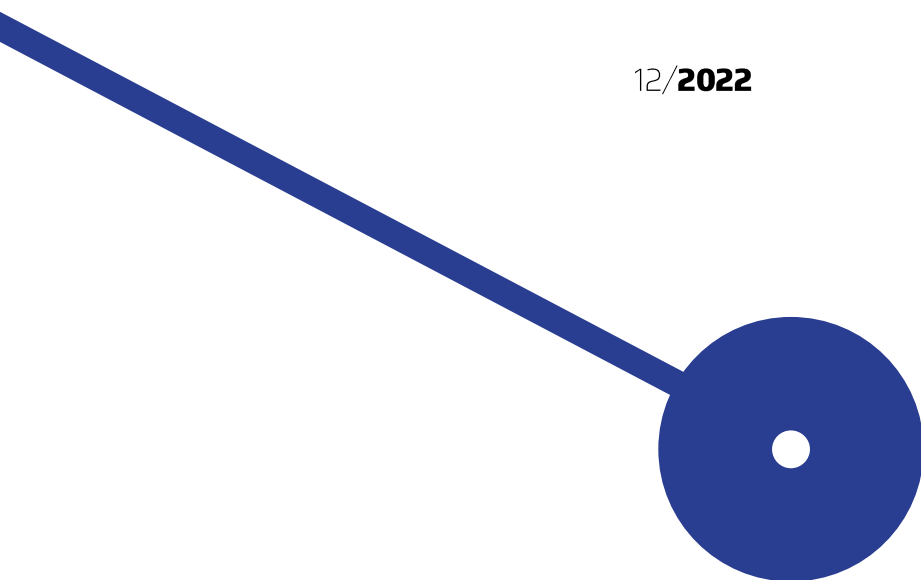




“Mexer Para Não Adormecer...” - Projeto de Intervenção com Idosos em Centro de Dia

Tânia Filipa Almeida Da Silva

12/2022



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Tânia Filipa Almeida Da Silva

“Mexer Para Não Adormecer...”

Projeto de Intervenção com Idosos em Centro de Dia

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social- Desenvolvimento Comunitário e Educação de
Adultos**

Orientação: Prof.^a Doutora Ivaneide Mendes

Porto, dezembro de 2022

“O corpo envelhece, isso é verdade, o cérebro fica mais lento, isso é fato, mas o pensamento desse corpo velho e desse cérebro lento quando permanece ou é permitido que ele seja jovem faz o “velho” experienciar, querer viver e ter atitudes que o farão pensar, sonhar e planejar um pouco mais.”

Fátima Alves (2013, cit. por Soccodato, 2015, p.26)

AGRADECIMENTOS

Sei que todos os caminhos têm as suas pedras, mas cabe a nós termos força de vontade para se conseguir alcançar tudo, por isso acredito que a vida é feita de ciclo onde têm um início, meio e fim. E depois surge outro com novas aventuras, decisões e desafios. Acredito que quando temos força de vontade todas as nossas decisões levam-nos a um lugar muito desejado e feliz, que nos permite ser realizadas. Sei que quando no percurso de cada caminhada temos as pessoas que mais amamos do nosso lado, torna as coisas mais fáceis. Deste modo, quero que as pessoas que me apoiaram neste percurso saibam o quanto lhes estou grata, por me terem incentivado, aconselhado e principalmente me terem ouvido.

À minha família que sempre me apoiou e que me incentivou, de modo que terminasse o mestrado. A eles agradeço por terem acreditado em mim, que me ampararam quando me senti em mal e que me deram sempre força para manter a determinação que demonstrei ter no início para enfrentar esta aventura.

Aos meus amigos que estiveram presentes em todos os momentos e que nunca me deixaram sozinha. Eles que me transmitiram sempre pensamentos positivos e boas energias. Eles que ouviram as minhas frustrações e com simples e encorajadoras palavras me fizeram perceber que o caminho tão desejado estava mais perto do que pensava e que me faltava poucos passos para o terminar.

À Doutora Ivaneide Mendes. Agradeço a sua disponibilidade, as palavras de incentivo que foram sempre bem importantes para mim e principalmente agradeço por me ter ouvido e me ter aconselhado quando precisava. Agradeço pelo rigor das suas apreciações. Agradeço a sua capacidade de conseguir analisar cada ponto do trabalho e ter me dado forças para o terminar. Obrigada, Doutora Ivaneide Mendes.

Às minhas colegas do Mestrado. Às que me deram sempre força durante todo o percurso e que realizaram que todo o trabalho e esforço seria uma mais-valia. Obrigadas, colegas.

RESUMO ANALÍTICO

O presente trabalho projeto foi desenvolvido na Instituição Particular de Solidariedade Social, especificamente, na resposta social Centro de Dia e teve como finalidade promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido, com vista à melhoria da qualidade de vida por meio das ações de estimulação cognitiva, motora e sensorial.

No que refere ao conhecimento, foi coconstruído com os idosos, o que possibilitou a elaboração e desenvolvimento do presente relatório denominado por "Mexer Para Não Adormecer...". A metodologia de investigação-ação participativa foi utilizada neste relatório, uma vez que o mesmo foi elaborado em conjunto com as pessoas. As técnicas de investigação utilizadas foram as seguintes: a observação participante, a análise documental e as conversas intencionais. As mesmas permitiram juntamente com os idosos, a par de métodos dialógicos coletivos e individuais, recolher e estudar informação, produzir o conhecimento e gerar um projeto, no sentido da transformação.

Ao sustentar a intervenção e a investigação, mobilizou-se colaborações teóricas associadas sobretudo ao processo de envelhecimento e a importância da aprendizagem ao longo da vida, que se tornaram fundamentais na problematização, na reflexão e na ação. A realização do projeto possibilitou uma sucessiva reflexão acerca do papel do Educador Social junto do grupo, assim como da pertinência da sua presença, neste contexto de intervenção.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo; Envelhecimento Bem-Sucedido; Qualidade de Vida; Aprendizagem ao Longo da Vida;

ABSTRACT

The present work project was developed in the Private Institution of Social Solidarity, specifically, in the social response Centro de Dia and aimed to promote an active and successful aging, with a view to improving the quality of life through actions of cognitive stimulation, motor and sensory.

With regard to knowledge, it was co-constructed with the elderly, which made it possible to prepare and develop this report called "Mexer Para Não Adormecer...". The participatory action research methodology was used in this report, as it was prepared together with the people. The investigation techniques used were the following: participant observation, document analysis and intentional conversations. They collective and individual dialogic methods, to collect and study information, produce knowledge and generate a project, in the sense of transformation.

In sustaining the intervention and the research, theoretical collaborations associated mainly with the aging process and the importance of lifelong learning were mobilized, which became fundamental in the problematization, reflection, and action. The realization of the project made possible a successive reflection on the role of the Social Educator within the group, as well as relevance of their presence, in this context of intervention.

Keywords: Active Aging; Successful Aging; Quality of life; Lifelong Learning.

LISTA DE SIGLAS

EIS - Educação e Intervenção Social

ES - Educador Social

IAP - Investigação Ação Participativa

ALV - Aprendizagem ao Longo da Vida

AS - Animadora Sociocultural

P - Profissional

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	IV
RESUMO ANALÍTICO.....	V
ABSTRACT.....	VI
LISTA DE SIGLAS.....	VII
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO E METODOLÓGICO.....	3
1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL.....	3
1.1. O PROJETO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL: PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS.....	3
1.2. DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO: UM PROCESSO EDUCATIVO.....	6
1.3. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	8
1.3.1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA.....	8
1.3.2. EDUCAÇÃO PERMANENTE.....	10
2. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	12
2.1. ENVELHECER SENDO MAIS.....	14
2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO.....	15
2.3. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO.....	16
2.4. QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO.....	17
2.5. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA, SENSORIAL E MOTORA EM IDOSOS.....	19
3. ASPETOS METODOLÓGICOS.....	23
3.1. PARADIGMA SOCIO CRÍTICO: UM IDEAL DE TRANSFORMAÇÃO.....	23
3.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA: CONHECER PARA MUDAR.....	24
3.3. AVALIAÇÃO PARTICIPATIVA: UM CAMINHO COLETIVO.....	28
PARTE II- O PROJETO: “MEXER PARA NÃO ADORMECER...”.....	30
1. PROCESSO DE INTEGRAÇÃO NO CENTRO DE DIA.....	30
2. CONHECER PARA AGIR – CONTEXTUALIZAÇÃO E ANÁLISE DA REALIDADE.....	33
2.1. INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL- CENTRO DE DIA.....	34
2.2. A EQUIPA TÉCNICA.....	37

2.3. OS SUJEITOS DA AÇÃO - CARATERIZAÇÃO DOS IDOSOS.....	39
2.4. ROTINA DO CENTRO DE DIA.....	46
2.5. REFLEXÃO SOBRE A ROTINA DO CENTRO.....	49
2.6. POTENCIALIDADES, RECURSOS E CONSTRANGIMENTOS.....	55
3. PLANIFICAÇÃO DO PROJETO.....	58
4. DESENHO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL.....	59
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	61
4.2. AÇÕES, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS DO PROJETO.....	63
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO "MEXER PARA NÃO ADORMECER..."	65
5.1. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	65
6. AVALIAÇÃO.....	73
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	76
REFERÊNCIAS.....	78
APÊNDICES.....	90
APÊNDICE A- PRIMEIRO CONTACTO COM IPSS.....	91
APÊNDICE B- TABELA SOBRE A MOBILIDADE DOS IDOSOS DO CENTRO DE DIA, NO QUE SE REFERE AS ATIVIDADES DO QUOTIDIANO.....	94
APÊNDICE C- RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS E COMUNITÁRIOS.....	95
APÊNDICE D- AÇÃO E ATIVIDADE.....	96
APÊNDICE E - IMAGENS DA AÇÃO 3-"MEXER"-ATIVIDADE DE DESPORTO	97
APÊNDICE F- IMAGENS DA AÇÃO 1- "RELEMBRAR" - JOGO DAS PROFISSÕES, PUZZLES, JOGO DO DINHEIRO; DESCOBRIR AS DIFERENÇAS.....	98
APÊNDICE G- IMAGENS DA AÇÃO 2- "ARTES" - CONSTRUÇÃO DOS OBJETOS DESPORTIVOS	100
APÊNDICE H- PLANOS DE SESSÃO	101
APÊNDICE I- RESPOSTAS DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO DOS IDOSOS	114

INTRODUÇÃO

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Projeto, do segundo ano curricular da especialização de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, do Mestrado de Educação e Intervenção Social. O projeto de intervenção denomina-se “Mexer Para Não Adormecer...” foi desenvolvido com um grupo de vinte e sete pessoas idosas que frequentam a Instituição Particular de Solidariedade Social de Vila Nova de Gaia, especificamente na resposta social Centro de Dia.

Cada vez mais a população envelhecida tem aumentado e conseqüentemente acaba por se tornar um dos grandes desafios a enfrentar pela comunidade atual, impondo medidas e uma intervenção apropriada, por causa das suas conseqüências de organização culturais, económicas, políticas e sociais (Osório, 2007). Desta forma, é importante educar e intervir socialmente com as pessoas idosas, tendo em vista capacitar os sujeitos para as alterações ligadas ao processo de envelhecimento.

A educação na fase da terceira idade, deve incidir na criação de espaços dialógicos, dado que, a relação interpessoal e a comunicação são, neste momento da vida, elementares para evitar a rutura da pessoa com âmbitos significativos da comunidade. Neste seguimento, um projeto de educação e intervenção social deverá proporcionar a realização pessoal, a qualidade de vida e a participação dos idosos na comunidade com perspetiva ao desenvolvimento coletivo e individual (Barros, 2013). Num pensamento de aprendizagem ao longo da vida, é essencial melhorar a conscientização dos idosos, concedendo responsabilidades, fomentando a reflexão e o “questionamento crítico, ambicionando a emancipação” (Miranda & Oliveira, 2012, p.1). Deste modo, o papel do Educador Social assume-se preponderante, uma vez que se encontra competente para intervir e proporcionar o desenvolvimento da pessoa de modo integral, atuando de acordo com estes pressupostos (Carvalho & Baptista, 2004).

Este projeto de educação e intervenção social, baseado na educação permanente e na aprendizagem ao longo da vida com vista o desenvolvimento comunitário, seguiu linhas de direção marcados na ideologia do paradigma sócio crítico e nos princípios da metodologia de investigação-ação participativa, com o propósito de interceder e de colaborar para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas (Serrano & Puya, 2005). Desta forma, a intervenção

constou em desenhar, desenvolver e avaliar um projeto com as pessoas idosas, sempre direcionado de acordo com os pressupostos da Educação Social. Neste projeto optou-se pela avaliação participativa que consistiu em trabalhar em conjunto com o grupo e encontrar uma solução, melhor dizendo na avaliação participativa o mais importante é todo o procedimento, onde existe um grande envolvimento de todos, nomeadamente dos sujeitos da ação, da equipa técnica e do educador social, o principal é o processo onde o fundamental é que haja negociação, diálogo para se esclarecer determinados pontos ou chegar a um consenso (Kovaleski et al, 2016).

O presente projeto de intervenção decorreu desde finais de novembro de 2021 até junho de 2022, provocando um gradual amadurecimento, enquanto profissional e pessoa, uma vez que o contacto direto tanto, com a equipa técnica como com os idosos, permitiu conhecer uma realidade que nunca tinha experienciado enquanto profissional e foi enriquecedor.

Deste modo, o relatório é composto por cinco capítulos que o estruturam. O primeiro capítulo, tem a ver com o enquadramento teórico e metodológico, onde se procurou mobilizar os conceitos teóricos, que serviram de sustentação e que vão ao encontro com o contexto do projeto. O capítulo II, análise da realidade, dá conta, especificamente, do processo de integração, da caracterização da instituição, dos idosos e da equipa técnica e posteriormente, foi abordada a rotina, reflexão sobre o Centro de Dia. De seguida, as necessidades, problemas, recursos e potencialidades. No capítulo III, planificação do projeto, é mencionado a finalidade, os objetivos gerais e específicos, também é referido as ações, estratégias e recursos do projeto. No capítulo IV, encontra-se o desenvolvimento do Projeto "Mexer Para Não Adormecer...", onde foi abordado, de forma mais detalhada, tudo o que foi realizado no projeto desde as ações, as atividades e os planos de sessão. De seguida, foi mencionado a avaliação, neste ponto foi referido novamente o método de avaliação do projeto e todo o processo avaliativo. Para finalizar, tem lugar a conclusão, as considerações finais e os apêndices construídos e refletidos em contexto de projeto.

PARTE I– ENQUADRAMENTO TEÓRICO E METODOLÓGICO

1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

1.1.0 PROJETO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL: PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS

Segundo Miranda Santos (1999, cit. por Mendonça, 2002) um projeto é consciente, melhor dizendo, todo o procedimento é ciente, integrador de uma organização aberta e de um acontecimento de aprendizagem importante, onde todos os envolvidos tem poder sobre o contexto, porque por um lado existe a dinâmica de descobrimento e por outro a atividade de reflexão sobre tudo o que os rodeia.

A grande maioria das pessoas e das organizações têm e realizam diversos projetos. Segundo os autores Blain e Désilets (1998, cit. por Mendonça, 2002, pp.18-19) todos os projetos têm características em comum, nomeadamente, surgem da vontade dos sujeitos, integram uma vontade de aperfeiçoar determinada situação, são procedimentos orientados no sentido à transformação, preparam-se numa “sequência reconhecida- emergência de uma necessidade/desejo, determinação de diferentes opções possíveis, análises dessas opções, escolha da melhor opção, transformação da opção em projecto, elaboração do plano, realização e avaliação. É um ciclo em espiral que recomeça sem cessar”.

No que concerne ao projeto, quando pensamos nele acabasse por colocar em causa o assunto dos sentidos do que queremos realizar ou do que fazemos. Nesta linha de pensamento, Mendonça (2002, p.19) menciona que o projeto

(...) é uma intenção de transformação do real, guiada por uma representação do sentido dessa mesma transformação. O projecto consubstancia a oportunidade de exercer a aprendizagem e o desenvolvimento do que desejamos fazer o que nos tenta, aquilo para que nós estamos preparados para investir aquilo em que acreditamos. Um projecto é a energia, o clima e o desejo de ir em direcção à mobilização da pessoa, à atribuição de significados pela pessoa enquanto ser total.”

Num projeto é fundamental ter-se vontade de mudança, que ao longo do processo haja reflexão sobre a intervenção, o modo como está sendo feita e também sobre o trabalho do profissional e dos sujeitos. Neste sentido, a intenção de mudar deve ser baseada na realidade vivida, na qual se vai intervir de forma consciente e exequível. Deste modo, em projeto é fundamental refletir acerca da educação e intervenção social, que necessariamente, remete, para o termo “Educação Social”, ficando inseparável da visão,

Transformadora e transformativa, transformadora das realidades sociais injustas e incapacitantes do pleno desenvolvimento do ser humano e da própria sociedade e, simultaneamente transformativa, assumindo-se igualmente como promotora de respostas sociais em desenvolvimento, devidamente ancorada numa permanente reflexão (Timóteo & Bertão, 2012, p.16).

A Educação Social, em Portugal, nasce com a necessidade de mudar o paradigma da intervenção social, que resulta da tomada de consciência de que o método de intervenção assistencialista manifestava um pensamento incapaz e redutor de fazer face aos problemas das pessoas e da atualidade. De acordo com o modelo defendido por Freire (1979), a educação vê os sujeitos da ação não como objetos, mas sim como pessoas que são aptas de problematizar o mundo e têm como suporte a promoção do diálogo e da comunicação.

Estes projetos ajudam a que haja mudanças importantes tanto nas pessoas como nos contextos, como refere Guerra, (2007) acerca dos projetos de Educação e Intervenção Social (EIS) que são essenciais para que se consiga gerar a mudança nos contextos sociais e nas sociedades. Porém, isto para se tornar possível é preciso haver um conhecimento e análise da realidade, melhor dizendo, é necessário que o investigador conheça bem a população e o seu contexto para conseguir intervir de forma adequada. Como base em vários autores, Lima, (2013), menciona que, por meio do conhecimento e da análise da realidade, se pode observar e investigar as potencialidades e recursos das pessoas e da realidade social vivida em determinado contexto, para tal é fundamental envolvê-los no seu próprio procedimento de mudança e na elaboração do conhecimento, e no que toca, ao investigador, deverá tentar empoderar as pessoas na qualidade de verdadeiros geradores de mudança.

Nestes projetos, o que se pretende é que se proceda do local, “tem de tomar em consideração, de forma crítica, a história da comunidade, das suas tradições, sofrimentos e realizações, identificar as linhas de força das culturas em presença. Criar condições de visibilidade (...) contributo para que

a consciência da comunidade (re)acorde. "(Lima, 2003, p.309) Melhor dizendo, quando temos um conhecimento verdadeiro acerca da realidade do contexto, das pessoas, das necessidades, recursos e potencialidades, acabamos por conseguir que o projeto seja transformador, e conseqüentemente, proporcionar uma melhor qualidade de vida a todos os sujeitos da ação.

O presente projeto tem pressupostos e princípios aos quais pretende responder, para tal é necessário um conhecimento verdadeiro sobre a realidade social. Contudo, para além desse conhecimento é preciso primeiro conhecer o individual, ou seja, devemos olhar para os participantes como produtores e produto, sujeitos atores e não como objetos onde depositamos informação. Neste segmento, as relações dialógicas, são muito importantes em todo o processo. Deste modo, torna-se fundamental que exista no projeto uma escuta ativa sobre os participantes e que haja um cruzamento de opiniões e perspectivas, onde exista momentos concordantes e outros discordantes. Importa salientar que, para além de cada projeto ser único, é de referir que o mesmo tem de ser importante para os sujeitos, também dever ser baseado nos interesses e necessidades detetados pelos protagonistas.

No que diz respeito ao projeto social, como já foi supramencionado, este deve partir do local,, uma vez que, permite ter um conhecimento aprofundado acerca da comunidade, melhor dizendo através da análise da realidade pode-se identificar as necessidades, potencialidades, recursos e problemas, mas para tal o papel dos sujeitos atores é fundamental, pois a realidade vivida pelos próprios permite terem um conhecimento aprofundado acerca de tudo e isso é uma mais-valia. Os projetos sociais surgem da vontade de transformar uma realidade. Os projetos são pontes entre a realidade e o desejo. São movimentos estruturados e intencionais, de uma organização social ou de um grupo de pessoas, que saem da reflexão e da análise sobre determinada necessidade e tentam dar o seu contributo, de algum modo, para algo melhor. (Stephanou, 2003).

Sendo o educador social (ES) um profissional da relação e é formado no sentido de intervir e de desempenhar um papel, reflexivo, questionador, crítico, proporcionar uma proximidade ótima e ter uma escuta ativa, este deve ter uma postura empática com as pessoas, deve ser recetivo a novas e diferentes opiniões, ser empoderado e conscientizado, trabalhando no sentido de desenvolver estas mesmas características em outros sujeitos atores. Num projeto social, o ES termina por adotar uma postura diferente, na medida em que enfrenta desafios onde tem de

questionar-se acerca da sua prática, ou seja, ao estar envolvido com a comunidade/pessoas acaba por descobrir-se e transforma-se. Para além das relações que deve-se estabelecer com as pessoas, a postura e o perfil do educador social pode vir a ter um papel fundamental na intervenção. Na mesma linha de pensamento Timóteo (2010), baseado em vários autores, defendem que o perfil otimista, aberto e dinâmico à cooperação; a competência de transmitir informação aos outros e de apoiar a conversa com os outros no respeito mútuo e na colaboração, são atributos que aparentam fortalecer a necessidade do ES estar acessível para criar a relação com outras pessoas e o projeto de educação social, sempre com o foco no sujeito da ação. Atento que o caráter do ES indica para o conhecimento dos sujeitos, com base numa intencionalidade educativa, foca-se a ação do profissional nos indivíduos da intervenção, sempre consciente de que a ligação é afetiva e coconstruída, tentando alcançar a transformação social e pessoal de modo reflexivo e crítico. (Timóteo, 2010) Como refere Vieira (2016, p.33) as dimensões técnicas do perfil do ES são muito relevantes, na medida em que

(...) numa profissão onde impera a relação interpessoal e social são vitais as atitudes e a capacidade de refletir sobre as mesmas e sobre as práticas quotidianas, seus sucessos e insucessos. Por isso, também, convém, dizer que o educador social é um profissional reflexivo. Os educadores sociais não podem ser consumidores passivos de conceitos e de valores sociais. Como muitas vezes trabalham com populações fragilizadas, estes profissionais desenvolvem uma especial sensibilidade social preconizada, assim, a necessidade de uma mudança social.

Para concluir, o ES deve estar ligado quer com a sua própria transformação, quer com a mudança dos indivíduos, de modo a estimular as suas próprias habilidades aperfeiçoando as suas práticas (Timóteo e Bertão, 2012). É de referir que sendo o ES um profissional da relação o mesmo foca o seu trabalho na comunidade, ou seja, que as pessoas consigam perceber qual as necessidades a serem trabalhadas e conscientemente conseguirem melhorar a sua qualidade de vida. Para finalizar, é importante salientar também que o projeto, aqui relatado, teve uma “prática científica e ética da investigação participativa, (...) com os interesses de emancipação da equipa e da comunidade” (Lima, 2003, p.320).

1.2.DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO: UM PROCESSO EDUCATIVO

Com base na lógica de desenvolvimento comunitário desenvolveu-se o projeto de educação e intervenção social que visou auxiliar para o melhoramento da qualidade de vida e do bem-estar social das pessoas e respetiva sociedade (Serrano & Puya, 2005). Nesta linha de pensamento, o desenvolvimento comunitário sendo um procedimento educativo e ferramenta de intervenção social, tem como objetivo, de uma forma participativa e solidária, melhorar as condições de vida das pessoas, ou seja, proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar de todos que estão inseridos na comunidade.

No que diz respeito, as comunidades são normalmente, constituídas por grupos de vizinhos, familiares e amigos que tenham algum tipo ou não de afinidades ou então que tenham um grau de proximidade entre eles e que vivem geograficamente no mesmo local, nomeadamente cidade, bairro, aldeia, entre outros. Todos juntos, os elementos da comunidade têm como propósito o bem-estar social, e visam aprimorar o acesso às áreas da educação, habitação, saúde, entre outros, têm um objetivo comum. (Godinho, 2012). Nas perspetivas de Serrano e Puya (2005), as comunidades possuem um conjunto de indivíduos com uma identidade própria, habitam numa comunidade e têm problemas em comuns, que através dos recursos que existente no território, os mesmos tentam arranjar soluções para resolverem.

No que concerne o desenvolvimento comunitário, historicamente, ligava-se a situações de exclusão social. Porém, sucessivamente foi-se mudando e convertendo num projeto social que procura, com base nos próprios meios, estimular as comunidades. Neste seguimento, presume e requer a participação ativa de todos os sujeitos interessados em mudar a realidade social em que estão presentes (Serrano & Puya, 2005). O desenvolvimento comunitário acaba por ser um modo de transformar os locais, uma vez que com o envolvimento ativo das pessoas torna-se mais fácil mudar um determinado problema que as afetam. Nesta sequência, do ponto de vista dos autores Gómez & Freitas et. al (2007) relativamente ao desenvolvimento comunitário pode se sugerir que atualmente surge como um meio de realizar o protagonismo das sociedades locais nos métodos de modificação e mudança social que as prejudicam. O desenvolvimento comunitário, é em si próprio um método educativo e engloba a educação como estratégia, forma e efeito, ou seja, algo que característico do desenvolvimento comunitário é o processo educativo, desta forma o mesmo utiliza-o como “ferramenta” para tentar alcançar os objetivos planeados (Caramelo, 2010).

Por fim, como já foi referido o desenvolvimento comunitário necessita do envolvimento ativo por parte das pessoas nos projetos para que o mesmo se consiga concretizar, ou seja, é necessário que as pessoas sejam ouvidas para em conjunto se consiga detetar as necessidades a serem trabalhadas, nesses projetos sociais, os ES são profissionais que estão presentes para auxiliar, mas o trabalho a ser feito é por parte dos participantes, o que reforça a importância do envolvimento ativo dos mesmos. Para além disso, a participação ativa das pessoas é fundamental porque conseguem encontrar soluções para problemas comuns, pois acabam por ter um conhecimento real acerca das necessidades a serem trabalhadas. Deste modo, o desenvolvimento comunitário presume que as pessoas consigam tomar decisões e adotem obrigações em conjunto, no sentido de conseguirem uma qualidade de vida para todas as pessoas. (Serrano & Puya, 2005).

1.3. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Neste contexto, o presente relatório organiza-se em torno de grandes conceitos, que acabam por fundamentar e orientar o projeto, nomeadamente, a Aprendizagem ao Longo da Vida, Educação Permanente, Envelhecimento, Envelhecimento bem-sucedido, Envelhecimento ativo, Envelhecendo sendo mais, Qualidade de vida, por último a Estimulação cognitiva, sensorial e motora em idosos.

1.3.1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

No que diz respeito a aprendizagem, esta encontra-se presente ao longo da vida (ALV) do indivíduo, deste modo o conhecimento é fundamental e pode ser adquirido, independentemente da idade das pessoas. Na mesma linha de pensamento, Slavin (2003) considera que as pessoas aprendem muito desde o dia em que nascem, para além disso a aprendizagem e o desenvolvimento estão sempre interligados. É de salientar que a aprendizagem ao longo da vida, encontra-se presente em todas as situações, como por exemplo quando estamos em conversa com os familiares onde existe uma partilha de conhecimentos, de vivências e de muitas outras aprendizagens. A aprendizagem também pode ocorrer no local de trabalho, no café, através dos

meios de comunicação, entre outros. Os autores Batistoni, Cachioni, et al. (2020, p.50) defendem que a aprendizagem ao longo da vida

(...) caracteriza-se pela flexibilidade em sua estrutura, incluindo os domínios da educação formal, não formal e informal, podendo ocorrer em qualquer tempo, lugar e em todas as fases do ciclo vital, do início ao final da vida. Considera-se que a aprendizagem ao longo da vida está para além da educação como instrução e treinamento, e sim, presente nas relações familiares, comunitárias, de trabalho, nos meios de informação, no sistema político e na participação social.

Portanto, a aprendizagem ao longo da vida consiste em uma troca das experiências de vida das pessoas onde aprenderam algo novo, melhor dizendo é uma troca de vivências/experiências, de aprender a aprender, aprender a conviver, aprender a ser, aprender a fazer, isto pode ocorrer tanto dentro da instituição de ensino como fora deste (Delors, et al., 1996).

Por outras palavras, a aprendizagem está ligada a todos os sujeitos desde quando somos pequenos até morreremos, deste modo é algo fundamental para o ser humano. Com a mesma opinião Andrade, et. al, (2012, p. 156) referem que a aprendizagem está imprescindivelmente associada à história do ser humano, “à sua construção enquanto ser social com capacidade de adaptação a novas situações. Ela refere-se ao modo como os seres adquirem novos conhecimentos, desenvolvem competências e mudam o comportamento”. Os mesmos autores defendem que a aprendizagem é um método de transformação conseguido por via da experiência produzida por vários fatores, nomeadamente neurológicos, emocionais, ambientais e relacionais, o ato de aprender é o fruto da interação entre o ambiente e as estruturas mentais (Andrade, et. al, 2012). Ressalta-se a importância da aprendizagem, sem ela o ser humano não conseguiria conhecer novas situações, para além disso também permite que as pessoas consigam se desenvolver e até alterar determinados comportamentos, uma vez que quando estamos em interação com outras pessoas, entre muitos conhecimentos, também aprendemos determinadas normas e práticas.

Na nossa sociedade, ainda existem pessoas que pensam que quando nos tornamos idosos que o conhecimento que temos não pode ser alterado, ou seja, utilizam a idade como fator para negar a aprendizagem, mas como menciona o aforismo popular “Aprender até morrer!”, este tipo de ideias estereotipadas acabam por condicionar as pessoas, por exemplo quando se falamos com a população idosa sempre que se pretende transmitir-lhes algo eles acabam por se fecharem, pois

a aprendizagem, para eles, só pode acontecer enquanto jovens. Neste sentido, é importante compreendemos que a aprendizagem ocorre ao longo da vida e é fundamental. Desta forma, segundo o autor Siteo (2006), a aprendizagem ao longo da vida, inclui todas as atividades, seja qual for a situação da vida no qual possa acontecer, sob condição de ter o intuito de a melhorar, aumentar ou introduz conhecimento, competências e de aptidões, em diversos níveis (cívicos, pessoais e sociais) sem que tenha, necessariamente, que ter uma ligação com a atividade profissional ou emprego.

Para concluir, a aprendizagem ao longo da vida, como já foi mencionado deve ser compreendida como um procedimento que ocorre em diversas etapas do ciclo de vida das pessoas e também as distintas situações.

1.3.2. EDUCAÇÃO PERMANENTE

O conceito de educação permanente (E.P.), historicamente, surgiu em 1791, quando Condorcet na Assembleia Francesa referiu que “a educação não deveria abandonar o indivíduo no momento que este deixasse a escola e que deveria abarcar todas as fases da vida” (Carrera, et. al, 2016, p 104), contudo, este termo se organizou passou algum tempo depois.

Segundo Canário, (2000, p.31) a educação permanente quando surgiu foi confundida com a educação de adultos, por atingir a população mais adulta e que não frequentava a escola, o mesmo acrescenta que

O alcance dos ideais da educação permanente foi limitado, em primeiro lugar, por uma concepção redutora da educação permanente que conduziu a circunscrevê-la ao período pós-escolar e /ou a públicos adultos não escolarizados, ou seja, a uma formação profissional contínua baseada no conceito da “reciclagem”, ou a uma educação de segunda oportunidade. Educação permanente passou então a ser confundida com educação de adultos. Por outro lado, a concretização das políticas de educação permanente (apesar da importância assumida pelas modalidades educativas não formais) assumiu o carácter de uma tendencial extensão de forma escolar à vida das pessoas. Em vez de educação permanente, passamos a ter a permanência da educação (escolarizada) que invadiu domínios e contaminou actividades até aí não abrangidos pela escola.

Este termo é muito importante debruçarmo-nos sobre ele, pois a expressão educação permanente leva a que existam diferentes interpretações. Melhor dizendo, o indivíduo está em constante aprendizagem no decorrer da vida, contudo, não podemos somente centrar só nisso, porque para se

aprender também é necessário saber aprender e estar disposto a aprender em diversos contextos, com diferentes pessoas.

Concluindo, como já foi supramencionado, o indivíduo encontra-se em constante aprendizagem e isso ocorre em diferentes contextos. Melhor dizendo, a aprendizagem, não ocorre somente no contexto escolar onde nos ensinam aspetos ligados a literacia escolar, mas sim em todos os contextos e é realizada através do contacto com as pessoas. Isto, acontece por meio do processo de socialização, onde adquirirmos diversas aprendizagens, por exemplo aprendemos uma língua, aprendemos normas, valores, tradições, etc. Na mesma linha segundo Ettore Gelpi (1994, cit. por Carrera, et. al, 2016, p.104) entende que a “Educação Permanente como sendo tanto a educação formal como a não formal, tanto a autoformação (ou o autodidatismo) como a instrução, a formação inicial e a formação contínua.”

A educação permanente é uma educação problematizadora, que envolve a pessoa e “todo o seu ser”, ou seja, esta é envolvida com a libertação. Para além disto, a educação problematizadora é questionadora, “(...) se funde na criatividade e estimula a reflexão e a ação verdadeira dos homens sobre a realidade, responde à sua vocação, como seres que não pode autenticar-se fora da busca e da transformação criadora” Freire, 2006, cit. por Mendes, 2022, p. 14). De essência reflexiva e dialógica, este modo de compreender e viver a educação solta o pensamento no seguimento de fazer as pessoas mais humanas, portanto

“inquieta, é rebelde. Na prática, supera a dicotomia educador educando, sendo ambos sujeitos cognoscentes e objetos-cognoscíveis, investigadores críticos da realidade. Trata-se de um processo marcado por desafios ligados ao concreto, assentes em compromissos, gerando uma forma autêntica de pensar e atuar” (Freire, 2006, por Mendes, 2022, p. 14.)

2. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um acontecimento natural que acontece ao longo da vida da pessoa, desenvolve-se a partir do nascimento da pessoa e não se cinge somente desde uma determinada idade, e como todas outras fases, causa um conjunto de transformações do organismo, quer ao nível das funções como também ao nível morfológico (Antunes & Leandro, 2016)

Este conceito, tem vindo a ser cada vez mais estudado profundamente e debatido, dado que este processo não pode ser contrariado e é algo que inevitavelmente acontece as pessoas, assim a procura de uma qualidade de vida na idade mais avançada acaba por fazer mais sentido como modo de alcançar a felicidade. Desta forma, é preciso arranjar técnicas e meios que permitam alcançar esse objetivo, para que no futuro se conseguia a tão desejada serenidade nessa fase da vida.

Especificamente em Portugal, vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida e, de acordo com a Eurostat (2019) prevê-se que a população idosa aumente cada vez mais no nosso país. Segundo Tavares (2007) para além da esperança média de vida estar gradualmente a crescer, os idosos permanecem produtivos e saudáveis com o decorrer do tempo. Esta previsão para o aumento da esperança média de vida ocorre, por um lado, devido aos avanços da medicina e por outro lado, ao facto dos sujeitos terem uma maior noção acerca da própria saúde e dos riscos da má qualidade de vida e passam a ter maiores cuidados. “Na mesma linha de pensamento, um estudo divulgado pelo Pordata em 2012, refere que “em Portugal, a esperança média de vida aumentou cerca de 12 anos nas últimas cinco décadas sendo, atualmente, em média, de 79,2 anos (76,1 anos para o género masculino e 82,1 anos para o género feminino), o que se reflete de forma expressiva nos dados da população, pois em 1960 as pessoas com mais de 65 anos representavam apenas 7,79% da população, este número duplicou, subindo para 16,35%, em 2001” (Ribeiro et. al., 2013, cit. por Amaral, 2016, p. 3).

Posto isto, torna-se pertinente abordar de modo mais holístico e completo acerca das mudanças que o processo de envelhecimento traz nos sujeitos. Assim sendo, podemos descrever o processo de envelhecimento, segundo Fernandes (cit. in Neto, 2005, p. 9), como o “conjunto de todas as modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que aparecem como

consequência da ação do tempo sobre os seres vivos” que se indica numa “incapacidade progressiva do organismo para se adaptar às condições variáveis do seu ambiente”. Por outro lado, o envelhecimento tem vindo a ser exposto e estudado de um modo pouco holístico no que se refere ao lado bom de ser idoso, mencionando-se, inúmeras vezes a uma época de perdas. De acordo com Jorge, et. al (2015, p.13) “O processo de envelhecimento favorece o aparecimento de doenças que aumentam ou desencadeiam incapacidades físicas ou mentais (...)”. Porém, sinto que não podemos ver o processo de envelhecimento como algo negativo.

O envelhecimento não pode e não deve ser visto de uma forma redutora, sem que sejam equiparados os seus ganhos, por isso, é importante referir a importância de um envelhecimento bem-sucedido. Segundo Cardão (2009), o envelhecimento como representação social, não expõe somente pontos negativos como a deterioração e a dependência cognitiva ou física, porém também mostra características boas, nomeadamente, a experiência, a história de vida, a maturidade e uma visão sobre a vida mais ampliada e organizada. As experiências e saberes que os idosos adquirem durante toda a vida precisam de ser consideradas como algo muito importante para a comunidade de forma a serem transferidas para a mesma.

No meu entender, quando envelhecemos este processo deve ser visto de modo mais individualizado e não como mais uma pessoa a envelhecer, porque cada pessoa tem a sua história, experiências, a vivências, a sua essência. Na mesma linha de pensamento Zimerman (2000) considera que as pessoas vão envelhecendo, porém, esse processo de envelhecer é imensamente individualizado. O mesmo autor acrescenta que a pessoa idosa não é aquela que tem 65 anos ou mais anos, mas sim,

(...) é aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com sua sociedade. É a mesma pessoa que sempre foi. Se foi um trabalhador, vai continuar batalhando; se foi uma pessoa alegre, vai continuar alegrando; se foi uma pessoa insatisfeita, vai continuar insatisfeita; se foi ranzinza, vai continuar ranzinza” (Zimerman, 2000, p.18).

As pessoas quando envelhecem, envelhecem de modo singular, porque não somos todos iguais cada um sente o envelhecimento de uma forma muito pessoal, por isso o idoso é um ser único e peculiar. Desta forma, conforme os autores Paúl, Fonseca, et. al (2005) referem que uma pessoa idosa é uma condição que está compreendida na continuidade da história do ser humano e corresponde a modelos diferentes de contextos e comportamentos. Porém, o individuo, tem

diversas formas de envelhecer, que abrangem todas as pessoas idosas, especificamente as ativas e bem-sucedidas, mas também as incapazes, no qual a autonomia se encontra limitada por motivos de doença ou pelo contexto em que habitam. Em outras palavras, generalizando o processo de envelhecimento pode ser determinado em dois grupos, aqueles que têm um envelhecimento bem-sucedido, ativo e com qualidade de vida e outros que infelizmente perdem muito a autonomia, a dependência e estão limitados pelos problemas de saúde, o que torna imprescindível considerar valioso as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motoras que acabam por contribuir para o bem-estar e qualidade de vida da pessoa, uma vez que ao serem estimulados acabam por ter mais benefícios ao nível da saúde.

2.1. ENVELHECER SENDO MAIS

O processo de envelhecimento apesar de ser algo muito pessoal e de depender de pessoa para pessoa é fundamental que desde cedo, tenhamos uma conscientização acerca da importância de lutarmos por um envelhecimento com qualidade de vida, bem-sucedido e ativo, para tal é fundamental que os sujeitos percebam que ao chegarem a uma idade mais avançada que não acabou, embora não estejam a trabalhar, as pessoas idosas ainda têm muito para dar aos outros, também ainda têm muito que aprender, porque a aprendizagem é ao longo da vida, o sujeito está em constante aprendizagem desde do dia que nasce até ao dia que morre e o principal as pessoas aos envelhecerem têm de se mentalizar que ainda são capazes, não podem deixar “morrer” a ambição, os objetivos, a determinação e fundamentalmente a vontade em querer mais e melhor. Envelhecer sendo mais para si próprio e para os outros, continuar a prevenir e perceber que apesar das limitações ainda tem potencialidades que podem e devem ser trabalhadas, para além disso tem outras competências que podem vir a descobrir com o tempo. Envelhecer com qualidade de vida e ativo é algo que todas as pessoas deviam vivenciar. Neste sentido, o envelhecimento pode ser uma vivência com qualidade de vida (Lima et.al, 2008) onde o idoso tem a aptidão de relacionar o envelhecimento bem-sucedido ao envelhecimento ativo (Lima, et. al, 2008) e perceber na saúde do indivíduo um bem-estar, quando existe uma doença, acaba por influenciar a determinação do termo de qualidade de vida (Woolmann et al., 2018).

O processo de envelhecimento é” idiossincrásico e irreversível, marcado por mudanças biopsicossociais, não devendo este ser sinónimo de perdas” (Pelegriño, 2009, cit. por Mendes,

2020, p. 133). Como foi referido cada idoso é único e não deve ser comparado o seu processo de envelhecimento aos outros idosos, porque cada pessoa tem a sua condição de saúde, as suas vivências, experiências, os ciclos familiares (redes), entre outros. É normal que quando envelhecemos ao nível físico haja perdas e alterações de algumas capacidades, assim como também ao nível cognitivo e sensorial e ao nível da participação na sociedade já não seja tão ativa.

O processo de envelhecimento acaba por ser acompanhado por alterações tecnológicas e sociais, não se conseguindo impor a alterações políticas que no futuro poderão ser insuficientes, pede-se sim que os idosos construam novas formas de viver no seu dia-a-dia e que seja mais produtivo (OMS, 2015).

Para finalizar, o envelhecimento acompanha alterações no ciclo da pessoa, no que se refere ao estado de saúde e à sua participação na comunidade. Reforça-se a necessidade, de envolver mais os idosos em dinâmicas sociais (Pinto & Neri, 2017) e enfatizar o papel do mesmo e a sua colaboração na sociedade.

2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO

Como foi supramencionado cada processo de envelhecimento é algo individualizado, uma vez que cada sujeito tem as suas especificidades, as suas vivências e histórias. Para além disso, é importante frisar que quando se trabalha com e para a população é importante desde cedo lutar por um envelhecimento ativo e saudável para todas as pessoas. Neste sentido, de acordo com o World Health Organization, (2015, cit. por Serviço Nacional de Saúde, 2017), o envelhecimento saudável e ativo é caracterizado como o método de otimização das possibilidades para a participação, saúde e segurança, para um melhoramento da qualidade de vida conforme os indivíduos envelhecem, bem como um procedimento de progresso e conservação da capacidade funcional, que colabora para o bem-estar e estilo de vida saudável dos indivíduos idosos.

Em relação ao envelhecimento ativo, este envolve uma atuação interdisciplinar e multidisciplinar na promoção da saúde e intervenção das pessoas idosas. (Castilho, 2010). Segundo a Direcção-Geral da Saúde no Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2006, p.08) menciona que

Uma boa saúde é essencial para que as pessoas mais idosas possam manter uma qualidade de vida aceitável e possam continuar a assegurar os seus contributos na sociedade, uma vez que as pessoas idosas activas e saudáveis, para além de se manterem autónomas, constituem um importante recurso para as suas famílias, comunidades e economias.

No que concerne, ao nível individual, o envelhecimento ativo para os autores Ribeiro e Paúl (2011, cit. por Moreira, 2013) deve ser estimulado por meio de ações competentes capazes de fornecer aos indivíduos uma decisão consciente em relação ao controlo e poder que têm acerca da sua própria vida, a escolha de instrumentos adaptativos, de concordância e de autonomia atribuir-se como uma prioridade. As conceções-chaves deste paradigma são, segundo Moreira (2013, p. 28-29)

(...) sentido do controlo individual sobre a vida e a capacidade inalienável de decisão), a independência (nas actividades de vida diária e nas actividades instrumentais de vida diária, ou seja, a capacidade de cuidar de si próprio, na manutenção básica do seu corpo, e no exercício de competências de manipulação do mundo externo, igualmente essenciais à rotina diária), a expectativa de vida saudável (traduzível no tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais) e a qualidade de vida (a qual incorpora, de modo complexo, a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa se encontra inserida).

Face ao exposto, o envelhecimento ativo tem de ser visto como algo que a pessoa deve desenvolver ao longo do tempo e que pode ser condicionada por diversos fatores. Neste seguimento, a divulgação de meios de aprendizagem é importante.

2.3. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

O conceito de envelhecimento bem-sucedido de certo modo está interligado com o envelhecimento ativo, na medida em que em ambos é fundamental que as pessoas idosas consigam adaptar um estilo de vida saudável e que tenha um envolvimento ativo na vida social.

Relativamente ao conceito de envelhecimento bem-sucedido, emerge em meados dos anos 80 fruto das modificações demográficas e resultantes das necessidades de divulgar uma apropriação otimizada a uma nova fase da vida. (Moreira, 2013).

No que se refere a este conceito, implica que os indivíduos demonstrem um baixo risco de incapacidades e doenças, que tenham um estilo de vida saudável e que conservem as relações sociais ativas (Rowe e Kahn, 1997, cit. por Moreira, 2013, p.31). Os mesmos autores mencionam

que o processo de envelhecimento bem-sucedido abrange três integrantes centrais, nomeadamente:

1. Reduzida probabilidade de doença e a incapacidade a ela associada. Inclui a ausência de doença, mas também a ausência ou a presença de reduzidos factores de risco para ter doença.
2. Elevada capacidade cognitiva e capacidade funcional. Inclui o que a pessoa é capaz de fazer e o que realmente faz.
3. Envolvimento activo com a vida. Inclui a presença de relações interpessoais e o desenvolvimento de actividades produtivas.

O processo de envelhecer leva a alterações graduais e naturais, nomeadamente, as modificações físicas, sociais e psicológicas na pessoa. É fundamental salientar que as mudanças que ocorrem são gerais, podendo observar-se em idades mais avançadas e em menor ou maior grau, de acordo com as definições genéticas de cada pessoa e, fundamentalmente, com a forma de vida de cada um. A alimentação deve ser adequada, o exercício físico deve existir, a exposição razoável ao sol, o apoio psicológico, a estimulação mental, a atitude positiva perante a vida, o controle do stress e o envelhecimento são motivos que podem retardar os efeitos do tempo (Zimmerman, 2000), para tal é necessário ter uma boa qualidade de vida.

2.4. QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

No que se refere à qualidade de vida na idade avançada, quando abordamos este conceito, inúmeras vezes está associado a outros conceitos, especificamente ao envelhecimento bem-sucedido, termo positivo, ativo e saudável (Netuveli e Blane, 2008). A pessoa idosa quando quer ter uma vida satisfatória necessita de estar bem a todos os níveis, nomeadamente deve ter relações sociais, porque conviver com outras pessoas é enriquecedor, também deve estar bem ao nível psicológico e físico. Contudo, para que isso aconteça é necessário se fazer, ao longo do tempo, gradualmente, revelando a importância da alimentação saudável, da estimulação cognitiva, motora e sensorial, pois permite que a pessoa trabalhe as suas limitações e fortaleça os seus pontos fortes. Ou seja, ser ativo e melhorar a qualidade de vida é fundamental para se ter um envelhecimento saudável.

De jeito a definir o termo de qualidade de vida para pessoas idosas, Donald (1997, citado por Jacob, 2007) enunciou cinco classes gerais. A primeira remete-se com o bem-estar físico, ou seja, a comodidade em termos saúde, materiais, segurança e higiene; a segunda menciona as relações

interpessoais, nomeadamente familiares e amigos e a participação na sociedade; a terceira implora o desenvolvimento intelectual, pessoal e a autoexpressão; a quarta enfatiza a concretização de dinâmicas lúdicas que contemplem a socialização e o entretenimento e; por fim, a quinta inclui a realização de atividades simbólicas, de autoconhecimento e religiosas. Na perspetiva de Jacob (2007), a qualidade de vida das pessoas idosos, institucionalizados ou não, varia de fatores, nomeadamente: ter autonomia para executar atividades da vida quotidiana; conservar uma relação familiar e com o exterior; ter meios económicos suficientes; e executar, consecutivamente, atividades recreativas e lúdicas.

Neste sentido, segundo a OMS (2002, cit. por Castilho, A., 2010, p. 33), ser ativo

(...) refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente activo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas (...) podem continuar activamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países.

Melhor dizendo, a qualidade de vida nos idosos é um conjunto de elementos que se interligam, como refere Lawtson (cit. por Neri, 2000) a qualidade de vida nas pessoas idosas é uma análise multidimensional relacionada a critérios sócio interpessoais e normativos, acerca das ligações passadas, atuais e prospetivas entre a pessoa madura ou o idoso e o seu meio. Ou melhor dizendo, a qualidade de vida da pessoa envelhecida necessita de diversos elementos que estão em contínua interação no percurso da vida da pessoa.

Face ao que foi exposto, para se conseguir ter uma qualidade de vida na fase avançada é preciso ir se fazendo escolhas ao longo do tempo, nomeadamente adotar hábitos de vida saudáveis, e o principal ter força de vontade para se ser ativo. A qualidade de vida no envelhecimento tem vindo a ganhar importância, "sendo considerado por muitos autores como um conceito fundamental no âmbito da atenção e no campo de intervenção junto dos idosos, sendo um indicador particularmente importante na avaliação da sua condição de vida" (Castellón, 2003, cit. por Silva 2015, p. 49).

2.5. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA, SENSORIAL E MOTORA EM IDOSOS

O processo de envelhecer é algo lento, adaptativo e contínuo, que se transpõe numa diversidade de alterações, e no qual influenciam os fatores, psicológicos, sociais e biológicos (Ortiz, et. al, 2006, cit. por Castro, 2011). Por outras palavras, as pessoas ao envelhecerem, começam a ficar com poucos estímulos e começa a existir uma deterioração funcional e corporal, a vitalidade diminui e a nível físico acabam por modificar a autoestima e a imagem da pessoa, com a diminuição das capacidades motoras acabam também por decrescerem as capacidades sensoriais e começam a surgir limitações na realização das atividades que antes faziam e que proporcionavam prazer (Borges, 2014).

No que concerne a estimulação está presente em todas as fases da nossa vida, mas diferentes tipos elas acabam por se tornar linhas orientadores da ação do indivíduo. Como refere Zimmerman (2000, p.135)

Em cada idade somos movidos por diferentes tipos de estímulo. A criança quer aprender a caminhar, falar, escrever. O adolescente quer ser adulto, quer saber quem é e quem vai ser. É estimulado pelo futuro, pela formação, pela busca. O adulto tem como principais estímulos a profissão, o casamento, a formação de uma família, os filhos, a criação de soluções para a vida. E para o velho, quais são os estímulos, já que ele está próximo do fim de vida e, teoricamente, não tem a etapa seguinte para querer chegar lá? Ainda que não tenha um longo futuro pela frente, a motivação, o estímulo do velho é viver bem e intensamente no presente, ter satisfação com a vida que leva agora e mostrar que pode e deve viver bem, deixando um modelo de velho feliz para os que um dia também serão idosos.

Como foi referido ao longo da vida existem vários tipos de estímulos e eles vão se modificando consoante o avançar da idade. Relativamente, ao declínio cognitivo, diversos autores, defendem que o mesmo não acontece devido à idade da pessoa, mas sim, por causa do bem-estar psicológico e da saúde da pessoa, isto acaba por ser um indício da importância do envelhecimento ativo. De modo abrangente, a cognição, pode se definir como um conjunto de habilidades mentais que possibilitam o armazenamento, o acesso e a conservação de conhecimentos (Irigaray, Trentini, Gomes & Schneider, 2011).

Na intenção de promover o envelhecimento saudável, uma vez que se torna fundamental o estudo de intervenções que atrasem as demências ou declínios normativos, com o intuito de garantir um comportamento suficiente e privilegiando a administração da própria vida a (Dias & Lima, 2012).

Neste sentido, é importante a estimulação a todos os níveis, nomeadamente, físico, como cognitivo e sensorial para que o envelhecimento seja nas melhores condições, na mesma linha de pensamento, Zimmerman (2000, p.133) defende que

A maneira mais eficaz de fazer com que o velho tenha qualidade de vida, a aceitação e inserção na família e na sociedade que proponho é estimulação. Estimular, entre outras coisas, quer dizer exercitar, incitar, instigar, ativar, animar, encorajar. Para mim, além de tudo isso, estimular é criar meios de manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos em atividade. A estimulação é o melhor meio para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento e levar as pessoas a viverem em melhores condições.

A prevenção da inclinação das funções cognitivas, podem ser feitas através da implementação de várias dinâmicas de estimulação cognitiva. Melhor dizendo, se existir uma estimulação contínua, os idosos acabam desempenhar melhor as atividades de vida diárias, revelando a importância de estimular os idosos com o intuito de desenvolver as suas habilidades, como por exemplo a concentração, atenção, equilíbrio, entre outras. Para além de tudo o que foi mencionado, é de salientar que com o decorrer do tempo o declínio do organismo da pessoa começa a mostrar sintomas no corpo, que acaba por enfrentar limitações no seu desempenho, nas suas capacidades em realizar as atividades quotidianas e isso conseqüentemente também afeta as relações sociais das pessoas idosas.

Segundo Jacob (2012, p.04),

Com o envelhecimento, ocorre uma redução do número de células nervosas, assim como uma diminuição na velocidade de condução do estímulo nervoso. No entanto, isto não significa, necessariamente, incapacidade, uma vez que o cérebro, suficientemente estimulado, consegue aumentar e fortalecer as ligações sinápticas existentes, independentemente da idade do indivíduo. Estas ligações criadas compensam a deterioração neuronal. Os problemas de memória, atenção, linguagem, cálculo, orientação espaço-temporal e coordenação motora, estão frequentemente relacionados com o processo de envelhecimento normal do cérebro. Normalmente a capacidade de recuperar espontaneamente a informação é afectada por este processo de envelhecimento, mas a informação é armazenada.

No que diz respeito às limitações físicas ou motoras, é na terceira idade que a pessoa está mais suscetível a quedas, devido as alterações motoras, revelando a importância da estimulação tanto a nível da motricidade fina como grossa. De acordo com Mariano et al (2020, p.02),

A capacidade funcional, especialmente a dimensão motora, é um dos importantes marcadores de qualidade de vida dos idosos e o seu comprometimento promove a limitação da mobilidade que, por sua vez, leva à fragilidade, risco elevado de quedas, dependência, institucionalização e morte, gerando cuidados de longa permanência e alto custo para os serviços de saúde.

Os mesmos autores defendem que o déficit cognitivo está associado às limitações físicas, uma vez que as doenças cerebrais reproduzem fundamentais modificações físicas na pessoa. Nomeadamente, “A diminuição do tempo de ação e reação, a perda de tecido nervoso e a redução da produção de neurotransmissores e da acuidade auditiva, vestibular e visual influenciam substancialmente a redução do estímulo motor.” (Mariano et al, 2020, p.02).

Resumindo a pessoa ao envelhecer o corpo ingressa numa espiral declinante, no que refere aos aspetos motores, sensoriais e cognitivos. No que diz respeito a estimulação sensorial, como o nome refere é o mecanismo que o nosso corpo detém para experimentar o mundo, especificamente através dos sentidos tato, visão, paladar, olfato e audição. Como refere Martins (2011, p.73) “O cérebro humano depende da informação que recebe do ambiente através dos sistemas sensoriais. (...) Além disso, precisa também de informação sobre gravidade e movimento. O cérebro reúne todas essas sensações e as organiza para um plano de ação.” Ou seja, quando os nossos sentidos diminuem acabam por causar danos no cérebro, uma vez que o mesmo depende das informações que lhe são dadas pelos sistemas sensoriais. A mesma autora acrescenta que especificamente a perda do sistema sensorial traz consequências mais graves. No caso dos idosos, especificamente, podemos denotar problemas do foro sensorial através de sinais, como

(...) a falta de força e tonificação muscular, o que pode resultar em má postura conducente a anquilosamentos e fadiga, a má consciência espacial resultando em insegurança de movimentos, a atenção de curta duração, a lentificação na marcha e no desempenho das atividades de vida diária, o sentido táctil, a dificuldade em graduar a força para manipular objetos, entre outros” Martins (2011, p. 73).

Desta forma, é preciso criar equipas multidisciplinares, que permita a existência de um trabalho com profissionais de diferentes áreas o que é vantajoso, pois os problemas serão analisados em diferentes áreas, os profissionais devem atuar sobre a prevenção com o intuito dos idosos terem uma maior qualidade de vida. O estímulo cognitivo como o motor, acabam por ser aliados “com o sensorial, poderemos até referir que são indissociáveis, uma vez que para atuar num destes elementos, quase inevitavelmente se esbarra em outro, ou até mesmo, nos dois” (, p.12).

Em jeito de conclusão, ao entendermos que os três termos estão correlacionados e que um pode interferir com funções que não associávamos que teriam a ver com o respetivo sistema, por

exemplo o sistema sensorial pode interferir na marcha ou que os danos cognitivos podem interferir e até mesmo danificar os sistemas sensoriais. Então podemos referir que é impensável concretizar uma intervenção que não trabalhasse os três em conjunto “como um todo, trabalhando com o indivíduo, para o indivíduo, também como um todo indivisível” (Amaral, 2016, p.13).

3. ASPETOS METODOLÓGICOS

3.1. PARADIGMA SOCIO CRÍTICO: UM IDEAL DE TRANSFORMAÇÃO

No que diz respeito ao paradigma sócio crítico, é também conhecido por paradigma emancipatório, emerge pela crítica de Jurgen Habermas filósofo, que “ao distanciar-se dos paradigmas positivista e interpretativo pelo excessivo objetivismo e neutralidade do primeiro e pela propensão para a subjetividade do segundo, traz para a ribalta das práticas investigatórias a concepção ideológica e valorativa que está presente na investigação e que acaba por determinar o conhecimento que daí possa advir” (Coutinho, et. al, 2009, p. 357).

Segundo Stenhouse, (1983, cit. por Coutinho, et. al, 2009) esta perspectiva teórica, sendo definida por um maior dinamismo no modo de enfrentar a realidade, maior proximidade da realidade para predomínio da participação, praxis e da reflexão crítica, maior interatividade social, tem se transformado num verdadeiro suporte onde muitos investigadores vêm se apoiar e onde acabam por desenvolver os seus estudos no meio da educação, em particular, e em geral nas ciências sociais.

Com o tempo surgiram autores que defenderam e salientaram o paradigma sócio crítico, melhor dizendo, a relevância das ciências com um ajuste social, foi então que este paradigma começou a ganhar força, e conseqüentemente levou a que tirassem “à ciência tradicional o lugar de referência epistemológica única, cria condições de questionamento crítico do tradicional e de novas propostas.” (Eisner, 1990, citado por Lima, 2003, p. 308). Este novo paradigma não veio para suprimir o anterior, mas sim complementar, ou seja, permitiu uma adição de diversas opiniões, sem excluir a parte científica, o conhecimento, a pesquisa, um articular de saberes e visões (Lima, 2003). O mesmo autor acrescenta que

Um paradigma diferente do predominante poderá ter uma perspectiva teórica descentralizada (heterotópica), um ângulo de visão cujo vértice se localiza nos interesses das periferias, e produzir com os actores locais o conhecimento necessário para colaborarem na mudança das próprias vidas em clima de solidariedade social (Lima, 2003, p. 310).

Este paradigma permite termos uma nova perspectiva acerca de diferentes contextos sociais e determinadas situações que ocorram. É pertinente referir que nos projetos o papel do ES é fundamental, acresce que este não está só e com este paradigma percebemos que existem “outros protagonistas da produção de conhecimento” que estão inseridos nos contextos e que temos de os ouvir.

Neste paradigma, toda a investigação e todo o saber sai do local, ou melhor dizendo sai das pessoas, dos valores, experiências, costumes, tradições, do senso comum das pessoas, também sai das relações dialógicas, ficando por essa razão importante que o técnico social procure os saberes práticos, os saberes usados e vantajosos pelos sujeitos no seu dia-a-dia. (Lima, 2003). Ao termos um conhecimento mais autêntico da realidade, conseguimos inserir nela e juntamente com as pessoas analisar, compreender e mudar algum problema que precise ser alterado. E assim sendo, quando os “protagonistas da produção de conhecimento, em princípio e de um certo ponto de vista, melhor habilitados, porque racional e afectivamente implicados, para a acção transformadora.” (Lima, 2003, p.310) estes conseguem ser agentes de transformação.

Por fim, todo o conhecimento que é adquirido tem de ser analisado consoante o conhecimento científico, não se pode limitar somente aos saberes do ES, é necessário, para além de envolver os indivíduos, termos uma linguagem acessível para que todos consigam entender claramente todo o processo, e a este procedimento de mudança do conhecimento científico (ciência) em senso comum consideramos que é uma dupla quebra epistemológica. (Santos, 2008).

3.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA: CONHECER PARA MUDAR

No que concerne a metodologia utilizada no presente trabalho, foi a investigação-ação participativa (IAP), tendo como matriz o paradigma sócio crítico, esta metodologia vai ao encontro dos pressupostos de projeto de educação social, uma vez que é a melhor forma de conhecer, ouvir as pessoas e poder intervir.

O presente relatório encontra-se ancorado no paradigma sócio crítico, ou seja, esta ligado na prática dos indivíduos, na sua vida quotidiana, nas inquietações que a realidade determina pois,

segundo Freire (2004, cit. por Mendes et. al., 2014, p.2) “é pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática”. Neste seguimento, a realidade só pode ser entendida no confronto com as condições históricas, políticas e ideológicas a ela implícitas (Mendes et. al., 2014). Assim, ao tentar juntar a ciência ao senso comum, com o intuito de procurar um conhecimento diferente, é possível alcançar soluções para determinados problemas. Deste modo, a opção pela investigação-ação-participativa em congruência com o paradigma sócio-crítico, reforçou a intensão de no âmbito deste projeto articular a “epistemologia, a teoria e a práxis” (Lima, 2003, cit. por Mendes et. al., 2014, p. 3)

De acordo com Antunes e Correia (2016), baseados em vários autores, a investigação ação participativa tem como principal objetivo a mudança da realidade com o intuito de que haja uma melhoria de determinadas condições de vida das pessoas por meio de uma proximidade entre a prática e a investigação; “a superação da usual hierarquização da relação entre investigadores e a população envolvida e um trabalho em equipa. A investigação está estreitamente relacionada com a prática e ambas são desenvolvidas com a participação de todos os que estão implicados.” (Antunes & Correia, 2016, p. 279) Neste seguimento, tanto os sujeitos com o educador social são fundamentais para a investigação.

A investigação em educação social, admite processos caraterísticos do trabalho de projeto e da pedagogia (Carvalho & Baptista, 2004). Como já foi mencionado o presente projeto teve como matriz o paradigma sócio crítico, especificamente a metodologia de investigação ação participativa, este paradigma define-se, por não se apoiar em dados somente objetivo e quantitativo (paradigma positivista), o mesmo também se baseia por uma investigação que envolva as pessoas, e que as mesmas reflitam sobre tudo o que as rodeiam e que se sintam emancipadas, ou seja, o intuito é que haja mudança. (Coutinho, Sousa, et. al, 2009). De acordo com Lima (2003, p. 316) a IAP,

É algo que, pela sua natureza radicalmente impura, porque baseada num «diálogo de paradigmas» (Guba, 1990), combina elementos de variada proveniência, tem «momentos» que à primeira vista parecem contradizer-se e, porque é produção científica e acção social que implica mudança, exige um cuidado e rigor extremos para que, no equilíbrio doseado dos seus componentes, numa permanente reconstrução da área de integração, se cumpra relativamente àquilo de que se reclama.

Esta metodologia como já foi mencionado, permite que o investigador conheça as pessoas e respetivas comunidades de forma direta, o facto de ser produção da ação social e do conhecimento científico, acaba por suscitar um maior rigor tanto na intervenção como na análise da realidade. O objetivo é que a mudança seja feita conscientemente, pois todas as componentes da IAP, nomeadamente a investigação, a reflexão e a análise são fundamentais, sendo este um processo contínuo, uma vez que a realidade das pessoas não é estanque está em constante mudança. Segundo Reason & Bradbury, (2001) esta metodologia pretende encontrar e unir a teoria e a prática, a ação e a reflexão, de modo participada, na pesquisa de soluções para perguntas relevantes para os indivíduos e, mais comumente, para que os sujeitos individuais e as respetivas comunidades possam brotar. Ou seja, é fundamental que a reflexão e ação estejam juntas em todo o processo, dado que assim conseguimos facilmente detetar o que correu bem e menos bem e contornamos a situação mais rápido. Também é fundamental o envolvimento das pessoas e do educador social para que haja uma mudança na realidade, melhor dizendo o ES, juntamente com as pessoas “analisam uma situação, pesquisam, significam os dados recolhidos e reflectem sobre eles; decidem, agem, e avaliam processos e resultados à luz do conhecimento produzido e das aprendizagens realizadas.” (Lima, 2003, p.328)

No âmbito da elaboração do conhecimento da realidade, no decorrer do desenho e do desenrolar do presente relatório foi necessário recorrer a diversas técnicas de recolha de informação, especificamente, a análise documental, as conversas intencionais e a observação participante. Relativamente à análise documental tornou-se uma técnica fundamental para caracterizar e enquadrar a nível histórico a realidade da Instituição Particular de Solidariedade Social, também foi importante para conhecer melhor as respostas sociais, em particular aquela onde se integra o Centro de Dia e por último também ajudou a compreender melhor o funcionamento da instituição. A análise focou-se nos documentos institucionais, nomeadamente regulamento interno, livro de ocorrências, processos dos idosos, etc. De acordo com Moreira (2005, cit. por Kantorski, et. al, 2011, p. 223) análise documental

(...) consiste em identificar, verificar e apreciar os documentos com uma finalidade específica e, nesse caso, preconiza-se a utilização de uma fonte paralela e simultânea de informação para complementar os dados e permitir a contextualização das informações contidas nos documentos. A análise documental deve extrair um reflexo objetivo da fonte original, permitir a localização, identificação, organização e avaliação das informações contidas no documento, além da contextualização dos fatos em determinados momentos.

No que concerne as conversas intencionais, estas foram feitas com as diversas pessoas que compõem a realidade do Centro de Dia, especificamente, os idosos, auxiliares de ação direta, diretora técnica e a animadora sociocultural. De alguma forma, as conversas intencionais permitem que as pessoas consigam falar abertamente, ou seja, através da comunicação acaba-se por coconstruir, em conjunto, o conhecimento sobre a realidade vivida, também existe uma valorização nos saberes das pessoas e nas vivências/experiências, e conseqüentemente isso leva a que haja uma reflexão acerca de tudo o que envolve a pessoa, levando assim a uma tomada de decisão e o envolvimento de todas as pessoas. As conversas intencionais surgem da intenção que o investigador tem em aprofundar algo sobre os sujeitos da ação ou sobre a comunidade envolvente. As conversas intencionais acabam por permitir obter determinadas respostas sobre um assunto. Neste sentido, no presente relatório, deteremos a educação pela conversa, uma vez que, o diálogo foi algo muito valorizado ao longo de todo o processo, porque através deste permitiu estabelecer relação com os idosos, detetar as necessidades e potencialidade e para além disto permitiu mudar a realidade. Neste seguimento, “sendo a comunicação uma condição primária dos indivíduos, ela traz em si uma componente formativa/educativa dos sujeitos e das sociedades.” (Mendes, 2018, p.19). Por meio do diálogo é exequível a mudança determinada realidade, dado que

(...) os elementos básicos de comunicação são: a realidade ou situação onde esta se realiza e sobre a qual tem um efeito transformador; os interlocutores que dela participam; os conteúdos ou mensagens que elas compartilham; os signos que elas utilizam para representá-los; os meios que empregam para transmiti-los” (Bordenave, 1983, cit. por Mendes, 2018, pp.19-20).

Resumindo, o diálogo é imprescindível para a transformação e o “homem de diálogo é crítico e sabe que embora tenha o poder de criar e de transformar tudo, numa situação completa de alienação, pode-se impedir os homens de fazer uso deste poder” (Freire 1980, cit. por Mendes, p. 20).

Por último, a observação participante consiste em o investigador estar presente no terreno, ou seja, conseguir observar as pessoas e para além de ver também participar em tudo o que eles fazem. Não lançando mão de uma proximidade ótima, enquadrámo-nos nos contextos das pessoas. Neste sentido, os autores Kantorski, Luis & Souza, (2011, p. 224) refere, com base em outros autores, que

Na observação participante, o observador coloca-se na posição dos observados, devendo inserir-se no grupo a ser estudado como se fosse um deles, pois assim tem mais condições de compreender os hábitos, atitudes, interesses, relações pessoais e características do funcionamento daquele grupo (Bardin, 1997). Isso requer que o observador se torne parte do universo investigado para entendimento do contexto das ações e apreensão dos aspectos simbólicos que o permeiam (Proença, 2008). Esta é, portanto, uma técnica que possibilita o conhecimento através da interação entre o pesquisador e o meio, propiciando uma visão detalhada da realidade." (Queiroz et al., 2007).

3.3. AVALIAÇÃO PARTICIPATIVA: UM CAMINHO COLETIVO

Do ponto de vista dos autores Cembranos, Montesinos e Bustelo (2011), avaliar consiste em recolher e analisar continuamente a informação que nos permita determinar e avaliar o que está sendo feito, para poder refletir e poder melhorar o procedimento. Melhor dizendo, num projeto social, é fundamental que estejamos continuamente a recolher e analisar todas as informações que nos ajudem a determinar o que está a correr bem e o que deve ainda ser trabalhado tanto no que diz respeito aos sujeitos como também as práticas do ES.

Na mesma linha Serrano (2001) avaliar é fundamental para melhorar e conhecer as práticas do técnico social, deste modo também serve como ponto de sugestão para encontrar falhas, tomar precauções, delimitar acertos, facilitando novos progressos no projeto a desenvolver, melhor dizendo, a melhoria das práticas aplicadas. Não se remete, desta forma, de um fim em si próprio, mas sim de um meio para desenvolver de modo positivo o trabalho que está a ser feito, consentindo um uso mais apropriado das ferramentas disponíveis e fornecendo pistas para as modificações que é preciso fazer no decorrer da ação. (Serrano, 2008)

Contrariamente, aos outros métodos de avaliação, a avaliação participativa foi o campo avaliativo do presente trabalho. Esse método permite que a avaliação assim como a recolha de informações tenham a participação dos sujeitos, juntamente com o educador social, melhor dizendo a construção do conhecimento acaba por ser coletiva. Deste modo, Kovalski et. al (2016, p.171) baseado em diversos autores menciona que

A avaliação participativa torna a avaliação uma construção coletiva, composta por diversos atores. Nela, o pesquisador não detém o monopólio do método avaliativo, incorporando aqueles que conhecem a realidade estudada. Não envolve os atores apenas na coleta de dados, mas valoriza o debate e a construção coletiva do conhecimento, visando aumentar o poder dos participantes por meio do processo avaliativo. Auxilia os grupos a compreenderem melhor o problema e a pensarem alternativas de como modificá-lo. Propõe a emancipação dos envolvidos e o controle conjunto da avaliação, que irão se identificar com os resultados e as recomendações, tornando a avaliação

útil à ação futura. Pois, a participação da sociedade civil organizada, em todas as etapas da avaliação, auxilia no avanço para a etapa do agir.

A avaliação participativa tende a querer ir além do acumular de dados, deseja uma “solução comum” (Kovaleski et. al, 2016, p. 171), ou seja, o mais importante é o processo, onde existe um envolvimento de todos os participantes mais do que propriamente o resultado, o fundamental é o procedimento onde o ideal é que haja debate, negociação, diálogo para poderem chegar a um esclarecimento das diversas visões ou consenso (Kovaleski et. al 2016).

A avaliação quando é partilhada com os outros sujeitos atores acaba por pôr a sua própria prática em avaliação, pois o mesmo está envolvido também no processo. Para além do processo formativo ser intenso, Kovaleski et. al (2016) baseado em diferentes autores consideram que a avaliação participativa ainda auxilia a adequação, por parte dos sujeitos, dos conhecimentos gerados, de modo a intervir e a compreender sobre a necessidade identificada, até mesmo criando futuros avaliamentos. O facto de o diálogo ser um fator muito importante na avaliação participativa acaba por favorecer a junção de diversos pontos de vista entre as pessoas, indicando a ação e reflexão daqueles que estão no procedimento, autorizando mudar e humanizar as pessoas envolvidas e a comunidade. (Pereira, 2015)

Para finalizar, a avaliação participativa é importante, para analisar e recriar a realidade. De acordo com Pereira (2015) no processo avaliativo, é indispensável termos em conta a diversidade cultural de cada sujeito e compreender que o nível de aprendizagem das pessoas é diferente por isso a avaliação também deve ser diferente, tendo em conta as pessoas e seus conhecimentos.

PARTE II– O PROJETO: “MEXER PARA NÃO ADORMECER...”

1. PROCESSO DE INTEGRAÇÃO NO CENTRO DE DIA

No final do primeiro ano do mestrado, tivemos uma reunião com o intuito de abordarmos acerca do projeto, das nossas ideias e objetivos para o segundo ano, foi-nos solicitado que enviássemos por email quais as respostas sociais que gostaríamos de ingressar e também os orientadores que queríamos e também foi mencionado que seria bom investigarmos melhor acerca das diferentes instituições de modo a conseguirmos clarificar melhor aquilo que queríamos. Neste email, suscitei o meu interesse em trabalhar com idosos por considerar que é um grupo, na qual anteriormente já tinha trabalhado e é um campo que pretendo cada vez mais explorar, para além disto, sendo os idosos um grupo etário que cada vez mais tem vindo a crescer é necessário trabalharmos o método de intervenção de forma a conseguirmos responder as necessidades dos mesmos. Apesar de já ter tido no passado em estágio contacto com este grupo, sempre é um grande desafio e acabo sempre por sair da minha zona de conforto e adquire cada vez mais conhecimento. No início do segundo ano, já tinha a confirmação do local de estágio, porque já tinha enviado emails, para o qual a diretora técnica acabou por me responder de modo positivo. Quando tivemos a aula de seminário fomos conversando se alguém já tinha local e quem não tinha qual teria em mente, de seguida escrevemos novamente num papel os nomes dos orientadores que desejávamos ter. Passado algumas aulas, fiquei a conhecer a minha orientadora, onde em pequeno grupo falamos melhor sobre os passos a dar.

Quando pesquisava acerca da instituição que queria trabalhar, sabia que era com o grupo de pessoas idosas, então comecei a pesquisar Centros de dia, escolhi esta resposta pois como nunca tinha experienciado, seria algo que gostaria de trabalhar, quando encontrei instituição onde este projeto se desenvolveu, fiquei surpresa primeiro por ter um nome conhecido, depois pelo facto de ser uma instituição particular de solidariedade social, com diversas respostas sociais, onde uma delas é o Centro de Dia. Outro facto que me chamou atenção foi o projeto intergeracional que eles fazem e como acho esses projetos enriquecedores em vários níveis, achei que seria a instituição

ideal, foi então que mandei o primeiro email, na qual não obtive nenhuma resposta. Como estávamos em tempos pandémicos, apesar de muitas pessoas terem tomado a primeira dose da vacina contra o covid-19, o país ainda se estava a tentar prevenir desta doença, porém com o alívio das normas e os casos cada vez mais a diminuírem, foi então que recebi uma resposta positiva por parte desta instituição. Foi assim que após tudo confirmado, marquei a primeira reunião com a instituição, o que correu nos finais de novembro de 2021, com a diretora técnica e a animadora sociocultural.

Já no contexto, o processo de integração foi positivo, logo na primeira reunião fui visitar a instituição, tive a oportunidade de falar com a equipa técnica, com a animadora sociocultural e com os idosos, onde todos foram muito acolhedores no modo como me receberam e me integraram nas atividades da instituição.

Em relação à minha presença no Centro de Dia, semanalmente combinava com a animadora sociocultural em que dias iria e o respetivo horário de modo a assumir um compromisso com o Centro de Dia. Em relação ao horário, a instituição era flexível e isso foi muito importante porque o facto de ser um horário rotativo comecei a estar presente em diversos e diferentes momentos, assim, conseguia perceber melhor como a instituição trabalha e observar e dialogar com os idosos em diferentes momentos com o intuito de compreender aquilo que eles gostavam ou não de fazer e quais as necessidades a trabalhar. Para facilitar a minha integração recorri a diversas técnicas que irei explorar posteriormente, para além disso utilizei ferramentas que não são propriamente metodológicos, nomeadamente dar-me a conhecer, conhecer outro, criar relações, estabelecer laços de empatia tanto com a equipa técnica como também os idosos.

Na equipa técnica, tinha uma animadora sociocultural e seis auxiliares de ação direta, tentei integrar-me no grupo, senti que o consegui fazer, aproveitava os momentos de refeições para poder dialogar com as auxiliares e perceber quais as necessidades que as mesmas sentiam, na qual no decorrer da minha presença, tanto as auxiliares como a animadora sempre me deram o

¹ Apêndice A- primeiro contacto com a IPSS.

feedback delas em relação as atividades que desenvolvia, como também o facto dos mesmos gostarem de participar nas atividades.

É de frisar que quando comecei a frequentar o Centro de Dia, ainda estávamos a vivenciar a pandemia, quando fui a primeira vez à instituição, deparei-me naturalmente com algumas normas impostas, os idosos encontravam-se em três salas distintas, onde me disseram que devido as medidas impostas pela Direção Geral de Saúde era preciso distanciar os idosos, daí utilizarem a sala de atividades para colocarem um pequeno grupo de idosos. Inicialmente, quando me deparei com esta situação, fiquei impactada e receosa de como trabalhar nestas condições, pois a minha intervenção teria de ser diferente, ou seja, teria de arranjar uma estratégia para poder chegar a todos de forma diferenciada. Na verdade, o facto de serem tantos idosos e não existir um local onde todos pudessem conviver e realizar as atividades, acabou inicialmente por me causar um entrave, porém com as orientações tutoriais fui encontrando respostas para este desafio.

Em relação aos idosos existia pessoas mais dependentes do que outras e por isso o método de intervir foi diferente para cada caso, ou seja, enquanto com algumas pessoas consegui através do diálogo compreender aquilo que gostariam de fazer, com outras tive de, para além de conversar, realizar diferentes atividades, até compreender o que cada um gostava de fazer e o que necessitava de realizar. É de salientar que o facto de ter na instituição pessoas diversificadas, conseqüentemente têm gostos, vivências, histórias de vida e necessidades diferentes e com graus de dependência distintos, isto também proporcionou que o modo de intervenção fosse personalizado, ou seja, foi necessário conhecer e trabalhar com e para os idosos, de forma a compreendê-los, porque como já foi supramencionado, o processo de envelhecimento não é estanque e linear, pelo contrário o envelhecimento é peculiar e cada idoso vive este procedimento de modo diferente.

Referente aos obstáculos iniciais, considero o facto de os idosos estarem em três salas distintas, situação indispensável em virtude das normas estabelecidas para a prevenção contra o do Covid-19, por ser necessário distanciar as pessoas. Inicialmente quando me deparei com esta situação, pessoalmente fiquei um pouco apreensiva, uma vez que não sabia como intervir com as pessoas, visto que estavam todos separadas e não existia nenhuma sala para realizar atividade ou para conviver.

Outro entrave foi o facto de ter de conjugar as atividades do projeto com as dinâmicas do plano de atividades organizadas pela animadora sociocultural, ou seja, no início foi-me dito pela animadora que teríamos de conjugar as dinâmicas do projeto com as atividades estabelecidas no plano de atividades. Apesar da AS me dar livre-arbítrio para escolher e realizar qualquer atividade com os idosos, aliás a mesma também me aconselhou acerca das mesmas. Sinto que, por vezes, não consegui realizar de modo mais sistemático algumas delas, daí tendo de ir ajustando.

A integração é um procedimento que se vai desenvolvendo desde o primeiro dia até ao último. Não obstante, o último dia é o mais difícil, ter de abandonar o local (apesar de poder ir ao Centro visitá-los) foi algo doloroso, pois tanto os idosos, a equipa técnica e eu já estávamos habituados a conviver uns com os outros, a conversar, a partilhar e vivenciar novas experiências.

2. CONHECER PARA AGIR – CONTEXTUALIZAÇÃO E ANÁLISE DA REALIDADE

Num projeto de educação e intervenção social é importante explorar todas os momentos essenciais no campo do trabalho social. Conhecer a realidade permitem ao investigador e aos participantes terem um melhor conhecimento acerca da realidade vivida num determinado contexto, sendo os participantes a detetarem as necessidades e soluções para as transformarem.

Neste seguimento, o ponto de partida é a análise da realidade, que tem um carácter transversal e contínuo, melhor dizendo, ao longo de todo o processo, e com as pessoas, vai-se coconstruindo o conhecimento. Segundo Guerra (2007) quando se realiza a análise da realidade o investigador deve inserir tudo que está a volta e que pode intervir, nomeadamente, o contexto social, económico, político e cultural da localidade e da zona. Desta forma, os atores devem ter uma visão crítica sobre aquilo que visualizam no terreno, melhor dizendo, é necessário que os mesmos tenham um papel ativo, ou seja, que a sua voz seja ouvida, para que todos compreendam a realidade através do ponto de vista dos participantes. De modo suscito, a análise da realidade acaba por nos orientar, aliás, pressupõe que todos os envolvidos consigam saber onde estamos, compreendam também para onde ir e como o vai fazer-lo (Cembranos, et al, 2011). De acordo com Cembranos e colaboradores (2011), na análise da realidade existem cinco momentos importantes,

especificamente, a descrição, a percepção social, a interpretação, as alternativas e, por fim, os ajustes.

No que concerne à descrição da realidade tenciona-se perceber a mesma no seu todo, incluindo os recursos materiais e humanos, a equipa técnica, o espaço físico e os sujeitos da ação. A percepção social consiste em perceber o que os indivíduos conhecem, o que eles pensam acerca daquela realidade, o que os mesmos consideram importante ou não e qual a consideração que têm acerca da sua realidade. Seguidamente, com o conhecimento do sujeito e a descrição da realidade é preciso “proceder à sua interpretação”, isto é, esclarecer o motivo da realidade ser de determinado modo. Assim sendo, devemos proceder à verificação dos potenciais motivos, prováveis constrangimentos e a “própria estrutura da realidade”. Posteriormente, é a circunstância das alternativas, onde se procura antecipar diversas formas de atuar prevendo assim prováveis constrangimentos. Por último, o ajuste concede analisar toda a informação recolhida e as ideias obtidas, bem como compreender quais dessas têm prioridade, considerando os recursos presentes e os interesses apresentados pelos participantes. (Sousa, 2014, pp.35-36)

2.1. INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL – CENTRO DE DIA

O local de estágio foi uma Instituição Particular de Solidariedade Social, localizada no distrito do Porto. A mesma tem várias respostas sociais nomeadamente, Serviço Apoio Domiciliário, Creche, Jardim de Infância e Centro de Dia. Ao nível geográfico esta encontra-se num local de fácil acessibilidade, ao seu redor tem vários serviços, nomeadamente, cafés, pastelaria, supermercados, entre outros.

Segundo o artigo nº 1.º do Diário da República, as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)² são instituições que são formadas, por iniciativa de particulares, sem destino lucrativo, com o objetivo de fornecer expressão planificada ao dever moral de justiça e solidariedade entre os sujeitos e logo que não sejam geridas pelo Estado ou por alguém autárquico, para continuar, etc., os posteriores objetivos mediante a prestação de serviços e a concessão de bens,

² Informação retirada do site: <https://dre.tretas.org/dre/13955/decreto-lei-119-83-de-25-de-fevereiro>

especificamente são: Apoio à família; Proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho; Apoio a crianças e jovens. Além dos enumerados no número anterior, as instituições podem prosseguir de modo secundário outros fins não lucrativos que com aqueles sejam compatíveis. Educação e formação profissional dos cidadãos; g) Resolução dos problemas habitacionais das populações. Apoio à integração social e comunitária; O regime estabelecido neste diploma não se aplica às mesmas instituições em tudo o que respeite exclusivamente aos fins referidos no número anterior. Promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação.

No que concerne ao organograma, a instituição onde se desenvolve este projeto, dispõe de uma diversidade de profissionais em todas as respostas sociais, especificamente, tem uma Direção da IPSS, a Gestão da Qualidade e a Direção Técnica. Depois tem o Departamento de Apoio Especializado, o Departamento de Respostas Sociais e o Departamento de Apoio Logístico-Administrativo.

Relativamente à missão da instituição, de acordo com o regulamento interno, esta tem como objetivos promover a inclusão social das crianças e idosos, por meio do fornecimento de serviços de suporte social nas diversas respostas sociais, nomeadamente, serviço de apoio domiciliário (SAD), jardim de infância, Centro de Dia e creche. Para além disto, esta tem como visão: “revelar-se como uma instituição de referência na zona de influência, pelo grau de qualidade dos serviços concebidos, associada com uma cultura institucional centrada para a dignidade do ser humano”. No que refere ao valores, estes são: – respeito pela situação da pessoa e pela evolução individual e social da pessoa; respeito pela diversidade social, cultural e religiosa e pela proteção da identidade, imagem, noções próprias e crenças de cada indivíduo; por último, o profissionalismo suportado na dedicação, responsabilidade, ética, integridade, lealdade, cooperação, criatividade, confidencialidade, inovação e espírito de equipa ao serviço da instituição e responsabilidade e da solidariedade por parte dos que trabalham na instituição³.

³ Informação retirada do regulamento interno da instituição.

Como já foi mencionado a IPSS, tem várias respostas sociais, porém este relatório abordará apenas aquela em que o projeto aqui reportado se desenvolveu, nomeadamente o Centro de Dia. Esta resposta social inaugurou a sua atividade a novembro de 2004 e conta com um acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social do Porto para ajudar as pessoas idosas e também é financiado pelo Programa Adaptar Social +.

Esta resposta social, de acordo com o regulamento interno, dispõe de uma diversidade de serviços, nomeadamente, higiene pessoal, isto é, fornecem banhos completos ou parciais aos idosos. Para o efeito, os produtos higiénicos são fornecidos pela instituição e as roupas limpas são os idosos que trazem de casa; Tratamento dos cuidados de imagem, isto é manicure, pedicure, a barba, etc., prestam também a alimentação, a assistência medicamentosa, ou seja, medicação semanal e dos fins de semana. Para que isto ocorra, cada idoso traz a medicação para a instituição, muito embora a medicação pode ser preparada pela instituição ou pelos familiares quando estes assim desejam. Ainda em relação à saúde, existe uma articulação com o Centro de saúde para o acompanhamento do idoso, relativamente à vacina da gripe /Covid ou com ao delegado de saúde caso haja algum caso positivo de covid. A instituição também realiza o tratamento de roupa, apoio social, transporte, acompanhamento ao exterior para aqueles idosos que o possam e desejam fazer e aquisição de bens e serviços, caso seja necessário comprar bens de primeira necessidade a instituição assegura-se de fazer as compras. Para além desses cuidados é oferecido a animação sociocultural, que consiste na elaboração de atividades lúdico recreativas, desportivas, intelectual formativa, cultural, espiritual religiosa e do quotidiano.

O Centro de Dia, tem três pisos, um onde é realizado as refeições e é também por onde os idosos andam quando querem ir para o jardim, o piso 0 onde tem a receção, o gabinete da diretora técnica, duas casas de banho e o refeitório e por fim, no piso 1 é onde estão as duas salas dos idosos, a enfermaria, o gabinete da animadora sociocultural, três casas de banho e uma dessas é onde se faz a higiene dos idosos, especificamente tomam banho e também tem 1 sala de atividades.

No que diz respeito aos recursos humanos o Centro de Dia conta com uma equipa multidisciplinar, especificamente tem a diretora técnica, cinco auxiliares de ação direta e uma animadora sociocultural, quando os utentes necessitam a instituição dispõe de uma psicóloga (voluntária).

2.2. A EQUIPA TÉCNICA

Como já referido, a equipa do Centro de Dia é composta por uma animadora sociocultural e cinco auxiliares de ação direta: cerca de duas mais antigas, duas que já estão a trabalhar há alguns anos e uma com um vínculo precário ao Centro, o que obriga a um procedimento de recrutamento de mais auxiliares para apoiar os idosos, como também para higienização dos espaços da instituição. A equipa trabalha de forma rotativa entram às 8h00 até as 17h00, nos fins de semana e feriados a instituição encontra-se encerrada. Em termos de funcionamento, duas ou três funcionárias fazem domicílios, isto antes das 9h00, visto que têm de ir buscar os idosos as casas. Depois entre as 9h00 e as 10h30 duas auxiliares vão buscar a casa os idosos do Centro de Dia, quando estes chegam são levados por uma funcionária para o refeitório, onde outra esta a distribuir os pequenos-almoços e, em alguns casos, a medicação. Devido às questões pandémicas que interferiram com a rotina, os idosos ficam sozinhos em uma mesa, por isso a capacidade de atenderem os idosos ao mesmo tempo tornou-se impossível, daí existirem turnos de idosos, quando uns acabam a refeição, sobem para as respetivas salas enquanto as auxiliares vão buscar outros idosos nas habitações e trazem-nos para o Centro. A animadora sociocultural trabalha entre as 09h00 e sai as 17h00, para além das funções de animadora, sempre que é necessário, também auxilia noutras tarefas, esta refere: “aqui dentro já fiz de tudo, só ainda não dei banhos, mas de resto, dar de comer, domicílios, ir buscá-los a casa, ir substituir alguém no jardim de infância”.

No que refere à escolaridade a animadora sociocultural tem mestrado, as auxiliares de ação direta variam entre o 9º ano e 12º ano, algumas com formação em geriatria e outras com formações parecidas. Em relação à faixa etária também varia entre os 25-56 anos, sendo que na maioria todas as auxiliares situam-se nos 40 e 55 anos.

No que concerne a satisfação do trabalho, pelo que consegui perceber, por meio de conversas intencionais e desabafos, há algumas que não se encontram muito satisfeitas e os motivos foram: o salário que é baixo em relação ao trabalho que exercem; de seguida foi referido a falta de segurança quando vão buscar uma idosa que se desloca em cadeira de rodas porque o local não têm nenhum suporte para ajudar na deslocação e para além disso, a força que têm usado acaba por lhes prejudicar ao nível da saúde, como revela uma auxiliar: “eu não posso das minhas costas

e dos pulsos... e nós fazemos tanta força que já não dá estou mesmo à espera para ver se me reformo.” Outro ponto que abordado foi o facto de, na instituição, quando alguém falta é necessário colmatar essa ausência o que acaba por existir mais trabalho para as outras e quando alguma auxiliar coloca baixa médica, além da sobrecarga de trabalho, quando esta retorna torna-se mais complicado enquadrar-se na rotina, situação agravada com a pandemia, um momento mais complexo. De acordo com Robbins (2002, cit. por Carvalho et al, 2012, p.03) a satisfação no trabalho consiste na,

atitude geral de uma pessoa em relação ao seu trabalho, envolvendo as relações de trabalho, até mesmo as relações de poder; o ambiente; a organização do trabalho; as políticas e programas de gestão da empresa; suas tecnologias; metas, objetivos e interesses; seu ambiente econômico-financeiro; sua história e os desejos dos colaboradores no sentido singular e coletivo.

Acontece que todas as auxiliares de ação direta são mulheres, na maioria recebem o salário mínimo nacional ou um pouco mais, têm filhos, trabalham diariamente e têm folgas aos fins de semana e não trabalham nos feriados. Durante o dia o trabalho que realizam consiste em permitir aos idosos diversos cuidados e garantem o cumprimento das Atividades Básicas da Vida Diária, nomeadamente: alimentação, conforto, higiene e gestão de medicação. Deste modo, as auxiliares de forma pormenorizado auxiliam os idosos a irem à casa de banho, encaminham-nos para o refeitório nas horas das refeições, fazem a vigilância de forma a poderem assegurar segurança e bem-estar aos idosos, ao nível da higiene para além de darem banhos, têm cuidados com a aparência dos mesmos e motorizam o estado de saúde.

O trabalho de auxiliar, para além daquilo que foi supramencionado também consiste em utilizar a força, porque alguns idosos necessitam de ajuda para se levantar e para realizarem determinados cuidados de higiene, deste modo as funcionárias necessitam de utilizar a força para poderem fornecer um trabalho personalizado aos idosos. É importante frisar que as mesmas também têm um papel importante para a saúde dos idosos, ou seja, ao nível psicológico, tornam-se um grande apoio positivo, sobretudo para estes que têm vindo a perder as faculdades e a autonomia.

De entre muitas funções desempenhas, foi observado que as auxiliares fazem vigilância, fazem o transporte dos idosos, vão buscá-los de manhã e ao final da tarde levam nos para casa, também servem os pequenos-almoços, almoços e lanches. A alimentação é preparada pela cozinheira e ajudante de cozinha, no qual depois enviam pelo elevador onde estas acabam, de forma

sistemática e organizada, por servir os idosos, também auxiliam os idosos que não conseguem comer sozinhos. Para além disto, as mesmas ajudam ao nível de cuidados de bem-estar e higiene, melhor dizendo, ajudam os idosos a tomar banho, a fazer a barba, buço e sobrancelhas, também fazem a limpeza de todos os espaços. Para além disto, as mesmas ajudam ao nível de cuidados de bem-estar e higiene, melhor dizendo, ajudam os idosos a tomar banho, a fazer a barba, buço e sobrancelhas, também fazem a limpeza de todos os espaços. As auxiliares medem a pressão arterial, verificam a temperatura e administram medicamentos. Em relação aos seus salários, as mesmas dizem: "...recebemos pouco e já vistes tanto trabalho, nós não paramos aqui dentro desde que entramos até à hora da saída é sempre a dar, é que vamos buscar os idosos e ao final do dia, estamos cansadas e ainda vamos os levar embora... e não recebemos bem, aliás não recebo um aumento aos anos, só me aumentam quando o ordenado mínimo aumenta, e trabalho aqui há anos." (P2), "já viu eu limpo aqui no Centro, ainda limpo a parte do jardim de infância e berçário, faço vigilância e se faltar alguém da cozinha tenho de ir para lá... é muita coisa não paro, estou cansada e recebo uma miséria, por isso tenho outro trabalho para além deste" (P3).

As conversas intencionais tidas com algumas auxiliares deram para compreender que as mesmas para além de estarem cansadas, referem que o grupo já não é igual ao do passado, que as colegas mais novas não alinham em brincadeiras, o grupo esta diferente e isso torna-se complicado trabalhar. Uma das auxiliares, em relação ao excesso de trabalho, disse que "as vezes chego a casa e nem quero que os meus me falem, saiu daqui com uns nervos que às vezes prefiro que não me falem para não responder mal. com os meus que não têm nada a ver com o trabalho, prefiro ficar sozinha..." (P4).

No decorrer da conversa, a mesma acabou por desabafar que não se sentem seguras quando vão buscar ou levar determinados idosos devido a falta de condições no local onde eles residem porque para além da falta de condições, não há suportes que as ajudem a levar os idosos em cadeiras de rodas e nem os familiares colaboram, daí terem de usarem uma força maior para conseguirem fazer a deslocação de modo seguro tanto para os idosos como para as próprias.

2.3. OS SUJEITOS DA AÇÃO – CARATERIZAÇÃO DOS IDOSOS

Primeiramente é importante refletir acerca do significado de grupo antes de caracterizar os idosos que estiveram envolvidos no presente projeto. Deste modo, de acordo com Bilhim (1996, cit. por Ribeiro, 2017, p.30) “os grupos são constituídos por dois ou mais indivíduos, que se conhecem e partilham alguns interesses ou metas em comum e reúnem-se para atingir objectivos através da sua actuação conjunta”. O conceito de grupo tem diversas definições umas diferentes das outras, desta forma, segundo Passos (2001, cit. por Ribeiro, 2017, p.30) refere que em todos os termos são acentuadas “as ideias de interacção, independência, e consciência mútua dos seus membros”. O mesmo autor, com base no pensamento em outros autores, vem demonstrar que “a motivação como um elemento diferenciador entre um grupo e um agregado, definindo grupo como um conjunto de indivíduos que procuram satisfazer as suas necessidades pessoais através da associação a outros indivíduos.” (Ribeiro, 2017, p. 30).

No que concerne, à caracterização dos diversos grupos, dos sujeitos em si, é fundamental termos um conhecimento sobre os mesmos, revelando a importância de estabelecer uma relação de proximidade com os sujeitos da ação. Neste seguimento o Centro de Dia é frequentado por 27 idosos, sendo a maioria do género feminino, especificamente dezoito são mulheres e nove homens. É de salientar que no decorrer do projeto o número de idosos foi se alterando, uma vez que alguns idosos deixaram de frequentar o Centro.

A idade dos idosos está compreendida entre os 67 e os 98 anos, apresentando uma média 83, 8 anos. Em relação ao estado civil duas são solteiras, dez são casados e quinze são viúvos. Quanto às habilitações literárias, a maioria dos idosos têm pouca escolaridade, nomeadamente dezanove sabem ler e escrever e oito não sabem ler nem escrever. Acresce que as pessoas que sabem ler e escrever têm o 1º ciclo, com exceção de duas pessoas onde uma tem o 2º ciclo e outra que tem um curso profissional de cabeleireira e as outras pessoas não sabem ler nem escrever. Reforça-se que, segundo os documentos institucionais, num geral existe por parte dos idosos uma limitação na comunicação, na expressão verbal e no registo escrito, denota-se que os mesmos que sabem ler e escrever, ao longo do tempo, têm perdido essas capacidades.

As profissões que os idosos desempenhavam eram diversificadas, especificamente, empregada doméstica, agricultora, operário, pedreiro, costureira, comerciante, cabeleireira, serralheiro, empregada de limpeza, entre outras.

No que diz respeito às questões da mobilidade⁴, ao realizarem atividades do quotidiano em média cerca de 18,8 idosos conseguem fazê-las sozinhas, ou seja, de modo autónomo e 8,2 idosos necessitam de ajuda das auxiliares para efetuar as atividades.

Em relação a saúde, especificamente às questões clínicas, importa salientar que alguns idosos têm problemas cardíacos, de tensão arterial, diabetes, surdez e um historial de outros problemas, como por exemplo, acidentes vasculares cerebrais (AVC), uma idosa que teve cancro, outra tem um transtorno de personalidade (bipolar), patologias neurológicas como demências e Parkinson.

Para finalizar, no que toca às redes de apoio familiar, quinze idosos referem os filhos como a fonte de apoio, mencionando: “Vivo com a minha filha e dois netos” (LC); “Vivo com a minha filha e neto” (AI); “Vivo com o meu filho” (M), em seguida dez idosos referiram o marido ou mulher “vivo com o meu marido, mas tenho uma filha e neta” (SO); “vivo eu e o mau marido e temos três filhos rapazes que nos ajudam com tudo” (Rik.). Por último, duas idosas mencionaram outras pessoas, nomeadamente “vivo com a minha sobrinha, não tenho filhos ajudei a tomar conta dos meus sobrinhos todos e agora eles ajudam-me” e outra referiu “vivo sozinha, mas tenho ajuda para tudo da minha sobrinha emprestada, é da parte do meu marido que já faleceu e... ela achou bem eu vir para aqui para não estar sozinha” (L.).

O presente projeto teve a participação ativa de todos os idosos, é necessário referir que ao longo do processo teve idosos que foram embora e outros que vieram para o Centro, por este motivo foi considerado somente 22 idosos, que serão em seguida identificadas por siglas para proteger a sua identidade pessoal. Também, importa salientar que as imagens apresentadas no registo fotográfico das atividades foram todas tiradas sem o rosto, de modo a segurar e preservar a identidade dos sujeitos da ação. (R.; A.; L.; P.; S.; LC; SO; E.; AI.; AB; AL; M.; D.; N.; LO; F.; LU; FS; J.; O.; T.; AG.).

No decorrer das interações, dos diálogos, da observação participante, das conversas intencionais com os idosos foi fundamental para conseguir explorar e conhecer um pouco de cada um, das experiências, vivências e respetivas histórias de vida, que serão de seguida descritas.

⁴ Apêndice B- Tabela sobre a Mobilidade dos idosos do Centro, no que se refere às atividades do quotidiano

A R. tem 86 anos, é casada e tem três rapazes e, profissionalmente teve diversos ofícios, nomeadamente trabalhou como empregada doméstica, agricultora e também numa fábrica de sapatos. Mencionou que não estudou muito “só fiz até a quarta classe, sei ler e escrever”. Encontra-se no Centro de Dia, pelo facto de o seu marido também estar a frequentar “oh é para passar o tempo, conviver, assim não estamos só os dois em casa.” Em relação aos seus gostos, referiu que gosta das atividades que fazem, mas mencionou: “custa-me a pintar e a cortar, não posso dos dedos, mas gosto de fazer as atividades... gosto de tudo”.

O A. tem 89 anos é casado e tem três filhos, ao nível profissional foi pedreiro. Referiu que não estudou “não estudei, fui trabalhar, desde pequeno”. Em relação ao Centro de Dia, aludiu: “gosto de aqui estar, ver as pessoas, conviver.” No diz respeito aos seus gostos “gosto de ver a bola na televisão, gosto de pintar...”.

A L. tem 89 anos, é viúva e não tem filhos, vive sozinha, mas tem o apoio da sobrinha e do sobrinho. Trabalhou como comerciante, “tive com o meu marido uma mercearia, trabalhei muitos anos”. Veio para o Centro de Dia, porque a sobrinha achou que era melhor para não estar sozinha em casa. A idosa disse ter acolhido a ideia: “aceitei vir, porque não quero ser um fardo na vida dela”. Referiu que gosta de “conviver, cantar e ouvir música”.

O P. tem 87 anos é viúvo vive com a filha, neto e genro. Trabalhou numa serralharia, “estudei até ao primeiro ciclo, depois fui logo trabalhar, ajudar os meus pais... sei ler e escrever”. Relativamente ao Centro de Dia, o mesmo referiu: “vim para aqui, depois da minha mulher morrer, foi a minha filha que me colocou aqui”, mas acrescentou que gostava de “conviver com as pessoas, passear, ouvir música”.

O S tem 93 anos é viúvo e vive com a filha. Trabalhou numa empresa foi operário, em relação ao estudo fez a primeira classe, “fui trabalhar muito cedo, não estudei muito, mas sei ler e escrever”. Veio para o Centro, porque a filha recomendou para o mesmo não ficar sozinho em casa. Referiu o porquê de lá está: “gosto das pessoas, de conversas, gosto de jogar dominó, cartas e de ver televisão futebol”.

A LC tem 87 anos é viúva e vive com a filha e dois netos. É analfabeta “fui trabalhar cedo, não estudei, mas gostava de ter feito”. Trabalhou na venda ambulante de jornais. Em relação ao Centro de Dia menciona: “gosto das atividades de desporto e de desenhar” e desgosta de música.

A SO tem 67 anos é casada, vive com o marido, tem uma filha e uma neta. Acerca do trabalho referiu “fiz um curso para ser cabeleireira e essa foi a minha profissão tive um salão de cabeleireiro”. Relativamente ao Centro de Dia a mesma mencionou: “ao vir para cá comecei a criar hábitos e rotinas novas”, devido ao facto de ter um transtorno bipolar disse que não é tão autónoma, daí a sua família considerar oportuno a mesma estar no Centro. Relativamente aos seus gostos esta evidencia “gosto de atividades relacionadas com música e pintura”.

A E. tem 73 anos é viúva e vive com a filha e neta. Ao nível escolar completou o primeiro ciclo, cresceu e viveu durante alguns anos em outro país, nomeadamente Angola. Trabalhou no comércio, onde teve uma mercearia com o seu marido. Relativamente ao Centro a mesma mencionou que veio pela influência da filha e sobre os seus gostos acrescentou “gosto de pintar”.

A AI tem 78 anos é viúva e vive com a filha e neto. A nível profissional a mesma foi empregada doméstica e agricultora. Completou o primeiro ciclo. Esta senhora chegou ao Centro de Dia no início do projeto e aos poucos foi tentando compreender o que gostava e não gostava de fazer e a filha foi a pessoa que a sugeriu ir para o Centro.

A AB desconheço a idade, casado e vive com mulher. Trabalhou numa fábrica e completou o primeiro ciclo. Também chegou ao Centro por influência da filha, em relação aos seus gostos o mesmo mencionou que “gosto do convívio, de estar com as pessoas, também gosto de passear”.

A AL tem 91 anos é viúva tem três filhos e vive com um deles. Ao nível de escolaridade, esta não tem “não sei ler nem escrever, desde cedo tive de ir trabalhar ajudar a família eramos muitos e a minha mãe morreu quando era pequena então tive de ir ajudar”. A mesma trabalhou na venda de leite, também trabalhou nas limpezas e distribuição de um laboratório. Já se encontrava no Centro há muito tempo e referiu: “gosto de música, pintar e passear”.

A M. tem 81 anos é viúva e habita com o filho. Também completou o primeiro ciclo e ao nível profissional trabalhou como funcionária de um restaurante. Veio para o Centro pela sugestão do filho, para a mesma não ficar sozinha em casa. Em relação a sua preferência mencionou: “gosto de pintar, costurar, conviver, conversas com as pessoas”.

O D. tem 79 anos é casado e coabita com a mulher. O mesmo também completou o primeiro ciclo, em relação a sua profissão, obteve a informação da animadora sociocultural, uma vez que o mesmo teve dificuldades em se lembrar, ou seja, foi serralheiro. Veio para o Centro através da mulher que considerou que seria a resposta social mais indicada para ele. Relativamente ao seu gosto o mesmo referiu: “gosto de jogar cartas, mas a minha cabeça já não dá...”.

A N. tem 95 anos é viúva e vive com a filha e neta. Já se encontra no Centro há bastante tempo. Ao nível da escolaridade tem o primeiro ciclo e como profissão foi lavradora. Foi para o Centro de Dia para não ficar sozinha, porque a filha trabalha o dia todo. Em relação a preferência gosta de “pintar, conviver, atividades de desporto.”.

O LO tem 92 anos, é casado e vive com a esposa e filha. Quanto a escolaridade disse-nos: “fiz até à quarta classe do meu tempo, depois fui trabalhar”. Como profissão foi construtor de camiões. Em relação ao Centro de Dia, revelou: “vim para aqui por causa da minha filha, ela é que me colocou aqui.” Relativamente aos seus gostos referiu: “gosto de conversar, ver as pessoas a trabalhar a fazer as coisas, gosto de ver futebol”.

A F. tem 86 anos, é casada vive com o marido e filha. Ao nível da habilitação escolar, referiu: “tenho a quarta classe, sei ler e escrever”. Sobre a sua profissão, deu a conhecer dizendo: “fui costureira, durante muitos anos”. Encontra-se no Centro há pouco tempo e diz ter vindo contrariada: “vim para aqui, mas não queria, a minha filha é que me disse para vir...” apesar de ter dentro do Centro o seu marido, inicialmente a mesma sentia-se desconfortável a realizar as atividades até as recusava. Porém aos poucos, a mesma acabou por mencionar os seus gostos: “gosto de costurar, pintar e ouvir música”.

O LU tem 76 anos, é casado e vive a com mulher. Este idoso ao longo do processo ao nível verbal, pouco falava e quase nada participava e aos poucos começou a interagir e participar, revelando a

importância de se obter as informações em relação a escolaridade e profissão desconheço. Ao nível de preferência este gostava de música.

A FS tem 68 anos, é solteira e vive com a filha. Acerca da escolaridade a mesma fez o primeiro ciclo, como profissão ela foi empregada de limpeza. No que se refere ao Centro de Dia, veio por influência da filha, quanto a sua preferência, disse: "gosto de pintar e de música".

O J. desconheço a idade e vive com a mulher. Este idoso tem Parkinson, quando foi para o Centro o mesmo ainda conseguia realizar algumas atividades do quotidiano sozinho e participava em algumas atividades de animação, porém com o avanço da doença o mesmo acabou por se tornar mais dependente da ajuda de terceiros para a realização das atividades e até mesmo a sua comunicação tornou-se confusa.

A O. tem 83 anos, vive com o marido. Após ter tido um AVC e ficar com sequelas, a mesma ingressou no Centro e, apesar das suas limitações físicas, a mesma expressa-se muito bem. Esta mencionou: "fui agricultora, lavrava o campo dos meus pais" em relação aos estudos afirmou que "fiz até à quarta classe depois fui trabalhar, ajudar os meus pais que eram lavradores". No que concerne ao Centro de Dia, esta referiu: "gosto do convívio, de estar aqui com as pessoas e gosto de música".

A T. tem 79 anos, vive com as filhas e netas. Em relação à escolaridade, mencionou: "estudei até à quarta classe depois fui trabalhar". Como profissão a mesma foi peixeira, durante muitos anos até se reformar. Foi para o Centro de Dia através das filhas e relativamente aos seus gostos referiu: "gosto de falar, conviver, ver os outros a fazerem as atividades... gosto de ver televisão e ouvir música".

A AG tem 98 anos, vive com os filhos. Esta idosa chegou num estado mais avançado do projeto, tendo sido mais complicado obter informações mais detalhadas acerca dela. Sobre a sua escolaridade, esta concluiu o primeiro ciclo. Desconheço a sua profissão e em relação aos seus gostos referiu: "gosto muito de pintar, quando era nova pintava telas de quadros.... Mas agora perdi o jeito não consigo segurar um lápis".

2.4.ROTINA DO CENTRO DE DIA

Inicialmente, para poder conhecer as pessoas e rotinas comecei por ir, os primeiros dois meses, de modo rotativo, ou seja, ia três ou quatro vezes por semana, mas em dias diferentes, nomeadamente, uma semana ia segunda de manhã, quarta de manhã e sexta de tarde, na semana a seguir ia segunda de tarde, terça de manhã e quarta de tarde e assim sucessivamente. Isto com o intuito de poder observar as atividades que realizavam e também para poder ter um conhecimento mais complexo sobre a rotina de todos os envolvidos e perceber quais as atividades que os idosos mais aderiam e as que menos gostavam, entre outros aspetos. Especificamente, os idosos tinham atividades lúdico- recreativas, intelectual-formativa, social, espiritual e religiosa, desportivas e quotidianas. Estas atividades eram realizadas de modo rotativo, contudo a única atividade que era fixa era a religiosa que realizavam as quartas-feiras de tarde. Com o passar do tempo, passei a ir todos os dias ao Centro de Dia, entrava as 9h00 e saía às 17h00.

No que refere ao plano de atividades, notou-se que assinalava as principais datas festivas, o calendário de aniversários e os projetos intergeracionais (que se realizavam dentro da própria instituição). Foi referido pela equipa técnica o desinteresse e falta de participação de alguns idosos. É de salientar que quando frequentava o Centro de modo rotativo, não consegui realizar uma análise da realidade detalhada, melhor dizendo, quando comecei a ir todos os dias percebi que as atividades não muito repetitivas, ou seja, existia muitas atividades de expressões plásticas onde realizava muitas atividades manuais, as atividades desportivas no início eram realizadas uma vez por semana, depois passaram a ser ocasionalmente e, passado algumas semanas, quando estive presente diariamente, a tempo inteiro, deixaram de ser realizadas. É de frisar que alguns idosos com o alívio da pandemia (os que eram considerados pela animadora sociocultural como “os mais autónomos”) passaram a integrar um projeto externo onde realizavam exercício físico e os outros idosos acabavam por ficar no Centro. A AS salientou o impacto que a COVID19 teve no funcionamento do Centro, a este respeito frisou: “antes, nem parávamos no Centro estávamos sempre a passear, mas agora devido a pandemia temos de ficar aqui...”. Em relação às atividades religiosas, estas continuaram, uma vez que, uma senhora da paróquia ia ao Centro todas as quartas-feiras de tarde das 14h30 às 15h30 para rezar o terço. As atividades de

estimulação cognitiva na maioria das vezes os idosos realizavam uma ficha, que posteriormente eram colocados nas capas de cada idoso, todos os trabalhos que eles realizavam eram postos o nome do respetivo idoso e depois colocado na capa. No final de cada ano eram entregues todos os trabalhos aos familiares.

Neste seguimento, para além das atividades supramencionadas, no Centro de Dia também existiam outras atividades planeadas pela animadora, no plano de atividades, na qual também tive participação, estas variaram entre atividades artísticas, onde elaboramos postais, cataventos, desenho do Dia da Mulher (quando fizeram um bordado com pano), também auxiliei atividades desportivas e de estimulação cognitiva. Considero que estas atividades inicialmente ajudaram a conhecer melhor o grupo, a criarmos uma relação de modo que os idosos, mais tarde, conseguissem expor aquilo que os incomodava e que gostariam de mudar, mas isso levou algum tempo.

Como as visitas eram rotativas, por um lado permitia compreender melhor as rotinas da instituição, assim como também perceber as necessidades dos idosos e, principalmente, foi sendo construída uma relação que permitiu aos idosos se sentir à vontade comigo. Especificamente, as atividades que auxiliei inicialmente pareceram ser diversas, uma vez por semana tinham uma dinâmica de ginástica, tinham o atelier de artes plásticas e fichas cognitivas, também na instituição existia o projeto intergeracional onde o Centro de Dia se juntava com os meninos do Jardim de Infância das diferentes salas, onde faziam jogos ou liam histórias. Ao nível cognitivo, faziam fichas de estimulação com problemas, na qual tinham de os resolver, entre outras, ao nível motor comecei a perceber que as mesmas com o tempo e devido a falta de um lugar mais confortável deixou de existir, apesar de alguns idosos (os mais autónomos) nas segundas e terças de tarde irem participar num projeto de ginástica. Porém, os considerados menos autónomos não iam e acaba por não fazerem nenhum tipo de exercícios. Ao nível de artes, esse foi o que mais se fazia, em termos de atividades os idosos acabam por elaborar mais trabalhos manuais durante as semanas. É de referir que, em termos de participação, nem todos participavam nas atividades e como já foi supramencionado devido ao número de idosos e de trabalhadores nem sempre era possível realizar um trabalho mais individualizado e personalizado, por isso muitos acabavam por ficar sentados a verem televisão, só se levantavam

para ir ao quarto de banho ou para se deslocarem para o refeitório para comer ou para irem embora.

Para comunicarem entre si, a equipa técnica não utilizava nenhuma plataforma digital, mas sim uma capa de ocorrências onde manualmente era escrito as informações relevantes, como por exemplo quem administrou a medicação, os banhos, se existia alguma anomalia com algum idoso, também era registado as temperaturas de cada idoso (antes de chegar ao Centro e depois antes de sair), também tinham um painel onde tinham uns documentos, ambos encontravam-se na sala da enfermaria e no refeitório na parede quando existia alguma informação importante, era colocado um papel escrito manualmente, normalmente a informação era em relação com a dieta de algum dos idosos. Considero que, segundo aquilo que observei, este método por vezes não deu certo, porque algumas vezes deparei-me com auxiliares a falarem sobre os recados escritos, que não viram o recado, referiam que não sabiam que determinado idoso estava de dieta, ou que não perceberam bem o que estava escrito. Também presenciei, por duas vezes, conversas acerca da medicação, ou seja, quando algum familiar dava alguma informação nova sobre a medicação a alguma auxiliar, esta depois tinha de passar a informação e não o conseguia fazer concretamente tendo a AS de ligar para os familiares para tentar perceber o recado. Considero que a comunicação da equipa técnica, por vezes não era a mais clara o que levava a mesma falhar em determinadas situações, para além da comunicação outro problema que se verificava claramente era o desgaste do trabalho. Nos tempos de pausas muitas vezes as auxiliares desabafavam acerca do desgaste do trabalho social, onde as mesmas não conseguiam por vezes dar respostas as necessidades dos idosos devido a problemas de saúde.

Em relação à higienização do Centro, durante todo o dia tem uma auxiliar a limpar o chão, os wc`s, as salas onde os idosos estão, o refeitório assim como também os corredores. Todas as salas eram muito iluminadas pelo sol, pois tinham muitas janelas grandes. As salas tinham sempre as portas abertas, o que permite olhar para todos, assim como também a decoração das salas e do corredor. Os wc eram grandes e estavam perfeitamente equipados e funcionais.

Em termos de rotinas era tudo muito certo desde a hora de ir buscar os idosos as suas habitações até à hora de ir embora. especificamente, as auxiliares iam buscar os idosos trazia-os para o Centro onde tomavam o pequeno-almoço até as 10h00, depois os idosos seguiam cada um para

as suas respetivas salas, o almoço era servido das 11h45 às 13h30, o lanche entre as 15h30 e as 16h30. Devido a pandemia os idosos iam almoçar em turnos, sendo os idosos que demoravam mais tempo para comer os primeiros a serem levados e de seguida iam os outros quando uns acabavam os lugares eram desinfetados e, de seguida, quando tinham um número considerável desciam outros e assim sucessivamente. Quanto a ementa das refeições, semanalmente está determinado que um dia era carne e no dia seguinte é peixe. Normalmente quando algum idoso tivesse em dieta o almoço era identificado.

Os idosos relativamente a higiene são cuidados consoante uma tabela afixada na porta do wc que tem banho, onde, diariamente, cerca de três idosos tomam banho, fazem a barba, buço, cortam unhas, entre outros cuidados. Este método de dar banhos ocorre diariamente, ou seja, todos os idosos trazem as roupas de casa e tomam banhos no Centro.

No que se refere às saídas do Centro pelo que observei um idoso tinha livre-arbítrio para o fazer os outros desconheço, os outros idosos que não têm autorização dos familiares não o podem fazer.

2.5. REFLEXÃO SOBRE A ROTINA DO CENTRO

No decorrer da realização do projeto foi mencionado pela AS a necessidade de voltar a ter um espaço para as atividades, na verdade antes da pandemia uma das três salas era destinada às atividades, porém devido à COVID-19 tiveram de a utilizar com o intuito de conseguirem cumprir com as normas estabelecidas pela Direção Geral de Saúde. Esta necessidade foi referida no projeto, porém passado algum tempo e depois de algumas normas terem sido aliviadas esta terceira sala passou novamente a ser de atividades e conseqüentemente começaram a surgir novos problemas.

Em relação aos espaços de convívio, esses eram inexistentes. No caso de um Centro de Dia é crucial a socialização, ou seja, que os idosos convivam uns com os outros, contudo senti que os idosos não fazem isso, melhor dizendo, para além das pessoas da própria sala era difícil vermos pessoas de diferentes salas a conviverem. Portanto, era fundamental que este convívio entre todos se realize e seja também incentivado por todos os envolvidos na instituição, uma vez que a

aprender a conhecer, aprender a viver juntos e aprender a viver com os outros (Delors, 1996) é fundamental para todas as pessoas.

As salas estão à volta de um único aparelho, nomeadamente a televisão. A televisão tem um papel muito importante para aqueles que não participam em nenhuma atividade e até para aqueles que fazem a atividade, mas na maioria do tempo a televisão para além de ser um passatempo era também uma companhia para muitos. Sentados cada um na sua poltrona que lhes foi atribuída, na qual cada uma com o nome do respetivo idoso para não serem trocas, isso também era por causa da pandemia onde não convinham ser alteradas, a televisão por um lado, como já foi mencionado, trazia alegria era um entretenimento, mas, por outro lado, era um meio para trazer notícias reais e preocupantes, o que acabava por trazer um misto de sentimentos nos mesmos. Notava-se que os idosos estavam sempre a par de todas as notícias, aliás isso por vezes lhes causava preocupação e ansiedade, nomeadamente com as notícias relacionadas com a pandemia e depois com a guerra entre a Federação Russa contra a Ucrânia.

No que se refere à equipa técnica, era notório o desgaste físico e psicológico que o trabalho social lhes dava. Porque, por meio das conversas intencionais as mesmas acabavam por desabafar “já não aguento mais, estou a espera que me chamem da junta médica para ver se meto a reforma antecipada...já não aguento mais, já não tenho saúde, este trabalho exige muito da gente.” (P2), “eu já não tenho forças. Às vezes para levantar algum idoso é preciso tanta força que às vezes nem sei onde vou buscá-la...” (P3), outras pessoas acabaram por referir que para além de se sentirem cansadas, também se sentiam desmotivadas e cansadas ao nível psicológico. Isto tudo acontece porque, para além daquilo que foi supramencionado, os salários não são cativantes, o excesso de trabalho, também isso deve-se de facto de que muitos dos idosos que se encontram no Centro de Dia, deveria de estar em outras respostas devido às condições de saúde e de dependência que alguns se encontram. Contudo, em virtude da lotação destas respostas sociais, os familiares como não têm poder financeiro para os colocar em instituições privadas têm de socorrer aos Centros de dia, este acaba por ser o maior problema, porque além disto termina por exigir das auxiliares um trabalho redobrado e ao nível de participação os mesmos acabam por não terem a mesma disposição do que as pessoas mais participativas, exigindo, por vezes, a utilização de métodos diferentes, mas isso nem sempre é realizado. Apesar de existir uns problemas detetados na equipa técnica, como por exemplo: algum deficit na comunicação, onde algumas

vezes esta falhou, ou seja, por vezes quando as auxiliares tinham de transmitir algum recado por vezes não o faziam claramente, o que por vezes existisse um ambiente mais stressante no Centro. Deste modo, este entrave deveria de ser refletido e trabalhado com a equipa técnica, porém, infelizmente, não houve abertura, por diversos motivos, para poder intervir com a mesma.

Em relação às atividades, um problema detetado, foi ao nível da estimulação cognitiva, ou seja, as atividades eram muito centradas em fichas, onde posteriormente eram colocadas dentro da capa dos idosos que a realizam e depois entregue aos familiares. Isso fazia lembrar uma escola onde os discentes realizam fichas e depois de corrigidas são entregues aos familiares como “prova” daquilo que fizeram e no final vão ter uma nota positiva pelo trabalho desenvolvido. Isso remete-me para a educação formal, onde os alunos que, neste caso são os idosos, realizam as atividades e depois acabam de certo modo por serem “avaliados” consoante o número de fichas que têm na sua capa. No Centro de Dia, este método de guardarem os trabalhos nas capas ocorria em todas as atividades de estimulação cognitiva e nas atividades de artes. Especificamente, os trabalhos que eram realizados, depois alguns eram expostas nos corredores ou nos painéis das salas, posteriormente eram distribuídos para as respetivas capas e quando tivessem cheias eram entregues aos familiares. Numa conversa informal, algumas idosas referiram que os familiares colocavam os trabalhos no lixo, que não os aproveitavam. De facto, a educação é imprescindível para todos os seres humanos, e pode ser compreendida como uma prática permanente, dado que acompanha a pessoa ao longo de todas as etapas da vida, mas devem-se utilizar técnicas diversificadas que vão ao encontro das necessidades dos idosos e que os estimule. Como referem Romans, Petrus & Trilla (2003) a educação é para além da escola, do sistema educativo escolar, melhor dizendo, a educação é informal, não formal e formal, que deve ser repensada e ajustada consoante as necessidades das pessoas.

Neste seguimento, fora o que foi supramencionado em relação às atividades, com o passar dos dias consegui perceber que o envolvimento do grupo no plano das atividades era nulo e o plano semanal era planeado somente pela animadora. Consequentemente, isto tinha um impacto na participação dos diferentes idosos, ou seja, como as atividades por vezes não iam ao encontro das necessidades ou interesses do grupo, muitos deles acabavam por não quererem se envolver nas mesmas. Portanto, se houvesse um envolvimento dos idosos no plano das atividades existiria um

maior gosto na realização das mesmas. Nesta linha de pensamento, Magalhães (2019, p.13) menciona que:

A planificação de atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

O envolvimento dos idosos no plano de atividades semanal foi outro problema encontrado, no qual no presente projeto se tentou intervir. Melhor dizendo, os idosos no final das atividades e através de conversas intencionais, diziam se gostaram ou não das atividades que realizavam, o que gostariam de fazer e foi assim que começamos a realizar o plano de atividades do projeto juntos. Deste modo o problema referido foi a ausência de participação dos idosos na decisão do que os mesmos gostariam de fazer.

No que concerne a distribuição das salas, como já foi supramencionado, os idosos encontravam-se distribuídos em três salas e o que me chamou a atenção foi o facto de não existir muita comunicação entre os idosos das diferentes salas para além do "Bom dia, como está?" também houve umas vezes que íamos todos para o jardim e aí conversávamos todos, mas fora isso não observava os idosos a conversarem no corredor. Inicialmente, deduzi que fosse devido à situação da pandemia, que nos encontrávamos. Porém, mesmo com o alívio das normas, a comunicação era pouca, só ocorriam esporadicamente, situação que despoletou outro problema encontrado: a falta de mais momentos ou dinâmicas que fomentem a socialização e convívio entre os idosos de todas as salas. Desta forma, era necessário estimular a comunicação, as relações e principalmente o convívio social, porque é fundamental para os idosos, uma vez que, o ambiente entre pessoas "proporciona ao indivíduo um importante convívio social que ao ser perdido ocasiona um grande vazio" (Santos & Vaz, 2008, p.334). Para tal, era importante criar atividades que fortaleçam as relações sociais, melhor dizendo, despoletasse situações para que as pessoas se possam conhecer, nomeadamente conhecer as suas histórias de vida, vivências e experiências de outros idosos.

Em referências às atividades, outro problema observado foi a falta de um maior investimento nas atividades de estimulação motora que iam ao encontro dos interesses, necessidades e expectativas dos idosos. Como já foi mencionado, os idosos inicialmente tinham, uma vez por

semana, exercício físico. Contudo, como eu não ia para o Centro de Dia rotativamente, não tinha uma noção verdadeira sobre com que frequência era realizado os exercícios. Porém, quando comecei a frequentar diariamente o Centro e a perguntar aos idosos sobre as atividades relacionadas com desporto referiram: “já não fazemos há algum tempo, esta semana não fizemos (SO)”. ““estas semanas não temos feito (LC)”. Tornar-se oportuno dar a conhecer que os idosos considerados pela animadora sociocultural como “os mais autónomos” passaram a integrar um projeto externo onde realizavam exercício físico e os outros idosos acabavam por ficar no Centro sem esta resposta. No geral, todos os idosos necessitam de estimulação ao nível motor, pois apesar de realizarem as outras atividades, quando vão por exemplo a passeios, ao jardim, ou simplesmente para realizarem tarefas básicas acabam por ter muitas dificuldades em deslocarem-se e a realizarem as mesmas. Por um lado, a necessidade de se realizar atividades diferenciadas, que tenham atenção as potencialidades e fragilidades de cada idoso é fundamental. Por outro lado, a falta de um local para os idosos realizarem, de modo mais frequente, as atividades de estimulação motora e não no corredor, como ocorreu, acabavam também por ter um peso sobre o fato das atividades diminuírem, uma vez que, o corredor era pequeno e isso acabava por prejudicar, pois só era possível realizar com dois idosos ao mesmo tempo, realidade esta que por ser cansativa e desmotivante, porque a animadora tinha de repetir os mesmos exercícios com todos os idosos e acabava por ser algo moroso e nem sempre se conseguia realizar com todos. Como defende Nunes (1999, p.160) em relação aos contributos do exercício físico “A manutenção de um nível moderado de actividade física proporciona uma maior longevidade, uma maior capacidade funcional e a continuação de uma vida independente”.

No Centro tinha muitos idosos, deste modo outro problema que se verificou foi o pouco investimento num trabalho individualizado e personalizado com os idosos, apesar de existir um plano individual, e como já mencionado devido ao número de idosos e das necessidades e potencialidades de cada pessoa, era muito difícil se trabalhar individualmente com cada idoso, uma vez que só existe uma profissional com habilitações para poder intervir adequadamente. Acredito que se houve outra profissional, talvez fosse possível se conseguir fazer um trabalho mais centrado em cada pessoa, porque cada envelhecimento é um processo peculiar, cada pessoa tem as suas necessidades, fragilidades, potencialidades e recursos, deste modo a intervenção deve ser feita com o intuito de se chegar às pessoas e auxiliarmos no que precisam. Como refere Lopes (2010, p.1) “O envelhecimento é ainda um processo que ocorre ao logo do tempo, de forma

progressiva, e que varia de individuo para individuo, pois sabe-se que as pessoas não envelhecem todas da mesma forma.”

No que toca a organização da instituição, esta acaba também por ter os seus problemas, nomeadamente, a falta de recursos humanos, melhor dizendo quando existe um ou duas pessoas que faltam a organização da instituição desorientava-se, passavam outros colaboradores a desempenharem tarefas que não são suas, conseqüentemente, levavam a uma sobrecarga de trabalho para outras funcionárias o que, conseqüentemente conduzia a um clima de mais stress, cansaço e nervosismo entre os elementos da equipa técnica. Para além disto, a qualidade dos serviços também acabava por sofrer um impacto, na medida em que, passava a existir um maior nervosismo em algumas profissionais, uma vez que tentavam colmatar a falta de outra colaboradora, contudo ainda tinham de realizar as respetivas tarefas, ou seja, acabam por estar sobrecarregadas, conseqüentemente, a qualidade dos serviços acabava por também estar condicionada.

Houve situações, na qual observei e participei no auxílio de tarefas que correspondiam a outras funcionárias, como por exemplo: servir refeições, isto ocorreu mais do que uma vez, também quando não tinha nenhuma auxiliar para encaminhar os idosos para as salas ou para irem algum lado, acabei por ser eu a desempenhar também essa função, a animadora muitas vezes teve de realizar outras tarefas e observei algumas vezes os idosos a procurarem a animadora para finalizarem algum trabalho e a mesma não conseguir corresponder a todos; também aconteceu de uma auxiliar desempenhar funções de ajudante de cozinha, mais do que uma vez substituindo uma colega que havia faltado. Para além disto, as relações entre todos acabam por ter um impacto menos positivo, pois acabam por existir um ambiente mais stressante entre toda a equipa.

Deste modo, este problema era algo que a diretora técnica conseguisse colmatar, uma vez que quando existe uma boa gestão dos recursos humanos é mais fácil gerir todo o trabalho, o ambiente torna-se mais saudável e a equipa fica mais satisfeita. Neste seguimento, Hart e Schlesinger (1991) referem que a gestão dos recursos humanos tem um papel importante, defendendo que esta deverá prestar os serviços necessários essenciais para suportar e melhorar as capacidades dos profissionais, criando um espaço de trabalho satisfatório.

No Centro de Dia consegui detetar alguns problemas, que foram anteriormente mencionados, porém nem todos conseguimos trabalhar, deste modo no projeto, através da observação e das conversas intencionais, tentou-se encontrar e compreender juntamente com os idosos, as necessidades que se encontravam subjacentes aos problemas identificados e os mais prementes. De acordo com Serrano (2008) que é necessário que o projeto se fundamente numa necessidade verdadeira para a qual se tencione achar uma solução. Ou seja, é notório a existência de uma diferenciação entre a situação que a pessoa se encontra para a situação que deseja alcançar, por tanto, o intervalo entre o que deveria ser e o que é.

Neste seguimento, os problemas, no qual se tentou intervir, juntamente com os sujeitos da ação, foram as seguintes: a ausência de participação dos idosos, no plano de atividades semanal, para compreender o que os mesmos querem fazer; outro problema foi a falta de um maior investimento nas atividades de estimulação motora que vão ao encontro com os interesses, necessidades e expectativas dos idosos; o pouco investimento num trabalho individualizado e personalizado, Após esta priorização dos problemas, foram pensadas diferentes ações, atividades e estratégias que permitissem ao grupo de participantes serem estimulados e agirem no sentido de melhorar as suas condições participativas e de vida.

2.6. POTENCIALIDADES, RECURSOS E CONSTRANGIMENTOS

Ainda no momento da análise da realidade, foi importante compreender quais os constrangimentos, as potencialidades e recursos para poder, seguidamente, proceder à elaboração de objetivos que tencionassem o tratamento dos problemas, uma vez que são estes que se convertem em ações promotoras da melhoria da qualidade de vida e da mudança dos idosos, principalmente. De acordo com Cemmbranos et al (1998, cit. por Fonseca, 2016) mencionam que as potencialidades abrangem um conjunto de motivos que auxiliam específicas ações, melhor dizendo são um combinado de fatores que apoiam a mudança pretendida. Já os constrangimentos encaminham para situações que eventualmente podem ou não estar no

alcance da pessoa, porém que precisarão ser contornados. Existem três tipos de recursos que serão abordados neste relatório, nomeadamente, os recursos humanos, físicos e materiais⁵.

Assim, ao longo do projeto os constrangimentos presentes definiram-se pela falta de cooperação e participação de alguns idosos, especificamente, quando auxiliava as atividades estipuladas pela animadora, percebi que alguns idosos não participavam nas mesmas e aos serem questionados, não mostravam interesse e nem cooperavam nas dinâmicas e este facto se tornou um desafio. Para além disso, no decorrer de todo o projeto, a participação dos idosos sempre foi algo muito trabalhado, porque em todas as atividades existiam idosos que se recusavam em participar, tanto nas atividades do projeto como as da AS e quando isso acontecia, tentei sempre compreender quais os verdadeiros motivos pelos quais as pessoas não queriam participar. Os motivos eram sempre diferentes para não participarem. A título de exemplo, especificamente um idoso me confidenciou que não conseguia ouvir bem e como não tinha aparelho auditivo, o facto de não ouvir dificultava a sua participação, revelando a perda de interesse em participar. Acresce que outros idosos também não suscitavam interesse em participar, e pelo que investiguei, uns era por causa das suas patologias, como era o caso de um senhor que tinha Parkinson e como estava em fase de ajustamento de medicação, este acabava por ter comportamentos distintos. Outra idosa tomava medicação que acabava por lhe deixar muito sonolenta e condicionava a sua participação, uma vez que quando as atividades começavam a mesma não conseguia desempenhá-las e por último, uma idosa recusava-se a participar porque tinha integrado o centro de dia há pouco tempo e ainda estava na fase de integração.

Em relação aos constrangimentos a Covid-19, foi um dos maiores constrangimentos que enfrentamos no decorrer deste projeto, uma vez que existia sempre momentos de maior contaminação do que outros, infelizmente, no início do projeto contraí esta doença e conseqüentemente fui impedida de deslocar-me ao Centro de Dia durante uma semana, o que levou a que as atividades tivessem de ser todas alteradas, posteriormente alguns idosos e funcionários também foram acometidos pela doença. Neste seguimento, outro constrangimento que surgiu no decorrer do projeto foi a saída do Centro de alguns idosos, desconheço concretamente os verdadeiros motivos, dado que ao questionar outra AS a mesma não me dava

⁵ Apêndice C- Recursos humanos, matéria e comunitários.

respostas claras e, enquanto uns iam embora, outros chegavam ao Centro. Esta situação fazia com que tivesse sempre a recomeçar todo o processo e acabava por me atrapalhar um pouco, porque era obrigada a criar uma ligação com as pessoas novas e sinto que isso de algum modo atrapalhou um pouco no projeto. Por último, o principal constrangimento que enfrentei inicialmente e que me criou muita preocupação, pois não sabia como iria dar respostas às três salas, foi a divisão das salas, ou seja, devido a pandemia tiveram de adaptar novas normas e as salas estavam todas ocupadas e a sala de atividades foi então ocupada por um grupo de idosos e não existia mais nenhum local para conviver e realizar as atividades. Contudo este constrangimento acabou por se tornar em outro, porque, quando houve um alívio das normas de uma passou novamente a ser duas salas e a outra ficou a sala de atividades (aquilo que já era antes da pandemia). Isso acabou por se tornar outra barreira, porque o facto de os idosos terem de sair das suas próprias salas (zona de conforto) para irem para a sala de atividades fez com que alguns não quisessem participar. Todavia, isso não foi só o único constrangimento, porque, para além disto as pessoas que estavam na sala de atividade foram divididas e passaram para outras salas, e conseqüentemente, também “sofreram” primeiro, porque viram as pessoas com quem conviviam diariamente a irem para outra sala e segundo, porque já não tinham a mesa para poderem pintar alguns desenhos nos tempos de lazer, ou seja, naquele tempo que não tinham nada para fazer, por isso me deparei com pessoas que raramente descansavam de tarde a dormirem. A não adesão dos idosos a nova distribuição das salas despontou numa certa falta de motivação e adesão as atividades, ao ponto de ter momentos em que me deparei com pessoas que raramente descansavam de tarde a dormirem.

Como potencialidades realça-se a ajuda e auxílio tanto das auxiliares de ação direta como também da animadora sociocultural que sempre se prontificou para ajudar. O interesse que alguns idosos tinham pelas atividades como por exemplo as de música, desporto, exercícios de estimulação cognitiva e exercícios de grupo, também se tornou algo positivo. Uma outra virtude é a fácil acessibilidade da instituição, ou seja, geograficamente encontra-se numa boa localização, permitindo ter uma deslocação fácil. Por último, a outra potencialidade é a disponibilidade dos materiais, ou seja, em relação aos materiais o Centro de Dia dispensou tudo o que era preciso para a realização das atividades.

Nos recursos físicos e materiais pode-se ressaltar a existência de um jardim dentro da instituição, apesar de não estar totalmente disponível a toda a hora para os idosos, porque para além dos idosos existem outros sujeitos que também usufruem. É de salientar que este jardim, não tem nenhuma cobertura, por isso só se poder utilizar quando se encontra bom tempo. Outro recurso é a boa localização, o que conseqüentemente permite que seja mais fácil o acesso à instituição e o facto de ter vários serviços ao redor; em relação aos recursos humanos, têm disponíveis, os próprios idosos, a animadora sociocultural, as auxiliares de ação direta e outros estagiários. No que concerne aos recursos comunitários, o Centro de Dia tem uma localização geográfica com boas acessibilidades, por isso é fácil se chegar a ela de carro, encontra-se perto de locais de saúde, têm diversos serviços (cafés, pastelaria, escola, comércio local, entre outras) e também tem outras respostas sociais dentro da própria instituição. (como se verifica no Anexo F- "Recursos humanos, recursos materiais/ físicos e recursos).

3. PLANIFICAÇÃO DO PROJETO

"Um projeto é a expressão de um desejo, de uma vontade, de uma intenção, mas é também a expressão de uma necessidade, de uma situação a que se pretende responder." (Guerra, 2007, p.126) Neste seguimento, para obtermos um projeto é necessário termos uma organização sobre aquilo que desejamos alcançar. Deste modo, a coconstrução do conhecimento incluiu a análise da realidade, das necessidades sentidas e problemas pelos diversos atores sociais, bem como foi preciso proceder à planificação do projeto.

No que concerne a planificação do projeto, envolveu os sujeitos da ação e o investigador na projeção e na idealização daquilo que desejavam transformar na realidade, refletindo sobre o efeito da ação. De acordo com Schappo & Schmitz (2017) o planeamento envolve assim um combinado de prioridades e de tomada de decisões com base em determinada realidade com determinados problemas, tendo em vista uma realidade pretendida. Com refere Serrano (2008, p 37) "Qualquer acção social necessita de ser planificada".

Desta forma, a planificação demonstrou ser o momento fundamental para intervenção, por via dos recursos e das potencialidades que existem no Centro de Dia, estabelecendo, os processos a adotar com o intuito de realizar os objetivos planeados.

4. DESENHO DO PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Durante todo o procedimento de integração na realidade vivida no Centro de Dia foi-se refletindo sobre a prática no terreno, dado que a concretização de um projeto social precisa de uma postura reflexiva, crítica e atenta face à realidade e à ação a pôr em prática.

Segundo Serrano (2008), o desenho do projeto surge do desejo de melhorar alguma coisa na realidade em que se está introduzido e da necessidade de resolução dos problemas que afetam as pessoas. É neste seguimento que a autora acredita que um projeto social tem de ser elaborado com a participação de todas as pessoas implicadas, dado que estas são detentores do conhecimento essencial para a mudança, melhor dizendo para a transformação social. Portanto, desenhar um projeto envolve a inserção do investigador num delimitado local, analisando e construindo com as pessoas. O conhecimento da realidade que, no que lhe toca, determinará a existência de necessidades e de problemas que são precisos intervir.

O desenho e o desenvolvimento deste projeto decorreram entre os meses de novembro de 2021 e junho 2022. Denomina-se de “Mexer para Não Adormecer...”, este nome simplesmente surgiu do diálogo, especificamente já tinha pedido a ajuda dos idosos para escolhermos um nome para o projeto, desta forma num momento de lazer, onde estava a conversar numa sala com diversos idosos, o nome acabou por surgir. Especificamente, como já foi referido, a sala de atividades antes do alívio da pandemia era destinada a pequeno grupo de idosos, depois, com o alívio das restrições, esse grupo foi distribuído para outras salas. Foi então que, ao chegar a sala depois da hora da refeição, deparei-me com uma idosa a descansar, foi aí que surgiu um desabafo da mesma que referiu “desde que vim para esta sala, agora só durmo... antes ainda tinha desenhos ou coisas para acabar agora não tenho nada, por isso olhe preciso de me mexer para não adormecer (LC).” Foi então que esse nome acabou por me chamar atenção, pois comecei a perceber que as pessoas mais autónomas acabavam por estar mais desanimadas, descansavam mais, depois quando tinham de ir a casa de banho ou se deslocarem para o refeitório começavam apresentar algumas dificuldades em se deslocarem, foi então juntamente com os idosos que começamos a conversar sobre a importância deles se movimentarem para não adormecerem nem fazer com que os

músculos adormeçam e, principalmente, que não se tornem pessoas dependentes porque pode começar a surgir problemas de saúde mais graves.

Nesta linha de pensamento o “Mexer para Não Adormecer...” foi um incentivo para o “Dia Ativo”, ou seja, uma situação impulsionou o nome do projeto como também surgiu em seguida a atividade desportiva, onde todos os idosos poderiam dizer o que gostariam de fazer, especificamente, quando estávamos a conversar com a mesma idosa (LC), levantou-se e, voluntariamente, colocou gel desinfetante nas mãos de todos, foi então que todos ao mesmo tempo executaram o mesmo exercício. A partir desta iniciativa, começou-se a falar da necessidade em fazer uma atividade desportiva, semanalmente dentro das salas com música e que construíssemos os próprios objetos desportivos.

Após termos uma pequena conversa sobre esta necessidade, no dia seguinte, comecei a explorar mais a situação que abordamos, foi então que na outra sala, comecei a questionar os outros idosos sobre a necessidade de uma atividade desportiva com mais frequência, para compreender o que achavam. Num geral, os idosos gostaram da ideia, e referiram: “Eu gostava, mas só se fosse aqui na sala!” (AL), “Gostava de fazer exercícios, até nos faz bem.” (N), “Sim, gostava.” (T). Posteriormente, foi marcado o dia que se iria selecionar as respetivas músicas para a atividade desportiva e posteriormente a elaboração dos objetos desportivos. No dia da seleção do repertório musical, era notório as dificuldades em expressarem quais as músicas que gostassem de ter na atividade e alguns idosos diziam “Oh, menina escolha você que nós não nos importamos...” (L.), “qualquer uma, gosto todas.”, (AI) “Não sei... alguma música mexida” (AL).

No dia da construção dos objetos desportivos, para além de fazermos isso também refletimos sobre alguns assuntos que consideramos importante falarmos, nomeadamente, sobre a aprendizagem contínua. Portanto, falamos sobre que não existe idade para aprender, que o pensamento de “Estou velho, já não sirvo para nada.” era algo errado que teria de ser mudado, uma vez que, o ser humano independentemente da idade se encontra em constante aprendizagem e a mesma é importante e imprescindível para os nossos dias. Ao falarmos primeiramente sobre esse tema alguns idosos referiram: “eu nunca, tinha pintado e feito estas coisas que fazemos aqui e olha aprendi a fazer” (N.), “eu com esta idade a fazer isto, nem sabia que conseguia.” (A.) e “eu nunca fiz isto, nem sabia que conseguia” (E.).

Outro assunto abordado foi as vantagens do exercício físico, a importância de conhecermos os nossos corpos e compreendermos até onde somos capazes, ou seja, as limitações e potencialidades de cada pessoa. É de salientar que, quando também escolhiam os exercícios que se iria trabalhar, foi muito importante refletirmos em grupo e tentarmos adaptar a situação de cada um, ou seja, os idosos que tinham alguma incapacidade física tentamos ajustar o exercício para que todos participassem.

Para além da atividade desportiva, todas as outras que foram realizadas foram muito importantes, porque os idosos participaram em atividades diferentes e divertidas, onde se verificou um entusiasmo de alguns, onde se sentiam à vontade para solicitarem novas atividades, nomeadamente, referiam: “oh menina, traga mais atividades de música” (S0), “pode trazer desenhos para a gente pintar” e “podemos fazer mais exercício físico.” (N).

Todas as ações realizadas permitiram que os idosos se sentissem ativos e que tivessem conscientização sobre os próprios corpos, ou seja, sobre as limitações e potencialidades, e principalmente que a aprendizagem é feita em qualquer lugar e que esta é feita ao longo da vida.

4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Ao se realizar projetos, estes descrevem-se pela criação de estratégias, ações, objetivos, bem como também possuem uma finalidade (definição) e esta exprime o que se deseja atingir com a ação sugerida como um todo, deve deter uma conexão direta com as necessidades das pessoas. Neste sentido, e acordo com Guerra (2007, p.163), “as finalidades indicam a razão de ser de um projeto, considerando a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar”.

Num projeto social os objetivos são os propósitos que pretendemos alcançar com a execução de uma ação planificada, sendo estes quem explica a essência mais particular do projeto assim como a coerência do plano de ação. Os objetivos podem ser classificados em dois grupos, nomeadamente os objetivos gerais e específicos (Serrano, 2008). Estes conceitos, na sua formulação, admitem diversos significados e podem incluir verbos, especificamente, compreender, conhecer, avaliar, analisar, entre outros (Serrano, 2008). Em contrapartida, os

objetivos específicos, são mais concretos do que os objetivos gerais, reconhecendo de modo mais preciso o que se quer obter com a execução do projeto. Quando enunciados, devem mostrar verbos de ação e investigar se é exequível a definição de cada objetivo, assim como a sua concretização. Na sua formulação os objetivos específicos têm como alguns verbos os seguintes: enumerar, identificar, resolver, calcular, entre outros (Serrano, 2008).

Assim, é necessário referir que o presente projeto tem como finalidade promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido, com vista à melhoria da qualidade de vida dos idosos que frequentam o Centro de Dia. Isto aconteceu, por meio das ações que posteriormente serão abordadas, todavia, um dos objetivos deste projeto são a estimulação cognitiva, sensorial e motora.

Para tal, importa definir os objetivos gerais e específicos do projeto “Mexer para Não Adormecer...”, que estarão na seguinte tabela.

<u>Objetivos Gerais</u>	<u>Objetivos Específicos</u>
1. Envolver os idosos na planificação do plano de atividades semanal.	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar as atividades que motivam o grupo; -Compreender a importância de se envolverem nas atividades; -Participar nas atividades escolhidas pelo grupo; -Partilhar a opinião em relação às atividades que lhes são significativas.
2. Promover o interesse contínuo em aprender de forma a contribuir para o desenvolvimento pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a relevância das novas experiências e aprendizagens para o grupo; -Diferenciar quais as atividades que criam uma boa autoestima. -Compreender a importância de adotar um estilo de vida mais saudável, ativo e estimulante. -Participar em novas atividades que fomentem um melhor conhecimento próprio e também do grupo.
5. Fomentar as relações sociais	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar os momentos que fomentam as relações do grupo; - Compreender a importância da integração no grupo;

	<p>Partilhar histórias de vida, experiências, conhecimentos e afetos;</p> <p>-Envolver em momentos de interação entre todos;</p>
--	--

Figura 2- Tabela de os objetivos gerais e específicos do projeto “Mexer Para Não Adormecer...”. Elaborado pelo Investigador

Na reflexão e análise sobre o desenho do presente projeto, em que teve o envolvimento de todas as pessoas implicadas no mesmo, considerou-se que estes objetivos delineados colaborariam consideravelmente para a mudança da realidade, especialmente para a alteração da rotina do Centro de Dia.

4.2. AÇÕES, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS DO PROJETO

Num projeto social é de extrema importância uma boa análise da realidade, também é fundamental definir as atividades e ações⁶ que estão integrados no projeto, assim como as estratégias a se utilizar, de forma a permitir a execução aos objetivos delineados.

Em relação às ações, as mesmas incorporam as atividades delineadas e por sua vez estas atividades trazem um conjunto de intervenções específicas, de forma a dar desempenho aos objetivos traçados. Enquanto os recursos remetem para os recursos materiais, financeiros e humanos que o projeto vai ter para o próprio desenvolvimento (Serrano, 2008). Face ao exposto, o presente projeto contemplou três ações, nomeadamente: a ação 1- “Relembrar”, a ação 2- “Arte” e a ação 3- “Mexer”.

A ação 1- “Relembrar” consistiu em despertar o interesse em participar ativamente nas atividades, isto é, foi realizado atividades diversificadas de modo que os idosos consigam experimentá-las e depois perceber o que gosta ou não de fazer e de perceber melhor as suas potencialidades e fragilidades. Melhor dizendo, esta ação estava intimamente ligada com a necessidade de envolver e melhorar a qualidade da participação dos idosos nas atividades do Centro de Dia, no seguimento de corresponder aos interesses, necessidades e expectativas dos idosos.

⁶ Apêndice D- ação e atividade.

A ação 2- “Arte” estava relacionada com a expressão plástica e a expressão musical, para além disso esta ação estava ligada com a necessidade de promover e fortalecer as relações interpessoais entre os idosos, favorecendo os momentos de convívio, de partilha, assim como o hétero e autoconhecimento.

Por último a ação 3- “Mexer”, foi o culminar de todas as atividades e necessidades, ou seja, esta ação esta associada a necessidade de promover um estilo de vida mais saudável, ativo e estimulante, evitando assim o surgimento de problemas de saúde. Face a isso, foram realizadas atividades motoras e reflexões sobre temas relevantes, nomeadamente, saúde, importância do exercício físico e da boa alimentação.

Para a realização das atividades foram mobilizadas diversas estratégias, com o intuito de atingir os objetivos anteriormente mencionados, tendo em conta os recursos disponíveis e os participantes.

No que concerne a ação 1- “Relembrar”, da ação 2- “Arte” e a ação 3- “Mexer” foram utilizadas como estratégias as seguintes: jogos sugeridos pelos idosos, exercícios de dinâmicas de grupo e outros jogos com o intuito de estimular cognitivamente. As conversas intencionais, permitiu que todas as ações fossem planeadas, organizadas e desenvolvidas a partir de uma escuta ativa, no final em todas as atividades os idosos, através das conversas intencionais, mencionavam as suas avaliações sobre as mesmas.

Para finalizar, a calendarização do presente projeto, as ações e as respetivas atividades que compõem o mesmo, foram delineadas e desenvolvidas entre os meses de fevereiro e junho. O projeto não disponha de um dia fixo por semana, o horário foi elaborado de modo estratégico, com o intuito de existir a oportunidade de poder observar e participar de todas as atividades dos diferentes dias, porque, por vezes só estar presente no Centro pela parte da manhã, outras vezes pela parte da tarde e mais para a frente passou a ser o dia todo das 9h00 até as 17h00. Contudo, importa salientar que as atividades foram realizadas de acordo com o interesse, disponibilidade e vontade dos idosos, assim como foram sincronizadas com as atividades do plano de atividades estabelecidas pela animadora sociocultural.

Como indicadores de avaliação, é importante referir que em todas as sessões existia momentos de reflexão, onde os idosos falavam sobre se gostaram ou não da respetiva atividade, se sentiram ou não dificuldades; se tiveram dificuldades quais foram; o que gostariam de trabalhar ou quais as atividades que gostavam de realizar. Este momento era algo muito importante para todos os envolvidos, uma vez que através de uma conversa intencional, conseguíamos compreender as o que o grupo gostava de fazer, as necessidades, as limitações de cada um e as potencialidades. Ao longo de todo o processo de intervenção, este método foi realizado do mesmo modo, ou seja, era um momento de exposição, de dar opiniões, de ouvirmos todos os sujeitos da ação, dar ideias e até mesmo de desabafar. Este momento era onde os idosos tinham livre-arbítrio para escolherem o que gostariam ou não de fazer. É de frisar que tudo que era falado no grupo, posteriormente era realizado nas atividades seguintes.

5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO “MEXER PARA NÃO ADORMECER...”

5.1. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

O presente projeto “Mexer Para Não Adormecer...” foi desenhado baseado na coconstrução do conhecimento, envolvendo os idosos, na análise da realidade e do contexto. Para tentar perceber a sua complexidade socorreu-se da análise documental, da observação participante, assim como das conversas intencionais com as pessoas (idosos e equipa técnica), tendo em conta a participação e envolvimento de todos na mudança da realidade.

Este trabalho estruturou-se em três ações que emergiram dos temas e dos problemas sentidos pelos idosos, incluindo um conjunto diversificado de atividades. Como anteriormente supracitado, este projeto integra três ações, nomeadamente ação 1- “Relembrar”, da ação 2- “Arte” e a ação 3- “Mexer”. Deste modo, em todas as ações, tanto no decorrer das mesmas como no final de cada atividade, era realizado uma reflexão sobre a respetiva atividade, especificamente, os idosos referiam se gostaram ou não da atividade, o que consideraram mais e menos difícil e o que gostariam de trabalhar mais e o porquê.

No dia 18 de fevereiro de 2022, foi realizada a primeira atividade⁷ da Ação3- “Mexer”, como podemos verificar as imagens desta atividade, onde os idosos tinham de realizar diversos exercícios físicos. Nesta atividade, foi interessante observar algumas idosas, que inicialmente se sentiram apreensivas em participar, a tomarem atitude de me questionar sobre a atividade. Nomeadamente, uma idosa referiu: - “diga-me o que está a fazer no corredor, com as outras pessoas?” (senhora que depois acabou por se ir embora.), após lhe explicar a atividade, a mesma acabou por se levantar e disse: “Posso também fazer? É que eu gosto de exercício, isso faz-me lembrar a fisioterapia e até gostava.” Depois de realizar a atividade com os idosos, uma idosa regressou para o corredor e disse: “menina, será que posso fazer o exercício novamente?” (SO). As duas idosas, acabou por me deixar pensativa: a primeira idosa porque, senti que a minha presença ainda suscitava uma pequena hesitação em participar, o que me fez refletir que a relação que foi estabelecida inicialmente, ainda teria de ser reforçada, de modo que os idosos, quisessem participar independentemente da atividade e a segunda idosa, porque senti que a realização da atividade era de pouca duração, isto porque como a mesma decorreu no corredor e, devido as normas de distanciamento da DGS, só era possível estarem a realizar a atividade em simultâneo duas pessoas, ou seja, a atividade acabava por se tornar curta para todos os idosos. Nesta sessão, no final, falamos sobre a atividade e alguns disseram: “gostamos, menina, mas é rápido, podíamos fazer aqui na sala assim era mais tempo.” (L.), “por acaso gostei, nunca tinha feito e faz-me bem à coluna, por isso é de repetir o exercício.” (SO), “gostei, temos de fazer mais vezes, mas eu não posso do meu braço...” (E.) e “eu gosto de fazer exercício, aliás gosto de tudo é por isso que faço todas as atividades” (R.).

Depois da realização da primeira atividade e com as conversas intencionais, comecei a questionar os idosos sobre as atividades que gostariam de fazer, foi então que algumas referiram: “eu gosto de música, podíamos ouvir músicas.” (FS), “...eu gosto de fazer nada, só gosto de ver os outros a fazerem esses trabalhos, mas gosto de ouvir música, as vezes dá na televisão.” (T.), “menina, traga músicas para a gente” (M). Foi neste sentido que, a segunda atividade foi da ação 2- “Artes”, onde na sala, foi colocado diferentes músicas e no decorrer das mesmas os idosos iam falando o que as mesmas lhes lembravam e depois teriam de tentar recordarem-se das músicas que ouviram. No decorrer desta sessão os idosos tiveram comportamentos diferentes. Refere-se que, a título de

⁷ Apêndice E- Imagens da Ação 3-“Mexer”-Atividade de desporto

exemplo, inicialmente, uma idosa não encontrava-se receptiva em relação à atividade e referiu que não iria participar, contudo, ao longo de toda a sessão, apesar de estar de olhos fechados, o seu corpo ia ao encontro da música, ou seja, ela ia batendo com o pé no chão consoante o ritmo das músicas. Outra idosa, que pouco dialogava, de repente quando ouviu uma música que lhe era familiar, simplesmente se levantou e agarrou-se a mim e começamos a dançar. O idoso "D." que é um senhor que pouco fala, também participou, ou seja, para além de reconhecer as músicas, também cantou. Como refere Weigsding & Barbosa (2014, p.2) acerca do poder da música

mais do que qualquer outra arte, tem uma representação neuropsicológica extensa, com acesso direto à afetividade, controle de impulsos, emoções e motivação. Ela pode estimular a memória não verbal por meio das áreas associativas secundárias as quais permitem acesso direto ao sistema de percepções integradas ligadas às áreas associativas de confluência cerebral que unificam as várias sensações.

No final foi realizado, um momento de partilha e reflexão, onde alguns idosos disseram: "eu gostei da atividade, mas já não me lembrava de quem cantava, mas gosto de ouvir músicas" (AL.). "gostei de ouvir músicas, eu ouvi estas quando era mais novo..." (D.), "eu reconheci os cantores, sabe eu gosto muito de ouvir música é por isso que tinha dito à menina" (SO). E "eu gostei desta atividade, lembrei-me das músicas" (F.).

No dia 16 de março, decidimos fazer "os discos pedidos", esta atividade surgiu devido à atividade anterior, onde no decorrer da mesma os idosos iam sugerindo outras músicas, para além daquelas que ouviram. No início desta atividade, foi notório as dificuldades do grupo em tentar recordar músicas, até que uma idosa sugeriu uma. Nesta atividade, o momento mais importante que irei salientar, foi o idoso "J" que acabou por sobressair no grupo, porque o fato de ter uma doença incapacitante e os médicos ainda estavam a ajustar a sua medicação, conseqüentemente fez com que o seu comportamento se encontrava alterado, ou seja, o idoso não se conseguia deslocar sozinho, nem fazer as necessidades básicas de vida diária (como as refeições, por exemplo) e ao nível da comunicação o mesmo, pouco falava e muitas vezes não tinha noção da realidade. Nesta atividade ao quando foi questionado ao grupo, "Qual a música que gostavam de ouvir?", enquanto os outros idosos tentavam recordar de um cantor ou de alguma música o idoso referiu: "meta aí cabritinha" e de seguida ao ser colocada a música o seu comportamento era de felicidade em ouvir a música. No final, decidimos refletir sobre a atividade, onde foi unânime as opiniões "nos gostamos de ouvir músicas, mas já não nos lembramos dos nomes" (L.), "gosto de músicas alegres, mas também não me lembro" (R.) "eu conheço muitas músicas, eu tinha um cabeleireiro e

lá colocava na rádio e ouvia, mas os nomes só me lembro de alguns" (S0), "gosto de música, fados Amália, música popular, gostei da atividade" (P) e "também gosto, de fado, sei lá, músicas para a gente se mexer, antigas" (S.). Neste seguimento é por meio das artes, que muitos indivíduos expressam os seus sentimentos, uma vez que os mesmos estão muitas vezes interligados às experiências de vida e memórias. Nesta linha de pensamento, Best (1996, cit. por Lopes, et. al, 2020, p.07) defende que a arte é, principalmente, expressão da existência em comunidade e ferramenta de entendimento das atitudes da vida: "as artes exprimem problemas vivenciais na medida em que grande parte do significado da vida em geral pode ser apreendido por meio das artes".

Com estas três atividades, os idosos começaram a se acostumar com a minha presença no Centro, no que diz respeito a auxiliar e realizar atividades com eles. Portanto, comecei a avançar no projeto, a minha integração estava a correr bem, por um lado, começou-se a notar nos idosos um à-vontade para falarem sobre determinados assuntos que lhes apeteciam comigo e por outro lado em termos de participação, nas atividades das músicas, houve uma maior participação do que na primeira atividade. Neste sentido, com o decorrer dos dias e através das conservas intencionais, alguns idosos referiam: "menina, traga jogos para nós fazermos" (S0), "Sim traga, atividades diferentes, assim nos conseguimos dizer-lhe o que gostamos ou não ou se tivemos dificuldades, alias assim experimentamos coisas diferentes (L.). "Eu nunca tinha feito estas coisas, mas se trouxer mais jogos eu faço (E.). Desta forma, surgiu a atividade do dia 7 de abril-ação 1, que foi puzzles, associação de imagens e por último a descoberta do algarismo⁸ (em anexo as imagens da atividade). Esta atividade foi realizada individualmente, ou seja, foi feito o exercício com cada idoso, no total cerca de 10 idosos participaram. E nesta atividade, para além de ter tido um momento a sós com os idosos e tentar conhecê-los e principalmente perceber quais as necessidades a serem trabalhadas, deste modo, no decorrer desta atividade, alguns idosos acabaram por dizer: "já não me lembrava de fazer puzzles, aliás até acho que nunca fiz, até foi fácil de fazer" (LU). "Gostei de fazer, mas gostei, principalmente o das imagens, de procurar a outra igual, mas tive mais dificuldades nos puzzles. (A.). Resumindo, esta atividade tinha o intuito de trabalhar as competências cognitivas dos idosos, visto que de acordo com Jacob (2007) ao nível psicológico, o envelhecimento está associado as perdas cognitivas, contudo estes resultados

⁸ Apêndice F imagens da ação 1- "relembrar" – Jogo das profissões, puzzles, jogo do dinheiro, descobrir as diferenças.

podem ser atenuados, para tal é preciso que o idoso mantenha uma boa dinâmica cognitiva e, assim acabam por prevenir e evitar o declínio das aptidões com a aplicação do exercício frequente.

Na mesma linha Ribeiro & Pául (2011) acrescentam que determinados declínios relacionados com a idade, aparecem em grande parte por causa da falta de conservação dos mesmos e também conseguem ser consequência “das doenças (como a depressão e demência), da medicação e do álcool, dos factores psicológicos e sociais (como a falta de motivação, a solidão ou a ausência de objetivos), do que do envelhecimento em si” (Jacob, 2007, p.73).

No que refere à atividade do dia 12 de abril, surgiu com o intuito de o grupo se conhecer melhor, foi deste modo que o grupo começou a responder as questões colocadas, nomeadamente: “O que lhe faz sorrir?”, “Fico chateado quando?”, “choro quando?”, “Uma palavra que me deixa feliz”, entre outras questões e curiosidades pessoais. E para completar no final da atividade dissemos provérbios populares. As respostas foram diversas, mas o grupo todo que se encontrava presente na sala participou, e foi divertido algumas das respostas dos idosos. No final, os comentários foram parecidos, desde “achei engraçado esta atividade, fez-me rir as respostas dos outros” (LU), “também, gostei, por acaso não sabia algumas coisas das outras pessoas daqui, não sabia que trabalhou em determinado local, ou onde vivia” (L.), “gostei, por acaso algumas coisas da vida das pessoas não sabia, deu para conhecermo-nos.” (SO) e “gostei, foi engraçado e isto deu para a gente conhecer as outras pessoas” (P.). Esta atividade permitiu reforçar a coesão grupal, ou seja, unir mais o grupo, fazer com que haja partilha de vivências, conhecimentos e sentimentos, como referem os autores Rempel e Fisher (1997, cit. por Simões, 2016, p. 26) que definiram a “coesão grupal como a motivação primária para pertencer a um grupo. Estes autores descreveram a coesão grupal como o sentido de pertença dos membros ao grupo ou a atração do grupo pelos membros.”

Com o decorrer do tempo, o trabalho em grupo, foi algo que era necessário se trabalhar, uma vez que alguns idosos acabavam por se sobressair nas atividades do que outros. E deste modo, foi realizado a atividade do dia 22 de abril, o “jogo das profissões”, que consistia em pequenos grupos descobrirem quais as descrições correspondentes às profissões. Nesta atividade se observou as pessoas a trabalharem juntas em prol da resolução do enigma. Uma atividade como esta ainda não tinha testemunhado, não onde todos os idosos trabalhassem em grupo e principalmente

ajudassem mutuamente uns aos outros, o que conseqüentemente, permitiu que todos participassem e as necessidades de cada um foram ultrapassadas com o auxílio do grupo. Como alguns idosos referiram: “menina, eu não sei ler, mas os outros liam e eu já sabia mais ou menos qual era a profissão.” (LC), “Esta atividade foi diferente, foi em grupo, quando eu não sabia a resposta outro sabia” (SO) e “gostei de fazer, desta vez fizemos com outras pessoas, foi rápido” (P.).

Através de conversas intencionais começamos a falar sobre o que os idosos fazem depois de sair do Centro, no qual a maioria respondeu que o normal era terem um familiar a sua espera, em termos de tratarem das lidas de casa, ir às compras e tratarem de assuntos importantes também era algum filho ou filha a resolver. Neste sentido, a gestão de dinheiro era algo que a maioria conseguia lidar, por isso surgiu a atividade do dinheiro, onde os idosos com dinheiro falso iam mentalmente resolvendo problemas, para além disto os mesmos tinham, de tentar contar o dinheiro, dar e receber o troco. No decorrer desta atividade, foi nítido quem já não consegue gerir o dinheiro de quem ainda o consegue fazer, deste modo alguns idosos lamentaram o fato de já não saberem gerir o dinheiro, enquanto outros facilmente resolveram os problemas, nomeadamente, referiram: “já não me lembro que notas eram, sabe agora que estou velha quem trata de tudo é a minha filha.” (LC), “antes sabia mexer em dinheiro e resolver as contas, mas agora quem trata de é o filho.” (R.), “eu ainda sei lidar com dinheiro, por isso a atividade foi fácil, mas foi divertida.” (AB), “foi fácil, este jogo, sabe eu fora daqui sou eu que faço as compras para minha casa, por enquanto lido com o dinheiro quando deixar de conseguir tenho a minha filha.” (E.). portanto, como já foi mencionado, quando a pessoa começa a envelhecer é natural existir perdas das capacidades, ou seja, perder a autonomia, a habilidade, entre outras perdas. Deste modo, é fundamental prevenir a população, para que estes consigam ter um envelhecimento ativo e bem-sucedido, por outras palavras, devemos prevenir e “educar para uma nova realidade de forma a melhorar a autonomia, promover o empoderamento e reduzir a ansiedade” (Marques, 2019, p. 14).

Com os passar dos dias, devido à falta de participação de alguns idosos, comecei a refletir sobre a minha própria intervenção, uma vez que não sabia se o método que estava a utilizar seria ou não o mais adequado, se teria de utilizar um modo diferente para poder chegar mais a todos os idosos. Deste modo, decidi apostar novamente na relação com os idosos, tentar perceber ao certo o que cada um gosta de fazer e quais as necessidades de cada pessoa. Neste seguimento, comecei a

trazer desenhos que algumas idosas tinham pedido e enquanto umas pintavam, a idosa LU cantava e outros jogavam dominó. Quando começamos a realizar, de tarde, uns jogos de cartas e dominó começaram a participar mais idosos do género masculino, nomeadamente, S., P., A. e AB. Portanto, começamos a apostar mais em momentos convívio, onde para além de partilharmos histórias de vida, ouvíamos músicas, pintava-se desenhos e jogava-se dominó. Resumindo, no projeto tivemos de parar para refletir sobre tudo e isso foi fundamental, pois senti que os idosos começaram realmente a terem mais à-vontade para falar e abrirem-se comigo.

Neste seguimento, durante uma das tardes de convívio, estamos todos a falar numa das salas, até que surgiu a ideia de se realizar uma atividade desportiva, que para além de se realizar exercício também se iria selecionar os objetos desportivos e os exercícios. Quando se começou a falar sobre esta atividade, surgiu algumas dúvidas, nomeadamente: “e somos nós a escolher tudo?” (LC). “(...) mas vamos fazer isto aqui na sala os exercícios?” (R). E “o que vamos fazer é que eu tenho o braço assim, não vou conseguir fazer igual aos outros?” (E.). Especificamente, quando começou a surgir as perguntas, começou a refletir em grupo sobre tudo, foi então que surgiu a ideia de utilizarmos a música, visto que foram as atividades que aderiram melhor e também mais gostaram: “podemos utilizar música, assim era divertido fazer os exercícios” (R.) “sim, também concordo, se tivesse música era bom” (LC) e “música podemos utilizar, mas os exercícios é melhor fazermos assim sentados” (P).

De seguida, começou-se a falar sobre as limitações de cada idoso e o grupo facilmente conseguiu arranjar soluções “se não consegue com um braço faz com o outro, mas ao invés de fazer o exercício por exemplo para cima, faz para baixo ou para a frente” (LC); “eu não posso das pernas, mas quando não conseguir acompanhar paro um bocado” (S); “claro, quem não consegue fazer alguma coisa, faz de modo diferente não há problema desde que tente é o mais importante” (R.). Depois de refletir com os idosos de uma das sala, passei para o grupo da outra onde começamos também a falar sobre o mesmo, onde a maioria foi muito recetiva “eu gosto da ideia, a gente realmente precisa de fazer algo para mexermos” (AL), “eu gosto com música, vai ser bom” (FS); “eu não consigo mexer o braço, faço na mesma, mas se eu não puder paro um bocado” (O), “eu só mexo os braços, as pernas não dão... por isso, mas música mexida” (T.), “vou tentar fazer, não prometo nada” (L.) e “vou fazer, mas também não aguento muito tempo” (F.). No final ficou decidido que se iria realizar entre os dias 7 e 8 junho e que inicialmente iria realizar a seleção das músicas,

dos exercícios e dos objetos desportivos⁹ que se iria utilizar no “Dia Ativo”. Por fim, a atividade do “Dia Ativo” foi uma atividade desportiva, no qual se utilizou os objetos desportivos e ouvimos as músicas escolhidas pelos idosos. No decorrer desta atividade foi muito especial ver o empenho e dedicação de todos os idosos, nesta atividade todos os idosos participaram. E no final decidimos falar sobre a atividade e a importância do exercício físico, no qual alguns idosos referiram: “eu gostei, foi cansativo, mas sei que isto nos faz bem, nós precisamos mesmo de fazer exercício físico” (AL); “Eu gostei, até foi fácil fazer os exercícios não sabia que conseguia... e sim eu sei que o exercício faz bem” (T); “Eu gostei, até soube bem fazer” (N.); “Tentei fazer o que conseguia, eu disse-lhe que ia tentar fazer” (L.); “Menina, foi divertido, a gente cansou-se a fazer isto, mas soube bem” (R.); “Eu também gostei e isto faz-nos bem, precisamos mesmo de fazer exercício, isto devia de ser feito pelo menos uma vez por semana” (LC); “Gostei, faz bem fazer exercício” (AB), “eu fiz só aquilo que conseguia, mas gostei” (E.) e “sim eu também gostei, usamos os objetos que fizemos e as músicas foram essas que escolhemos” (LU). No final desta atividade e para colmatar todas as atividades, foi elaborado uma reflexão acerca da importância do exercício físico para o envelhecimento bem-sucedido e ativo, bem como refletiram sobre a qualidade de vida e os benefícios do exercício físico e da boa alimentação para a saúde, nomeadamente: “nos sabemos que precisamos de fazer exercício e ter uma boa alimentação, mas devíamos fazer esta atividade uma vez por semana” (LC); “sim eu gostava que fizemos mais vez isto” (R.) e “a gente sabe disso, mas as vezes não temos força de vontade” (T.). A prática de atividade física ajudar para a manutenção de um envelhecimento ativo, ao nível psíquico e físico, visto que exercita a capacidade cognitiva das pessoas e ao nível social, dado que contribui para as relações sociais e a comunicação (Ribeiro & Paúl, 2011). No final, ficou estipulado com os idosos que a atividade desportiva passaria a se realizar uma vez por semana, no qual a animadora iria orientar.

Concluindo, é possível observar de modo esquematizado que as atividades e respetivas ações, foram concebidas para irem ao encontro com os objetivos delineados. Para além das atividades planeadas, durante a intervenção também auxiliei as atividades estabelecidas pela animadora sociocultural no plano de atividades, que também foram enriquecedoras, me ajudaram a melhorar a minha intervenção, ou seja, a adequar as dinâmicas deste projeto consoante as necessidades apresentadas e também permitiu a criação de uma relação com os idosos. Para além do que foi

⁹ Apêndice G- imagens da ação 2- “Artes” –construção dos objetos desportivos

mencionado, é possível verificar de modo mais pormenorizado os planos de sessão¹⁰ de cada atividade, onde especificamente é mencionado que tipo de ação se enquadra, os objetivos, o destinatário, a temporização, a respetiva descrição e recursos (materiais e humanos). Cada dinâmica foi pensada com o intuito de corresponder as necessidades de cada idoso, é de salientar que em alguns casos as atividades foram ajustadas consoante as limitações de cada idoso, por exemplo no jogo “descobre com as mãos”, tinha lá dois idosos que tinham muitas dificuldades associados as suas patologias, então lhes foi mostrado os respetivos objetos e eles tinham de tentar lembrar-se dos nomes e depois ia perguntando determinados detalhes acerca dos objetos, de modo a tentarem desenvolver determinadas competências sensoriais e cognitivas .

6. AVALIAÇÃO

A avaliação tem a ver com o momento em que é preciso refletir acerca do procedimento da intervenção e determinar se o mesmo cumpriu com os objetivos delineados. De acordo com Serrano (2008) o procedimento avaliativo consiste em ser um membro produtivo de toda procedimento educativo e encontra-se presente em todo o momento de uma intervenção, desde o reconhecimento de necessidades até aos objetivos delineados para a intervenção, o método da sua realização e a fase final dos resultados.

Deste modo, para avaliar o presente projeto “Mexer Para Não Adormecer...”, é preciso estreitar uma ponte entre os objetivos planeados perante as necessidades das pessoas e os resultados obtidos por entre a intervenção efetuada. Especificamente, este projeto não padeceu de entrevistas ou de inquéritos por questionários de avaliação precisamente dito, mas sim da relação criada entre os sujeitos da ação e o investigador, de conversas intencionais que possibilitaram ir ajustando a intervenção e alcançar cada um dos indivíduos.

Como foi anteriormente mencionado, o presente projeto teve como método avaliativo: a avaliação participada, onde através do diálogo e observação participada conseguiu-se perceber se as ações e respetivas atividades estavam a ir ao encontro com os interesses e expetativas dos idosos e principalmente se as mesmas iam ajudar com os problemas apresentados, ou seja, compreender

¹⁰ Apêndice H- Planos de sessão

se os objetivos delineados estavam a ser atingidos ou não. No final de todas as atividades foi realizado uma pequena reflexão oral, onde os idosos que participavam referiam as suas opiniões e refletiam sobre aquilo que gostariam mais de trabalhar.

A necessidade de estar em movimento de realizarem atividades, foi algo muito presente e marcou este projeto, na medida em que os idosos expressavam a vontade por aprender algo novo e concretizarem outras atividades que lhes consentisse promover uma vida mais ativa, por adaptar jogos como por exemplo o “Dia Ativo” que acabou por ser um sucesso e que levou a que todos os idosos sem exceção participassem e se sentissem realizados e felizes no final, proporcionando aos idosos um desenvolvimento social e pessoal, ou seja, acabaram, para além de superar algumas fragilidades individuais a nível físico, por conseguirem realizar a atividade enquanto grupo não deixando ninguém para trás e incentivando uns aos outros. Por último, o projeto para além do conseguir transmitir a importância do envolvimento de todos no projeto, também, permitiu que os idosos tivessem uma melhor conscientização sobre os benefícios do exercício físico e da boa alimentação para a saúde. Também de salientar que existiu um fortalecimento nas relações sociais e mais importante houve uma mudança na mentalidade que foi o mais prazeroso em assistir, porque inicialmente ouvíamos frases menos positivas dos próprios idosos, nomeadamente “Já estamos velhos, não sirvo para nada...”(R), “Aprender com esta idade oh menina já não servimos para nada...” (AL) e no final essas frases deixaram de ser ouvidas e frases mais motivadoras passaram a surgir “vamos lá ver se sou capaz, vou tentar...” (L.) “gostei de fazer, nunca tinha experimentado fazer este jogo, ...” (SO).

No decorrer de todo o processo, o contacto com os familiares e amigos dos idosos não foi possível e sinto que poderia ter sido uma vertente interessante do projeto, pois teria um conhecimento aprofundado deles, talvez ao nível da participação alguns acabariam por se envolver de modo diferente se tivesse também o envolvimento de algum familiar ou amigo, para além disso poderiam ou não descobrir alguma outra necessidade de cada idoso.

Para terminar foi realizado um inquérito por questionário¹¹ que foi anónimo, com questões acerca do projeto, nomeadamente das mudanças sentidas, “Como se sentiu no início de todas as

¹¹ Apêndice I- Respostas do Inquérito por questionário

atividades?”, “No geral, sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?”, “Voltaria a realizar as atividades?”, “Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?”, “Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitiram-lhe obter alguma alteração na sua vida?”, “Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?”, “Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?”, entre outras questões. É de frisar que nem todos responderam ao mesmo, por vontade própria. Este consistia em perceber mais detalhadamente as mudanças sentidas, no geral todos referiram que gostaram, se sentiram bem e que, por vezes, no início das atividades estavam reticentes por ser algo diferentes, mas depois quando realizaram as atividades acabaram por gostar e como sugestão o grupo mencionou que gostaria de ter mais atividades iguais ao do “Dia Ativo” mais vezes assim era uma forma de fazerem exercício físico. Nos 15 participantes num geral todos sentiram que as atividades foram acessíveis, sempre respeitaram os limites e potencialidades de cada um, para além de terem gostado frisaram que as mesmas foram uma distração, sentiam-se mais ativas., um idoso referiu que gostou muito das atividades de músicas, outra pessoa mencionou que ficava muito feliz porque não tinha muita escolaridade e conseguia fazer todas as atividades, entre outras respostas dadas pelos idosos.

Posto isto, é possível concluir que o projeto “Mexer Para Não Adormecer” conseguiu atingir os objetivos delineados, onde foi possível obter de cada idoso o melhor de cada um, cooperando para uma melhor qualidade de vida e de ter um envelhecimento com qualidade e feliz. Logo, este tipo de intervenção junto dos idosos revelou-se vantajosa na vida dos mesmos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto “Mexer Para Não Adormecer...” teve como principais linhas orientadoras o envelhecimento bem-sucedido, qualidade de vida e envelhecimento ativo que se procurou realizar através dos pressupostos da educação permanente e da educação social. Assente nestes entendimentos, este projeto buscou rejeitar olhar sobre a velhice de modo negativo e vazia, melhor dizendo, como os participantes diziam como trapos. Pelo contrário este projeto tentou exaltar a imagem do idoso, fazer com que percebam que são capazes de realizar determinadas atividades, que podem aprender independentemente da idade, que ainda podem sonhar e acreditar. Foi deste modo que o projeto “Mexer Para Não Adormecer...” buscou atuar, lutando e persistindo sobre um novo pensamento acerca do processo de envelhecimento, com o intuito de atingir uma mudança da realidade tanto a nível social como também pessoal.

Como em todos os projetos existem momentos difíceis e este não foi exceção, tivemos alguns entraves iniciais que com o tempo conseguimos mudá-los, nomeadamente, inicialmente foi por causa da pandemia, como ainda vivíamos em tempos pandémicos as normas e regras eram rígidas então o facto de existir três salas distintas e não ter um local específico para a realização das atividades e para o convívio isso acabou por me causar algum transtorno e stress. Esta dificuldade inicial ficou intrinsecamente associada a pandemia Covid-19, esta pandemia tornou-se a um dos maiores desafios do século e que afetou o mundo, diretamente a economia e a saúde da população mundial. (Brito, et. al, 2020). Outro constrangimento foi a falta de participação, este foi também um dos grandes desafios, ou seja, no Centro de Dia nem todos os idosos participavam e isso tornou-se por um lado um desafio como também uma frustração, porque o fato de existir tantos idosos para uma animadora e para mim era quase impossível realizar um trabalho individual e personalizado, o que obrigou a tentar compreender os motivos da falta de participação e realizar as atividades ao mesmo tempo foi complicado, mas não foi impossível e este projeto é prova disso que no final consegui que todos participassem nas atividades.

Portanto, foi fundamental avançar para o conhecimento das motivações dos idosos em relação aos procedimentos relacionados com o envelhecimento e a participação nas atividades. A partir disto foi preciso realizar uma boa análise da realidade extraíndo de cada pessoa as suas fragilidades e potencialidades, salientando o trabalho deste projeto numa lógica preventiva dos

idosos. Deste jeito, o papel do Educador Social foi muito importante para promover uma atitude reflexiva acerca da realidade ao mesmo tempo que conserva “olhar auto-crítico em relação a si próprio enquanto elemento que contribui ativamente para configurar a relação e a compreensão que o sujeito construirá da sua situação.” (Timóteo & Bertão, 2012, p.21).

Os projetos de intervenção social, como já foi supramencionado, não são estanques e limitados, pelo contrário são contínuos, sei que existe muita coisa que poderia ter feito, contudo sinto-me realizada até certo ponto, pois acredito que se existir uma diversidade de atividades e para além disso se existir um momento onde os idosos partilham as suas próprias ideias, realizarem em conjunto o plano de atividades e exprimirem o que sentem em relação a tudo acredito que ao nível da participação seria melhor cada dia.

Para terminar, considero que no futuro, deveria de haver uma continuidade do projeto, pois este foi relevante para todos os envolvidos no centro de dia. Como foi referido ao longo do relatório, o processo de envelhecimento, está ligado as perdas das capacidades cognitivas, motoras e sensoriais, deste modo é fundamental que exista uma estimulação constante para que os idosos consigam lidar com estas perdas. Deste modo, se existir ações que vão ao encontro com as necessidades apresentadas pelos mesmos acabam por lhes ajudar e permitir que eles tenham um envelhecimento ativo, com qualidade e bem-sucedido. Porém, sinto que ao longo do projeto poderia ter feito tentado estabelecer outras relações, para além das pessoas do centro, nomeadamente com os familiares e amigos dos idosos, sinto que se tivesse existido uma relação com eles, conseguiria ter desenvolvido o projeto de modo diferente, ou seja, envolveria os familiares e talvez poderia ter tido um conhecimento mais pormenorizado acerca de todos os idosos.

REFERÊNCIAS

Andrade, A., Bastistoni, S., Cachioni, M., Domingues, M., Lopes, A., Melo, R., Silva, T. & Yassuda, M. (2012). Estilos de Aprendizagem na velhice: uma investigação entre idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Temática Kairós Gerontologia*15, 155-179.

Amaral, N. (2016). *Estimulação cognitiva, motora e sensorial com idosos no domicílio* (Relatório de projeto de Mestrado em Mediação Intercultural e Intervenção Social), Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, no Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal. Disponível em: https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2499/1/Tese_N%C3%A1dia%20Amaral.pdf

Antunes, M. & Correia, L. (2016). *Educar para a autonomia de vida: uma intervenção com crianças/jovens institucionalizados*. Instituto de Educação da Universidade do Minho. Atas do XIII congresso SPCE, 2016 Cidadania, formação e trabalho. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/51214/3/Livro%20de%20Atas%20XIII%20Congresso%20SPCE%202016.pdf>

Antunes, M. C. & Leandro, M. E. (2016). Envelhecimento: perspectivas, projetos e práticas inovadoras. Ribeirão: Editora Húmus. Educação Social: A legitimação de uma profissão com autoridade interventiva. *Revista a Laplage (Sorocaba)*, 36-41.

Barros, R. (2013). *Educação de Adultos. Conceitos, Processos e Marcos Históricos*. Da Globalização ao Contexto Português. Lisboa: Instituto Piaget Editora

Batistoni, S. S. T., Cachioni, M., Cliquet, L. O. B. V., Flauzino, K. L., Pimentel, M. G. C. & Zaine, I. (2020). *Idosos on-line: tecnologia como recurso para a aprendizagem ao longo da vida*. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. Porto Alegre, edição especial, 45-61. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/118156/64386>

Brito, S. B. P., Braga, I. O., Cunha, C. C., Palácio, M. A. V. & Takenami, I. (2020). Pandemia da Covid-19: o maior desafio do século XXI. *Revista visa em debate sociedade, ciência e tecnologia*, 8(2),

54-63. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/07/1103209/2020_p-028.pdf

Borges, A., (2014). *Estimulação cognitivo-sensorial em idoso de uma IPSS*. (Relatório de estágio de Mestrado em Psicologia). O portal dos Psicólogos. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0450.pdf>

Canário, R., (2000). A «aprendizagem ao longo da vida». *Análise crítica de um conceito e de uma política*. Psicologia da Educação, São Paulo, 29-52. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicoeduca/article/view/41384/27895>

Cardão, S. (2009). *O idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler, Editora.

Caramelo, J., (2010). *Educação e desenvolvimento comunitário num processo de transição autogestionário*. (Tese de Doutoramento em Ciências da Educação), na Faculdade de Psicologia Universidade Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22341/2/29649.pdf>

Carrera, R. H. & Monteagudo, J. G. (2016). *A Educação de Adultos e a Educação Permanente como provocação para a formação o mundo do trabalho*. *Educação, Trabalho e Saber: questões e proposições na interface entre formação e trabalho*. Campinas (São Paulo, Brasil): Mercado de Letras Editora. Disponível em: https://www.academia.edu/35525892/A_Educa%C3%A7%C3%A3o_de_Adultos_e_a_Educa%C3%A7%C3%A3o_Permanente_como_provoca%C3%A7%C3%A3o_para_a_forma%C3%A7%C3%A3o_no_mundo_do_trabalho_Book_chapter_

Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação Social - Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.

Carvalho, Oliveira & Rosa, (2012). *Clima Organizacional: Fator de Satisfação no Trabalho e Resultados Eficazes na Organização*. Simpósio de excelência em gestão e tecnologia. IX SeGeT. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos12/37116504.pdf>

Castilho, A., (2010). *Envelhecimento Activo/Envelhecimento Saudável- Opinião dos Idosos do Concelho de Viana do Castelo*. (Tese de Licenciatura em Enfermagem na Faculdade de Ciências da Saúde), na Universidade Ponte de Lima, Viana do Castelo, Viana do Castelo Portugal. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1498/1/Mono_AnaCastilho.pdf

Castro, Ana E. M. (2011). *Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. (Tese de Mestrado em Psicologia, especialização em Psicologia Clínica e da Saúde) Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal. Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/7007/1/5218.pdf>

Cembranos, F., Montesinhos, D., & Bustelo, M. (2011). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular. Disponível em: <https://edsociocomunitaria.files.wordpress.com/2012/01/resum-llibre-la-animacion-sociocultural3.pdf>

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. & Vieira, S., (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. *Psicologia Educação e Cultura*, 13, 2, 455-479. Disponível em: http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%c3%a7%c3%a3o_Ac%c3%a7%c3%a3o_Metodologias.PDF

Delors, Jacques, (1996). *Educação um tesouro a descobrir*. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, ASA, Brasil. Edição.

Diários da República, *Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro*. Aprova o Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

Dias, M.; Lima, & R. (2012). Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(2), 325-334. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/nvvrGSXz55wnGzn8y8YvLfd/abstract/?lang=pt>

Direcção- Geral da Saúde. (2006). *Divisão de doenças genéticas, crónicas e geriátricas. Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*, Lisboa. Disponível em: <http://nocs.pt/wp-content/uploads/2016/04/Programa-Nacional-Saude-Pessoas-Idosas-2006.pdf>

Eurostat, (2019). "Aging Europe 2019": Portugal será o país mais envelhecido da União Europeia em 2050 (21 de outubro de 2019). Disponível em: <https://mobiage.dec.uc.pt/pt-pt/2019/10/21/ageing-europe-2019-portugal-sera-o-pais-mais-envelhecido-da-uniao-europeia-em-2050-21-de-outubro-de-2019/>

Fonseca, D., (2016). "Até ao Infinito e mais Além..." Um projeto de Educação e Intervenção Social com jovens da Freguesia do Bonfim. (Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos), na Escola Superior de Educação, no Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/e4a9e6b41d2e3a4938048c5dc02b33bf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Freire, P. (1991). *Educação como prática da liberdade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Freire, P., (1979). Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. *Revisão técnica de Benedito Eliseu Leite Cintra*. São Paulo: Cortez & Moraes. Disponível em: https://www.fpce.up.pt/ciie/sites/default/files/Paulo%20Freire%20-%20Conscientiza%C3%A7%C3%A3o_pp.5-19.pdf

Godinho, M., (2012). *Potenciar o Desenvolvimento comunitário através do turismo acessível para todos: Um projeto piloto para a cidade de Beja*. (Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Desenvolvimento Comunitário e Empreendedorismo, na Escola Superior de Educação), no Instituto Politécnico de Beja, Beja, Portugal. Disponível em: <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/205/8/Maria%20In%C3%aas%20L%20c3%bacia%20Ferro%20Pato%20Godinho%20-%202012.pdf>

Gómez, J. A. C., Freitas, O. M. P. & Callejas, V. G. (2007) – *Educação e Desenvolvimento Comunitário Local. Perspectivas Pedagógicas e Sociais da Sustentabilidade*. Porto: Profedições, Lda. Editora.

Guerra, I. C. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação. O Planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Principia Editora

Hart, C., & Schlesinger, L. (1991) "Total Quality Management and the Human Resource Professional: Applying the Baldrige Framework to Human Resources" *Human Resource Management*, 30, 433-455.

Irigaray, T. Q., Trentini, C. M., Gomes, I., & Scheneider, R. H. (2011). Funções cognitivas e bem-estar psicológico em idosos saudáveis. *Revista Estudos Interdisciplinares e envelhecimento*. Porto Alegre, 16, (2), 215-227. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/18613/15438>

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos. Actividades*. Porto: Ambar Editora.

Jacob, L., (2012). *Estimulação Cognitiva para idosos*. 1ª ed., nº5, Colecção: Rutis Editora

Jorge, A.; Leuschner, A.; Bárrios, H.; Veríssimo, J.; & Almeida, M. C. & Borges, C. V. (2015). *Tudo muda num instante- cuidar de nós e dos nossos*. Lisboa: Clube do Autor Editora

Kantorski, L., Luis, M., & Souza, J., (2011). Análise documental e observação participante na pesquisa em saúde mental. *Revista Baiana de Enfermagem*. 25(2), 221-229. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/5252>

Kovaleski, D., Paim, M. & Pires, R., (2016). *Avaliação participativa: análise da primeira oficina do ver-sus. Florianópolis (SC). Saúde e Debate*. 40(111), 169-178. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/TZfT99Hx8jLgXQJgmxjy3km/?format=pdf&lang=pt>

Lima, Â.; Silva, H. & Galhardoni, R. (2008). *Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras*. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*. 12(27) 795-807. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/gZJj8GhfrcVG4cPfgCWpTHM/abstract/?lang=pt>

Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão ...com os pés assentes na terra*. (Tese de Doutoramento em Ciências da Educação. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade do Porto), Porto, Portugal. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/53042/2/29707.pdf>

Lopes, M., (2010). *Imagens e estereótipos de idosos e envelhecimento, em idosos institucionalizados e não institucionalizados*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia e Educação, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Psicologia e Educação), na Universidade da Beira Interior, Beira Interior, Portugal. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2500>

Magalhães, T., (2019). *Plano de atividades*. Disponível em: https://www.cspsousela.com/uploads/instituicao_uploads/Plano%20de%20Atividades%20Anual%20de-%202019.pdf

Mariano, P., Carreira, L., Lucena, A. & Salci, M., (2020). *Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados*. Universidade Estadual de Maringá, (Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Maringá), Brasil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DqGRm7bS7fKJKbsfwZGYkhD/?lang=pt&format=pdf>

Martins, A. (2011). *Snoezelen com Idosos – estimulação sensorial para melhor qualidade de vida, CSP*. Disponível em: <http://www.forbrain.pt/uploads/documentos/10%20Snoezelen%20com%20Idosos.pdf>

Marques, C., (2019). *Gestão de caso e envelhecimento. Contributos para a prática gerontológica*. (Dissertação par o Mestrado em Gerontologia), no Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal. Disponível em: http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2258/1/Celia_Marques.pdf

Mendes, I. (2018). *São pássaros que desejam voar, não lhes cortem as asas: educabilidade dos adultos seniores*. Revista Praxis Educare, (5), 2-22, APTSES. Disponível em: <http://www.aptses.pt/revista-praxis-educare/#1601561181686-ea425823-75be>

Mendes, I., (2022). Freire: *O/ Um educador social rebelde. Caderno temático. Sinergias – diálogos educativos para a transformação social, 13 superiores de educação social*. Disponível em: <https://sinergiased.org/wp-content/uploads/2022/02/Freire-O.Um-educador-social-rebelde.pdf>

Mendes, I., Pinheiro, A. & Vieira, I. (2014). *Autores e Escultores num tempo que teima ir contra a História: dois projetos em contexto de educação de adultos*. Comunicação no XXVII Congresso Internacional de Pedagogia Social. In Delgado, P. Barros, S, Serrão, C., Veiga, S, Martins, T., Guedes, A.J., Diogo, F. Araújo, M.J. (Coord). *Pedagogia / Educação Social – Teorias & Práticas. Espaços de investigação, formação e ação*. 52-56. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Disponível em: <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/10169>

Mendes, J., (2020). *Envelhecimento (s), qualidade de vida e bem-estar*. in Matos, T. (org.), *A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3*, (pp. 132-144). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/342365705_Envelhecimentos_qualidade_de_vida_e_bem-estar

Mendonça, M., (2002). *Ensinar e aprender por projectos*. Cardenos do Criap. Lisboa: Asa, Editores.

Miranda, A., & Oliveira, J. (2012). Quando o palco é parte da realidade: O sociodrama na formação dos educadores sociais. *Revista Sensos (2)*, 27- 40.

Moreira, I., (2013). *Envelhecimento Activo e Bem-sucedido*. (Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Gerontologia Social, na Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, C.R.L.), no Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6496/1/Isaura%20Patr%C3%ADcia%20de%20Sousa%20Moreira.pdf>

Neri, A. (2000) *Qualidade de vida na velhice e atendimento domiciliário*. In: Yeda. A. O. Duarte & M. Diogo. *Atendimento Domiciliar um Enforque Gerontológico. Um enfoque gerontológico*.

Neto, T. (2005). *Relação entre alcance funcional e quedas no individuo muito idoso institucionalizado*. (Monografia final de curso), na Escola Superior de Saúde Atlântica, da

Universidade Atlântica, Barcarena. Disponível em: <https://repositorio-cientifico.uatlantica.pt/bitstream/10884/77/1/RelacaoAlcanceFuncionalQuedasNoIndividuoIdosoInstitucionalizado.pdf>

Netuveli, G. e Blane, D. (2008). *Quality of life in older ages*, *British Medical Bulletin*, 85, 113-126. Disponível em: <https://academic.oup.com/bmb/article/85/1/113/291398>

Nunes, L. (1999). *A Prescrição da Actividade Física*. Lisboa, Editora Caminho.

OMS. (2015) *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. United States of America: Organização Mundial de Saúde. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6

Osório, A. (2007). *Os idosos na sociedade atual*. In A. Osório, & F. Pinto (Eds.), *As pessoas idosas* (pp.11-46). Lisboa: Instituto Piaget Editora.

Paúl, C., Fonseca, A., Martín, I., & Amado, J. (2005). *Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses*. In Paúl, C. & Fonseca, A. (coord.). *Envelhecer em Portugal* (pp. 99-108). Lisboa: Climepsi Editores.

Pereira, M., (2015). *Avaliação Participativa: o que pensam professores e alunos*. (Dissertação em Humanidades e Tecnologias) na Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, no Instituto de Educação. Lisboa, Portugal. Disponível em: https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/7020/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Maria_do_Socorro_Pereira.pdf

Pinto, J. M. & Neri, A. L. (2017). Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* (2), 259-272. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/7FjMbsMqFWSjpT3BhPr7npb/?format=pdf&lang=pt>

Reason, P. & Bradbury, H., (2001). *Introdction: Inquirt and participation in seearch of a word worthy of human aspiration*. Handbook of Action Research. Reason and Bradbury. London. Disponível em:

<https://www.alastairmcintosh.com/general/verene/Inquiry%20and%20Participatn%20in%20Srch%20of%20a%20Wrld%20Wrthy%20of%20Human%20Aspiratn.pdf>

Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: LIDEL Editora.

Ribeiro, M., (2017). "*O melhor de mim*" *Projeto de investigação e intervenção social*. (Relatório de Projeto para obtenção do grau de Mestre em Educação e Intervenção Social, especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos), na Escola Superior de Educação, no Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/11744/1/DM_MartaRibeiro_2017.pdf

Romans, M., Petrus, A. & Trilla, J. (2003). *Profissão: Educador Social*. Porto Alegre: Artmed, Editora.

Santos, B. (2008). *Um discurso sobre as ciências sociais*. São Paulo: Edições Cortez.

Santos, G., & Vaz, C., (2008). *Grupos da terceira idade, interação e participação social. Psicologia e práticas sociais [online]*. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 333–346. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>

Schappo, & Schmitz (2017). *Planejamento e serviço social: elementos para elaboração de projetos. II Seminário nacional de serviço social, trabalho e políticas sociais*. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2, 1-10. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/180174/101_00244.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Serrano, G. (2008). *Elaboração de projectos sociais – casos práticos*. Porto: Porto Editora.

Serrano, G (coord.) (2001). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural*. Madrid: Narcea Editora.

Serrano, G., & Puya, M. (2005). *El animador. Buenas prácticas de acción sociocultural*. Madrid: Narcea, S.A., Editora.

Serviço Nacional de Saúde, (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial. Disponível em: <https://www.anmp.pt/wp-content/uploads/2020/03/198a.pdf>

Silva, J., (2015). *Envelhecimento ativo e qualidade de vida: Uso do tempo e condições de vida dos idosos do Bonfim*. (Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Serviço Social), na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, da Universidade Fernando Pessoa. Porto, Portugal. Disponível em:

<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4803/3/Envelhecimento%20Ativo%20e%20Qualidade%20de%20Vida%20-%20Joana%20Silva%2C%202015.pdf>

Simões, J., (2016). *Identidade à organização: relação com a motivação, satisfação e coesão grupal*. (Dissertação para o grau do Mestrado em Psicologia, na Escola de Ciências Sociais), na Universidade de Évora, Évora, Portugal. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/19546/1/Identidade%20%C3%A0%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20rela%C3%A7%C3%A3o%20com%20a%20Motiva%C3%A7%C3%A3o%2C%20Satisfa%C3%A7%C3%A3o%20e%20Coes%C3%A3o%20Grupal.pdf>

Sitoe, R. (2006). *Aprendizagem ao Longo da Vida: Um conceito utópico? Comportamento Organizacional e Gestão*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, 12 (2), 283-290. Disponível em: [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/142/1/COG%2012%20\(2\)%20\(2006\)%20283-290.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/142/1/COG%2012%20(2)%20(2006)%20283-290.pdf)

Slavin, R. E., (2003). *Education psychology: Theory and practice*. Boston: Pearson Education

Soccodato, J., (2015). *As Contribuições e os Benefícios das Atividades de Estimulação Cognitiva e Motora (ECM) em Idosos*. (Obtenção do grau de especialista em Psicomotricidade, Pós-Graduação "Latu Sensu" AVM Faculdade Integrada.) na Universidade Cândido Mendes, Portugal. Disponível em: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K232200.pdf

Magalhães, T. (2019). *Plano de Atividades, Anual*. Disponível em: https://www.cspsousela.com/uploads/instituicao_uploads/Plano%20de%20Atividades%20Anual%20-%202019.pdf

Stephanou, L., Muller, L. & Carvalho, I., (2003) *Guia para elaboração de projetos sociais*. Porto Alegre: Fundação Luterana. Disponível em: <https://fld.com.br/wp-content/uploads/2019/07/guia-para-elaboracao-de-projetos-sociais.pdf>

Tavares, J., Pereira, A., Gomes, A., Monteiro, S. & Gomes, A., (2007). *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e aprendizagem*. Coleção Nova Cidine 1. Porto: Editora

Timóteo, I., (2010). *Educação Social e Relação de Ajuda. Representações dos Educadores Sociais sobre as suas Práticas*. (Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Psicologia,) na Universidade de Évora, Évora, Portugal. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/19122>

Timóteo, I. & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentido. *Revista Sensos*, 2 (1) 11-26; Escola Superior de Educação. Instituto Politécnico do Porto. Disponível em: <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/6296>

Vieira, A. & Vieira, R., (2016). *Pedagogia Social, Mediação Intercultural e (Trans) formações*. Coleção a Página, 1, Profedições, Lda.

Weigsding, J. & Barbosa, (2014). *A influência da música no comportamento humano*. Arquivos do Mudi, (2) 47-62. Disponível em: <https://smartrights.com/efeito-de-musica-ambiente-no-comportamento-de-consumo/>

Woolmann, P. G. A. et al. (2018). *Associação entre a autopercepção do envelhecimento e a autopercepção da saúde*. Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento, 23 (3), 95-110.

Zimerman, G. I., (2000). *Velhice (recurso eletrónico): aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora. Disponível em:

https://www.academia.edu/16699998/ZIMERMAN_Guite_Velhice_Aspectos_biopsicosociais

s

APÊNDICES

APÊNDICE A– PRIMEIRO CONTACTO COM IPSS

De: Tânia Filipa Almeida Da Silva

Enviado: 2 de agosto de 2021 15:30

Para:

Assunto: Solicitação para estagiar na vossa instituição

Ex.mo Senhor

Doutor José Oliveira

O meu nome é Tânia Filipa Almeida Da Silva e sou estudante do Mestrado em Educação e Intervenção Social, da Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto.

Venho por este meio solicitar a Vossa Excelência a aprovação da realização do meu Projeto de Mestrado em Educação e Intervenção Social na vossa instituição, especificamente no Centro de Dia Salvador Caetano e Ana Caetano de Vila Nova de Gaia.

Com a realização deste Projeto, de 300 horas, a desenvolver ao longo do ano letivo, pressupõe-se conhecer, analisar e problematizar uma dada realidade socioeducativa de forma a identificar as necessidades de mudança, conceber, desenvolver e avaliar Projetos numa dimensão investigativa e de ação. Ao longo do processo deverei mobilizar competências técnicas e conteúdos teóricos relevantes para contribuir de forma positiva para o trabalho da instituição e estarei supervisionada por um orientador da ESE.

Decidi escolher o vosso Centro de Dia, dado que admiro todo o trabalho e os projetos que têm desenvolvido ao longo do tempo com a população idosa e as diversas respostas que têm dado para a melhoria das condições desta população.

Estarei disponível para qualquer esclarecimento adicional, seja pessoalmente seja pelas vias institucionais que considerarem relevantes. A ESE está também disponível para a celebração de um protocolo que formalize este processo.

Agradeço atenção dispensada e fico a aguardar a sua resposta.

Com os meus melhores cumprimentos, Tânia Silva

De: [REDACTED]

Para: Tânia Filipa Almeida Da Silva

Respondido a :30 setembro de 2021, 15:48

Exma. Tânia Silva boa tarde,

Agradecemos o seu contacto.

Até ao momento não estávamos a aceitar estágios devido ao contexto pandémico, no entanto, em virtude de o Governo ter decretado o alívio de algumas medidas a partir de outubro gostaríamos de saber se ainda tem interesse em realizar o seu estágio na nossa instituição?

Com os melhores cumprimentos,

[REDACTED]

Diretora Técnica / Assistente Social

De: Tânia Filipa Almeida Da Silva

Enviado: 1 de outubro de 2021, 12:15

Para: [REDACTED]

Assunto: Solicitação para estagiar na vossa instituição

Boa tarde,

Venho por este meio responder ao vossa e-mail. Desde já agradeço a vossa resposta ao mesmo. De momento, estou a iniciar o ano lectivo e efectivamente o meu estágio só terá início em meados do próximo ano da qual eu gostaria imenso de poder estagiar na vossa instituição.

Após expor a minha situação gostaria de ter a certeza se poderia ou não estagiar convosco, de modo a poderem fornecer os vossos dados a minha faculdade, para formalizar o procedimento. Aguardo com expectativa a vossa resposta.

Com os melhores cumprimentos,
Tânia Silva

De: [REDACTED]
Para: Tânia Filipa Almeida Da Silva
Respondido a :04 de outubro de 2021, 09:33

Exma. Tânia Silva bom dia,

Felizmente a situação pandémica melhorou e esperamos que assim se mantenha. Neste momento consideramos que não haverá qualquer problema em estagiar connosco no próximo ano. Pode fornecer os dados da nossa instituição à sua faculdade.

Estaremos ao dispor para o que for necessário,

Com os melhores cumprimentos,
[REDACTED]
Diretora Técnica/Assistente Social

APÊNDICE B- TABELA SOBRE A MOBILIDADE DOS IDOSOS DO CENTRO DE DIA, NO QUE SE REFERE AS ATIVIDADES DO QUOTIDIANO

Tarefas	Número total de idosos que necessitam de ajuda	Número total de idosos que conseguem realizar sozinhos
Calçar	8	19
Comer	4	23
Casa- de-banho	9	18
Caminhar	9	18
Vestir roupa	11	16

APÊNDICE C- RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS E COMUNITÁRIOS

Recursos Humanos	Recursos Materiais/Físicos	Recursos Comunitários
<ul style="list-style-type: none"> • Idosos • Animadora Sociocultural • Auxiliares de Ação Direta • Outros estagiários 	<ul style="list-style-type: none"> • Localização geográfica • Espaço exterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Localização geográfica • Respostas sociais • Serviços • Projeto intergeracional • Iniciativas • Junta de freguesia

APÊNDICE D- AÇÃO E ATIVIDADE

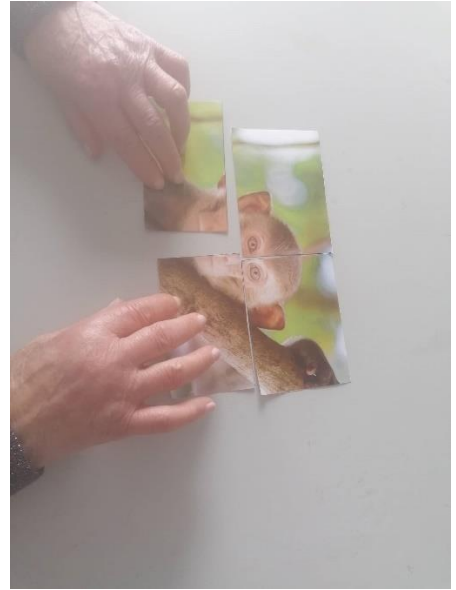
<u>Ação</u>	<u>Atividades</u>
Ação 1- "Relembrar"	<p>-Jogo dos provérbios, jogo de cartas, jogo do dominó, jogo das emoções;</p> <p>-Exercícios de identificação, associação de imagens e puzzles;</p> <p>-Jogo das profissões;</p> <p>-Jogo do dinheiro;</p> <p>-Debate na elaboração de objetos desportivos e seleção de músicas.</p> <p>- Jogo sensorial.</p>
Ação 2- "Artes"	<ul style="list-style-type: none">• <u>Expressão musical:</u><ul style="list-style-type: none">- Atividade "Relembrar é viver!"-Atividade "Discos Pedidos"• <u>Expressão plástica:</u><ul style="list-style-type: none">-Construção de lembranças para épocas festivas; pintar desenhos relacionados com a primavera

APÊNDICE E - IMAGENS DA AÇÃO 3-“MEXER”-ATIVIDADE DE DESPORTO



**APÊNDICE F- IMAGENS DA AÇÃO 1- “RELEMBRAR” – JOGO DAS
PROFISSÕES, PUZZLES, JOGO DO DINHEIRO; DESCOBRIR AS
DIFERENÇAS.**





Nome: *Henriete*

1. Assinale no quadro o número 2. Atenção, o número aparece mais de uma vez.

1	9	12	2 <input type="radio"/>
6	5	3	4
7	2 <input type="radio"/>	11	2 <input type="radio"/>
6	5	3	4
2 <input type="radio"/>	11	10	7
8	12	9	2 <input type="radio"/>

Nome:

1. Compare as duas colunas e assinale as diferenças na coluna da direita.

▲ ● ⚡	▲ ⚡ ●
● ● ●	● ● ▲
▲ ♥ ♥	♥ ♥ ♥
⚡ ▲ ♥	⚡ ♥ ▲
⌚ ☺ ☾	⌚ ☾ ☺

APÊNDICE G- IMAGENS DA AÇÃO 2- “ARTES” – CONSTRUÇÃO DOS OBJETOS DESPORTIVOS



APÊNDICE H- PLANOS DE SESSÃO

Plano de sessão		
Temporização	Data: 18/02/22	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 3- "Mexer"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a coordenação motora; - Estimular a força e o equilíbrio; -Desenvolver a manipulação da barra; - Estimular para uma melhor qualidade de vida; 	
Descrição	<p>Na presente sessão os idosos realizam diversos exercícios de estimulação motora, ou seja, foi colocado no corredor diferentes exercícios onde eles tinham de se equilibrar e passar por aros, mexer os joelhos, os braços e pernas.</p>	
Recursos físicos	Corredor do Centro de Dia	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Barra, cadeira e arcos	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 15/03/2022	Início da Sessão: 10h00
		Final da Sessão: 12h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 2- "Artes"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a memória a curto e longo prazo; -Fomentar momentos de partilha; -Fortalecer as relações interpessoais; -Trabalhar a atenção e concentração; 	
Descrição	<p>Os participantes devem ouvir atentamente as músicas que serão colocadas, de seguida foi o momento de partilha onde cada pessoa teve oportunidade de falar o que a música lhes faz lembrar e falarem acerca de cada artista. Por último, foi pedido um número que representa um artista que ouviram e os participantes tinham de recordar a música e cantar.</p>	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Coluna, computador, papéis com imagens e músicas.	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 16/03/2022	Início da Sessão: 10h00
		Final da Sessão: 12h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 2- "Artes"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a memória a longo prazo; -Fomentar momentos de partilha; -Proporcionar momentos de boa disposição e de contacto com a música; -Despertar o interesse pela música. 	
Descrição	Os participantes devem tentar-se recordar de músicas que gostam e terão de partilhar com o grupo o porquê da escolha ou alguma curiosidade relacionada com os cantores ou com os próprios.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Computador e coluna.	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 07/04/2022	Início da Sessão: 10h00
		Final da Sessão: 12h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Trabalhar a atenção e concentração; -Fomentar a percepção e análise; -Estimular a memória a curto prazo; 	
Descrição	Os participantes individualmente têm de descobrir as diferenças das imagens nas duas colunas. Na segunda ficha é tentar descobrir o algarismo selecionado no quadro onde tem diversos números.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Ficha cognitiva	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 12/04/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Criar momentos de partilha em grupo; -Promover o convívio; -Fomentar as relações interpessoais; - Troca de vivências e sentimentos. 	
Descrição	<p>Nesta sessão foi pedido a cada participante que respondesse a algumas perguntas relacionadas com as emoções, como por exemplo "o que lhe faz sorrir?", "fico chateado quando?", "choro quando?", "fico triste quando...", "uma palavra que me deixa feliz...", entre outras questões.</p>	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Folha com diversas frases para os participantes refletirem;	

Plano de sessão		
Temporização da sessão	Data: 12/04/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Recordar os provérbios populares; -Estimular a memória; -Criar um momento lúdico; 	
Descrição	A estagiária lia em voz alta o início de cada provérbio e os participantes tinham de dizer como terminava cada um.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Suporte digital com os provérbios populares.	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 09/05/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o raciocínio abstrato; - Estimular a concentração e memória; - Exercitar as capacidades mentais; - Melhorar o funcionamento cognitivo. 	
Descrição	<p>Os participantes têm de resolver mentalmente as equações sem poder escrever ou usar a máquina de calcular. De seguida, será distribuído pelos participantes dinheiro, no qual os mesmos terão de tentar geri-lo. Os mesmos têm de somar mentalmente as contas em notas e moedas que lhes foram previamente distribuídas e recebem troco e eles terão de o confirmar.</p>	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Dinheiro falso	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 14/06/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 2- "Arte"	
Objetivos	Desenvolver a motricidade fina; Desenvolver a criatividade e imaginação; Despertar o interesse pela arte;	
Descrição	Nesta sessão, foi dado aos idosos diversos desenhos da primavera, especificamente diversos animais.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Folhas com desenhos	

Plano de sessão		
Temporização	Data: 07/06/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar momentos convívio e de boa disposição. -Despertar pelo gosto pelos jogos de mesa; -Promover momentos de lazer. 	
Descrição	Os participantes tiveram em pequenos grupos a jogar às cartas e dominó.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Cartas e dominó.	




Plano de sessão		
Temporização	Data: 07/06/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 3- "Mexer"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de partilha; - Incentivar a comunicação e de negociação na seleção de músicas, objetos e exercícios; Fomentar os vínculos entre os idosos; - Desenvolver a criatividade e reflexão; - Estimular a memória. 	
Descrição	Os idosos tiveram que em grupo decidir quais os objetos, músicas e exercícios físicos teriam de posteriormente realizar.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Dispositivo de som.	




Plano de sessão	
Temporização	Data: 08/06/2022 e 13/06/2022
	Início da Sessão: 14h30 Final da Sessão: 16h45
Destinatários	Grupo Centro de Dia
Ação	Ação 2- "Arte"
Objetivos	-Desenvolver a destreza manual; -Incentivar a criatividade e imaginação; -Estimular a concentração e atenção;
Descrição	Os idosos tiveram que fazer os seus próprios objetos desportivos através de materiais reutilizáveis.
Recursos físicos	Sala dos idosos
Recursos humanos	Tânia Silva
Recursos materiais	Garrafas de plástico, rolos de papel e fitas colas coloridas.

Plano de sessão		
Temporização	Data: 17/06/2022	Início da Sessão: 10h00
		Final da Sessão: 12h30
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 3- "Mexer"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Conscientizar acerca da importância do exercício físico; -Capacitar os idosos para a realização de atividades físicas independentemente das limitações; -Aceitar as limitações e potencialidades dos idosos sem desanimar e continuar os exercícios; -Prevenir o isolamento, sedentarismo, inatividade e solidão. 	
Descrição	Nesta sessão foi refletido com os idosos acerca da importância do exercício físico, da saúde, da qualidade de vida, do envelhecimento bem-sucedido e ativo e dos benefícios do exercício físico e da boa alimentação.	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	colunas; computador; músicas; objetos desportivos (barras, pesos e bola).	




Plano de sessão		
Temporização	Data: 17/06/2022	Início da Sessão: 14h30
		Final da Sessão: 16h00
Destinatários	Grupo Centro de Dia	
Ação	Ação 1- "Relembrar"	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular a força, flexibilidade e coordenação motora; -Estimular os movimentos corporais através do exercício físico; -Proporcionar momento lúdico e recreativo através da música e exercício físico; -Reforçar a autoestima através da confiança e o domínio do corpo; -Desenvolver a manipulação dos objetos desportivos; 	
Descrição	<p>Primeiramente será realizado um pequeno aquecimento, de seguida será feito exercícios sentados, posteriormente os exercícios físicos vão se alterar. A atividade será realizada com diversas músicas e com objetos desportivos, realizados pelos idosos com materiais reutilizáveis.</p>	
Recursos físicos	Sala dos idosos	
Recursos humanos	Tânia Silva	
Recursos materiais	Suporte digital	

APÊNDICE I- RESPOSTAS DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO DOS IDOSOS

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?	X		
Como se sentiu no final de todas as atividades?		X	
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?		X	
As sessões foram ao encontro com os seus interesses?		X	
Voltaria a realizar as atividades?		X	
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?		X	
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?		X	
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitiram obter alguma alteração na sua vida?		X	
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?		X	
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?		X	
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?		X	
Apreciação global?		X	

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			X
Como se sentiu no final de todas as atividades?		X	
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?		X	
As sessões foram ao encontro com os seus interesses?		X	
Voltaria a realizar as atividades?		X	
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?		X	
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?		X	
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitiram obter alguma alteração na sua vida?		X	
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?		X	
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?		X	
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?		X	
Apreciação global?		X	

Com muito content. um prazer muito bom.

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			X
Como se sentiu no final de todas as atividades?		X	
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?		X	
As sessões foram ao encontro com os seus interesses?		X	
Voltaria a realizar as atividades?		X	
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?		X	
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?		X	
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitiram obter alguma alteração na sua vida?		X	
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?		X	
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?		X	
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?		X	
Apreciação global?		X	

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?			
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?			
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?			
Voltaria a realizar as atividades?			
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitirão ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?			
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?			
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?			
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?			
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?			
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?			
Apreciação global?			

- muito bom

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?			
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?		X	
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitirão ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

Deixei muito bem, obrigado por ter realizado as atividades, m) tem muito mais consciência

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?		X	
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitirão ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

- respeito as limitações/potencialidades da pessoa

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?			
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitirão ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

*- melhor das aulas com benefícios
- as percepções limitações/potencialidades*

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?			
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitirão ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

antes de mais não dá para dizer, caso se vá, não se dá de continuidade, atividade muito boa, muito boa a ideia.

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?	X		
Como se sentiu no final de todas as atividades?	X		
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		




*Sentiu-se feliz/ alegre por conseguir realizar as atividades
Gostou de saber tudo o que tinha que fazer para as melhorar
já que queria melhorar a vida no futuro*

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			X
Como se sentiu no final de todas as atividades?	X		
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		




*Sentiu-se feliz, gostou das atividades. Apesar de não
ter muita motivação conseguiu fazer as atividades*




Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?	X		
Como se sentiu no final de todas as atividades?	X		
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adequar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

*Atividades físicas, já goste de subir a nível e subido;
"o pai o novo bem" as atividades*

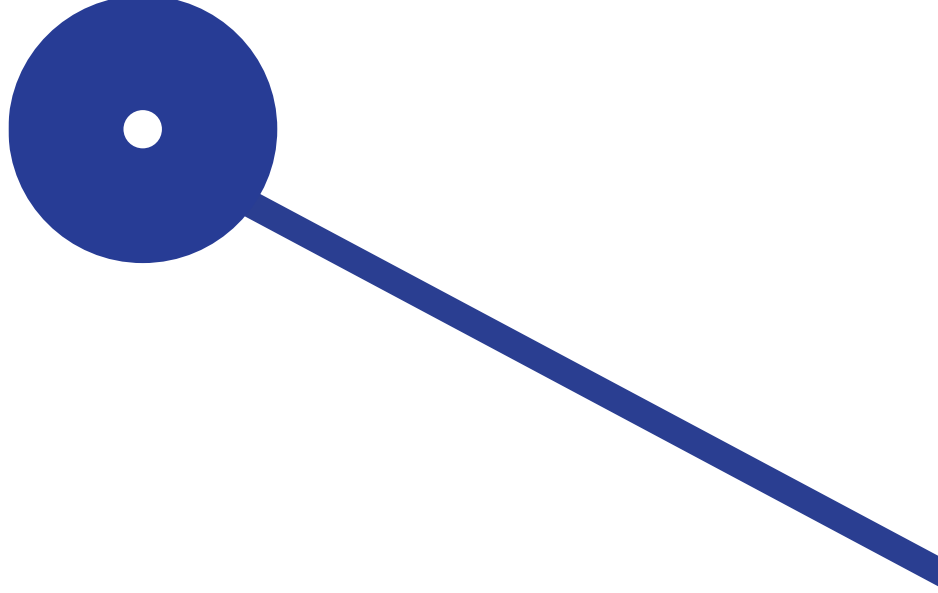
Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?	X		
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

entre bem, sessões; atividades físicas muito bem - positiva de
tyci

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?			X
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?		X	
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?		X	
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

Perguntas			
Como se sentiu no início de todas as atividades?			
Como se sentiu no final de todas as atividades?	X		
No geral sentiu algumas mudanças devido as atividades realizadas?	X		
As sessões fora ao encontro com os seus interesses?	X		
Voltaria a realizar as atividades?	X		
Após ver o vídeo, considera que as atividades realizadas permitiram ter uma melhor percepção dos benefícios para a sua saúde?	X		
Considera oportuno adotar novos comportamentos para ter um estilo de vida melhor?	X		
Na sua opinião, as atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora permitem-lhe obter alguma alteração na sua vida?	X		
Gostaria que as atividades motoras se realizassem pelo menos uma vez por semana?	X		
Considera que as atividades tiveram em conta as suas potencialidades e limites?	X		
Na sua opinião como avalia o desempenho da estagiária?	X		
Apreciação global?	X		

- as sessões as vezes foram muito boas
- para mim T.S. conseguiu fazer, não ficou em nenhum



M

MESTRADO
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

Título
Nome