uma fase diferente da vida. Para conseguirem avançar de uma fase para a outra tinham de responder corretamente a um enigma, como podemos ver o exemplo apresentado no apêndice N (p. 145). Em cada fase da vida tinham a oportunidade de reviver memórias, contar histórias e partilhar experiências.</p> <p>A 1.^a bagagem correspondia à infância. Foram apresentados brinquedos antigos, que posteriormente tinham sido mencionados pelas pessoas idosas em encontros anteriores e ao longo do meu percurso na instituição. Com isto, o grupo foi partilhando que brinquedos tinham na época, com quem costumavam brincar- “Eu lembro-me que tinha um grupo de amigos com quem andava sempre a jogar ao jogo da malha. Olha um deles era aqui primo da L.” (Sr. A.) – as dificuldades passadas e como era a escola naquela altura, inclusive descobriram que quase todos tiveram a mesma professora quando passaram pela terceira classe.</p> <p>A 2.^a bagagem correspondia à juventude. Onde o grupo teve oportunidade de reviver objetos, locais e ícones da época. Estas fotos serviram de mote para um momento de muita conversa, sobre os mais variados temas, como por exemplo os bailes de verão ou as festas populares, as primeiras paixões, locais que conheceram ou até mesmo a experiência a</p>
------------------------------	--

conduzir pela primeira vez- “Ainda me lembro quando peguei na carrinha do meu pai. Queria andar para a frente e andei foi para trás. Bati no muro e para não apanhar fugi. Depois disse ao meu pai que não tinha visto quem tinha feito aquilo” (Sr. A.).

A 3.^a bagagem permitia explorar a vida amorosa. Nesta fase tinham um dado, onde cada face correspondia a perguntas diferentes. Aqui tiveram oportunidade de partilhar com todos as suas paixões, os casamentos e a construção da família. Uma das perguntas era: “Pode partilhar com o grupo o dia do seu casamento?”. Aqui foi possível perceber que, embora não tenham estado presentes nos casamentos uns dos outros, naquela altura quando havia um casamento na vila toda a gente queria ver o vestido da noiva- “Lembro-me muito bem do dia em que a L. casou. Ela levava um vestido com uma cauda enorme. Aqui nunca ninguém tinha visto uma noiva com um vestido assim” (D.^a V.). Tiveram também oportunidade de deixar alguns conselhos amorosos aos mais novos: “Quando forem sair a primeira vez ele é que paga”; “Encontrem alguém que acima de tudo seja vosso amigo/a”; “Não caiam na cantiga do primeiro que aparecer. Primeiro aproveitem a vida e conheçam outros pretendentes”; “Certifiquem-se que ele tem dinheiro para vos pagar o jantar”; “Encontrem uma pessoa trabalhadora”; “Não queiram meninos/as da mamã”; “Arranjem um namorado/a bonito/a”; “Não sejam empregadas de nenhum homem. Eles também têm duas mãos, podem muito bem lavar as suas cuecas”; entre outros.

A 4.^a bagagem correspondia à vida profissional. Aqui as pessoas idosas foram partilhando a idade com que começaram a trabalhar, os primeiros empregos, as formas de pagamento e o valor do ordenado da época e até mesmo a necessidade de emigrar à procura de uma vida melhor- “Uns anos depois de nos casarmos eu e o meu marido decidimos sair de

	<p>Portugal. Naquela altura já tínhamos dois filhos e queríamos proporcionar-lhes uma vida melhor. Então o meu marido arranhou trabalho em África e lá fomos nós e ainda bem, porque depois tivemos outro bebé” (D.^a A.).</p> <p>Já a 5.^a bagagem permitia regressar à atualidade. Aqui o grupo foi convidado a refletir sobre o seu percurso de vida, os motivos que os levaram ao CD e até mesmo o papel da instituição nas suas vidas- “Se não fosse aqui o centro, eu e o meu marido estávamos os dois em casa, um para cada lado, feitos monos. Aqui ocupamos a cabeça, conversamos com outras pessoas e divertimos-nos. Os dias passam melhor quando vimos para aqui” (D.^a A.); “Se não viesse para aqui, a minha filha tinha de deixar de trabalhar e eu não quero isso. E eu gosto de estar aqui. Reencontrei muitas pessoas que já não via há muito tempo e vocês também são uns amores connosco. Tu já sabes que me fazes lembrar a minha filha, és bonita e estás-te sempre a rir como ela” (D.^a L.).</p> <p>No final da atividade, as pessoas idosas trocaram algumas impressões acerca da atividade, deixando evidente o seu agrado e vontade em repetir- “Não esperava que me fosse sentir assim. Gostei muito deste bocadinho” (D.^a A.); “Diverti-me muito. Aos anos que já não via aqueles brinquedos, o que eu me divertia a jogar ao pião na rua” (Sr. M.); “Acho que temos de fazer isto mais vezes, há tanta coisa ainda por dizer” (Sr. A.); “Antes de te ires embora tens de deixar isto aqui e o bingo também para nós podermos continuar a fazer estas atividades. Já dissemos à Dr.^a A. que tem de nos voltar a trazer estas atividades que fizemos contigo” (D.^a V.).</p>
Reflexão	<p>A atividade acabou por correr melhor do que eu estava à espera. Pensei que por ser uma atividade num estilo diferente do que eles estão acostumados pudesse não correr tão bem. Mas depois em conversa com alguns deles, fui percebendo</p>

que eles estão abertos a novas abordagens e que gostam de ser desafiados. Aliás, pelo que consegui perceber, apesar de serem pessoas de rotinas, no que toca à questão das atividades eles não gostam de cair na monotonia e ficar sempre a repetir as mesmas coisas.

Esta atividade permitiu-me conhecer muito melhor estas pessoas e elas próprias foram descobrindo muitas coisas em comum. À medida que íamos abordando as diferentes fases, era visível o brilho no olhar e a emoção na voz de algumas pessoas, principalmente ao recordarem pessoas que já partiram. Admito que aqui foi um dos momentos que mais me custou nesta atividade, porque tal como eles eu também recordo pessoas que já partiram e de alguma forma, revi-me em algumas palavras. Olhar para estas pessoas foi como se também eu tivesse viajado no tempo, para a altura em que os meus avós estavam presentes, no fundo, foi como se naquele momento estivesse a ouvir os meus avós.

9.º Encontro

Local	Café Local		
Data	18.06.2025	Hora	14:45h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Desenvolver relações mais empáticas e respeitosas; - Participar ativamente no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Proporcionar um momento de convívio, favorecendo momentos de diversão partilhada; - Valorizar a opinião das pessoas idosas no planeamento e desenvolvimento da atividade; - Valorizar as histórias e experiências de vida e conhecimentos.
Descrição do Encontro	<p>À semelhança do que aconteceu no sexto encontro, este também se realizou no café local. Uma vez que da última vez tínhamos sido convidados a regressar e como eles gostaram muito, optei por realizar este encontro novamente lá. Fomos novamente a pé da instituição até ao estabelecimento e quando lá chegamos, os proprietários já tinham tudo pronto para o lanche. Uma vez mais foi uma tarde marcada por muita conversa, música e animação. Estas iniciativas são sempre muito bem recebidas pelo grupo, que acaba por demonstrar sempre o seu agrado- “Ainda bem que viemos outra vez. Este lanchinho estava uma maravilha. Só tenho pena é de hoje não ter encontrado aqui a minha cunhada” (Sr. M.); “Foi uma boa surpresa a que nos fizeste, não estávamos à espera de vir outra vez. Como as coisas aqui só se fazem uma vez e depois nunca mais. Mas ainda bem que fomos lá outra vez e espero que continuemos a ir” (D.ª V.); “Claro que gostei. Eu gosto sempre destas coisas, passear, conviver... é uma maravilha” (D.ª A.); “Acho que devíamos começar a marcar isto pelo menos uma vez por semana. Saímos do centro um bocado e vemos e estamos com outras pessoas” (Sr. A.); “Que rica ideia que tiveste. Pensava que só íamos lá daquela vez e afinal fomos outra vez, gostei muito” (D.ª L.). Acredito que este encontro, tal como muitos outros, tenha contribuído para o fortalecimento da relação entre as pessoas idosas, as técnicas e as auxiliares, assim como para o seu bem-estar. Espero também que com isto, possam ter percebido que as suas opiniões, vontades e interesses são reconhecidos e considerados. No fundo, que sintam que também têm voz.</p>

10.º Encontro			
Local	Instituição: Exterior		
Data	26.06.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		
Objetivos	- Proporcionar um momento de convívio, favorecendo momentos de diversão partilhada.		
Descrição do Encontro	Lanche de encerramento do projeto.		
Encontro após encerramento do projeto			
Local	Instituição: Exterior		
Data	30.06.2025	Hora	15h às 16h
N.º de Participantes	8 pessoas idosas e 1 Técnica (Psicóloga)		

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar um espaço seguro de partilha e de diálogo; - Praticar a escuta ativa e o respeito; - Promover um momento de reflexão conjunta.
Reflexão do Projeto	<p>O principal objetivo deste encontro era realizar um balanço acerca de todos os encontros e, se possível, perceber quais as expectativas que as pessoas idosas tinham para o futuro do grupo. Perguntei ao grupo se sentiam confortáveis para partilhar a forma como cada um viveu estes encontros e a forma como olham para este projeto. Rapidamente, um a um, foi partilhando a sua perceção acerca de tudo: “Eu nunca fui pessoa de falar muito e a mulher está aqui, não me deixa mentir, mas aqui senti-me bem. Senti-me bem a partilhar a minha vida e a contar as minhas histórias. Sei que tinha mais coisas para partilhar, mas quem sabe se com o tempo não o vá fazendo” (Sr. M.); “Vou ser sincero, o que eu mais gostei foi de quando fomos ao café e da última atividade que fizemos sobre a infância e o trabalho. Também gostei que tínhamos sempre alguma coisa para comermos durante as atividades. Já sabem que para comer eu estou sempre pronto. Acho que devíamos fazer mais coisas assim, mas agora que vais embora não sei como vai ficar” (Sr. A.); “Olha eu gostei de tudo. Deixaste-nos sempre à vontade, ouviste-nos e ainda nos divertimos. Estas coisas diferentes são precisas. Foram momentos bem passados, onde conversamos, rimos, aprendemos e acredito que também tenhas aprendido muita coisa connosco, ou pelo menos assim espero. E como já te disse, vou ter muitas saudades tuas, mas pelo menos ficamos aqui com a Dr. A.” (D.ª V.); “Também gostei, é melhor estar aqui convosco do que ficar ali a dormir. E concordo com o Sr. A., as idas ao café e até mesmo as caminhadas, para mim foram o melhor” (D.ª A.); “Eu tenho-me divertido muito. Eu gosto muito de conversar, gosto muito do convívio com outras pessoas, gosto de me divertir e sinto que tenho conseguido fazer isso. Tenho pena que te vás embora porque isto estava a ser muito giro. Preocupas-te connosco e tens sempre o cuidado de nos ouvires e ajudares. Acho também que estas conversas nos permitiram conhecer melhor uns aos outros e, no meu</p>

caso consegui aproximar-me mais de algumas pessoas. E gostava que pudéssemos continuar a fazer isto" (D.^a A.); "Faço das palavras dos meus colegas as minhas. Foram bons momentos, boas conversas em boa companhia. Às vezes nós gostamos de estar mais no nosso canto, mas nem sempre nem nunca e ultimamente não temos feito grande coisa aqui. Se não fosse isto, só tínhamos a ginástica e o terço. Gostava que estes momentos não parassem e que fosse possível irmos passear mais" e "Qual a melhor forma que temos para comunicar? É através da conversa. As histórias e os saberes é que temos de melhor para partilhar. E quando sabemos ouvir podemos aprender muito" (Sr. A.); "Achei tudo muito bonito, principalmente na semana passada. Foram bons momentos e com certeza teremos muitos mais" (D.^a L.); "Eu também gostei e foi como eles disseram, passamos tardes muito boas aqui e lá fora" (D.^a A.).

Desafiei o grupo a pensar num nome para atribuir às ações, uma vez que estávamos numa fase de reflexão de todo o percurso do grupo desde o 1.^o ao 10.^o encontro. Acredito que desta forma, o projeto se torna ainda mais deles. Foram surgindo vários nomes em cima da mesa: "Mesa Redonda", "Planos, atividades e conversa", "Histórias à volta da mesa", "Vontade própria", "Espaço de atividades" ou "Fala baratos". Foram mencionados ainda outros nomes, dos quais não posso mencionar, de modo a assegurar o anonimato. O grupo optou por escolher os nomes "Vozes em ação" para a ação 1 e "Encontro de vozes" para a ação 2. A escolha da palavra "vozes", relaciona-se com o facto de o grupo sentir que neste espaço são ouvidos e valorizados, além de que nestes encontros partilham histórias e experiências de vida, fazendo por isso sentido estar presente em ambas as ações. A palavra "ação" foi escolhida por representar o processo de sugestão e escolha de atividades. Representando assim, o momento em que se sentiram integrados. Já a palavra "Encontro" surge, pelo facto de o grupo se reunir com regularidade. Com isto, refletiu-se acerca de um possível nome para o projeto. Nascendo assim o projeto "Vozes no Centro da Mesa". Novamente a escolha da palavra "vozes" fez todo o sentido estar

presente, porque sem a voz destas pessoas este projeto nunca se teria concretizado. A palavra “centro” remete para a instituição. Por último, a palavra “mesa” surgiu por mera coincidência. Durante a discussão verificou-se que, em todos os encontros e atividades, no interior ou exterior da instituição e no café, as mesas estiveram sempre presentes. O grupo chegou também à conclusão de que todos os encontros ficaram marcados pela presença de comida, “Tivemos sempre um lanchinho, bolachas, bolos, bombons, chá e gelados” (Sr. A.), associando assim a comida à mesa.

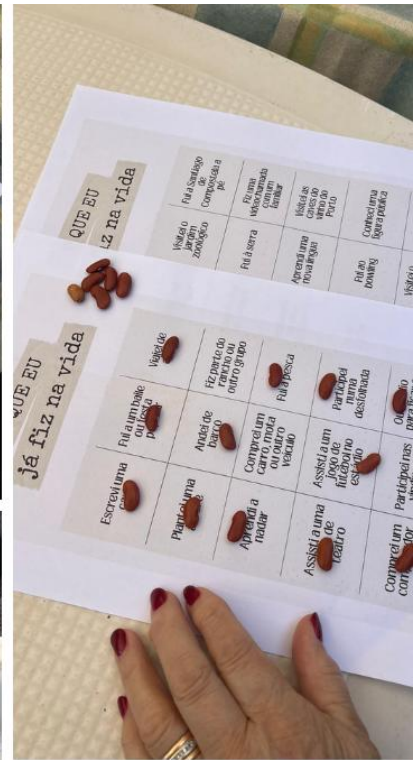
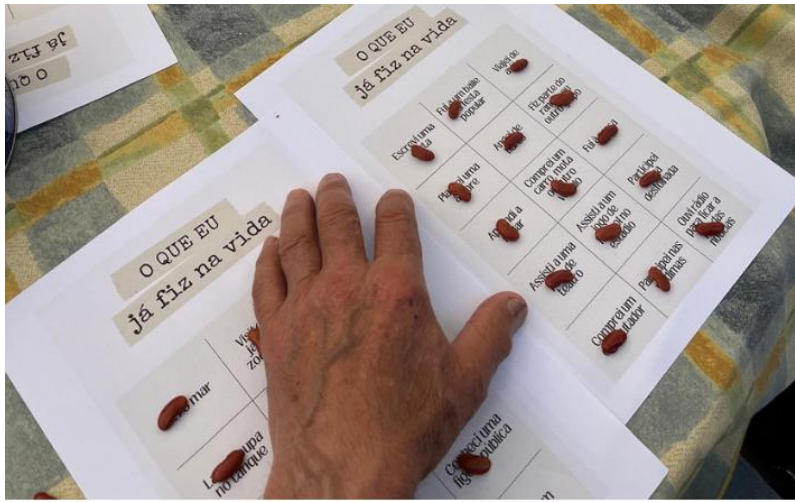
APÊNDICE I- ATIVIDADES E INTERESSES DO GRUPO

"A minha mala e os seus gostos"										
Interesses partilhados pelas pessoas idosas e Técnicas	Participantes									
	D.^a V.	Sr. A.	D.^a A.	D.^a A.	D.^a A.	Sr. M.	Sr. A.	D.^a L.	Psicóloga	ASC
Culinária			X						X	
Jardinagem		X	X	X	X		X			X
Agricultura		X		X			X	X		
Pintura										X
Costura	X							X		

Conversar	X	X	X				X	X	X	X
Ginástica			X						X	X
Cinema		X							X	X
Leitura e Escrita										
Jogos		X								
Aprender algo novo	X						X			X
Trabalhos Manuais										X
Fotografia					X					X
Teatro									X	

Música			X		X		X	X		
Passeios	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Programas de televisão		X					X			X
Modelagem de barro ou massa										X
Festas	X		X				X			
Dança			X			X	X	X	X	
Relaxamento									X	X
Comer	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ciclismo						X				

APÊNDICE J- ATIVIDADE DO BINGO



APÊNDICE K- LOCAIS A VISITAR

Propostas de Saídas

Museus dos Chapéus	Termas	São Jacinto	Museu Marítimo de Ílhavo	Workshop de Ovos Moles de Aveiro (30min)
Visita ao Museu	Possibilidade de fazerem um tratamento	Possibilidade de andarem Ferry	<ul style="list-style-type: none"> Museu; Visita ao Navio de Santo André <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> Centro de Religiosidade Marítima 	<ul style="list-style-type: none"> Contextualização histórica e receita tradicional; Parte prática (enchimento das hóstias com ovos moles e o corte das formas) E no final da visita, podem degustar os ovos moles confeccionados.
São João Da Madeira	Caldas São Jorge	São Jacinto-Forte da Barra	Ílhavo	Aveiro
Valor – 2,50€	Valor-?	Valor- 1,55€	Valor- Museu: 2,40€ - Navio: 1,60€ - Centro: 1€	Valor: 3€

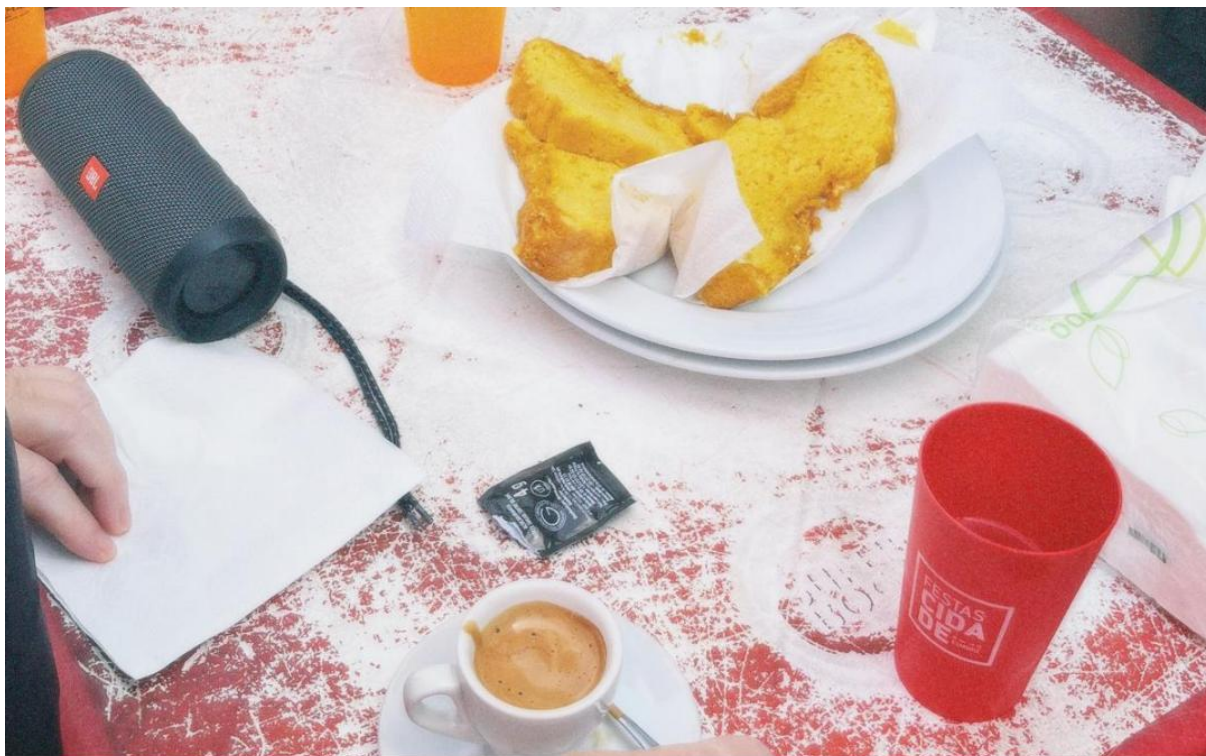
APÊNDICE L- 1º ENCONTRO NO CAFÉ LOCAL



APÊNDICE M- ATIVIDADE “VIAGEM NO TEMPO”



APÊNDICE N- 2º ENCONTRO NO CAFÉ LOCAL



APÊNDICE O- PERGUNTAS FORMULADAS À PSICÓLOGA E RESPOSTAS OBTIDAS

1ª Pergunta: Acha que o projeto correu bem?

Resposta: Correu muito bem. Os idosos participaram de forma ativa e demonstraram grande abertura para partilhar as suas histórias de vida, memórias e experiências pessoais. Observou-se um ambiente acolhedor, com alguma partilha emocional. A atividade foi bem acolhida.

2ª Pergunta: Uma vez que esteve presente em todo o desenvolvimento do projeto, acha que este foi uma mais-valia para as pessoas idosas?

Resposta: Sim, pelos sinais observados ao longo da atividade, foi claramente benéfico para os idosos. Notou-se que se sentiram envolvidos e valorizados ao partilharem as suas histórias de vida. Muitos mostraram entusiasmo, disponibilidade para participar e satisfação por terem um espaço onde as suas memórias e experiências eram genuinamente escutadas. A atividade promoveu momentos de conexão entre o grupo, gerou conversas espontâneas e permitiu que alguns idosos se recordassem de situações marcantes, trazendo sentimentos de nostalgia positiva e fortalecimento da autoestima.

3ª Pergunta: Considera que seria benéfico, envolver mais o grupo nas atividades? Na sua opinião, seria benéfico permitir que as pessoas idosas participassem na tomada de decisões sobre o seu quotidiano no CD?

Resposta: Sim, sem dúvida. Incluir os idosos de forma mais ativa nas atividades seria altamente benéfico. Quando os idosos têm oportunidade de participar mais, seja a dar sugestões, escolher temas, ajudar na organização ou até liderar pequenas partes da atividade, sentem-se mais úteis, valorizados e envolvidos no processo. A participação ativa reforça a autonomia, estimula capacidades cognitivas e emocionais e aumenta a motivação. Além disso, ajuda a criar um ambiente mais dinâmico e personalizado, pois as atividades passam a refletir os interesses e necessidades reais do grupo. Quanto maior for o envolvimento, maior é o sentimento de pertença e mais positiva se torna a experiência para todos.

4ª Pergunta: Acha que seria importante dar continuidade ao projeto?

Resposta: A continuidade desta atividade garante que os idosos mantêm um espaço regular para socializar, expressar-se e fortalecer vínculos. Além disso, a iniciativa permite acompanhar a evolução emocional e cognitiva dos participantes, criando um hábito saudável de convívio e reflexão. A longo prazo, estas sessões contribuem para um envelhecimento mais ativo, significativo e participativo.

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

**“ Vozes no Centro da Mesa” : Projeto de
Educação e Intervenção Social além do
Centro de Dia**

Ana Paula Alves Oliveira

