

Orientação

AGRADECIMENTOS

Este é sem dúvida, um dos momentos por que mais esperei na minha vida. Fraquejei várias vezes, mas alguém me deu força e me dizia: “Ao fundo do túnel, há sempre uma luz a brilhar”; o túnel que tive que percorrer foi este ano árduo de trabalho. A luz! Essa apareceu, após dias, meses, muito cansaço, noites mal dormidas, enfim com muito sacrifício vejo a luz, a conclusão do mestrado, que me satisfaz e me realiza como profissional, como pessoa.

Voltando às pessoas que deram força, tenho que lhes agradecer, de todo o coração, a compreensão, o carinho, a paciência, o amor, a ajuda que sempre manifestaram em relação a mim. Tenho também a necessidade de enunciar essas pessoas.

A cada pessoa idosa, protagonistas deste projeto, que me abriram as portas de suas casas, com generosidade e entrega, e desde o primeiro dia acreditaram que este projeto iria mudar as suas vidas, mostrando sempre disponibilidade, confiança e agrado. A todos, um muito obrigado por acreditarem naquela “menina pequenina, de cabelos loiros e olhos verdes e de coração cheio” como me chamavam.

Queria também agradecer a todos os profissionais da instituição que me acolheram e desde o primeiro momento fizeram de tudo para ajudar a minha integração. Um agradecimento de forma mais carinhosa à Técnica de Serviço Social que me acompanhou na fase inicial, dando sempre a esperança de que a minha intervenção poderia fazer a diferença.

Agora um agradecimento muito especial à Professora Doutora Sílvia Barros, por toda a simpatia e disponibilidade e que sempre me apoiou e orientou de perto, com o devido profissionalismo e competência, desempenhando com muita qualidade e eficácia o seu trabalho. Um muito obrigada por me ter orientado ao longo deste ano tão difícil e cheio de obstáculos, com a sua total compreensão. E que sempre me transmitiu que com força de vontade e muito trabalho iria conseguir chegar ao meu objetivo, e que sempre acreditou neste projeto mesmo quando tudo parecia não estar a correr bem. Um gigantesco obrigado por me ter levado sempre a refletir qual o melhor caminho a seguir!

Também queria agradecer à Professora Doutora Ana Bertão e à Professora Doutora Manuela Pessanha por todos os conselhos e por toda ajuda prestada ao longo de todas as aulas de seminário. E que me fizeram compreender que todas as críticas construtivas faziam parte do processo de aprendizagem e eram sem dúvida uma mais valia para o meu crescimento pessoal e profissional. Às duas Professoras Doutoras, um muito obrigada por também me acompanharem nesta caminhada.

Hoje sei que dou uma enorme satisfação aos meus pais e aos meus dois irmãos, pois sempre batalharam ao meu lado para eu um dia poder triunfar. Sem eles, nada disto era possível. Obrigada por estarem sempre presentes nesta caminhada ajudando a derrubar todas as pedras que surgiam pelo caminho.

Agradeço, em especial, ao meu namorado, por tudo que fez por mim, por todo o esforço, amor, carinho, atenção, compreensão, ajuda e sacrifício que sempre manifestou. Por nunca me ter deixado desistir nos momentos em que seria tão fácil fazê-lo, por ter feito esta caminhada de mão dada comigo e nunca a ter largado! Em nenhum momento! A ele, um grande obrigado.

Também tenho que agradecer a duas amigas. A duas amigas que tornaram a minha “passagem” pela Escola Superior de Educação, numa verdadeira experiência de amizade.

A ti Daniela Alves por me contagiastes com esse sorriso e sempre me mostrares que o caminho a seguir, era o caminho da felicidade, e nada nem ninguém me podia impedir, por sempre me ajudares em todos os momentos, por lá estares sempre a segurares a minha mão. A ti querida amiga, levo-te para sempre no meu coração.

A ti Cláudia Silva, por me apoiastes incondicionalmente, por me tranquilizares mesmo nos momentos em que tu própria estavas uma pilha de nervos, por nunca me teres deixado cair, por me mostrares sempre que todo o esforço iria ser recompensado. Por me teres ensinado que os nossos sonhos, se tornam em realidade quando menos esperamos. A ti querida amiga, obrigada por nunca me abandonares nesta longa caminhada.

Por fim, mas não menos importante, queria agradecer a todo o grupo de voluntários que ajudou que este projeto fosse concretizável e que sempre acreditou que era possível a sua realização. A todos um enorme obrigado por terem entrado nesta caminhada comigo.

RESUMO

Portugal tem vindo a registar, nas últimas décadas, transformações demográficas intensas, caracterizadas pelo aumento da população idosa, bem como o aumento das pessoas idosas a viverem sozinhas, acarretando, por vezes, problemas associados à solidão e ao isolamento social. Perante isto, têm sido tomadas medidas no que se refere ao envelhecimento ativo e à integração social da pessoa idosa.

O projeto de intervenção social “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” foi desenvolvido com um grupo de 12 pessoas idosas e um grupo de voluntários constituído por escuteiros, seguindo as linhas metodológicas da Investigação-Ação Participativa. Teve como finalidade a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, através do combate à solidão e isolamento social, promovendo a participação ativa na comunidade e reforçando sentimentos de autoestima e valorização pessoal.

Para o desenvolvimento deste projeto recorreu-se a várias técnicas de investigação e estratégias de intervenção, destacando-se que foram efetuadas visitas domiciliárias frequentes. Partindo da análise da realidade e avaliação do contexto, para tornar o projeto mais sustentável e assegurando a sua continuidade, pensou-se na criação de um grupo de voluntários e, após a exploração dos recursos da comunidade, foram envolvidos os escuteiros.

Foram desenvolvidas três ações, com as quais se concretizaram os principais objetivos gerais e específicos, revelando-se assim um projeto significativo na vida dos participantes, pois contribuiu para uma melhor qualidade de vida, diminuindo o sentimento de solidão e a situação de isolamento social, bem como uma melhoria na valorização pessoal dos mesmos.

Palavras-chave: solidão, isolamento social, envelhecimento ativo, qualidade de vida, valorização pessoal.

ABSTRACT

Portugal, over the last few years, has been experiencing demographic changes, characterized by an increase of the proportion of the elderly population, as well as the increase of older people living alone. Sometimes this situation causes problems associated with loneliness and social isolation. In this context, measures have been taken with regard to active aging and social integration of the elderly.

The social intervention project “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” [Bonds between people, new rays of light in life] was developed with a group of 12 elderly people and a group of volunteers constituted by scouts, following the methodological guidelines of Participatory Action-Research methodology. The main goal was the improvement of the quality of life of older people, by fighting loneliness and social isolation, promoting an active participation in the community and reinforcing feelings of self-esteem and self-worth.

For the development of this project, various research techniques and intervention strategies were used. Frequent home visits were made. Through reality analysis and context evaluation, in order to make the project more sustainable and to ensure its continuity, the creation of a group of volunteers was considered and, after the exploration of the community resources, the scouts were involved. Three actions were developed, with which the goals were achieved and made this project significant in the participants' lives, as it contributed to a better quality of life, by reducing the feeling of loneliness, the situation of social isolation and improving their self-worth.

Keywords: loneliness, social isolation, active aging, life quality, self-worth.

ÍNDICE

Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de Figuras	viii
Índice de Quadros	ix
Lista de abreviaturas	xi
Introdução	1
Capítulo 1 - Enquadramento Metodológico	4
1.1. A construção de um projeto de intervenção social	4
1.2. A metodologia de Investigação-Ação Participativa	7
1.3. Avaliação de um projeto em educação e intervenção social	10
Capítulo 2 – Enquadramento Teórico	13
2.1. Envelhecimento e pessoas idosas: os vários conceitos	13
2.2. Envelhecimento ativo, bem-sucedido e saudável	16
2.3. Envelhecer em casa e na comunidade	19
2.4. Solidão e Isolamento Social	24
Capítulo 3 - Análise da realidade	32
3.1. Caracterização do contexto de intervenção	32
3.2. O Serviço de apoio ao Domicílio do Centro Social e Paroquial	34
3.3. Caracterização das 12 pessoas do sad que participaram no projeto	37
3.4. Avaliação do contexto	43
3.4.1. Problemas, necessidades, recursos e potencialidades	44
Capítulo 4 – Desenho do projeto e avaliação de entrada	50
4.1. Finalidade, objetivos, estratégias e ações	50
4.2. Avaliação de entrada	53
Capítulo 5 – Desenvolvimento do projeto e avaliação de processo	56

5.1. Ação n.º 1: “Acredite, lute e conquiste”	56
5.2. Ação n.º 2: “O passeio da esperança”	61
5.3. Ação n.º 3: “Escutas voluntários”	67
Capítulo 6- Avaliação do produto	77
Considerações Finais	82
Referências	87
Apêndices	91
Apêndice A – Informação sobre a IPSS	92
Apêndice B - Notas de campo (visitas domiciliárias)	94
Apêndice C - Serviços de que as pessoas idosas do SAD usufruem	116
Apêndice D - Guião de Inquérito por questionário realizado às 40 pessoas idosas inscritas no SAD e seus resultados	117
Apêndice E - Sistematização da caracterização sociodemográfica das 12 pessoas idosas	129
Apêndice F - Caracterização Detalhada das pessoas idosas participantes	130
Apêndice G - Mapa Mínimo de relações das 12 pessoas idosas participantes no projeto	144
Apêndice H - Problemas e necessidades identificados	153
Apêndice I - Quadro Síntese do Desenho do Projeto	156
Apêndice J - Caracterização do grupo de escuteiros	163
Apêndice K - Registos do Desenvolvimento da Ação n.º 1 “Acredite, lute e conquiste”	166
Apêndice L - Registos do Desenvolvimento da Ação n.º 2 “Passeio da esperança”	177
Apêndice M - Notas de campo (grupo de escuteiros)	185
Apêndice N - Registos do Desenvolvimento das sessões de formação do grupo de voluntários	187
Apêndice O - Quadro síntese das sessões realizadas com o grupo de voluntários	199
Apêndice P - Sistematização do Desenvolvimento de algumas visitas domiciliárias realizadas pelo grupo de voluntários às 12 pessoas idosas participantes (Ação n.º 3)	202

Apêndice Q - Síntese da avaliação do produto segundo as pessoas idosas	216
Apêndice R - Síntese da avaliação do produto segundo o grupo de voluntários	219
Apêndice S – Modelo de consentimento informado assinado pelas 12 pessoas idosas participantes	221
Apêndice T – Modelo de consentimento informado assinado pelo responsável do agrupamento de escuteiros	223

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Serviços de que as 12 pessoas idosas participantes do projeto usufruem	116
Figura 2. Guião de Inquérito por questionário	118
Figura 3. Respostas à pergunta n.º 1 “Com quem mora?”	119
Figura 4. Respostas à pergunta n.º 2 “Os seus familiares costumam visitá-lo/la?”	120
Figura 5. Respostas à pergunta n.º 2 “Os seus familiares costumam visitá-lo/la?”	120
Figura 6. Respostas à pergunta n.º 3 “Os seus amigos/vizinhos costumam visitá-lo/la?”	121
Figura 7. Respostas à pergunta n.º 4 “Se NÃO costuma receber visitas ou tem POUCAS visitas, qual acha que é o motivo?”	122
Figura 8. Respostas à pergunta n.º 5 “Se NÃO costuma ter visitas ou tem POUCAS visitas, como se sente em relação a isso?”	123
Figura 9. Respostas à pergunta n.º 6 “Costuma visitar alguém?”	124
Figura 10. Respostas à pergunta n.º 7 “Gostaria de receber mais visitas?”	125
Figura 11. Respostas à pergunta n.º 7 “Gostaria de receber mais visitas?”	125
Figura 12. Respostas à pergunta n.º 8 “Sente-se sozinho/a?”	126
Figura 13. Respostas à pergunta n.º 9 “Como costuma ocupar o seu tempo?”	127
Figura 14. Respostas à pergunta n.º 10 “Quantas horas passa sozinho/a em casa?”	128

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Caraterização das 12 pessoas idosas participantes	129
Quadro 2. Sistematização da avaliação do contexto	153
Quadro 3. Sistematização do desenho do projeto	156
Quadro 4. Objetivos gerais e específicos do subprojecto “Vamos ser voluntários!”	160
Quadro 5. Notas de campo da atividade n.º 1 da ação n.º 1	166
Quadro 6. Notas de campo da atividade n.º 2 da ação n.º1.....	170
Quadro 7. Notas de campo da atividade n.º 3 da ação n.º1	175
Quadro 8. Notas de campo da ação n.º 2.....	177
Quadro 9. Notas de campo da sessão n.º 1 da ação n.º 3	187
Quadro 10. Notas de campo da sessão n.º 2 da ação n.º 3	189
Quadro 11. Notas de campo da sessão n.º 3 da ação n.º 3	191
Quadro 12. Notas de campo da sessão n.º 4 da ação n.º 3	193
Quadro 13. Notas de campo da sessão n.º 5 da ação n.º 3	196
Quadro 14. Sistematização das sessões de formação realizadas com o grupo de voluntários	199
Quadro 15. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Margarida e ao Sr. Luís.	202
Quadro 16. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Emília e ao Sr. Fernando	205
Quadro 17. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Catarina e ao Sr. Joaquim	207
Quadro 18. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Rosa e ao Sr. Sousa	209
Quadro 19. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Beatriz.....	211
Quadro 20. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários ao Sr. António	212

Quadro 21. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Mariana	213
Quadro 22. Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Laura.....	214

LISTA DE ABREVIATURAS

ARS – Administração Regional de Saúde

CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

CIPP - Contexto, Entrada/Input, Processo e Produto

CNE - Corpo Nacional de Escutas

IAP - Investigação-Ação Participativa

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

MTSS – Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

OE - Objetivo Específico

OG - Objetivo Geral

OMS – Organização Mundial de Saúde

RI – Regulamento Interno

RSES – Rede de Serviços e Equipamentos Sociais

SAD - Serviço de Apoio ao Domicílio

SNS - Serviço Nacional de Saúde

WHO - “World Health Organization”

INTRODUÇÃO

O projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” surgiu no âmbito do mestrado em Educação e Intervenção Social, na especialização de Ação Psicossocial em Contextos de Risco. Foi desenvolvido a partir de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), na valência de Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD), tendo como finalidade a melhoria da qualidade de vida das 12 pessoas idosas através do combate à solidão e isolamento social, promovendo a participação ativa na comunidade e reforçando a sua valorização pessoal. Além das pessoas idosas, foram envolvidos ativamente no projeto 24 escuteiros.

O nome do projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” foi escolhido baseando-se em discussões com os vários participantes acerca desse assunto, com o intuito de representar toda a mudança que ocorreu com a participação neste projeto. O nome surgiu a partir dos vários discursos que as pessoas iam tendo com o decorrer das ações, referindo que o contacto frequente, tanto com a mestranda, como com o grupo de voluntários e com as pessoas da comunidade tinha sido das melhores coisas que poderia ter acontecido nesta fase das suas vidas, mudando de forma substancial as suas vidas, bem como as suas rotinas.

É importante referir que inicialmente a resposta social escolhida pela mestranda foi o centro de dia, onde acompanhou as pessoas idosas durante o mês de novembro de 2018. Ao longo deste mês foi notório que as pessoas idosas inscritas no centro de dia eram pessoas bastantes autónomas e estavam envolvidas em imensas atividades proporcionadas pelos profissionais que trabalham nessa resposta social diariamente. Todos os dias existiam atividades planificadas nesta resposta social, tornando o dia-a-dia destas pessoas idosas muito ocupado. Os profissionais davam ênfase às atividades cognitivas e motoras, de modo a contribuir para a qualidade de vida destas pessoas idosas.

Após ser notório que as pessoas idosas estavam muito envolvidas no grupo e em todas as atividades propostas, a mestranda decidiu conhecer a resposta social de SAD, sendo uma resposta social que não era muito apoiada pelos profissionais técnicos da instituição.

O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que efetua cuidados “individualizados e personalizados” no próprio domicílio, sempre que a pessoa idosa, adultos ou famílias, que por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos não possam satisfazer as suas necessidades básicas e ou outras atividades da vida quotidiana (Instituto da Segurança Social, I.P, 1996, p.7). Este serviço tem como objetivos gerais contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e colaborar para retardar ou evitar a institucionalização (Instituto da Segurança Social, I.P, 1996, p.7).

Na valência de SAD da instituição escolhida, encontravam-se 40 pessoas idosas inscritas, tornando-se importante conhecer todas as pessoas e a sua realidade. De forma que a mestranda conhecesse as 40 pessoas inscritas, recorreu-se a várias estratégias como a realização de visitas domiciliárias, durante as quais se estabeleceram conversas intencionais e foi utilizado um guião de inquérito por questionário para recolher alguma informação de forma mais sistematizada.

A partir das várias visitas domiciliárias, foi notória uma realidade na qual estavam presentes várias dificuldades e os desafios que a maior parte das pessoas idosas estavam a enfrentar nesta fase da sua vida, como por exemplo: viverem isoladas do resto da comunidade, passarem maior parte dos seus dias sozinhas e fechadas em casa, não terem qualquer tipo de apoio familiar e de vizinhança, entre outros. Contudo, foi também perceptível que muitas pessoas não tinham interesse em participar num projeto de intervenção social ou em ter outro tipo de apoios, sendo que apenas 12 pessoas idosas demonstraram vontade e interesse em continuar a receber a visita da mestranda e participar no projeto. Foi então que se começou a estreitar relações com essas 12 pessoas e a serem realizadas visitas domiciliárias regulares. As outras continuaram com o apoio habitual do SAD.

Após isto, a análise da realidade mais aprofundada foi fundamental para o desenvolvimento do projeto, uma vez que todos os participantes fizeram parte desta e com a avaliação do contexto foi possível identificar alguns dos problemas existentes, tendo sido percebido as suas causas e as suas necessidades.

Neste sentido, surgiu o presente projeto, com a participação das 12 pessoas idosas, bem como a participação de um grupo de voluntários que tornou este projeto mais exequível e concretizável. Neste seguimento, foram então realizadas várias ações, para alcançar os objetivos delineados, com a

participação da mestrandia, das pessoas idosas e dos jovens voluntários. De referir que, com a realização deste projeto de intervenção social, foi possível criar uma relação de ajuda entre a mestrandia e as pessoas idosas, uma vez que esta aponta para o desenvolvimento de uma relação focada na pessoa, valorizando e auxiliando no desenvolvimento das suas capacidades, proporcionando um empoderamento e uma emancipação por parte do indivíduo (Veiga & Vieira, 2018).

O presente relatório está composto por cinco capítulos, sendo que o capítulo 1 refere-se ao enquadramento metodológico, abordando os projetos de intervenção social, a metodologia de Investigação-Ação Participativa e a avaliação dos projetos. O capítulo 2 concerne ao enquadramento teórico, abordando questões sobre o envelhecimento e as pessoas idosas; o envelhecimento ativo, bem-sucedido e saudável; envelhecer em casa e na comunidade; e a solidão e isolamento social. O capítulo 3 é destinado à análise da realidade, que faz incluir a avaliação do contexto. O capítulo 4 tem disponível o desenvolvimento do projeto, bem como a descrição das três ações desenvolvidas: “O passeio da esperança”; “Acredite, lute e conquiste” e “Escutas voluntários”. É de referir que é nesta última ação que surge a apresentação da criação do grupo de voluntários e a sua intervenção com as 12 pessoas idosas participantes no projeto. Por fim, segue-se o capítulo 5, onde se procede à avaliação do produto, e as considerações finais. Estão também presentes as referências e todos os apêndices que podem ajudar a compreender melhor todos os passos realizados ao longo do desenvolvimento deste projeto, pois acrescentam informação mais detalhada e notas de campo.

É importante referir que este projeto foi desenvolvido com o consentimento informado de todos os atores sociais, sendo privilegiado o sigilo e a confidencialidade, mantendo assim o anonimato tanto da instituição Particular de Solidariedade Social, como de todas as pessoas idosas e do grupo de voluntários. Todos os nomes mencionados ao longo do projeto são nomes fictícios (i.e., pseudónimos).

CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

1.1. A CONSTRUÇÃO DE UM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Para a elaboração de um projeto de intervenção social, é necessário que o investigador conheça o contexto e os atores sociais com quem intervirá, de modo a chegarem a uma resolução dos problemas encontrados, ou apenas na melhoria da qualidade de vida. O investigador deve, portanto, escutar ativamente os atores sociais, com o intuito de desenvolver as suas capacidades como seres autónomos e autênticos, sendo que o projeto é um instrumento importantíssimo para incrementar a mudança. Assim sendo, assume-se que um projeto de intervenção social deve ser elaborado à luz de uma perspetiva humanista, onde todos os elementos devem ser envolvidos na investigação (Carvalho & Baptista, 2004), ocorrendo assim um acompanhamento e apoio mais humanizado e significativo.

Ao longo da investigação, os atores sociais vão elaborando um caminho a seguir, com a finalidade de transformar a realidade, pois, como Mendonça (2002, p.23) refere, “o projeto veicula uma conceção do ser humano que se inscreve numa perspetiva de mudança e de futuro”. Para a autora, o projeto tem como principal intencionalidade a transformação do real, sendo influenciado por uma “representação do sentido dessa mesma transformação” (Mendonça, 2002, p.20).

Mendonça (2002, p.17) destaca três noções significativas no que se refere à elaboração de um projeto. Menciona que este tem que ser de “caráter exemplar”, ou seja, com a elaboração de um projeto, o investigador deve realizar algo novo e diferente e não algo comum e habitual. O investigador deve ter em atenção a sua “operacionalidade”, isto é, a concretização do projeto deve decorrer das necessidades dos problemas encontrados e não meramente da utopia, passando assim para a ação. Por fim, menciona a sua “personalização”, visto que um projeto se orienta para um sujeito individual ou coletivo.

Seguindo as perspetivas de vários autores, Mendonça (2002, pp.24-25) salienta algumas características dos projetos, nomeadamente: (a) a

intencionalidade, que necessita do envolvimento de todos os participantes e requer uma eficácia no que remete à escuta, ao diálogo e a interação, de modo a descobrir os problemas e a sua resolução; (b) a responsabilidade e a autonomia de todos os participantes, ou seja, compete aos participantes do projeto a tomada de decisão e o caminho a seguir; (c) a autenticidade que se refere à importância e à relevância do problema identificado; (d) a complexidade, visto que um projeto se “relaciona com o vivido”, caracterizado pela sua complexidade, integrando dimensões tanto a nível individual como coletivo; (e) e a criatividade, um vez que um projeto implica criatividade, numa “sequência de momentos associados a ideias novas”.

Para Cembranos, Montesinos e Bustelo (2001), um projeto de intervenção social deve seguir uma abordagem sistémica, que inclua: a análise da realidade, planificação dos processos socioculturais, a organização dos recursos humanos, recursos materiais e económicos, os processos de intervenção e a avaliação.

Desta forma, durante a análise da realidade torna-se importante fazer um levantamento das necessidades do contexto onde que se irá trabalhar, ou seja é necessário ter consciência da realidade em que se atua, e é fundamental dar voz aos atores sociais de modo a compreender a visão deles acerca da realidade. Cembranos et al. (2001), destacam cinco processos imprescindíveis na abordagem da realidade: a descrição, a perceção social, a explicação/interpretação, as alternativas e, por último, os ajustes.

A descrição implica considerar, “o que há” e “o que não há”. Na descrição devemos ter em atenção a realidade presente e os elementos que dela fazem parte, tendo em conta os recursos a utilizar e como obtê-los, de forma a querer saber mais. Contudo, é essencial saber o que não há, focando-se nas fragilidades da realidade, pensando no que falta e de que modo se pode obter, sendo esta fase um momento criativo (Cembranos et al., 2001).

Em relação à perceção social, trata-se de saber o que se pensa sobre o que há, isto é, é importante tanto a conceção do investigador como a dos atores sociais abrangidos, na direção de alcançarem alternativas para o problema, daí ser necessário entender a importância e as capacidades que o meio envolvente dá à realidade. A explicação/interpretação da realidade relaciona-se com a compreensão da realidade investigada, como a análise dos motivos e dos fatores condicionantes da realidade (Cembranos et al., 2001), ou seja, saber o porquê daquela realidade, trabalhando em conformidade com os atores sociais, de

modo a chegar a tal compreensão e, conforme as alternativas, surgir a mudança. Por fim, o último momento da análise e o primeiro da planificação relaciona-se com os ajustes, e tem como objetivo organizar todo o conhecimento obtido durante a análise, priorizar as necessidades conforme a sua urgência (Cembranos et al., 2001).

A análise da realidade tem como finalidade, segundo Boutinet (1990), auxiliar os atores sociais a compreender de melhor forma a realidade em que estão inseridos, com o propósito de alcançar alternativas, dar voz a estes atores, de modo que estes expliquem as suas motivações ou a falta delas. Então, após a análise da realidade, o investigador e os atores sociais devem seguir para a planificação ou desenho do projeto, devem tomar decisões acerca do caminho a seguir, fazer escolhas relativamente ao que pretendem fazer, qual o plano de ação a ser elaborado, e definir os objetivos específicos do projeto, ou seja, “a planificação é o sistema para: efetivar as decisões tomadas, realizar o plano escolhido e atingir os objetivos formulados” (Cembranos et al., 2001, p.58). Para os autores, esta planificação deve-se adaptar ao espaço socioambiental, ao tempo e recursos.

Pode-se afirmar que a planificação se relaciona com a utopia, sendo a utopia uma forma de motivação que auxilia a superar as dificuldades encontradas ao longo do caminho até chegar ao fim desejado (Cembranos et al., 2001). Ao longo do desenho do projeto, devemos, então, investigar e pensar naquilo que não existe, mas considerando também os recursos e potencialidades.

É importante salientar que ao longo da planificação de um projeto, este deve responder a algumas questões, sendo essenciais para o investigador. Cembranos et al. (2001, pp.70-71) mencionam, deste modo, um modelo de nove questões relativamente à planificação: (a) “porque se vai atuar”, que remete para a origem da ação, isto é, para o início da planificação, tendo em consideração as necessidades identificadas; (b) “o que se vai fazer”, que nos aponta para as decisões tomadas após a análise da realidade; (c) “para que se vai atuar” que nos leva a uma formulação dos objetivos já determinados, e para tal é necessário voltar à análise da realidade; (d) “para quem a ação é dirigida” que remete para os atores sociais envolvidos no projeto; (e) “como se vai fazer”, tendo em conta as atividades que serão realizadas bem como a metodologia; (f) “com quem se vai contar”, que nos remete para os recursos disponíveis, como profissionais, colaboradores, entre outros; (g) “com o que se vai realizar a ação”, ou seja, todos

os recursos materiais e económicos disponíveis para a realização da ação; (h) “quando se vai levar a cabo”, surge a necessidade de uma elaboração de um cronograma para se definir em que dias serão as atividades realizadas; e, por último, (i) “Onde se vai fazer”, que nos reporta para o local disponível onde será desenvolvida a ação (Cembranos et al., 2001, pp.70-71).

A resposta a estas questões passa pela análise aprofundada da realidade, pela constatação dos pontos fortes e pontos fracos, pelas estratégias desenvolvidas, pela organização, pelos recursos existentes, e principalmente pela “avaliação contínua de todo o processo de modo averiguar sobre o que foi conseguido, ou não, e porquê” (Carvalho & Baptista, 2004, p.67).

Desta forma, ao realizar a planificação, é construído um projeto com vista na ação, sendo necessário aproveitar as oportunidades e possibilidades de modo a prevenir os riscos e dificuldades futuramente encontradas. Cembranos et al. (2001, p.74) afirmam que existem diferentes níveis de planificação: a “planificação estratégica” e a “planificação operativa”. A planificação estratégica remete-nos para as motivações intencionais, ou seja, a utopia, para os objetivos e finalidades da ação, para as principais ações a ser realizadas no tempo definido e a escolha das estratégias a ser utilizadas. A planificação operativa relaciona-se com os objetivos específicos que direcionam para ação, considerando a “informação, os atores sociais, a matéria-prima, infraestrutura, financiamento e o tempo da realização” (Cembranos et al., 2001, p.102).

1.2. A METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

O Educador Social é um investigador de/para a mudança, que utiliza várias estratégias de intervenção educativa em contexto social. Este atua em dinâmicas de inclusão social, com as inadaptações sociais e no favorecimento das autonomias e do bem-estar social, gerando um contacto humanizado com os indivíduos e contextos, possibilitando, desta forma, no indivíduo uma postura ativa, de modo a participar de forma crítica e responsável nas decisões da sua vida e da sua comunidade (Serrano, 2003).

Neste sentido, a metodologia de Investigação-Ação Participativa (IAP) é a ferramenta que vai propiciar ao profissional, um maior e verdadeiro conhecimento da realidade que está a investigar, dado que este processo de conhecer se constrói maioritariamente no terreno, por meio das interações, com os intervenientes da ação e com o relacionamento sistemático do conhecimento com a prática (Lima, 2003). A IAP foi a metodologia que orientou este projeto.

Muitos investigadores optam por utilizar esta metodologia por ser um grande apoio nos trabalhos desenvolvidos na área das ciências sociais e da educação, sendo esta descrita como tendo um “maior dinamismo na forma de encarar a realidade, maior interatividade social, maior proximidade do real pela predominância da praxis, da participação e da reflexão crítica, e intencionalidade transformadora” (Coutinho, 2013, p.302). Lima (2003) refere que esta metodologia encara que todos os indivíduos são autores, mas ressalta que é necessário ocorrer algum distanciamento entre as tomadas de decisões entre os elementos, para que haja um sentido de responsabilidade entre todos. A autora evidencia que “aprender com os outros e aprender a aprender” é umas das finalidades deste tipo de investigação (p.318).

Apesar de amplamente utilizada, ao fazer uma revisão bibliográfica sobre o tema, nota-se que a definição para o termo de “Investigação-Ação” é bastante ampla e diversificada, sendo que Guerra (2002, p.53) afirma que várias delas salientam que a investigação-ação não se comanda apenas pela recolha de informação, mas sim pela adjacência da investigação, considerando que esta peculiaridade converte os atores sociais em “sujeitos participantes”, e não “objetos passivos”.

A participação na investigação torna-se uma forma de ação que nos direciona a novas descobertas, uma vez que, o investigador deve partilhar com os atores sociais, envolvidos na ação, o sentido do problema, e não ser apenas um espectador, chegando a uma solução com a colaboração dos mesmos (Guerra, 2002). Na IAP, o conhecimento vai-se construindo a partir da comunicação e do diálogo com os atores sociais, sendo que essa construção não é apenas pertença do investigador (Lima, 2003).

De acordo com Cohen e Manion (1980, citados por Simões, 1990), a investigação-ação foca-se em quatro palavras: a situacional (propondo a resolução do problema encontrado), a interventiva (dando enfoque à intervenção e à ação e não à descrição do problema), a participativa (em que

todos os elementos fazem parte da investigação, tanto o investigador como os atores sociais envolvidos) e por último, a autoavaliativa (onde as alterações são constantemente avaliadas, com o intuito de gerar novos conhecimentos). Desta forma, a investigação-ação é um “processo cíclico” (Simões, 1990, p.43) ou uma “espiral de ciclos” (Coutinho, 2013, p.369), que contém algumas fases, que se manifestam de forma constante, tais como: o planeamento, a ação, a observação e a reflexão. A investigação tem um triplo objetivo, ou seja, “produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os actores” (Simões, 1990, p.43). Coutinho (2013) ressalta ainda que esta investigação tem como finalidade perceber, aperfeiçoar e reconstruir as práticas.

Em síntese, e partindo das leituras mencionadas, pode referir-se que a IAP é uma metodologia que propicia uma maior clareza acerca da realidade investigada e uma maior eficiência no que concerne às técnicas de investigação (Lima, 2003). Para melhor conhecer a realidade, o investigador deve refletir sobre as formas de recolha de informação. Para isso, o investigador pode recorrer a diversas técnicas, como: a observação direta, conversas intencionais, análise documental, inquérito por questionário, e entrevistas.

A observação consiste na observação visual, incidindo sobre os comportamentos dos atores sociais, sendo necessário estar com atenção a todas as alterações dos seus comportamentos de acordo com o contexto em que são observados (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.196). As conversas intencionais têm como função “revelar determinados aspetos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo” (Campenhoudt, 1992, p.69), ou seja, é uma técnica centralizada nos atores sociais que se envolve em momentos de diálogo e de interação entre o investigador e os próprios atores sociais (Coutinho, 2013), onde o objetivo não é fazer perguntas precisas ou seguindo uma sequência rígida, mas sim “abrir o espírito, de ouvir” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.70).

A análise documental refere-se à análise de documentos, tal como o nome remete, análise de ficheiros, registos, dados estatísticos, testemunhos, entre outros. É necessário ter em conta que, com a análise documental, obtém-se informações profundamente importantes para o decorrer da investigação, sendo marcada como “um verdadeiro método de investigação” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.202).

O inquérito por questionário traduz-se na aplicação de algumas perguntas referentes à sua situação de vida, como situação social, profissional, familiar, as suas crenças e atitudes, modos de vida, comportamentos, valores, opiniões, entre outros (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.188), tendo como finalidade o conhecimento de uma população ou contexto.

Segundo Quivy e Campenhoudt (1992, p.192) ao longo das entrevistas recolhe-se informações variadas e bastantes importantes, tratando-se de um contacto direto entre os atores sociais e o investigador. Existem, contudo, entrevistas “semidirectivas” ou “semidirigidas”, que são mais comuns na investigação social. Dá-se no nome de “semidirectiva” por esta não se dirigir por perguntas muito precisas. O investigador normalmente organiza-se por “perguntas-guias”, normalmente de cariz aberto (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.192). Como será apresentado posteriormente, no presente trabalho foram utilizados a observação participante, as conversas intencionais, a análise documental e um breve inquérito por questionário.

1.3. AVALIAÇÃO DE UM PROJETO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Guerra (2002, p.186) define avaliação como “um conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expectativas, os seus resultados previstos e imprevistos, os seus impactes e os seus custos”, ou seja, o objetivo da avaliação é proporcionar informações úteis, de modo a auxiliar nas decisões, e também para manifestar a eficácia da investigação. A autora refere que todos os projetos necessitam de um “plano de avaliação”, que vá ao encontro do desenho do projeto, com o propósito de ver as conclusões da intervenção de modo a corrigi-las caso seja necessário (Guerra, 2002).

A avaliação de um projeto em educação e intervenção social é elaborada no decorrer de várias avaliações regulares e não apenas na fase terminal do projeto (Boutinet, 1990), sendo esta composta por todos os elementos implicados,

tendo uma melhor consciência daquilo que se tem elaborado. Refere-se a uma “componente do processo de planejamento” (Guerra, 2002, p.175).

Cembranos et al. (2001, p.193) referem que a avaliação tem como finalidade a melhoria da intervenção, e para esta melhoria é necessário ter em conta algumas situações e particularidades, sendo essencial seguir alguns objetivos tais como a: “adequação”, “eficácia” e a “eficiência” (Cembranos et al., 2001, p.193).

A “adequação” remete para a realidade que queremos obter, a “eficácia” refere-se aos objetivos que foram concretizados e, por fim, a “eficiência” que implica considerar o tempo e os recursos utilizados ao longo do projeto (Cembranos et al., 2001, p.193).

Deste modo, Cembranos et al. (2001) definem a avaliação como o processo de analisar metodicamente uma informação de maneira a definir a importância do que foi realizado. Deste modo, esta deve ser “útil” na medida em que a informação recolhida deve servir para uma melhoria da investigação, isto é, a informação precisa de ser acessível; “aplicável”, “utilizável” e “prática” porque esta deve ser voltada para a ação (Cembranos et al., 2001, p.189).

É pertinente referir que os modelos existentes têm objetivos e finalidades comuns como desiguais, mas todos detêm o objetivo de recolher informação para o desenvolvimento da investigação e todos têm em vista ajuizar a eficácia dos projetos. Em contrapartida, todos os modelos recorrem a diversas formas de pesquisa para recolher a informação e os “critérios-base” são dispare (Guerra, 2002, pp.188-189).

Cembranos et al. (2001, pp.194-196) referem que existem vários tipos de avaliação, tais como: “a avaliação das necessidades”; “a avaliação do desenho”; “a avaliação dos processos e desenvolvimento de programas” e a “avaliação dos resultados”.

Stufflebeam e Shinkfield (1995, p.181) propõem um modelo de avaliação, o CIPP (“contexto, entrada/input, processo e produto”), isto é: a “avaliação do contexto” como base para a definição dos objetivos; a “avaliação da entrada” como um auxílio para a estruturação de propostas; a “avaliação do processo” como uma orientação para a realização da intervenção; e, por fim, a “avaliação do produto”, onde se avaliam os resultados obtidos com o decorrer das ações. Nesta linha de pensamento, considera-se pertinente descrever os quatro tipos de avaliação acima apresentados.

A avaliação do contexto, decorrendo na fase inicial do projeto, faz referência ao levantamento das necessidades, identificando também as potencialidades e os recursos, de modo a auxiliar o indivíduo na realização do projeto e, desta forma, “defender a eficácia dos seus próprios objetivos e prioridades” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p.197). Nesta avaliação inicial também se torna importante verificar se a finalidade e as prioridades já existentes no contexto vão ao encontro das necessidades. A recolha de informação mais comum nesta fase de avaliação são as entrevistas feitas aos elementos da comunidade e profissionais desse contexto, de modo a conhecer o contexto e as suas fragilidades (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

A avaliação de entrada tem como objetivo auxiliar os indivíduos no planeamento do projeto, ou seja, no desenho do projeto, analisando todos os métodos utilizados, determinando assim a sua eficiência ou o seu insucesso, considerando as estratégias utilizadas (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). É necessário ter em conta as potencialidades e os constrangimentos que podem surgir ao longo do desenvolvimento do projeto.

A avaliação do processo ocorre ao longo do desenvolvimento do projeto, e tem como finalidade conceder informações acerca de todo o processo até então concretizado, verificando se o que foi planeado está a ser realizado, nunca esquecendo de apreciar a utilização dos recursos disponíveis (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, pp.199-200).

Por fim, temos a avaliação do produto, onde se avalia todos os processos realizados e todos os objetivos planeados. Nesta fase de avaliação, é necessário verificar se o projeto realizado conseguiu responder a todas as necessidades anteriormente consideradas (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, pp.201-203).

Para os autores, este modelo tem como finalidade uma avaliação contínua, em que o seu propósito não é demonstrar, mas sim aperfeiçoar, ou seja, o modelo CIPP pretende proporcionar aos indivíduos um maior desenvolvimento, de modo a adquirir informação de forma “contínua e sistemática” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p.190). No projeto “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”, utilizou-se o modelo CIPP.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo, tornou-se importante realizar uma pesquisa cuidadosa relativamente à bibliografia existente sobre o contexto que se esteve a trabalhar, pois esta pesquisa proporcionou uma compreensão mais abrangente sobre os problemas, fundamentando assim as estratégias para a ação (Serrano, 2008).

É a partir da teoria que “as hipóteses” são desenvolvidas e analisadas “empiricamente” e os conceitos são esclarecidos, ou seja, esta tem como função encaminhar a investigação apresentando conhecimento já definidos, concedendo uma conceção de como investigar um problema de investigação (Fortin & Cotê, 1999, p.90). Para os autores, a teoria é o ponto central num processo de investigação, pois é o momento em que se une o que foi descoberto e se verifica os conhecimentos.

Considerando o contexto, foram aprofundados os seguintes temas: envelhecimento e pessoas idosas; envelhecimento ativo, bem-sucedido e saudável; envelhecer em casa e na comunidade; e solidão e isolamento social, fazendo também referência às redes e apoios sociais.

2.1. ENVELHECIMENTO E PESSOAS IDOSAS: OS VÁRIOS CONCEITOS

Atualmente quando alguém se refere aos indivíduos de idade avançada, são usadas inúmeras designações, tais como: “velhos”, “pessoas de idade”, “reformados”, “terceira idade e/ou quarta idade”, “pessoas idosas”, entre outras (Osório & Pinto, 2007, p.15). Ao longo deste capítulo a palavra mais utilizada será “pessoa idosa”. Do ponto de vista de alguns observatórios nacionais da União Europeia, os próprios indivíduos têm preferência em ser intitulados de “pessoas idosas”, “reformados”, ou “seniores”, sendo as palavras “anciãos” e “velhos” as menos preferidas (Osório & Pinto 2007, p.16).

“Envelhecimento” é um conceito cada vez mais comum no quotidiano dos indivíduos, quer seja em conversas ou em pensamentos. Contudo, Rosa (2012,

p.19) afirma que quando nos referimos ao envelhecimento, podemos estar a referir dois conceitos distintos: “envelhecimento individual” e “envelhecimento coletivo”.

O envelhecimento individual, segundo a autora, distingue-se em dois: o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico. O envelhecimento cronológico refere-se unicamente à idade, sendo um procedimento “universal, progressivo, inevitável” (Rosa, 2012, p.19). O envelhecimento biopsicossocial é um envelhecimento não fixo em termos de idade. Ou seja, cada indivíduo vive de forma distinta e manifesta os sinais de envelhecimento de modo singular (Rosa, 2012).

Fazendo referência ao envelhecimento coletivo, este também engloba dois fundamentos: “envelhecimento demográfico” e “envelhecimento societal” (Rosa, 2012, p.22). O envelhecimento demográfico ou da população determina como a evolução etária da população corresponde ao aumento da proporção estatística das pessoas idosas, ou à diminuição da proporção dos jovens (Rosa, 2012). Em síntese “a população envelhece quando a população em idade idosa passa a valer mais em termos estatísticos” (Rosa, 2012, p.23).

No que concerne ao envelhecimento societal ou da sociedade, este tem um vínculo com o envelhecimento demográfico, uma vez que parece resultar deste. Segundo Rosa (2012), uma população pode estar a envelhecer e a sociedade não, e esta pode enfrentar a alteração do curso dos factos, identificando assim forma de os ultrapassar. O símbolo perceptível do envelhecimento societal é de uma sociedade “deprimida” e “ameaçada” com a sua própria transformação etária e as suas respetivas mudanças que sucedem (Rosa, 2012).

De modo aproximado ao que foi referido, Martins (2013) menciona que “podemos afirmar que o indivíduo começa a envelhecer quando nasce” e em todas as idades ocorrem ganhos e perdas, sendo relevante que cada pessoa saiba aceitá-las. Porém, os grandes investigadores estudam de forma mais “evolutiva, individual e social” a população idosa por esta ser uma população com uma grande variedade de incapacidades e desgaste físico e psicológico (Martins, 2013, p.150).

O envelhecimento é um fenómeno que ao longo dos anos tem vindo a despertar interesse, tendo o conceito sofrido ao longo dos tempos inúmeras alterações, consoante as atitudes, culturas, crenças, conhecimentos, relações sociais, etc. (Sequeira, 2010). O envelhecimento não é sinónimo de doença, mas

sim um processo gradual e inconversível, ao qual ninguém escapa, mas estão presentes vários fatores relativamente às perdas e conotações negativas (Martins, 2013, p.149).

A este propósito, Sequeira (2010) refere que ao longo do processo de envelhecimento ocorrem três idades, a idade biológica, a idade psicológica e a idade social. Neste processo dá-se um conjunto de modificações “orgânicas”, “funcionais” e “morfológicas”, que vão causando perdas no funcionamento dos órgãos e sistemas (Sequeira, 2010).

A idade psicológica refere-se às capacidades comportamentais do indivíduo em se adaptar ao processo de senescência, como capacidades de memória e intelectuais. A idade social refere-se as competências sociais, ou seja, como o indivíduo socializa com o resto da comunidade (Martins, 2013, p.154), ocorrendo mudanças nos papéis a desempenhar, tanto a nível familiar, ocupacional e laboral, sendo que a participação social geralmente diminui (Sequeira, 2010).

Os autores Osório e Pinto (2007) referem que a transição para adulto idoso está relacionada com a passagem entre “ocupação e desocupação”, ou de pessoa “ativa” para pessoa “reformada”, transportando para uma fase de “decadência, penúria económica, frustração” entre outras. Porém, na atualidade, de acordo com os autores, verifica-se uma certa mudança, no qual este processo é visto como um aspeto positivo, ressaltando um desenvolvimento no que diz respeito a novas atividades, como por exemplo as educativas (Osório & Pinto 2007, p.13).

Então, muito ligado ao processo de envelhecimento, está a “velhice”, não se sabendo ao certo quando esta inicia (Rosa, 2012). No século XVIII, o termo velhice não era considerado algo negativo, pois utilizava-se para caracterizar os indivíduos que detinham um “poder aquisitivo” e eram encarados como “bom pai” ou “bom cidadão”, sendo o termo velhice apenas utilizado para as pessoas consideradas mais ricas da sociedade (Martins, 2013, p.149). Contudo, nos inícios do século XX, os conceitos de velhice começaram a ganhar diferentes significados, devido à sociedade encarar as pessoas idosas de forma diferenciada, sendo que com o aparecimento das políticas sociais públicas e as mudanças nas estruturas sociais e com a vinda das pensões, valorizou-se os indivíduos reformados (Martins, 2013). Segundo Osório e Pinto (2007, p.15) a palavra “velhos” apresenta ter uma conotação bastante negativa. Pode ser utilizada em diferentes ocasiões, numa “perspetiva cronológica, em relação às

alterações físicas, aos papéis sociais, ao nosso próprio conceito” (Kalish, 1991, citado por Osório & Pinto, 2007, p.15).

Apesar de o envelhecimento consistir num “processo natural, gradual” com mudanças permanentes, com algumas perdas e dificuldades, torna-se necessário refletirmos mais acerca da sabedoria e experiência de vida dos indivíduos e não apenas no processo de decadência ocorrente nesta fase da vida (Martins, 2013, p.153).

2.2. ENVELHECIMENTO ATIVO, BEM-SUCEDIDO E SAUDÁVEL

Como foi referido no ponto anterior, o processo de envelhecimento não ocorre da mesma forma para todos os indivíduos, estando algumas diferenças associadas a fatores pessoais, genéticos e ambientais. Deste modo, torna-se importante fortalecer a ideia de que para além dos cuidados a nível de saúde, estão presentes outros fatores que atuam na forma de como o indivíduo envelhece, como, por exemplo, a sua participação nos vários domínios da vida (Ribeiro & Paúl, 2011). Torna-se assim imprescindível promover o envelhecimento ativo, bem-sucedido e saudável.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Envelhecimento Ativo e saudável como:

o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas (...) (World Health Organization, 2015, citada por Serviço Nacional de Saúde [SNS], 2017, p.6).

De acordo com a Comissão Europeia (2002, p.6), o envelhecimento ativo é visto como “uma estratégia coerente visando permitir um envelhecer saudável nas sociedades envelhecidas”, sendo essencial potenciar um conjunto de práticas que incluem

a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida activa; o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se

tornem activas durante a reforma e realizem actividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde.

De facto, o principal objetivo do envelhecimento ativo é ampliar a expectativa de uma vida saudável, e que preserve a autonomia e a independência, bem como “a qualidade de vida de todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados de saúde” (Cabral et al., 2013, p.14).

Contudo, no envelhecimento ativo também se salienta a necessidade do prolongamento da carreira ativa. Uma vez que a esperança média de vida aumentou e existem melhores condições de saúde, os autores referem que estes podem manter uma atividade profissional mais longa (Cabral et al., 2013).

Este prolongamento da carreira ativa, faz com que o indivíduo se integre de forma mais positiva na sociedade, retardando a diminuição dos contactos sociais e institucionais e a inatividade (Cabral et al., 2013, p.15). Porém, o envelhecimento ativo também é válido para as pessoas que já não trabalham, significando, para estas, continuar a ter objetivos na sua vida e perseverar o interesse pela vida, nas questões sociais, no estreitar relações e nos cuidados com a saúde física e mental (Cabral et al., 2013).

Osório e Pinto (2007, p.242) mencionam que existem alguns fatores determinantes que condicionam o envelhecimento ativo. Como primeiro fator, torna-se necessário que os sistemas de saúde se dediquem na “promoção da saúde e na prevenção das enfermidades”, ou seja, os serviços de saúde e sociais precisam de trabalhar em parceria de modo a alcançar a estabilidade entre o “cuidar de si próprio, o apoio informal e os cuidados prestados por profissionais” (Osório & Pinto, 2007, p.242).

O segundo fator a refletir é o económico, isto é, os rendimentos, trabalho e proteção social. De acordo com Osório e Pinto (2007) existe um número acrescido de pessoas idosas que vivem sem qualquer tipo de rendimentos, o que prejudica a saúde e a independência da pessoa idosa. Uma política de envelhecimento ativo seria atribuir a toda a população idosa rendimentos dignos para viver a suas vidas de forma satisfatória. Como terceiro fator, o autor afirma que é importante que as medidas de proteção social sejam destinadas aos “setores” mais carenciados da população idosa (Osório & Pinto, 2007, p.242).

Outro fator bastante pertinente para um envelhecimento ativo e saudável é o ambiente físico, pois este pode definir se o indivíduo é dependente ou

independente. Para isto, é necessário que a pessoa idosa resida numa casa apropriada para garantir o seu bem-estar (Osório & Pinto, 2007). A localização da casa, ou seja, se esta é próxima ou afastada da família ou amigos, se há ou não bons serviços ou meios de transporte, e outras condições que podem evitar ou contribuir para um afastamento social e originar o isolamento (Osório & Pinto, 2007).

Um outro conceito importante de referir é o de “envelhecimento bem-sucedido”, sendo que para Rowe e Kahn (1998, p.12, citados Fonseca, 2005, p.282), este baseia-se “nos diversos factores que permitem ao indivíduo continuarem a funcionar de forma eficaz, tanto física como mentalmente, na velhice”.

Fonseca (2005, pp.284-285) refere que o envelhecimento bem-sucedido é um “construto complexo”, não existindo assim uma teoria, critério ou padrão que seja consensualmente aceite para se falar em sucesso na idade mais avançada. Alude que se refere a um conceito que engloba dois processos que se inter-relacionam entre si, ou seja, por um lado, relaciona-se com uma capacidade de acomodação às perdas que ocorrem normalmente na idade mais avançada (Fonseca, 2005). Por outro lado, o envelhecimento bem-sucedido pode ser alcançado de acordo com as escolhas do estilo de vida adotados, que satisfaçam “o objetivo de manutenção da integridade física e mental” até aos últimos momentos de existência do indivíduo (Fonseca, 2005, p.285).

Fonseca (2005) menciona que os indivíduos que envelhecem com sucesso possuem de uma capacidade “admirável”, fazendo com que reestruturem as suas vidas e foquem a sua atenção no que é verdadeiramente importante para eles. No entanto, não existe uma forma única de envelhecer com sucesso, uma vez que os indivíduos diferem entre si quanto à idade que eventualmente, se consideram “velhos” ou a envelhecer (Fonseca, 2005, p.288).

Já na visão de Alaphilippe e Bailly (2014) o envelhecimento bem-sucedido define-se por: “uma fraca probabilidade de doença; uma boa capacidade intelectual e física” e um “envolvimento ativo em atividades sociais”. Referem ainda que o termo envelhecimento bem-sucedido concerne a um envelhecimento idealizado, sem doenças e sem incapacidades, usando a expressão “envelhecer sem envelhecer” (Alaphilippe & Bailly, 2014, p.33).

De acordo com Veiga e Serrão (2015), potenciar o aumento da literacia em saúde das pessoas idosas, faz com que ocorram ganhos diretos no que concerne

à qualidade de vida e da saúde das mesmas. Uma vez que o envelhecimento populacional, referente à literacia deste grupo populacional, traz consigo novos desafios (Veiga & Serrão, 2015). Os profissionais devem, neste sentido, procurar empoderar os indivíduos de forma a que estes assumam o controlo das suas próprias vidas, de forma “autónoma, saudável e satisfatória” (Veiga & Serrão, 2015, p.299). Neste seguimento, as autoras desenvolveram um estudo de índole qualitativo, com a finalidade de determinar as “representações, perceções e práticas institucionais” de um grupo de 26 profissionais da área da saúde e da intervenção psicossocial, no decorrer da literacia em saúde (Veiga & Serrão, 2015, p.299). Referentes aos desafios que se surgiram no cumprimento do objetivo de promover a literacia em saúde das pessoas com mais de 65 anos, identificou-se cinco categorias de resposta: (a) Educar por hábitos saudáveis; (b) Criar igualdade de oportunidades; (c) Favorecer o consentimento informado, livre e esclarecido; (d) Promover o modelo deliberativo; e (e) Promover a humanização da saúde (Veiga & Serrão, 2015, pp.300-301). Na opinião das autoras promover a literacia em saúde das pessoas idosas, torna-se um recurso imprescindível para o envelhecimento ativo.

Em suma, no âmbito da literatura psicológica e gerontológica, fala-se em envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento saudável, envelhecimento ótimo e envelhecimento ativo (Ribeiro & Paúl, 2011). O último parece ser o que melhor preconiza a qualidade de vida e a saúde das pessoas idosas, com a manutenção da autonomia física, psicológica e social, assumindo assim uma cidadania plena.

2.3. ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

O acréscimo populacional de pessoas idosas e as alterações recentes na estrutura familiar são o principal fator para o aumento da institucionalização de pessoas idosas em Portugal (Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2004). Por motivos de diversa ordem, não encontram dentro do seio familiar uma resposta

adequada às suas necessidades, tornando-se assim uma realidade vivenciada pelas pessoas idosas (Sousa et al., 2004).

O processo da institucionalização é longo e tem uma série de etapas, não sendo frequentemente nada fácil para a pessoa idosa. Esta saída de sua residência para um lar coloca em causa a questão da integridade e da independência da pessoa idosa, modificando, por outro lado, um conjunto de hábitos e interações típicas do estilo de vida da pessoa (Pimentel, 2005). Para o autor, a institucionalização pode provocar inúmeras perdas, como por exemplo: a perda da intimidade, da privacidade, da autonomia, a perda de vínculos com a família e amigos, entre outras. Muitas alterações que as pessoas idosas têm que vivenciar refletem-se em verdadeiras crises, impactando assim o seu estilo de vida (Pimentel, 2005).

O afastamento do seio familiar, do domicílio ou do “círculo de vida pessoal e identitária” retrata uma transformação na pessoa idosa, isto é, o “estranhamento” de si mesmo no novo lar (Martins, 2013, p.209).

Esta perda de vínculos causada pela institucionalização, é acompanhada por vezes pela falta de autonomia, do direito de escolha, do domínio sobre os seus bens e rendimentos, entre outras privações que se intensificam ao estar institucionalizado (Martins, 2013).

Contudo, de acordo com Martins (2013), grande parte das pessoas idosas residentes em Portugal não estão institucionalizadas, e mantêm-se ativas nas suas residências, por vários motivos. No entanto, alerta que se torna crucial encontrar estratégias de promover a animação e a ocupação das pessoas idosas que se encontram em casa, pois o bem-estar psicológico e social do indivíduo está relacionado com a sua satisfação em relação ao ambiente familiar: “a casa de cada um tem um carácter psicológico, sentimental (laços afetivos) e relacional único (memórias)” (Martins, 2013).

Importa referir que, para as pessoas idosas, viverem na sua residência é uma “dimensão integral da independência”, pois evidencia a sua “integridade pessoal” (Sousa et al., 2004, p.129). A residência, de anos, do indivíduo possui algumas funções intensas na sua vida, como por exemplo: o indivíduo sente-se seguro; é um local de intimidade e privacidade; um lugar de identidade (a decoração retrata a identidade individual); uma acumulação de memória e recordações, entre outras (Sousa et al., 2004, p.129).

Os autores mencionam, ainda, que a nossa casa está integrada numa comunidade e vão-se criando hábitos e rotinas, ou seja, ao longo da vida os indivíduos vão criando “rituais de compras, uso de transportes, locais de encontro com os amigos”, e a mudança de lar faz com que danifique a funcionalidade nas atividades do dia-a-dia da pessoa idosa, uma vez que este terá que se readaptar (Sousa et al., 2004, p.129).

Assim, Fange, Oswald e Clemson (2012) referem que as mudanças demográficas originaram uma reflexão acerca das prioridades e dos recursos associados ao envelhecimento, promovendo assim o aumento das políticas e programas destinados a facilitar o envelhecer em casa ou na comunidade. Torna-se assim necessário levar em consideração a estabilidade biopsicossocial das pessoas idosas ao envelhecer no próprio lugar (“ageing in place”), sendo um fator importante no processo de envelhecimento (Fange et al., 2012, p.1).

Para os autores, envelhecer em casa e na comunidade concerne à possibilidade de a pessoa idosa continuar a viver na sua residência e na comunidade adaptando-se às necessidades e condições que irão surgindo no decorrer do tempo (Fange et al., 2012), uma vez que, ao envelhecer, o indivíduo passa mais tempo em casa e na sua comunidade, havendo assim um reforço de relação com o meio que o rodeia (Fonseca, 2018).

Este processo de “ageing in place” consiste num processo de adaptação ambiental com algumas implicações a nível social, psicológico e ambiental (Fonseca, 2018). Trata-se de um conceito contemporâneo, ocasionado pela responsabilidade social em proteger as pessoas idosas, essencialmente os mais frágeis e vulneráveis, refletindo uma mudança de “paradigma” nas políticas sociais de apoio às pessoas idosas, ao considerar prioritária a vontade das pessoas idosas em permanecer no seu meio ambiente familiar e comunitário o maior tempo possível, de modo independente e autónomo, beneficiando de apoio social conforme necessário (Fonseca, 2018, p.9).

A promoção da independência e da autonomia das pessoas idosas, possibilitando-lhes oportunidades para manter a integração social e o acesso a serviços, constitui um dos principais desafios do envelhecimento geral da população, ocorrendo à exigência das pessoas mais velhas relativamente à manutenção de um estilo de vida onde a integração social ativa seja assegurada (Fonseca, 2018).

O conceito de “ageing in place” também representa um desafio acrescido relativamente às diversas necessidades de cada indivíduo, pois temos de ter em atenção os seus recursos, necessidades e preferências. Torna-se assim necessário ocorrer uma abordagem mais complexa quanto aos diversos níveis de intervenção que os objetivos de “ageing in place” envolvem (Fonseca, 2018).

No relatório do 2.º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre Inovação para Populações Envelhecidas, foram identificadas cinco áreas de intervenção no processo: “pessoas, lugares, produtos, serviços personalizados, políticas de apoio social” (WHO, 2015, citada por Fonseca, 2018, p.9). Para além da preocupação com a habitação e os espaços exteriores, torna-se necessário criar programas de cariz social que considerem as “progressivas limitações funcionais dos indivíduos” e a “manutenção da autonomia e participação na sociedade” (Fonseca, 2018, p.10). Deste modo, o desenvolvimento de projetos de intervenção que considerem o domicílio do indivíduo, incluindo, por exemplo, a “teleassistência”, são essenciais para o reforço da autonomia das pessoas idosas (Fonseca, 2018).

Iecovich (2014, p.22) também refere que o conceito “ageing in place” tem várias dimensões inter-relacionadas, destacando: dimensão física (casa ou bairro onde se habita); dimensão social (relacionamento com os indivíduos); dimensão emocional e psicológica (sentimento de pertença ao lugar); e a dimensão cultural (relacionada com os valores, crenças, significados atribuídos aos lugares). Deste modo, a residência do indivíduo não é considerada apenas um ambiente físico, mas sim o lugar onde a pessoa idosa preserva os significados da história da sua vida, mantendo a sua identidade social que pode ser mantida mesmo quando esta adoece ou fica vulnerável (Iecovich, 2014). Nesta perspetiva, o lar mostra uma extensão do “eu”, permitindo a preservação da integridade do “eu”, promovendo a personalidade da pessoa idosa.

Para o autor, este conceito também presume que, à medida que as pessoas idosas ficam mais vulneráveis e doentes, possam viver com segurança em suas casas, uma vez que é necessário serem disponibilizados apoios e serviços adequados às suas necessidades (Iecovich, 2014). Continuar em casa durante o processo de envelhecimento é manter o máximo possível de “independência, privacidade, segurança, competência e controlo” sobre o meio ambiente, é um objetivo a atingir, nunca esquecendo que o termo “place” não se refere apenas à

habitação da pessoa idosas, mas também à sua comunidade, composta pelo ambiente físico e social (Iecovich, 2014, p.10).

Iecovich (2014, p.27) refere que, para que o “ageing in place” seja possível, é necessária a criação de “comunidade habitáveis”, sendo um conceito que liga o “design físico”, a estrutura social e as necessidades de todas as gerações que partilham o mesmo local. Nas últimas décadas tem surgido a implementação de programas e serviços que têm como finalidade a criação destas comunidades, como por exemplo: diversos serviços de apoio domiciliário; cuidados de saúde no lar; hospitalização domiciliária; cuidados paliativos domiciliários; programas de nutrição e serviços de apoio para cuidadores e familiares (Iecovich, 2014, p.27). Com isto, prevê-se que nas próximas décadas, que o “ageing in place” seja uma estratégia comum utilizada para satisfazer as necessidades “complexas, variadas e crescentes” das pessoas idosas, ajustando as respostas e criando modelos inovadores de cuidados para as pessoas idosas, quer sejam autónomas ou dependentes. Temos como exemplo as inovações tecnológicas recentes como: “teleassistência”; “tele-atendimento” domiciliário e outros dispositivos que tenham como objetivos oferecer soluções para aumentar a segurança em casa e promover a independência (Iecovich, 2014, p.27).

Um outro exemplo, que deve ser referido é o projeto “Cidades Amigas das Pessoas Idosas”, que tem como finalidade promover o bem-estar físico e psicossocial dos habitantes com idades mais avançadas, melhorando assim a qualidade de vida de toda a comunidade. Este projeto engloba todos os aspetos do “ambiente natural, construído e social”, e inclui a avaliação de necessidades relacionadas com “serviços sociais, participação e inclusão, transportes públicos, fornecimento de informações, apoio comunitário, programas recreativos e sociais, participação cívica e segurança em casa e em espaços exteriores” (OMS, 2008). Assim, fazer com que uma cidade seja uma cidade amiga das pessoas idosas exige que os decisores políticos e os prestadores de serviços prestem atenção a várias questões: “planeamento, habitação, transporte, saúde e serviços sociais, prestação de cuidados de longa duração, atividades sociais e de integração social de idosos”, capacitando-os para envelhecerem em suas casas e nas comunidades onde vivem (OMS, 2008).

Em suma, “ageing in place” é uma expressão presente no pensamento atual sobre as práticas de envelhecimento, significando viver em casa e na comunidade com algum nível de independência, permitindo que as pessoas

idosas mantenham a autonomia e relações sociais com familiares e amigos. Por isso, Fonseca (2018) refere que quando refletimos sobre “ageing in place” e sobre maneiras de ajudar as pessoas a “permanecer no lugar”, é necessário reconhecer que esse “lugar” procede em diferentes níveis, ou seja, pode significar apenas “casa” como habitação, ou pode considerar a “casa” num sentido mais amplo, considerando também aspetos da comunidade: “acesso a redes sociais, a serviços de transporte, a recursos de saúde e a oportunidades de ocupação do tempo” (Fonseca, 2018).

É de referir que, transversalmente às formas de intervenção do “ageing in place” mencionadas, surge também o voluntariado de proximidade, que intervém na renovação das redes de solidariedade e de sociabilidade primários, assim como a “revitalização de laços enfraquecidos com os processos de urbanização e de dispersão geográfica” (CES, 2013, p.264).

O voluntariado de proximidade é um tipo de voluntariado nas relações “face-a-face” com a comunidade e desenvolvido fora das organizações. Este voluntariado é definido como uma “atividade desenvolvida a nível local, baseada nas relações de proximidade, no sentido de prestar apoio pessoal e social a pessoas, famílias ou instituições, em contexto domiciliários e/ou instituições”, através das relações de vizinhança (CES, 2013, p.213).

A necessidade de agir localmente insere-se também numa “perspetiva universalista” do voluntariado, quer ao nível do modo como são formuladas as necessidades a que se responde, quer ao nível das referências da ação voluntária. Na base desta necessidade pode-se encontrar diversas problemáticas, tais como: exclusão social, envelhecimento ou a solidão (CES, 2013, p.215).

2.4.SOLIDÃO E ISOLAMENTO SOCIAL

Como foi referido, nas últimas décadas, tem-se verificado, em Portugal e noutros países, um aumento substancial da população idosa, verificando-se também o aumento do número de pessoas idosas a viverem sozinhas, e as consequentes problemáticas da solidão e do isolamento social.

Como Neto (2000, p.16) refere, o significado de solidão não é o mesmo para todas as pessoas, considerado como um conceito “vago, revestindo-se de muitos significados”. A solidão é, segundo o autor, uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficitária em algum aspeto importante. A essência da solidão é a insatisfação em relação ao nosso relacionamento social (Neto, 2000).

A experiência de solidão pode levar ao “sentimento de isolamento (ausência ou distância pessoal de outrem significativo)”, “sentimento de desligamento (sentimento de que não se tem um confidente, um amigo íntimo)” e “sentimento de não pertencer (não se identificar com ou não ser aceite por grupos sociais significativos” (Hawkley et al., 2006, p.152, citados por Monteiro & Neto, 2008, p.85).

Monteiro e Neto (2008) mencionam que a solidão é a ausência ou a perda de interação com o outro, uma vez que até no meio de uma multidão um indivíduo pode-se sentir só e excluído do grupo.

A solidão tem alguns efeitos negativos no indivíduo, tais como: “baixa autoestima”; “sentimento de que ninguém gosta de si”; “quando não se é convidado a participar em actividades ou convívio, zangar-se e isolar-se”; “pensar que os outros o estão sempre avaliar”; “dificuldade em estabelecer limites para si próprio ou de ser capaz de defender os seus direitos”; “tornar-se excessivamente autocrítico” e “sentir-se isolado, infeliz e só” (Monteiro & Neto, 2008, p.89).

Segundo Monteiro e Neto (2008), para se intervir na solidão, é crucial conhecer as suas causas, mas estas podem ser de ordem cultural, religiosa, filosófica e psicológica. No entanto, é importante ter em atenção que as causas e os seus efeitos variam de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura (Monteiro & Neto, 2008).

A solidão é assim associada a características da personalidade, competências sociais, à idade, estado civil e à autoestima. Relativamente às características da personalidade, as pessoas mais tímidas e ansiosas, e com tendência para a depressão são as que tendem a sofrer mais (Monteiro & Neto, 2008, p.92). Fazendo referência às competências pessoais, os indivíduos mais tímidos podem ter mais dificuldade em relacionar-se com os outros, ou, embora tenham conhecimentos para o fazer, acabam por fracassar. Por fim, a idade e o estado civil parece associar-se à solidão. Embora se considere que as pessoas com mais

idade sejam as que sofrem mais com a solidão, as investigações apontam para o contrário, indicando que os jovens e os adolescentes são os que se sentem mais sós (Monteiro & Neto, 2008, p.92).

A baixa autoestima é uma das consequências da solidão, pois quem se sente só tem tendência a sentir-se “incompetente, não querido” e “sem valor” (Monteiro & Neto, 2008, p.92). De acordo com Salerno, Bolina, Dias, Martins e Tavares (2015), a autoestima é definida como “o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, ou seja, o quanto ela gosta de si, como ela se vê e o que pensa sobre ela mesma”. Estes sentimentos são construídos ao longo da vida do indivíduo, conforme as experiências vivenciadas. Nas pessoas idosas, são várias as situações de desafetos e de rejeições no seio familiar e social do indivíduo que contribuem para o desenvolvimento da baixa autoestima (Salerno et al., 2015). Para além disto, as próprias limitações quer sejam físicas, psicológicas, sociais e ambientais que resultam da própria idade pode colaborar para a origem desse sentimento (Salerno et al., 2015).

Fazendo referência ao isolamento social, este concerne a um afastamento físico como psicológico: físico quando o indivíduo vive afastado de alguém, e psicológico, quando o indivíduo se sente perdido (Cabral 2002, citado por Maia 2002). O autor refere ainda que o isolamento simboliza um afastamento das atividades interpessoais, como: falar, partilhar e amar (Cabral, 2002, citado por Maia 2002).

Findlay (2003, p.648) refere alguns fatores que fomentam o isolamento social, como: ter uma doença física ou mental; ser muito idoso; viver sozinho; ser cuidador de outrem por período longo; sofrer a perda de um ente querido; ser vítima de maus tratos na terceira idade; ter dificuldades de comunicação; possuir baixas habilitações; ter dificuldade de acesso a meios de transporte e residir em zonas pobres.

O conceito de isolamento social relaciona-se fortemente com o de solidão e com o viver só, mas não são a mesma coisa, por isso convém diferenciá-los (Sousa et al., 2004). A solidão é um sentimento “subjetivo” e refere-se à carência de contactos sociais ou ausência de pessoas disponíveis para partilhar experiências sociais e emocionais. O isolamento social está profundamente unido à solidão, e concerne à integração de pessoas e grupos com a comunidade e é caracterizado pela ausência de comunicação e pela preservação dos contactos

mínimos (Sousa et al., 2004). Por fim, o facto de alguém viver sozinho traduz-se muitas vezes em “estar só”, contudo, este entendimento pode não estar correto, dado que estar sozinho descreve a quantidade de tempo que se passa sem companhia, enquanto viver sozinho poderá ser visto como uma forma de viver independente (Sousa et al., 2004). Assim, o autor refere que a solidão e o isolamento social não são sinónimos, apesar de isolamento possa motivar o aparecimento da solidão (Sousa et al., 2004).

A solidão e o isolamento social tornam-se mais comuns na população mais envelhecida, mas não é um resultado da idade, é resultado de fatores que lhes estão relacionados. Como, por exemplo: a institucionalização, ou a rotatividade pela residência dos filhos, reforçam o sentimento de solidão e de isolamento, assim como o baixo estado de saúde e má condição física e problemas de saúde mental (Sousa et al., 2013).

Segundo o autor, o sofrimento das pessoas idosas, originado pelo sentimento de solidão e isolamento social, é umas das vivências mais duras e que merece uma atenção reforçada. É necessário ter consciência que este sentimento não acontece só em casos em que as pessoas idosas vivem sozinhas, mas também acontece no seio familiar e em instituições, onde a falta de comunicação, a participação social e afetiva é nula (Sousa et al., 2013).

Novotney (2019) refere que de acordo com uma pesquisa nacional de 2018 da Cigna (organização americana prestadora de serviços de saúde global), os níveis de solidão alcançaram um recorde histórico: quase metade dos 20 mil adultos norte-americanos participante afirmaram que “muitas vezes” ou “sempre” sentem-se sozinhos e 40% dos participantes mencionaram que se sentem isolados, devido aos seus relacionamentos não serem significativos.

Note-se que a solidão pode suceder quando o indivíduo está rodeado de outras pessoas, ou seja, a solidão não é sinónimo de isolamento, mas sim é definida pelos níveis de satisfação dos indivíduos com as suas relações (Rokach, citado por Novotney, 2019).

Nas pessoas de idade mais avançada, a solidão é mais provável de se instalar quando um indivíduo possui limitações funcionais e tem um apoio familiar débil. No entanto, uma maior interação social e uma tensão familiar reduzida faz com que os sentimentos de solidão nesta idade reduzam (Novotney, 2019). Algumas pesquisas alegam que envolver as pessoas idosas em grupos comunitários e sociais reduz o sentimento de solidão. Johnson (2018, citado por

Novotney, 2019) investigou como a participação num grupo coral com pessoas idosas podem combater o sentimento de solidão. O estudo foi realizado com 12 centros para seniores, dos quais seis centros foram envolvidos em sessões do grupo coral, incluindo apresentações públicas informais, e os restantes seis centros não foram envolvidos. Após 6 meses, as pessoas idosas envolvidas no grupo coral relataram sentirem-se menos solitárias, referindo que tinham ganho mais interesse na vida, enquanto nas pessoas idosas não envolvidas não ocorreram mudanças na sua solidão e o interesse pela vida diminuiu (Johnson, 2018, citado por Novotney, 2019).

Novotney (2019) afirma que a convivência entre os jovens e as pessoas idosas é uma forma de melhorar as relações sociais e diminuir a solidão. As comunidades de coabitação têm sido construídas intencionalmente para reunir gerações mais jovens com as gerações mais velhas, onde se compartilha espaços e se reúnem para festas, jogos, e vários eventos.

Hawkey (2018, citado por Novotney, 2019) menciona que, para que a sociedade seja saudável, é necessário encontrar formas de incluir todas as faixas etárias, e muitos destes programas de habitação intergeracional está a ajudar a extinguir os mitos sobre o envelhecimento e auxiliar as pessoas idosas a sentirem-se importantes e valorizados na sociedade

Um outro estudo, realizado por investigadores do CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, em parceria com a Administração Regional de Saúde do Norte (ARS-Norte), teve como objetivo estudar o impacto da solidão em idosos que estavam a ser seguidos num centro de saúde de uma zona urbana do Norte de Portugal, onde foram entrevistadas 150 pessoas, com 65 anos ou mais (Vieira, Oliveira, Couto, & Santos, 2019). Com este estudo foi possível saber que cerca de 91% daqueles idosos, seguidos nos cuidados de saúde primários, revelaram sentir algum grau de solidão, sendo que um terço reportava mesmo níveis graves, o que interfere com os cuidados (Vieira et al., 2019).

Os resultados revelaram que as pessoas idosas que revelam níveis de solidão elevados estão frequentemente polimedicados (Vieira et al., 2019). Os investigadores defendem é necessário perceber que a solidão sentida pelas pessoas idosas leva a maior “somatização” do seu sofrimento, aumentando assim o risco de serem “sobremedicadas” (Vieira et al., 2019, p.142).

Vieira et al. (2019), conforme os resultados obtidos, sugerem que sejam definidas estratégias para reduzir a solidão das pessoas idosas, de forma a melhorar os indicadores de saúde e diminuir o risco de polimedicação, como por exemplo: procurar companhia, participar na vida familiar e manter rotinas diárias ativas, de modo assegurar o contacto com outras pessoas (Vieira et al., 2019, p.142). Para além disto, os investigadores defendem ainda que se devia tomar medidas políticas, legislativas, sociais e de saúde que promovam a manutenção de uma vida mais ativa após a reforma, para, desta forma, estimular o sentido de utilidade das pessoas idosas, protegendo-os da solidão e suas consequências (Vieira et al., 2019).

Em síntese, concluíram que ter mais de 80 anos de idade, viver sozinho, possuir um baixo nível educacional, estar insatisfeito com os rendimentos e ter uma estrutura familiar disfuncional são os principais fatores que se associam à solidão (Vieira et al., 2019).

As relações e os apoios sociais podem ser uma mais valia para o combate à solidão e ao isolamento social. A par do processo de envelhecimento, o contacto entre as pessoas e os impactos das relações sociais têm despertado uma atenção na nossa sociedade atual, destacando a importância das redes de apoio na vida das pessoas idosas. Torna-se, assim, importante fortalecer os laços sociais, estar mais integrado na família e uma aproximação à comunidade, com base na participação do indivíduo em organizações, instituições locais e redes de vizinhança (Araújo & Melo, 2011). Do ponto de vista do envelhecimento, é primordial a participação do indivíduo em diferentes tipos de redes sociais, ou seja, as redes de ajuda, de solidariedade, como também as redes familiares e de amizade (Cabral et al., 2013). Deste modo, as redes sociais representam um importante mecanismo de proteção social para as pessoas idosas.

As redes sociais podem ser compreendidas como o “conjunto de contactos pessoais que possibilitam, sobretudo em fases mais avançadas da vida, que os indivíduos mantenham a sua identidade social, recebam apoio emocional, ajuda material, serviços, informação e, ainda, estabeleçam novos contactos sociais” (Cabral et al., 2013, p.91).

No processo de envelhecimento, o papel das redes sociais diferencia-se entre as redes familiares e as redes de amigos, do qual, a primeira é “involuntária” e num sentido de obrigatoriedade, enquanto a segunda é uma escolha voluntária, gerando um efeito diferente, positivo, na qualidade de vida das pessoas idosas

(Paúl, 2005, p.279). Contudo, a autora considera que as redes de suporte de amigos e vizinhos é potencialmente mais positiva. Efetivamente, nesse caso poderão ser indivíduos que partilham o mesmo espaço, hábitos e rotinas semelhantes, tornando-se assim o apoio das pessoas idosas que têm os familiares mais afastados ou que vivem sós (Araújo & Melo, 2011). Os vizinhos podem assim auxiliar, como por exemplo: dar uma refeição; ir às compras; ajudar nas tarefas domésticas; ficar com uma chave de casa para responder a uma eventualidade, uma urgência, ou caso de necessidade ou simplesmente perguntar todos os dias se passou bem a noite (Araújo & Melo, 2011).

Gouveia, Matos e Schouten (2016) referem que as redes sociais são um aspeto importante da qualidade de vida das pessoas idosas, por estas lhes possibilitaram lidar com situações de stress ou más experiências ao longo da vida. Contudo, nem sempre os efeitos das redes sociais são positivos no bem-estar da pessoa idosa, estas podem também ter efeito negativo, como por exemplo quando ocorrem maus tratos à pessoa idosa por intermédio de elementos da sua rede social (Gouveia et al., 2016).

Os autores Cabral et al. (2013) referem que o empobrecimento das relações sociais e a falta de suportes relacionais estão relacionados com uma vida social pouco intensa, o que pode originar isolamento social. O isolamento social causado por falta de contactos e de relacionamentos sociais está interligado à “solidão, à depressão e até a doenças do foro mental” (Cabral et al., 2013, p.23). Porém, o alongamento das redes sociais ocasionado pela vida ativa auxilia no combate ao isolamento social à medida que o indivíduo envelhece, podendo também colaborar para atrasar os estados de dependência e de demência (Cabral et al., 2013, p.23). Os autores citam ainda que as relações sociais são impulsionadas consoante cada contexto específico e os comportamentos quotidianos dos indivíduos, contribuindo para as integrações sociais.

Relativamente ao apoio social, Paúl (2005, pp.277-278) menciona que este imerge em: “a integração social (frequências de contactos com os outros)”; “o apoio recebido (quantidade de ajuda efetivamente disponibilizada pelos elementos da rede” e o “apoio percebido (convicção de que os outros podem ajudar em caso de necessidade).

Segundo Pereira (2012), o apoio à pessoa idosa está centrado na família, contudo, devido à falta de cuidadores informais (familiares) e à complexidade dos cuidados a prestar, o recurso aos cuidados institucionalizados nas diferentes

formas aumentou. Segundo Sequeira (2010), existem dois tipos de cuidadores: os cuidadores formais e informais, sendo os cuidadores formais os que prestam os cuidados de forma remunerada, cumprindo as tarefas que são delegadas pela família, ou por outro cuidador. Este tipo de cuidadores são profissionais qualificados para o cuidado, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos, tendo também formação orientada para cuidar de pessoas com patologias físicas e mentais (Sequeira, 2010). Os cuidadores informais são familiares, vizinhos, amigos, membros de grupos religiosos, ou outras pessoas da comunidade, que prestam os cuidados de forma voluntária e sem formação profissional (Sequeira, 2010).

Contudo, no cuidar presume-se que exista alguém que se disponibilize para prestar o cuidado e, do outro lado, alguém que necessite de auxílio na manutenção ou preservação da sua condição física, psicológica e social (García, 2010). O cuidador informal tem recebido um merecido destaque na sociedade, pela importância que tem nos cuidados das pessoas idosas no domicílio (García, 2010). O autor afirma ainda que estes cuidadores são os principais responsáveis pelos indivíduos a quem prestam o cuidado e são pouco valorizados e reconhecidos pelos serviços formais.

Para além destes apoios, temos também as respostas sociais, que podem ser entendidas como um “conjunto de atividades e/ou serviços desenvolvidas em equipamentos sociais, ou a partir destes, vocacionadas ao apoio a pessoas e famílias” (MTSSS, 2017, p.18).

Relativamente à população idosa, a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário para idosos (SAD) são as respostas sociais com maior representatividade no âmbito da Rede de Serviços e Equipamentos Sociais (RSES) (MTSSS, 2017, p.43). Em 2017, contabilizaram-se cerca de 7300 respostas de ERPI, SAD e Centro de Dia no território continental, das quais 37% correspondiam a SAD (MTSSS, 2017, p.43).

Para além da satisfação das “atividades básicas da vida diária” e das “atividades instrumentais da vida diária” das pessoas idosas, estas respostas pretendem promover a inclusão e a participação na comunidade, apesar do maior ou menor grau de autonomia ou dependência da pessoa idosa e de esta se encontrar a residir na sua habitação ou numa instituição (MTSSS, 2017, p.43).

CAPÍTULO 3 - ANÁLISE DA REALIDADE

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

Este capítulo será destinado à caracterização do contexto, onde foi desenvolvido o projeto de intervenção social, bem como os seus atores sociais, estando no apêndice A (pp.92-93) mais algumas informações sobre este contexto. Para a realização de uma caracterização mais profunda, foram utilizadas algumas técnicas de recolha de informação, tais como: a análise documental, as conversas intencionais, observação, destacando-se as inúmeras visitas domiciliárias realizadas a casa das pessoas idosas que usufruem do serviço de apoio domiciliário.

A instituição escolhida para o desenvolvimento do projeto de educação e de intervenção social foi um: Centro Social e Paroquial¹. Localizado na zona Norte do país, no distrito do Porto. Foi constituída nos anos 90, sendo uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). A população do concelho onde se situava era definida como “jovem”, sendo importante a existência de IPPS, que trabalhava com esta população, mas nunca esquecendo os outros atores sociais (Projeto Educativo da instituição). Tratando-se de um concelho fortemente industrializado, no entanto possuía um cariz agrícola (Projeto Educativo da instituição)².

Em conversa intencional com o Diretor Técnico, foi possível perceber que, apesar de a instituição ser sediada numa única freguesia, esta também tinha como área de intervenção as freguesias circunvizinhas.

A partir da análise documental do Projeto educativo da instituição, foi possível saber que a instituição dava apoio a várias respostas sociais, tais como:

¹ O nome da instituição foi omitido de modo a assegurar a confidencialidade e o anonimato de todos os participantes.

² A referência completa foi omitida considerando que se optou por não utilizar o nome da instituição.

Centro de Atividade de Tempos Livres (CATL), com 50 crianças inscritas; Creche, com cerca de 30 crianças; Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que acompanha 40 pessoas idosas; Centro de dia, com cerca de 20 pessoas idosas; e Centro Comunitário, que acompanha 250 famílias.

De acordo com o Projeto Educativo da instituição, esta pretendia oferecer respostas sociais e culturais de modo a contribuir para uma maior inclusão e integração de toda a comunidade, contanto assim com o auxílio dos serviços públicos ou instituições particulares.

O centro social e paroquial tinha cinco elementos da Direção, um elemento da Administração, três Educadores, uma Técnica de Serviço Social, dois Animadores, oito Auxiliares de Ação Educativa, seis Ajudantes Familiares, duas Cozinheiras e um Motorista. Quase todas as semanas decorriam reuniões de equipa, de forma a todos os profissionais estejam a par de todas as ocorrências da instituição, de modo a que os profissionais das diversas áreas possam auxiliar, cooperar e sugerir novas estratégias uns aos outros.

Em conversa intencional com o Educador Social este mencionou a importância destas reuniões, pois inicialmente estas não se realizavam porque o Diretor técnico não as achava essenciais para o desenvolvimento da instituição (“o Diretor técnico não concordava, dizia que seria uma perda de tempo, passar uma ou duas horas dentro de uma sala a conversar sobre os problemas da instituição”). Mas mencionou que, com o passar do tempo, o Diretor mudou de opinião, passando a realizar-se reuniões semanais, devido à sua importância “devido à importância de todos serem ouvidos e possam dar a sua opinião (...) por vezes, este cruzamento de ideias é que leva ao remate final”. Menciona que é dada voz a todos os profissionais da equipa e que todas as opiniões são escutadas e refletidas em grupo, até chegarem a um consenso.

A presente instituição, com o intuito de dinamizar o voluntariado, criou a “Liga de Amigos”, composta por todas as pessoas singulares ou coletivas que pretendam contribuir na prossecução das atividades da instituição, quer através de contribuições a nível monetário, quer de trabalho voluntário (Projeto Educativo da instituição). No decorrer do desenvolvimento do projeto apenas tinham uma pessoa em trabalho voluntário, que se referia a uma senhora que frequentava o centro de dia, que fazia voluntariado em todas as valências. Quando esta se encontrava na creche, ajudava as auxiliares na alimentação das crianças, na muda de fraldas e a adormecer as crianças. No centro de dia, apesar

de usufruir de todas as atividades propostas, também auxiliava a profissional desta valência na preparação das mesmas. No refeitório, ajudava na distribuição das refeições para todas as respostas sociais da instituição.

O educador social da instituição, numa conversa intencional, referiu que se o número de voluntários fosse superior, seria muito bom, tanto para a instituição como para todos os elementos a ela pertencentes, mencionando “a ajuda dos voluntários é sempre recompensadora, mesmo ajudando em pequenas tarefas. Estes, por vezes, podem fazer diferença na vida das pessoas, daí a sua importância”.

É importante referir que o presente projeto foi realizado no SAD. Assim, será apresentada mais informações sobre esta resposta social de seguida.

3.2. O SERVIÇO DE APOIO AO DOMICÍLIO DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Trata-se de uma resposta social que presta cuidados “individualizados e personalizados” a indivíduos e famílias, quando estes não conseguem satisfazer as suas necessidades básicas e ou as atividades da vida diária, por motivo de doença, deficiência ou outro motivo que o impeça (Instituto da Segurança Social, I.P, 1996, p.7).

Conforme o Regulamento Interno (RI) e o Instituto da Segurança Social, I.P (1996), esta resposta social tem como objetivos: contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias; proporcionar estratégias para uma progressão da autonomia; cooperar para a permanência dos utentes nas suas residências, evitando desta forma as estruturas residenciais; prestação de cuidados e serviços apropriados às necessidades dos utentes; aumentar as competências e capacidades dos cuidadores dos utentes; promover a autonomia.

É importante referir que os profissionais que trabalhavam nesta valência, eram: o Diretor Técnico, que era enfermeiro com formação na área da saúde mental e, também, com formação na área das ciências sociais; a Técnica de

Serviço social; e as seis ajudantes familiares, que tinham formação ao nível de ensino básico e secundário.

Relativamente às suas funções, o Diretor técnico tinha como funções: gerir a instituição; assumir responsabilidades pela programação de atividades; coordenar todos os profissionais e pessoal; promover reuniões técnicas, entre outras (Projeto Educativo da Instituição). A Técnica de Serviço Social era a responsável pela valência de SAD e tinha como funções: dirigir o serviço e assumir a responsabilidade da programação, execução e avaliação das atividades; elaborar um plano de cuidados para cada pessoa idosa; coordenar as ajudantes familiares do serviço e entre outras (Projeto Educativo da Instituição).

Por fim, em relação às ajudantes familiares, estas tinham como função o tratamento de roupas, cuidados de higiene, limpeza habitacional e transporte de refeições aos indivíduos inscritos no SAD. Acompanhavam também, se necessário, o indivíduo nas suas deslocações aos serviços de saúde, bem como dar a medicação prescrita (Projeto Educativo da Instituição).

Para alcançar os seus objetivos, a instituição assegurava, de acordo com o RI: o fornecimento de refeição, cuidados de higiene e de conforto pessoal, tratamento de roupa, higiene habitacional, produtos de apoio à funcionalidade e autonomia, administração da medicação prescrita e atividades de animação e socialização. O SAD poderia ainda assegurar, sendo considerado como serviços extra: disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade convenientes à satisfação de outras necessidades; o acompanhamento do indivíduo ao exterior nas deslocações do mesmo; administração/supervisão da toma da medicação; ajudas técnicas; entre outros (RI).

Através das observações e conversas intencionais, percebeu-se que as atividades de animação e socialização mencionadas no RI eram praticamente inexistentes, não havendo um plano de atividades para esta resposta social.

Em conversa intencional, ao longo das visitas domiciliárias às pessoas idosas que usufruíam deste serviço, todas elas falavam do serviço com bastante agrado, referindo que com ajuda das ajudantes familiares não necessitavam de realizar nenhuma tarefa doméstica e tinham ajuda para a realização da sua higiene pessoal. Referiram ainda que “sem este serviço, não sei como é que iria ser (...)” confessa a D. Emília (Apêndice B, pp.101-102).

Um outro participante do projeto, afirmou que o SAD era um grande apoio na sua vida, pois após ter adoecido e o seu marido ter tido um acidente vascular cerebral (AVC), ambos ficaram bastante dependentes de terceiros, recorrendo assim ao serviço de apoio domiciliário, para aumentarem um pouco a sua qualidade de vida: “foi a melhor coisa que nos poderiam fazer, a partir do momento em que as senhoras passaram a cá vir, tornou-se tudo melhor”, mencionou a D. Catarina (Apêndice B, pp .94-96).

Através de várias conversas intencionais, as pessoas idosas revelaram-se satisfeitas com o serviço, comentando apenas que se torna complicado não terem apoio aos feriados e ao domingo.

Em conversa com algumas ajudantes familiares, estas também mencionaram que se trata de um serviço bastante importante e pertinente para estas pessoas idosas, sendo que cada vez mais a população idosa tinha como desejo permanecer em suas casas, onde têm todas as suas recordações. Referiram ainda: “sentimos muitas vezes nos olhares deles que somos muito importantes e que se sentem agradecidos pela nossa ajuda (...) por vezes há idosos que não querem que realizemos as nossas funções, para que fiquemos com eles a conversar”, afirma a Ajudante Familiar C.

A Ajudante Familiar B também acrescentou que é necessário ter em conta a exigência deste trabalho, por terem um contacto frequente com pessoas que necessitam de bastante apoio, mencionando: “acredito que seja necessário um certo dom para trabalhar nesta área que é tão recompensadora. Quando saímos de casa de um idoso e esse se despede de nós com um sorriso e com um abraço, é sinal de que a nossa missão foi bem concretizada”.

Contudo, a Assistente Familiar F confessou ser um trabalho muito recompensador, mas ao mesmo tempo muito angustiante, sendo que muitas das vezes saem da residência da pessoa idosa com alguma mágoa de não conseguirem passar mais tempo com eles: “por vezes saímos de casa destes com uma mágoa muito grande, a mágoa que não poder estar mais tempo com eles”. Mencionado que já sugeriu à responsável pela valência que destinassem 10 minutos da visita apenas para conversar com os idosos “eu até já sugeri à Doutora que ficássemos nem que seja 10 min a conversar com eles, mas nem sempre dá, temos que respeitar os horários e temos sempre outros idosos para cuidar”.

3.3. CARACTERIZAÇÃO DAS 12 PESSOAS DO SAD QUE PARTICIPARAM NO PROJETO

Em conversa intencional com alguns profissionais da instituição (Diretor Técnico, Técnica de Serviço Social e ajudantes familiares), e após a análise de alguns documentos disponibilizados pelos mesmos e devido às visitas domiciliares, foi possível ter conhecimento que o SAD apoiava 23 mulheres e 17 homens, com uma média de idades de 78 anos. Cerca de 15 pessoas obtinham o serviço de higiene habitacional, 35 a alimentação, 14 apoio na higiene pessoal, 16 no tratamento de roupa e 7 dispunham dos quatro serviços (Apêndice C, p.116). É importante referir que cinco destas 40 pessoas que beneficiavam destes serviços encontravam-se acamadas. De referir também que a maioria tinha baixa escolaridade (1.º ciclo ou nenhuma), diversificados problemas de saúde e algumas dificuldades económicas. Quase todos têm filhos.

Na fase inicial do desenvolvimento deste projeto, houve a oportunidade de visitar pelo menos três vezes as 40 pessoas que beneficiam destes serviços. De forma a ter uma melhor perceção das necessidades destas pessoas, foi construído um guião de inquérito por questionário (Apêndice D, pp.117-128) onde se abrangiam algumas questões relacionadas com a pessoa e como se sentia. Este guião foi importante para recolher algumas informações de forma mais sistematizada, mas foi usado com flexibilidade, como orientador de conversa. Para além destas questões, foram muito importantes as conversas intencionais, através das quais foi possível conhecer um pouco melhor estas pessoas idosas e fazer um levantamento de algumas necessidades.

Com base no levantamento de necessidades durante as visitas às pessoas idosas e cruzando também com a informação recolhida através de conversas intencionais com os profissionais do SAD, concluiu-se que havia 12 pessoas com muito interesse em participar num projeto e necessidade de apoios que não eram proporcionados pelo SAD. Assim, numa fase inicial começou-se a estreitar relações com oito pessoas idosas, e posteriormente com as restantes quatro, existindo quatro casais e os restantes eram viúvos, começando assim a criação de uma relação de ajuda. De referir que no início de uma relação de ajuda torna-se necessário que profissional procure entender, juntamente com a pessoa ajudada, quais os seus objetivos e as expectativas sobre esta relação (Veiga &

Vieira, 2018). Ou seja, o profissional deve explicar ao indivíduo quais as estratégias que poderão ser utilizadas na construção desta relação de ajuda de modo a “emancipar a pessoa ajudada” (Veiga & Vieira, 2018, p.67). Contudo, é importante explicar à pessoa ajudada os procedimentos desta relação de ajuda, isto é, a sua duração, frequência, os locais de encontro, as várias possibilidades de ajuda, papel de cada um, mas sobretudo a “importância de co construir uma relação de confiança” (Veiga & Vieira, 2018, p.67).

Neste sentido, a mestranda procurou, nesta fase inicial, procurar escutar ativamente as pessoas idosas, de forma a tornar-se uma pessoa de confiança e posteriormente auxiliar na sua emancipação, no sentido de superar as suas dificuldades e problemas.

É importante salientar que estas 12 pessoas pertenciam a freguesias diferentes, sendo necessário percorrer sete freguesias diferentes para a concretização deste projeto.

De seguida, será feita uma breve caracterização das 12 pessoas idosas participantes, tendo no apêndice E (p.129) uma sistematização desta caracterização e no apêndice F (pp.130-143) uma caracterização detalhada, bem como uma pequena caracterização das aldeias onde estes habitam. Para esta caracterização, efetuaram-se visitas domiciliárias frequentes e regulares, recorrendo-se à observação direta e participante, a conversas intencionais e à construção de um mapa mínimo de relações das pessoas idosas (Pereira, 2012, p.181) com todos os participantes (Apêndice G, pp.144-152). Alguma informação foi omitida para preservar a confidencialidade.

A D. Catarina tinha 78 anos e era casada com o Sr. Joaquim, tendo vários filhos. Tratava-se de uma senhora com alguns problemas de saúde relacionados principalmente com a visão. Contudo ainda era um pouco autónoma, realizando ainda algumas tarefas domésticas. Durante toda a sua vida, foi doméstica e trabalhou na agricultura. Tendo apenas a 1.^a classe (correspondendo ao atual 1.ºano do Ensino Básico). Com o decorrer das várias visitas domiciliárias era notório que a D. Catarina gostava muito de conversar e contar histórias acerca do seu passado, porém lamentava sentir-se muito sozinha, apesar de ter a companhia do seu marido “temos 8 filhos, Y netos e Z bisnetos, mas todos têm a sua vida e vêm nos visitar assim que podem, mas claro que gostávamos de ter companhia todos os dias (...) sinto-me tão sozinha” (Apêndice B, pp.94-96).

O Sr. Joaquim tinha 80 anos e como acima referido era casado com a D. Catarina. Era um senhor com bastantes problemas de saúde, pois, após a ocorrência de um AVC, ficou com muitas dificuldades em movimentar-se e em realizar as pequenas tarefas do quotidiano, necessitando sempre de auxílio. Após a ocorrência do AVC o Sr. Joaquim passou a ter uma vida muito limitada, e apenas saía de casa para se deslocar a consultas médicas. Excluindo isso, passava os seus dias sentado num cadeirão a ver televisão. Era notório que o Sr. Joaquim não era uma pessoa de muitas palavras, sendo que nas várias visitas realizadas, este pouco falava, e apenas o fazia quando a mestrandia lhe perguntava alguma coisa. A sua grande paixão era a leitura e a escrita, mas com o avançar da idade, este referiu “sentir-se incapaz” de ler ou escrever como anteriormente. Relativamente à sua profissão, este, enquanto jovem esteve na tropa, e depois disso sempre esteve ligado à agricultura e a pecuária, sendo sempre a sua profissão até ao momento da reforma. Para além da agricultura, sempre foi ligado à religião e durante muitos anos foi ajudante do pároco da sua aldeia.

É de referir que este casal, desde a primeira visita realizada, mostrou-se bastante interessado e disponível em fazer parte deste projeto e ambos lamentavam não terem mais companhia e estarem inseridos num meio muito isolado, onde pouco contacto mantinham com a população da aldeia, pois, os vizinhos mais próximos, ficavam alguns metros de distância.

A D. Rosa tinha 85 anos, era casada com o Sr. Sousa e tinha uma filha. Esta requereu o SAD porque há oito anos teve um AVC, ficando acamada longos meses. Contudo, com o passar do tempo a D. Rosa recuperou bastante bem e tornou a ser uma mulher autónoma, conseguindo realizar muitas tarefas domésticas e tarefas relacionadas com agricultura. Para além das pequenas mazelas do AVC a D. Rosa tinha vários problemas de visão, recorrendo já a duas cirurgias. A D. Rosa durante a sua vida profissional foi costureira de moda, mas, ainda assim, sempre ajudou o seu marido na vida do campo e com o gado.

O Sr. Sousa tinha 89 anos e era casado com a D. Rosa. Era bastante autónomo, passando muito do seu tempo na sua horta, e ainda conduzia, o que fazia com que conseguisse levar a D. Rosa e a ele próprio a consultas médicas sem ajuda de terceiros. Porém, apesar de conduzir, este apenas utilizava o carro para se deslocar a consultas médicas e apenas no seu concelho. Fora esse motivo, não utilizava o carro para dar pequenos passeios e socializar com outras

peessoas da comunidade. É de referir que este casal vivia sozinho, recebendo a visita da filha quase todos os domingos. Contudo, a D. Rosa lamentava não conseguir ter mais companhia por parte da sua filha e netos, afirmando sentir-se muito sozinha e que com pouca gente conversava, a não ser com o seu marido ou as ajudantes familiares. O Sr. Sousa não se lamentava muito acerca da solidão que sentia, apenas mencionava que gostava de ter mais companhia “eu não sou de me queixar, nunca fui, ... mas sim, gostava muito de ter mais companhia, sou sempre eu e ela, ela e eu, a gente até se cansa, todos os dias são iguais” (Apêndice B, pp.104-105).

A D. Margarida tinha 64 anos, era casada com o Sr. Luís e tinha um filho. Esta mostrava ser muito autónoma. Contudo, após ter sido diagnosticada com um linfoma, a sua vida mudou. Passou a estar mais tempo sozinha, e pouco saía de casa, passando os seus dias sentada no sofá. O seu filho sempre foi o seu suporte, pois este habitava ao seu lado e era ele que a levava quase todas as semanas aos tratamentos. Para além de a auxiliar no que diz respeito aos tratamentos, foi este que aconselhou ao casal o SAD, para que estes tivessem uma melhor qualidade de vida. A D. Margarida ao longo das visitas realizadas foi referindo que nesta fase da vida sentia muito a falta de companhia, tanto para conversar como para dar pequenos passeios pela aldeia, mencionado que não saía muitas vezes de casa por falta de companhia. Sempre trabalhou na agricultura com o seu marido, e durante a noite bordava. Tinha a 4.^a classe.

O Sr. Luís tinha 66 anos e, como foi referido anteriormente, era casado com a D. Margarida. Era bastante autónomo, tendo-se reformando apenas em 2018. Toda a sua vida trabalhou nos campos, mas para além do trabalho na agricultura trabalhava na Câmara Municipal do seu distrito, em serviços de limpeza/manutenção. Depois de se reformar, continuou ligado à agricultura, passando os seus dias na horta. É de referir que o Sr. Luís tinha um problema de audição, o que tornava necessário aumentar o volume de voz sempre que se pretendia conversar com ele, de modo a que ele percebesse o que era dito. Ao contrário da sua esposa não se lamentava muito acerca da solidão que sentia, contudo referia que “pode não parecer (...) mas há dias que me sinto muito sozinho, e agora com o aparecimento da doença da minha mulher (...) as vezes tento não conversar muito com ela para não me recordar disso” (Apêndice B, pp.99-100).

A D. Emília tinha 86 anos e era casada com o Sr. Fernando e tiveram quatro filhos, porém um tinha faleceu há muito tempo. Relativamente aos restantes filhos, esta mencionava que gostaria que estes dedicassem mais do seu tempo para a visitar e passarem mais tempo juntos. Ao longo das várias visitas domiciliárias realizadas era notório que a D. Emília apresentava ser uma pessoa triste e de poucas palavras, apenas se expressava quando a mestranda lhe perguntava alguma coisa ou lhe era solicitado algo. Sempre trabalhou na agricultura, desde criança, referindo que tinha que ajudar a mãe e após se casar com o Sr. Fernando não largou a vida no campo, mencionando “é a única coisa que sabia fazer”. Contudo numa fase mais avançada da sua vida deixou a agricultura e dedicou-se à realização de feiras juntamente com o Sr. Fernando. De referir que a D. Emília nunca frequentou a escola, não sabendo ler nem escrever.

O Sr. Fernando tinha 88 anos e sabia ler e escrever, tendo concluído a 3.^a classe. Do mesmo modo que a sua esposa, sempre trabalhou na agricultura, porém também foi motorista e feirante. Ao contrário da D. Emília, o Sr. Fernando gostava muito de conversar e ao longo das visitas deu para perceber que sentia a necessidade de ter sempre alguém por perto, lamentando-se bastante pelo facto de os filhos quase não os visitar “já disse muitas vezes à minha filha que lhe pagava para ela ficar connosco nem que seja 1 hora, como ela anda sempre com as pressas, mas nem assim” afirma o Sr. Fernando.

É de referir que este casal viveu sozinho até meados de abril de 2019, porém a D. Emília começou a ter quedas frequentes e a ficar muito frágil, passando assim o casal a viver com uma filha e família, continuando a participar no projeto. Contudo, apesar de este casal viver em constante companhia um do outro, referiam sentir-se muito sozinhos e isolados da comunidade, pois ambos tinham sérias dificuldades em se deslocar.

O Sr. António tinha 78 anos de idade, tinha vários filhos e era viúvo há cerca de cinco anos, vivendo sozinho. Era bastante autónomo e ainda conduzia, contudo com o falecimento da sua esposa, este tornou-se uma pessoa muito solitária e pouco saía de casa, apenas o fazia ao domingo para ir à missa, almoçar a casa dos filhos e para realizar pequenas compras de forma esporádica. Para além disto, após o falecimento da sua esposa utilizava o carro para ouvir música, dizendo que o fazia recordar da sua esposa. Passava maioritariamente os seus dias dentro do carro a ouvir música, afirmando ser o local onde se sentia melhor,

por ter bastantes memórias da sua esposa, mas também via bastante televisão e cuidava dos seus animais. O Sr. António tinha concluída a 4.^a classe e toda a sua vida trabalhou na agricultura, afirmando ser um trabalho muito duro.

A D. Beatriz tinha 86 anos, tinha dois filhos e era viúva há bastantes anos. Era uma senhora que se encontrava muito sozinha, sendo que ambos os filhos se encontravam fora no país. Mantinha de forma muito esporádica o contacto com uma vizinha. A D. Beatriz tinha a 2.^a classe e mencionava que a escola nunca lhe tinha feito falta, pois sempre teve que trabalhar no campo para sustentar os dois filhos, visto que ficou viúva muito cedo. Para além da agricultura, sempre teve um gosto especial pelo croché, afirmando ser o seu entretenimento nesta fase da sua vida. Ao longo das várias visitas, a D. Beatriz demonstrou o seu receio por viver sozinha e o seu desagrado em passar os seus dias sozinha “passo os meus dias sozinha, se me dá qualquer coisa não sei o que será de mim, mas para ser sincera prefiro isto ao ir para um lar ou para um centro de dia, gosto muito de estar na minha casa, não me imagino sem ela” (Apêndice B, p.115).

A D. Laura tinha 66 anos, tinha três filhos e era viúva. Esta lamentava passar os seus dias sozinha e que os filhos pouco a visitavam. Um dos filhos não se relacionava com ela há alguns anos devido a complicações familiares, e outro filho estava fora do país e poucas vezes tinha contacto com ele. A D. Laura vivia perto de três irmãos, mas também referia que esporadicamente recebia as visitas destes, e que também não os visitava com receio de os incomodar. A D. Laura já frequentou um Centro de dia, garantindo que gostava muito de o frequentar, mas devido a uns problemas que surgiram entre os colegas, esta decidiu abandonar, sentindo-se assim muito infeliz “eu andava lá na instituição e gostava muito (...) mas houve lá uns mal-entendidos e eu não gostei por isso saí, mas agora sinto-me muito sozinha, choro muitas vezes por causa desta solidão” (Apêndice B, pp.109-110). É de referir que a D. Laura sofria de vários problemas de saúde, sendo o Parkinson o mais preocupante, pois impossibilitava-a de caminhar devido às dores que sentia.

A D. Mariana tinha 84 anos, tinha oito filhos e era viúva. Esta revelou que todos os seus filhos se preocupavam com ela e sempre que ela necessitava de alguma coisa tinha o apoio deles, contudo, referia que eles tinham a suas vidas e não podiam passar o tempo que ela desejaria com ela. O seu dia-a-dia era passado a ver televisão ou a rezar, assumindo ter muita fé e sendo mãe de um

religioso. Dizia sentir-se muito sozinha e que gostava imenso de ter mais companhia, e até já tinha ponderado inscrever-se num Centro de Dia ou numa estrutura residencial para pessoas idosas “não posso e nem quero continuar sozinha, quero ir para um lar ou para um centro de dia, ao menos lá tenho com quem conversar” (Apêndice B, pp.112-113). Tinha a 1.^a classe e afirmava que se viu obrigada a trabalhar na agricultura e na pecuária. Trabalhou também durante muitos anos noutra região do país, com o seu marido, nascendo lá a maioria dos seus filhos.

É pertinente mencionar que todas as pessoas idosas acima mencionadas se sentiam bastantes sozinhas e isoladas, tendo uma rede social bastante empobrecida e ao longo das visitas domiciliárias foi-se constatando isso mesmo. Quando estes eram questionados acerca da possibilidade de frequentarem uma residência para pessoas idosas, ou um centro de dia, estes mostravam uma certa resistência, mostrando vontade em permanecer em suas casas, querendo apenas que os familiares os visitem com mais regularidade. Para estas pessoas, é importante criar estratégias para a não institucionalização.

3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

A análise da realidade foi fundamental para o desenvolvimento do projeto, uma vez que todos os participantes fizeram parte desta. Sem esta análise não se conseguiria fazer a avaliação do contexto, na qual, partir da análise da realidade, é possível indicar os problemas e fazer o levantamento das necessidades, identificando também as potencialidades e os recursos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p.197).

A avaliação do contexto foi realizada com alguns profissionais da instituição (diretor técnico, técnica de serviço social, e as seis ajudantes familiares) e as 12 pessoas idosas participantes.

Esta avaliação foi efetuada com base em conversas intencionais tanto com os profissionais como com as 12 pessoas idosas. Com os profissionais, as conversas decorreram nas várias visitas à instituição, sendo algumas conversas realizadas

individualmente e outras em pequeno grupo. Com as pessoas idosas, a avaliação do contexto realizou-se no decorrer das visitas domiciliárias e da realização de pequenas atividades, que permitissem a reflexão. Para além das conversas intencionais, também foi elaborado um guião de inquérito por questionário, onde foram exploradas algumas questões fundamentais para a elaboração do presente projeto.

3.4.1. Problemas, necessidades, recursos e potencialidades

Com a avaliação do contexto, foi possível identificar alguns problemas existentes, tendo sido percebido as suas causas e as suas necessidades. Foram identificados problemas que seguidamente se exploram: (a) pouco acesso ou nenhum a atividades de lazer, (b) sentimento de solidão e situação de isolamento social e (c) baixa autoestima e pouca valorização pessoal (Apêndice H, pp.153-154).

O primeiro problema foi identificado pela técnica de serviço social, nove pessoas idosas e pela mestrandia, centrando-se assim no pouco acesso ou nenhum a atividades de lazer, quer fossem proporcionadas pelo centro social e paroquial quer fossem proporcionadas por outras organizações.

A maioria das pessoas idosas não participavam em atividades de lazer, principalmente que implicasse relacionarem-se com outras pessoas, tornando-se assim mais problemático, pelo facto de a instituição também não as proporcionar. Torna-se ainda importante referir que algumas pessoas tinham algumas ocupações (como a horta), mas não viam essa ocupação como lazer, e não implicando qualquer contacto com outras pessoas.

No decorrer de algumas conversas intencionais com a técnica de serviço social esta evidenciou que a escassez de atividades com as pessoas idosas por parte da instituição era um problema conhecido, mas, devido à impossibilidade de novas contratações, a instituição não poderia disponibilizar essas atividades às pessoas idosas inscritas no SAD.

Em conversa intencional com algumas pessoas idosas, também foi notória a tristeza de a instituição não realizar mais atividades onde os incluísse, sendo um almoço de Natal a única atividade em que participavam.

Na visão da mestranda, isto era um problema, pois considerou que instituição trabalhava de forma exemplar e de forma bastante ativa com as pessoas idosas inscritas no centro de dia e que poderiam apostar mais em atividade de animação e de lazer com as pessoas idosas que estavam em suas casas e que apenas usufruíam o SAD.

Como Monteiro e Neto (2008, p.41) mencionam, a atividade evidencia uma relevância própria no que diz respeito a esta nova fase da vida, sendo uma oportunidade de exercer tarefas que colaboram para o desenvolvimento de uma “auto-percepção positiva”, evitando deste modo os “fantasmas do envelhecimento, o aborrecimento, a rotina” e a angustiante solidão.

Como forma de colmatar este problema, tornava-se necessário novas contratações por parte da instituição; sensibilizar os profissionais e as pessoas idosas para a importância e necessidade de atividades de animação e socialização; a existência de uma maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição, promovendo a participação ativa das pessoas idosas; a disponibilização de transporte para as pessoas idosas de SAD que queiram participar nas atividades proporcionadas pela instituição; envolver as pessoas idosas em atividades e dinâmicas institucionais, dando-lhes a possibilidade de expressar os seus gostos e interesses de modo a surgirem atividades significativas para si; e estimular e incentivar as pessoas idosas para a participação de algumas atividades proporcionadas pela instituição.

O segundo problema, sentimento de solidão e situação de isolamento social, foi identificado pelas 12 pessoas idosas, pela técnica de serviço social e pela mestranda.

Ao longo de várias visitas domiciliárias todas as 12 pessoas idosas mencionaram sentir-se muito sozinhas e isoladas, devido à pouca relação com os familiares e vizinhos. As pessoas que tinham família mais próxima referiam que gostariam de ter uma maior proximidade e de receber mais visitas dos mesmos. Contudo, algumas pessoas mencionavam que os familiares não tinham essa possibilidade.

Percebeu-se que a solidão sentida por estas pessoas também poderia estar relacionada com as suas características pessoais, como por exemplo a baixa

autoestima, a timidez, dificuldade de interagir socialmente, entre outras. Assim, o Sr. Sousa referia “também gostamos de estar cá em casa no nosso canto, na nossa vida, sem chatear e sem incomodar ninguém” (Apêndice B, p.101); e a D. Catarina “os nossos filhos nunca têm tempo para conversar connosco e nós estamos sempre aqui sozinhos, eles já não precisam dos velhos para nada, já têm as suas vidas organizadas” (Apêndice B, p.103). Temos também o exemplo da D. Laura, que vivia numa zona bastante isolada, e apesar de ter três filhos esta não tinha qualquer relacionamento com uma filha, e um filho estava no estrangeiro sendo que restava uma única filha que estava mais presente na sua vida. Contudo, devido ao seu emprego nem sempre tinha disponibilidade para a visitar. Para além dos três filhos, a D. Laura habitava nas proximidades dos seus três irmãos. Porém, também não tinha um contacto regular com eles “os meus irmãos moram aqui ao pé, e de vez em quando eles vêm até aqui, mas sabe menina, eles também têm a vida deles e eu não os quero aborrecer com as minhas coisas” (Apêndice B, pp.107-108). É de referir que a D. Laura, devido à solidão sentida, frequentava um centro de dia, mas após uns mal-entendidos com os seus colegas, deixou de o frequentar.

A partir de vários discursos, é evidente que a solidão e o isolamento social eram uma realidade presente na vida destas pessoas idosas. Monteiro e Neto (2008, p.85) mencionam que a vivência de solidão engloba o sentimento de isolamento, tornando-se numa experiência complicada que pode suceder quando a “rede de relações sociais” de um indivíduo não é suficiente, podendo esta experiência estar relacionada com a “dor emocional da perda de um ser amado, ou um sentimento de exclusão” e pode ainda estar na origem da perda de autoestima (Monteiro & Neto, 2008, p.85).

Com base no discurso destas pessoas, percebeu-se que estas percecionavam que este problema era originado: (a) pelas poucas visitas por parte dos filhos e outros familiares, sendo que as pessoas idosas referiam com bastante regularidade que gostariam de receber mais visitas por parte dos seus filhos e netos, e que gostariam de passar mais tempo com eles para conversarem sobre o seu dia-a-dia (“eles estão longe, muito longe e eu estou para aqui sozinha, é um desgosto muito grande” - D. Beatriz, Apêndice B, pp.108-109); (b) pelas barreiras arquitetónicas que tinham de enfrentar diariamente, pois a maioria dos participantes referiam que as barreiras arquitetónicas eram um impedimento para sair à rua e de conviver com a vizinhança, pois, quatro das 12

peessoas idosas tinham muitas escadas em casa e com medo de ocorrer uma queda, ficavam isoladas em suas casas (“Temos umas escadas tão grandes, temos muito medo de cair por isso, vamos ficando cá por dentro (...) não posso sair de casa, eu tenho bastante dificuldade em andar e o meu marido pior, estou sempre aqui, fechada” - D. Emília, Apêndice B, pp.96-98); (c) pelas redes de vizinhança bastante empobrecidas, uma vez que com o passar da idade, existem um acumular de barreiras que vão dificultando a preservação das relações sociais (Sousa et al., 2004) (“eu de vez em quando vou ter com a vizinha da frente e ela esta sempre a convidar-me, mas como eu não a quero chatear com as minhas coisas e, não quero atrasar a vida dela as vezes até evito lá ir, eu como já sou velha só estorvo as pessoas” - D. Beatriz, Apêndice B, pp.108-109). Torna-se importante aqui fazer referência à situação do Sr. Sousa e do Sr. António, pois ambos ainda conduziam, o que poderia facilitar um contacto mais frequente com outras pessoas, devido a esta facilidade de se dirigirem a sítios mais afastados das suas residências. Contudo, apesar disto, apenas utilizavam o carro em caso de necessidade: o Sr. Sousa apenas conduzia para se deslocar e levar a sua esposa a consultas médicas, apenas realizadas no seu concelho; e o Sr. António apenas conduzia ao domingo, para ir à missa, almoçar a casa dos filhos e para fazer pequenas compras de forma esporádica, tirando apenas o carro da garagem uma ou duas vezes por semana.

É de referir que quatro das 12 pessoas idosas eram viúvas, referindo ser o principal motivo para o seu sentimento de solidão, sendo a viuvez o fator muito associado à solidão e ao isolamento social (Sousa et al., 2004). Porém, tratava-se de pessoas bastantes diferentes umas das outras e a solidão e o isolamento têm causas distintas em cada pessoa/família.

Para a resolução deste problema surgiam como necessidades: um maior envolvimento por parte dos filhos na vida das pessoas idosas; uma maior participação em atividades proporcionadas pela comunidade; possuir mais companhia para a realização de passeios ao exterior e para potencializar momentos de convívio, partilha e de participação; uma melhoria ou aumento das relações interpessoais e de vizinhança e melhorar as barreiras arquitetónicas. As relações interpessoais podem ser compreendidas como um conjunto de contactos pessoais que possibilitam, numa fase mais avançada da vida, que as pessoas idosas mantenham “a sua identidade social, recebam apoio emocional, ajuda material, serviços, informações” possibilitando ainda o estabelecimento

de novos contactos sociais, dado que as redes sociais podem ter uma grande influência no que concerne ao bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas (Cabral et al., 2013, p.91). Os autores afirmam ainda que é benéfico o estabelecimento de relações com a vizinhança, uma vez que esta relação possibilita o alcance da ajuda informal e a redução do isolamento social (Cabral et al., 2013, p.141).

Como terceiro e último problema, identificou-se a baixa autoestima e pouca valorização pessoal por parte de algumas pessoas idosas. Este problema foi identificado pelas seis ajudantes familiares e pela mestranda, com base no conhecimento construído ao longo das visitas domiciliárias às pessoas idosas.

Este problema foi identificado a partir das várias visitas domiciliárias realizadas ao grupo de pessoas idosas, através das conversas intencionais tanto com as pessoas idosas como as ajudantes familiares. Tornou-se perceptível este problema logo no decorrer das primeiras visitas domiciliárias, bem como com a realização da atividade n.º 1 da ação n.º 1, com as oito pessoas idosas inicialmente acompanhadas e pelo surgimento de algumas conversas posteriormente com as restantes quatro pessoas.

A partir de vários discursos era evidente que a baixa autoestima e a inferiorização encontravam-se presente neste grupo de pessoas idosas, sendo que a maior parte destas revelavam alguma dificuldade em aceitar os novos desafios da idade, como a perda de mobilidade, perda de audição e visão, entre outros, surgindo assim sentimentos de desvalorização pessoal. Ao longo de várias conversas intencionais, as 12 pessoas idosas tiveram em algum momento um discurso que remetia para a baixa autoestima: “mas a menina tem que nos ajudar, porque nós já não fazemos nada de jeito” (D. Emília, Apêndice B, pp.96-98); “mas nós não sabemos fazer nada, o que vamos oferecer? Nós nunca fomos muito habilidosos, não sei o que podemos fazer, já somos velhos, não temos jeito para nada” (D. Catarina, Apêndice B, pp.98-99); desculpe menina por alguma coisa, eu preciso muito de conversar, mas a menina não é obrigada aturar os velhos, não aprende nada” (D. Laura, Apêndice B, pp.106-107).

Era notório que esta desvalorização pessoal poderia estar relacionada com fatores variados: o stress; as várias perdas ao longo da vida com o aumento dos anos de vida; os preconceitos associados a esta idade; e, principalmente, a diminuição das capacidades físicas e cognitivas. Contudo a falta de envolvimento em atividades de lazer, de terem pouca atividade no seu

quotidiano, de se relacionarem pouco com outras pessoas poderia contribuir para sentimentos como a inutilidade, afetando assim a autoestima. Na população idosa, a experiência de “desafeto e rejeição” no seio familiar e social proporcionam o aumento da baixa autoestima, não esquecendo também que as “limitações físicas, psicológicas, sociais e ambientais” oriundas da própria idade contribuem para acentuar ainda mais este sentimento (Salerno et al., 2015, p.776).

Como forma de colmatar este problema, tornou-se necessário clarificar com as pessoas idosas os aspetos positivos do envelhecimento e a maior valorização dos seus conhecimentos; serem escutados, compreendidos e valorizados; elevar o sentimento de confiança; fortalecer as suas competências pessoais e reforçar a sua autoestima.

É necessário salientar que todos os problemas referidos foram devolvidos aos profissionais da instituição como às 12 pessoas idosas participantes através de conversas intencionais e visitas às instalações da instituição como a visitas domiciliárias às pessoas idosas, estando todos de acordo em desenvolver ações que permitiriam obter a mudança destes problemas.

Para o desenvolvimento deste projeto, tornou-se relevante seguir para a identificação dos recursos e potencialidades. No que respeita aos recursos, são estes que nos concedem algumas garantias de que o projeto pode ser desenvolvido, existindo assim três tipos de recursos: recursos humanos, materiais e financeiros (Serrano, 2008, p.73).

Seguindo isto, com o desenvolvimento do projeto foi feita uma análise dos recursos existentes das sete freguesias onde residiam as 12 pessoas idosas, tendo sido identificados, como por exemplo: associações recreativas, agrupamentos de escuteiros, grupos corais, grupos de catequese, conferências vicentinas, entre outros. Nesta análise de recursos percebeu-se que o grupo de escuteiros poderia ser uma organização apropriada e com maior disponibilidade para ser envolvido num projeto que visasse resolver ou colmatar os problemas identificados.

No que concerne às potencialidades, pode-se referir: a boa relação com os atores sociais; a disponibilidade por parte da instituição para novos projetos e o interesse e motivação das pessoas idosas, dos profissionais da instituição e do grupo de voluntários.

CAPÍTULO 4 – DESENHO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Seja qual for a ação social, esta precisa de ser planificada. Esta planificação requer saber e conhecer em que momento do projeto nos encontramos, ou qual o “ponto de partida”, os recursos disponíveis e as possíveis estratégias a utilizar para atingir a sua finalidade, através da concretização de algumas atividades de modo a alcançar os objetivos propostos (Serrano, 2008). Serrano (2008, p.39) refere que num projeto de intervenção social é necessário considerar algumas características, tais como: flexibilidade, dado que se torna essencial ajustar às necessidades dos atores sociais; a abertura, a qualquer reajuste ou correção; a descentralização, pois, estes tipos de projetos de intervenção devem adequar-se aos grupos sociais participantes e não de forma “standard”; a participação, dando voz a todos os atores sociais participantes; a autogestão, onde deve envolver os atores sociais a quem se destina o projeto e por fim a interdisciplinaridade, utilizando as várias áreas e conhecimento para o seu desenvolvimento.

Neste capítulo será apresentada a finalidade do projeto, os seus objetivos, estratégias e ações a serem realizadas (ver também Apêndice I, pp.156-162).

4.1.FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Em qualquer projeto de intervenção social, é necessário que se apresente uma finalidade. Para Guerra (2002, p.163), a finalidade é a “razão de ser de um projeto” colaborando para as mudanças dos problemas e necessidades. Torna-se necessário considerar as ações que serão trabalhadas ao longo do projeto, mas para além disso é essencial interrogarmos que finalidade tencionamos atingir (Serrano, 2008). É, no entanto, a partir da utopia que se delinea a finalidade de um projeto, sendo a utopia a “realidade desejada, geradora de um

sentimento de avanço e mudança, é a faísca que dá sentido aos planos de ação que são realizados” (Cembranos et al., 2001, p.63).

Baseando-se nos problemas identificados e nas necessidades levantadas, chegou-se à finalidade deste projeto: melhorar a qualidade de vida das 12 pessoas idosas através do combate à solidão e isolamento social, promovendo a participação ativa na comunidade e reforçando sentimentos de autoconfiança e valorização. Assim, o projeto pode contribuir para um envelhecimento saudável e bem-sucedido.

Após definida a finalidade do projeto, tornou-se necessário definir os objetivos a atingir. Os objetivos são as metas que pretendemos alcançar com a realização das ações. Estes devem ser “claros, realistas e pertinentes” (Serrano, 2008, p.24), ou seja, necessitam de ser coerentes com a finalidade do projeto. Existem os objetivos gerais (OG) e os objetivos específicos (OE), sendo os objetivos gerais os propósitos mais vastos, tornando-se as principais diretrizes da ação. Os objetivos específicos são objetivos mais concretos e determinam de uma forma mais sucinta o que se pretende alcançar (Serrano, 2008). Tendo em conta a finalidade e a avaliação do contexto efetuada, foram definidos os seguintes OG e OE (ver a sistematização no Apêndice I, pp.156-162):

OG 1. Melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais

OE 1.1 Reconhecer a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade e a sua implicação ao nível do bem-estar;

OE 1.2 Fortalecer e reativar redes de apoio que os auxiliem no seu quotidiano;

OE 1.3 Comunicar e ter iniciativa na aproximação com outras pessoas;

OE 1.4 Participar em atividades de interesse na sua comunidade;

OE 1.5 Relacionar-se com os outros, partilhando momentos e experiências;

OE 1.6 Estabelecer novas relações interpessoais.

OG 2. Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal das pessoas idosas

OE 2.1 Valorizar as suas experiências de vida;

OE 2.2 Valorizar as suas aptidões e potencialidades;

OE 2.3 Identificar e reconhecer os seus aspetos positivos;

OE 2.4 Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.

Ao longo deste projeto, com a identificação dos problemas e o levantamento das necessidades, em conjunto com as pessoas idosas surgiu a necessidade de

refletir acerca de como poderíamos melhorar todos os aspetos referidos como problemas e alcançar os objetivos gerais e respetivos objetivos específicos. Após uma reflexão com as pessoas idosas participantes e com alguns profissionais da instituição, surgiram duas ações que abrangeram atividades desenvolvidas pela mestrandia e pelas pessoas idosas. É importante referir que as duas ações se relacionavam entre si e focavam-se no grupo de pessoas idosas participantes, de modo a concretizar todos os objetivos definidos.

Contudo, percebeu-se que o projeto seria muito limitado se não fossem envolvidos outros atores sociais que o tornassem mais sustentável e lhe pudessem dar continuidade. Assim, pensou-se na criação de um grupo de voluntários e, após uma boa exploração dos recursos da comunidade, foram envolvidos no projeto 24 escuteiros, dos quais oito são chefes de escuteiros. A descrição deste grupo de escuteiros encontra-se no Apêndice J (pp.163-165).

Assim, acrescentou-se ao desenho do projeto um subprojeto “Escutas voluntários” criando assim o OG3 e o OG4, envolvendo os voluntários na ação 2 e planificando-se uma outra ação, a ação 3. Como estes jovens, dos mais novos aos mais velhos, não tinham experiência no contacto com pessoas idosas (a não ser com os seus avós) nem em projetos de voluntariado, este subprojeto implicou um bom conhecimento destes novos participantes, assim como a perceção do que seria necessário desenvolver para a sua boa preparação e para assumirem este compromisso. Apresentam-se de seguida os objetivos do subprojeto “Vamos ser voluntários!”

OG 3. Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes

OE 3.1 Refletir acerca do interesse como voluntários no projeto e sobre o compromisso;

OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento;

OE 3.3 Refletir acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas;

OE 3.4 Conhecer formas de agir com as pessoas idosas;

OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas.

OG 4. Minimizar o isolamento social e solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte de um grupo de voluntários

- OE 4.1 Trabalhar em equipa para concretizar os objetivos propostos;
- OE 4.2 Organizar-se de modo a apoiar as pessoas idosas;
- OE 4.3 Visitar as pessoas idosas com regularidade, apoiando o seu bem-estar.
- OE 4.1 Ajudar estes idosos na superação de dificuldades.

Para a prossecução dos objetivos foram pensadas várias estratégias: as várias visitas domiciliárias, a realização de atividades do interesse das várias pessoas idosas, momentos de partilha, momentos de escuta e de reflexão, e as várias conversas intencionais, reuniões com o responsável do grupo de voluntários e grupo de voluntários e sessões de formação com o grupo de voluntários.

Neste seguimento, a ação 1 foi denominada pelo grupo de pessoas idosas como “O passeio da esperança”, pretendia responder ao OG1 e respetivos OE e foi planeada para decorrer de março a junho. A ação 2 foi intitulada pelas pessoas idosas e pela mestranda “Acredite, lute e conquiste”, tencionava responder aos OG2 e respetivos OE e foi organizada para decorrer de dezembro a abril. Por fim, a ação 3 foi designada pelo grupo de voluntários “Escutas voluntários”, que procurava dar resposta aos OG3 e OG4 e respetivos OE e foi programada para se desenvolver de fevereiro a setembro, aos sábados, o dia preferencial para os escuteiros. Com a ação 3, acabaria por ser possível também intervir no sentido de concretizar os OG1 e OG2 e seus OE, que inicialmente estavam contemplados nas ações que implicavam apenas a mestranda e os idosos, embora com alguma supervisão de outros profissionais da instituição.

4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Após o desenho do projeto tornou-se necessário refletir sobre a tua coerência, tendo em conta o contexto e a realidade investigada. Segundo Stufflebeam e Shinkfield (1995), a avaliação de entrada pretende analisar o desenho do projeto, identificando o seu propósito, os problemas e as suas necessidades, tendo em atenção se existe coerência entre ambos, não esquecendo a finalidade a atingir, os OG e OE, as estratégias, os recursos e os possíveis constrangimentos.

Tendo em consideração os problemas identificados e as necessidades levantadas, observou-se que os objetivos definidos iam ao seu encontro (Apêndice I, pp.156-162). Após uma avaliação por todos os participantes, em conversa intencional, constatou-se que as estratégias selecionadas seriam uma mais valia ao longo do projeto, e que visavam dar resposta às necessidades levantadas.

É importante referir que todos os recursos disponíveis tornaram o projeto viável, uma vez que existia uma equipa de profissionais que apoiava o desenvolvimento do projeto (diretor técnico, técnica de serviço social e ajudantes familiares). A consolidação de recursos da comunidade foram elementos positivos, sendo que, após o primeiro desenho do projeto (com os OG 1 e OG2) se percebeu a sua limitação e que, de modo a tornar este projeto mais exequível e considerando a perceção do grupo de pessoas idosas que sempre demonstraram interesse e uma disposição para o desenvolvimento deste projeto, seria vantajoso o envolvimento de escuteiros, da comunidade construindo um grupo de voluntários. Aliado a isto, a possibilidade de continuidade era um ponto positivo, pois antecipou-se novas oportunidades de trabalhar os problemas que não foram priorizados.

Vários fatores indicavam a exequibilidade do projeto, destacando-se: o acolhimento dos profissionais, do grupo de escuteiros e do grupo de pessoas idosas; o interesse por parte das pessoas idosas em mudar algumas das suas rotinas e a relação criada entre pessoas idosas e jovens.

No que concerne às estratégias pensadas (várias visitas domiciliárias realizadas pela mestrande e posteriormente realizadas pelos voluntários, conversas intencionais, a realização de atividades do interesse das pessoas idosas e vários momentos de partilha, escuta e reflexão), analisou-se que seriam cruciais para o desenvolvimento do projeto, tanto na fase de avaliação do contexto como na relação de proximidade entre a mestrande e o grupo de pessoas idosas, entre os jovens e a mestrande e entre os jovens e as pessoas idosas. Mas numa fase inicial, foram essenciais para a construção da relação entre mestrande e pessoas idosas, contribuindo para relação de confiança e de proximidade.

Relativamente aos constrangimentos, a mestrande tinha como receio o facto de o grupo de escuteiros poder não se envolver de forma positiva no projeto, não criando relações de confiança com as pessoas idosas. Uma boa preparação do

grupo e o envolvimento muito ativo dos jovens e chefes de escuteiros foram estratégias utilizadas para lidar com essa possibilidade. O elevado comprometimento revelado pelo chefe do agrupamento também indicava que os eventuais constrangimentos poderiam ser ultrapassados.

Importa aqui referir os indicadores de avaliação do projeto, para que na avaliação do produto fosse possível perceber se os objetivos foram concretizados. Deste modo, neste projeto de intervenção social, como instrumentos de avaliação destacou-se: conversas intencionais, discurso das pessoas idosas, a observação e as várias reflexões. Foram definidos vários indicadores de avaliação para cada OG e respetivos OE (Apêndice I, pp.156-162).

Para o OG1 foram delineados os seguintes indicadores de avaliação: estabelecimento de contactos com as pessoas mais próximas, como vizinhos, voluntários e outras pessoas da comunidade; maior iniciativa para participar, envolver-se, relacionar-se, conviver e partilhar com outras pessoas; reconhecimento da importância das relações interpessoais; o envolvimento e participação crescente das pessoas idosas em eventos da sua comunidade; manifestação da vontade ou interesse em sair de casa; aumento da frequência de saída ao exterior e fortalecimento das relações. Para o OG2 definiu-se: reconhecimento das suas próprias potencialidades e capacidades pessoais; a qualidade e frequência da participação e a intervenção ativa das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas; a valorização crescente da partilha de experiências e saberes; a alteração de postura de alguns idosos face ao envelhecimento; aumento da autoconfiança e a valorização pessoal a partir de um discurso mais positivo (Apêndice I, pp.156-162).

Para o OG3 definiram-se: compreensão e valorização das pessoas idosas; capacidade de atenção e de respeito demonstrado; a alteração da postura de alguns jovens face ao envelhecimento e espírito reflexivo acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas. Por fim, para o OG4, definiram-se: estabelecimento de contactos frequentes com as pessoas idosas; interesse e abertura dos jovens; capacidade de iniciativa dos jovens e adequação das suas propostas aos objetivos definidos; o envolvimento e participação dos jovens na planificação e desenvolvimento das atividades para as pessoas idosas; envolvimento dos jovens na concretização do projeto; e o reconhecimento dos jovens dos impactos positivos pela sua participação e envolvimento no projeto.

CAPÍTULO 5 – DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DE PROCESSO

Neste capítulo, apresenta-se o desenvolvimento do Projeto e a avaliação de processo, referindo-se às ações desenvolvidas. É importante referir que ao longo do projeto foi utilizada a metodologia de Investigação-Ação Participativa e o modelo de avaliação CIPP. Foram desenvolvidas três ações (O Passeio da Esperança; Acredite, lute e conquiste; e Escutas Voluntários), que se apresentam seguidamente.

5.1. AÇÃO N.º 1: “ACREDITE, LUTE E CONQUISTE”

A ação n.º 1 foi intitulada “Acredite, lute e conquiste”, e decorreu de dezembro de 2018 a abril de 2019. Esta ação apoiou-se na realização de visitas domiciliárias, nas quais se estabeleceram conversas intencionais e se realizaram algumas atividades de modo a alcançar o OG2 e os seus respetivos OE, abordando, assim, questões relacionadas com a autoconfiança e a valorização pessoal. As conversas intencionais durante as visitas realizadas semanalmente também foram essenciais. Ou seja, esta ação surgiu pela necessidade de aumentar a autoestima das pessoas idosas e que estas se sentissem mais valorizadas e úteis, tornando-se assim pessoas mais ativas e autónomas.

Além das conversas intencionais, nesta ação foram realizadas três atividades: (a) “as minhas qualidades num presente”; (b) “o que fui, o que sou e o que serei”; e (c) “olha a música” (Apêndice K, pp.166-175).

A realização da primeira atividade “as minhas qualidades num presente”, decorreu do dia 10/12/2018 a 20/12/2018 e contou com a participação de oito pessoas idosas. Esta atividade foi realizada numa fase muito inicial do desenvolvimento do projeto porque a mestranda percebeu que desde os primeiros contactos com as pessoas idosas e ao longo de algumas conversas

intencionais, estas iam tendo discursos muito negativos acerca de si próprias, demonstrando a sua baixa autoestima e desvalorizando as suas competências pessoais.

De modo a concretizar o OG2 e os seus respetivos OE, foi proposto às oito pessoas idosas que criassem um pequeno presente para a realização de uma troca de prendas entre as pessoas participantes. O objetivo era que realizassem algo que identificasse a pessoa (gosto pela costura, gosto pelo bordado, gosto pela horta). Inicialmente todas as pessoas se mostraram interessadas e disponíveis, mas após a mestrandia ter mencionado que os presentes seriam elaborados por eles próprios, estes desmotivaram, tendo vários discursos negativos (Apêndice K, pp.166-170), como por exemplo: “mas nós não sabemos fazer nada. O que vamos oferecer? Nós nunca fomos muito habilidosos não sei o que podemos fazer. Já somos velhos não temos jeito para nada, mas vamos lá ver como corre” (D. Catarina, apêndice K, pp.66-170). Tornando-se uma dificuldade para a realização da atividade. Mas após uma breve reflexão acerca do que cada uma sabia fazer de melhor, recordando o passado de cada um, e a mestrandia ter transmitido alguma iniciativa, referindo que os auxiliava, estes voltaram ao interesse e ao ânimo inicial.

Nesta atividade, a D. Margarida e o Sr. Luís elaboraram um pano bordado alusivo ao natal, a D. Emília e o Sr. Fernando uma meia de Natal, a D. Catarina e o Sr. Joaquim, uma tela com uma mensagem de natal e a D. Rosa e o Sr. Sousa, 2 sacos de costura (Apêndice K, pp.166-170).

A D. Margarida voltou a bordar, algo que fez ao longo da sua vida, mas com o passar dos anos e com o aparecimento da doença, passou a não se achar capaz de o fazer, tendo um discurso bastante negativo acerca das suas potencialidades (Apêndice K, pp.166-170). Contudo, após a mestrandia ter transmitido algum incentivo, mencionando que gostaria que a D. Margarida a ensinasse a bordar, esta aceitou a proposta, começando por planear juntamente com a mestrandia e o Sr. Luís o que poderia fazer. No decorrer deste planeamento, onde a D. Margarida foi dando algumas sugestões, esta apercebeu-se que afinal ainda se recordava de muita coisa e que não tinha sido a idade que a tinha feito esquecer, mas sim a insegurança. Com o final desta atividade, esta foi tendo um discurso mais positivo e foi-se demonstrando muito entusiasmada e orgulhosa por ainda se sentir capaz de ensinar a sua arte alguém. Caminhava-se, assim, no sentido de concretizar o OG2 os respetivos OE.

A D. Emília e o Sr. Fernando, com esta atividade, também foram revelando um discurso mais positivo e pareciam confiar mais nas suas capacidades. Para a realização desta atividade, a mestranda sugeriu que a D. Emília elaborasse algo relacionada com meias de lã, uma vez que ao longo da sua juventude era algo que ela gostava de fazer. Como a D. Emília já não se recordava como se fazia as meias de lã, pensou-se numa alternativa e então fizeram uma meia de natal com feltro. Inicialmente o casal mencionou “nós já não fazemos nada de jeito” (Apêndice K, pp.166-170). Contudo, visita após visita estes foram apercebendo-se que aos poucos e com calma ainda eram capazes de fazer aquilo e muito mais, confiando mais em si próprios e nas suas potencialidades. De referir que para a elaboração da meia de Natal era necessário coser à mão algumas partes, sendo que a D. Emília ensinou ao Sr. Fernando como se fazia.

O Sr. Joaquim, com esta atividade, retomou a prática da escrita, visto que a sua paixão sempre foi a leitura e a escrita. Inicialmente mostrou-se um pouco reticente quando a mestrada propôs que este escrevesse numa tela de Natal uma mensagem, pois só referia que não era capaz e já não se lembrava o que era “pegar numa caneta”, manifestando um discurso negativo: “comecei a ficar velho e deixei-me dessas coisas, a minha letra deve estar feia, já nem sei como se escreve”. Porém, com algum incentivo da mestranda, este começou por praticar a sua letra numa folha de papel, aperfeiçoando assim a sua letra. De referir que, após esta atividade, o Sr. Joaquim voltou a escrever num caderno as memórias que lhe vinham à cabeça, tal como fazia há uns anos atrás, mostrando uma maior confiança em si próprio e nas suas capacidades de escrita.

A D. Catarina, com esta atividade, também mostrou a ela própria como era capaz de realizar coisas bonitas e diferentes, pois ela que tinha ficado responsável pela decoração da tela, o que inicialmente era impensável para ela, referindo apenas “não, não, eu se ponho aí as mãos vou estragar isso tudo”. No entanto, tal como o Sr. Joaquim a D. Catarina praticou numa folha antes de passar para a tela.

A D. Rosa, quando lhe foi proposto fazer um saco de Natal utilizando a máquina de costura, esta disse de imediato “com a máquina de costura? Mas eu já não sei costurar, há muitos anos que me deixei disso”. Porém com alguma iniciativa por parte da mestranda ao longo das várias visitas domiciliárias realizadas, a D. Rosa tentou utilizar a máquina fazendo não um, mas sim dois sacos, uma vez que após se ter apercebido que não tinha perdido a sua

habilidade para a costura, referindo: “gosta? Eu acho que está muito bonito, já a muito tempo que não fazia assim uma coisa tão bonita” (Apêndice K, pp.166-170). Após os sacos estarem concluídos, o Sr. Sousa ficou encarregue de ir até à sua horta e trazer alguma coisa que gostaria de oferecer, colocando assim alguns feijões dentro de um saco.

Esta atividade permitiu que todas as oito pessoas idosas falassem sobre si e o seu passado, recordando as suas profissões, e, com isto, também permitiu que estes diminuíssem o discurso negativo sobre si, chegando à conclusão que ainda eram capazes de fazer muitas das tarefas que realizavam no passado, apenas tinham de ter força de vontade e não desistir à primeira tentativa.

A segunda atividade da ação n.º 1 foi intitulada “o que fui, o que sou e o que serei” e decorreu de 21/01/2019 a 11/03/2019 e contou com 11 pessoas idosas participantes do projeto, de modo a concretizar o OG2 e os seus respetivos OE tal como a atividade anteriormente referida.

Com esta atividade pretendia-se que as pessoas idosas recordassem o passado com o auxílio de algumas fotografias à sua escolha e referissem as suas características do passado, do presente e como seriam no futuro, relatando também as recordações positivas e menos positivas, com o intuito de alcançar o OG2 e os seus respetivos OE.

Inicialmente pediu-se às 11 pessoas idosas que escolhessem algumas fotografias que remetesse para o seu passado de forma a ser mais fácil recordar alguns momentos. A D. Margarida escolheu fotografias do seu casamento com o Sr. Luís; a D. Emília e o Sr. Fernando fotografias dos casamentos dos três filhos; a D. Catarina e o Sr. Joaquim, fotografias de família bastantes antigas e da comemoração dos 50 anos de casamento de ambos; a D. Beatriz, fotografias suas, dos pais e dos filhos; a D. Mariana, fotografias da época que vivia noutra região do país; a D. Laura, fotografias do seu casamento, pais e irmãos; o Sr. António, fotografias suas e da sua esposa e por fim a D. Rosa e o Sr. Sousa não mostraram fotografias, porque não tinham nenhuma (Apêndice K, pp.170-174).

Com esta atividade, as pessoas idosas falaram sobre si e relataram as suas características, essencialmente as do passado, como algumas recordações positivas e menos positivas, gerando assim uma autorreflexão acerca da sua vida. Com isto também foi possível que as pessoas idosas refletissem que a pessoa do passado é a mesma pessoa do presente e do futuro, e continuavam a

ter aptidões e potencialidades. Conversou-se sobre os efeitos de se focarem apenas no envelhecimento e nas suas consequências.

De referir que grande parte destes participantes manifestam verbalmente sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima, pois acreditavam já não serem capazes de realizar algumas tarefas, e com esta pequena reflexão sobre a pessoa que era no passado e o que são na atualidade, fez com que estes refletissem acerca dos aspetos positivos de si, contribuindo para o seu bem-estar emocional.

A terceira atividade da ação n.º 1 foi realizada entre 12/03/2019 e 24/04/2019 e foi denominada de “olha a música”. Esta terceira atividade surgiu a quando de uma visita realizada ao Sr. António, pois este tinha o gosto pela música, sendo que passava maior parte dos seus dias a ouvir música e a cantar. Nesta visita (Apêndice B, p.114), o Sr. António encontrava-se no exterior de sua casa, sentado num banco a ouvir música, e como já tinha sido notório o gosto pela música por parte do Sr. António, a mestranda propôs que percorresse as várias estações de rádio e sempre que passasse uma música, o Sr. António teria que dizer o nome da música, ou o cantor ou cantar um pouco da mesma. Foi visível que o Sr. António estava a gostar do que lhe tinha sido proposto, pois este conhecia quase todas as músicas, inclusive a sua letra e o nome do cantor.

Partindo desta atividade em que o Sr. António participou com muita satisfação, e que poderia contribuir também para uma maior valorização pessoal, surgiu à mestranda realizar esta pequena atividade com os restantes participantes, sendo que ao longo do desenvolvimento do projeto tinha sido perceptível que todos tinham o gosto pela música (“menina esse rádio já não é ligado há anos, já nem nos lembrávamos dele” D. Catarina, apêndice K, pp.174-176), de modo a contribuir para uma autoestima mais positiva das restantes pessoas idosas e refletir acerca da valorização pessoal (Apêndice K, pp.174-176). As restantes pessoas idosas, com a realização desta atividade, revelaram a felicidade por recordar várias músicas que fizeram parte da sua juventude, recordando sobretudo momentos muito felizes das suas vidas.

5.2. AÇÃO N.º 2: “O PASSEIO DA ESPERANÇA”

Com esta ação, pretendeu-se alcançar o OG1 e os respetivos OE, trabalhando, assim, aspetos relacionados com a solidão e o isolamento social. Ou seja, esta ação surgiu pela necessidade de melhorar e ampliar as redes interpessoais, relações de apoio e de vizinhança das 12 pessoas idosas, visto que ao longo das visitas domiciliárias e das conversas intencionais, que decorriam semanalmente, foi notório que estas pessoas tinham poucas relações de proximidade, tanto com os filhos como os vizinhos, afirmando ter uma vida muito solitária. Contudo, estas pessoas idosas mencionavam não sair muito de casa nem procurar companhia, com medo de incomodar os vizinhos ou pessoas próximas.

De modo a transformar esta realidade, foi proposto aos participantes realizar pequenos passeios pela aldeia de cada um, com o objetivo de relacionarem-se com os outros, partilhando momentos e experiências de vida e estabelecer novas relações interpessoais. Esta proposta nem sempre foi aceite de bom agrado por todos os participantes, tendo discursos como (“não quero, não há nada para ver que eu já não conheça” – Sr. António, Apêndice L, pp.177-184), tornando-se uma dificuldade para a realização desta mesma ação. Porém, esta opinião após a realização do primeiro passeio alterou-se de forma significativa.

Assim sendo, sempre que a mestranda visitava a residência de uma pessoa idosa e o tempo o permitisse, realizava-se o pequeno passeio. Com casal D. Margarida e Sr. Luís foram realizados oito passeios; O Sr. Luís não fez o primeiro passeio por este se encontrar na sua horta. Depois de ter realizado o primeiro passeio não quis faltar mais, afirmando “para o passeio estou sempre pronto” (Apêndice L, pp-177-184), participando assim nos restantes. Foram vários os locais da aldeia visitados sempre escolhidos pelo casal, tais como: campos e vinhas, igreja paroquial, fonte da aldeia, estação férrea, parques da aldeia, sempre locais com algum significado para o casal, pois não havia um local que visitássemos que o casal não tivesse uma história para contar.

Durante os passeios, a mestranda e o casal foram encontrando sempre pessoas da aldeia com que o casal já não mantinha contacto há algum tempo, e era isso que os motivava a realizar os passeios, pois sempre que era dia do “passeio da esperança”, o casal mostrava-se muito motivado e por vezes tinham

rotas definidas, pois sabiam que por aquele caminho iam encontrar certas pessoas.

Com a regularidade dos passeios, o casal voltou a criar relações de proximidade com algumas pessoas da comunidade, e começaram a realizar os pequenos passeios sem a companhia da mestranda, “nós agora todas as semanas vamos dar uma voltinha, torna-se engraçado porque encontramos sempre muita gente, quando damos pelas horas, poucos metros caminhamos porque ficamos na conversa” referiu a D. Margarida (Apêndice L, pp-177-184). Assim, os OE foram sendo alcançados, com a regularidade dos passeios.

Com a D. Emília e o Sr. Fernando tornou-se um pouco mais difícil a realização destes pequenos passeios, pois ambos tinham bastante dificuldade em se deslocar, sempre que era necessário vir à rua, o casal tinha de descer uma série de escadas e o local onde viviam estava localizado numa zona com poucas condições para caminhar (casa muito próxima de uma estrada nacional). No entanto foi realizado um passeio, onde o casal teve a oportunidade de reencontrar pessoas da aldeia que já não encontravam há muito tempo. Neste passeio, pediram para, durante a caminhada passar por duas habitações que lhes pertenciam e que no início da sua vida a dois, tinham lá habitado. O casal mencionou ter muitas recordações do local onde se situava as casas e gostaria de reencontrar as pessoas que durante muitos anos tinham sido seus vizinhos e grande amigos. Assim que chegaram ao local, quase todos os vizinhos saíram à rua, recebendo o casal com muita alegria e admiração, pois, já não viam o casal há cerca de 10 anos, como referiu uma vizinha. Foi notório no casal que este ficou bastante emocionado por voltar a reencontrar todas aquelas pessoas que, em algum momento, fizeram parte das suas vidas.

Contudo, com a impossibilidade de se realizar estes passeios, ao longo das várias visitas domiciliárias realizadas à D. Emília e Sr. Fernando e no decorrer das conversas intencionais, foi possível juntamente com o casal pensar em várias estratégias de forma a que estes pudessem manter um contacto frequente com as pessoas da comunidade sem a necessidade de sair de casa. Durante as visitas domiciliárias a D. Emília, o Sr. Fernando e a mestranda conversavam bastante de que forma poderiam relacionar-se com as pessoas da aldeia sem que estes saíssem de sua casa, até que se aperceberam que ao longo do dia eram várias as pessoas que passavam a pé pela residência do casal, surgindo então a ideia de se começar a realizar as visitas domiciliárias no exterior da residência,

de modo a facilitar a aproximação com as pessoas da comunidade, e como o Sr. Fernando mencionava: “se Maomé não vai até à montanha, a montanha vai até Maomé”. Com isto foi possível uma reativação das relações antes existentes e a partilha de momentos e experiências de vida.

Os passeios realizados com a D. Catarina e o Sr. Joaquim também se tornavam um pouco complicados, pois o Sr. Joaquim, na sequência de um AVC, necessitava de uma muleta para caminhar e a D. Catarina também tinha alguma dificuldade em se deslocar, sendo que ambos se cansavam bastante a caminhar. Contudo, isso não foi um obstáculo, pois o casal assim que a mestranda lhes propôs estes passeios, mostraram-se muito interessados e cheios de vontade de o fazer e foram realizados seis passeios.

Eram vários os locais escolhidos pelo casal, todos eles com alguma história relacionada com a vida de ambos. No decorrer dos passeios poucas eram as pessoas que se encontrava na rua, pois o casal vivia numa zona um pouco isolada e das poucas casas que existem, os seus habitantes estavam a trabalhar no estrangeiro ou já tinham falecido. Contudo, nem sempre era assim. Num dos passeios o casal reencontrou um casal que tinha sido durante muitos anos seus vizinhos, e que acabou por os acompanhar no passeio. Era notória a felicidade de ambos por voltarem a encontrar aquelas pessoas e por terem alguém com quem conversar e partilhar a suas histórias. Foi visível que o Sr. Joaquim, após os passeios, se mostrava mais falador e sempre com vontade de voltar a sair.

Com o passar do tempo, o casal começou a realizar os passeios sem a presença da mestranda, pois, com o decorrer dos passeios, foram conseguindo a companhia de algumas pessoas da comunidade, que iam encontrando e propondo que estes realizassem a caminhada com eles.

A D. Rosa e Sr. Sousa mostraram resistência em sair de casa e realizar estes passeios com o objetivo de melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais. Porém, após algumas visitas domiciliárias e com o decorrer das conversas intencionais, a mestranda foi mencionando que seria uma mais valia para o casal começar a relacionar-se com os outros de forma a poderem partilhar as suas experiências, tal como partilharam com ela. Mostrou-se a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade e a sua implicação ao nível do bem-estar ao partilhar com o casal as experiências vividas das outras pessoas idosas participantes no projeto a partir destes passeios. Com isto, o casal aceitou o desafio iniciando estes passeios com a mestranda. Durante os passeios, o casal

reencontrava pessoas que já não via há anos e, com a regularidade dos passeios, estes voltaram a criar relações com as pessoas da comunidade, combinando com essas pessoas locais para se encontrarem com mais frequência.

Com o decorrer dos passeios, a mestranda foi mencionando que começaria a fazer mais sentido estes passeios serem realizados sem a sua companhia, e assim aconteceu, a D. Rosa e o Sr. Sousa após a mestranda deixar de realizar os passeios, estes continuavam cheios de entusiasmo dizendo “foi a melhor coisa que nos poderia ter feito, tirar-nos de casa” referiu a D. Rosa (Apêndice L, pp-177-184). Passaram a realizar estes passeios sem a companhia da mestranda, passando a ser uma rotina na vida do casal, tornando-se assim um casal mais ativo e comunicativo.

A D. Beatriz também foi uma das pessoas idosas que ficou um pouco reticente com a proposta da mestranda em realizar estes passeios, mas com o decorrer das visitas domiciliárias e as várias conversas intencionais sobre as vantagens de voltar a relacionar-se com os outros, referindo a solidão que esta mencionava sentir e o seu desgosto de não ter com quem conversar, esta aceitou o desafio e foram realizados oito passeios com a companhia da mestranda.

Era notório que, nos passeios iniciais, a D. Beatriz não se sentia muito confortável ao rever algumas pessoas da comunidade, talvez sentisse uma certa vergonha ou receio devido ao tempo que passou fechada em casa, mantendo de forma esporádica apenas o contacto com uma vizinha. Contudo, no primeiro passeio, a D. Beatriz encontrou uma senhora que tinha sido sua amiga de infância e juventude que a convidou de imediato para ir tomar um chá à padaria da aldeia, mas a D. Beatriz recusou o convite. Contudo, passeio após passeio a D. Beatriz e a mestranda encontravam sempre a mesma senhora no mesmo local à mesma hora e a D. Beatriz durante o passeio optava por passar nesse mesmo local, pois sabia que a sua amiga se encontrava lá e a convidava sempre para tomar o chá. Porém, a D. Beatriz negava sempre, até que a mestranda insistiu um pouco com ela e esta aceitou. Quando a D. Beatriz chegou à padaria da aldeia, apercebeu-se que a sua amiga ia todos os dias tomar chá com um grupo de senhoras, e por coincidência tinham sido todas amigas de infância da D. Beatriz.

Depois deste dia, em todos os passeios realizados com a D. Beatriz a padaria era uma paragem obrigatória, pois a D. Beatriz começou a fazer parte deste

grupo de senhoras e passou a sair quase todas as tardes de casa, fortalecendo as relações de proximidade criadas. Alcançava-se assim o OG1 e os respectivos OE.

Com a D. Laura, como esta tinha bastante dificuldade em se deslocar devido à sua condição física (necessitava de uma muleta para caminhar), também se tornou difícil a realização dos passeios pela aldeia com o intuito de reencontrar as pessoas da comunidade. Contudo, assim que lhe foi proposto o passeio pela aldeia, mostrou-se logo muito disponível e interessada em sair de sua casa. Porém, pensava-se que ia ser um pouco complicado encontrar pessoas da comunidade por esta viver numa zona bastante isolada e não conseguir caminhar por muito tempo. No primeiro passeio realizado, a D. Laura pediu para nos deslocarmos até um campo que havia perto de sua casa, onde era habitual encontrar um pastor com as suas ovelhas e o seu cão “vamos ali ver o pastor e o seu rebanho”. Neste primeiro passeio a D. Laura esteve a conversar durante muito tempo com o pastor e no caminho para casa reencontrou um primo que já não via há muitos anos. Foram realizados apenas cinco passeios, conseguindo reestabelecer relações interpessoais com alguns vizinhos e familiares, pois, ao longo dos passeios, a D. Laura foi mantendo um contacto frequente com algumas pessoas, reestabelecendo assim as relações já existentes, fazendo com que fossem as pessoas a ir visitá-la. Isto foi conseguido através das conversas que iam surgindo com as pessoas da comunidade, onde a D. Laura foi mencionando a tristeza que sentia e a solidão ao passar a maior parte do seu tempo sozinha e sem ter com quem conversar, desabafando que devido aos seus problemas de saúde, tornava-se muito difícil para ela deslocar-se e sair de casa para ir ter com as pessoas.

Com a D. Mariana, foram realizados quatro passeios. Esta também tinha bastantes dificuldades em se deslocar, mas assim que a mestranda sugeriu o passeio pela aldeia, esta aceitou de imediato, mencionando logo que gostava muito de ir visitar o cemitério (Apêndice L, pp.177-184).

No primeiro passeio, ao longo do percurso, encontraram uma vizinha, que de imediato reconheceu a D. Mariana, e ficaram a conversar até que a D. Mariana a convidou para as acompanhar no passeio. Assim que chegaram ao cemitério encontrava-se lá uma outra vizinha e ficaram as três e a mestranda a conversar.

Com a D. Mariana foram apenas realizados quatro passeios, pois a D. Mariana foi melhorando as suas relações interpessoais e de vizinhança e começou a realizar o passeio sem a mestranda e sim com a presença das pessoas

amigas que foi encontrando nesses quatro passeios que como a D. Mariana também se sentiam bastante sozinhas. Alcançando assim o OG1 e os respetivos OE.

Por último, o Sr. António foi uma das pessoas idosas que não aceitou a proposta do passeio de bom agrado, referindo “não quero, não há nada para ver que eu já não conheça” (Sr. António, Apêndice L, pp-177-184). Contudo, visita após visita por parte da mestranda e algumas conversas intencionais, a mestranda, tal como fez com as outras pessoas idosas que mostraram resistência em sair de casa, referiu que o objetivo não era apenas passear pela aldeia, mas sim: reencontrar pessoas da comunidade; relacionar-se com outras pessoas; partilhar momentos e experiências e sobretudo, não se sentir tão sozinho e isolado. A partir disto, e com alguma iniciativa da mestranda, o Sr. Fernando aceitou o desafio e foram realizados cinco passeios que inicialmente tinham uma duração de 10-15 min até que passaram a ser de 2h.

Ao longo desta ação, o Sr. Fernando e a mestranda foram encontrando várias pessoas com quem o Sr. Fernando já não tinha nenhuma relação de proximidade. Porém, num dos passeios o Sr. António levou a mestranda até um jardim que existia na aldeia, dizendo “foi neste jardim que pedi em namoro a minha falecida esposa, tremia por todo o lado, era um moço novo” (Apêndice L, pp-177-184). Assim que lá chegaram encontraram um grupo de senhores, com quem o Sr. António já tinha tido uma relação de proximidade antes da sua esposa falecer. Este grupo de senhores já era habitual irem para aquele jardim jogarem às cartas e dominó, como forma de ocupar os seus dias, e assim que viram o Sr. Fernando, interromperam de imediato o jogo e vieram cumprimentá-lo, mostrando uma certa admiração por vê-lo, visto que este já não saía de casa para conviver com as pessoas da comunidade há bastantes anos. Com isto, tornou-se regular a ida do Sr. António àquele jardim, mantendo um contacto regular com aquelas pessoas, passando a fazer parte do grupo. Deslocando-se até ao parque quase todas as tardes sem a companhia da mestranda e por iniciativa própria, alcançando assim os OE.

5.3.AÇÃO N.º 3: “ESCUTAS VOLUNTÁRIOS”

A ação n.º 3, “Escutas voluntários” (Apêndice N, pp.186-198), surgiu pela necessidade da criação de um grupo de voluntários, tendo em conta os problemas e necessidades identificados, de modo a alcançar os objetivos propostos e a garantir uma maior abrangência do projeto, mas também a sua continuidade. Desde o início do desenvolvimento do projeto, e com as regulares visitas domiciliárias e conversas intencionais às pessoas idosas participantes, era muito notório o problema n.º 1 “Sentimento de solidão e situação de isolamento social”, pois a mestranda chegou a conclusão de que a maioria destas 12 pessoas idosas não tinham o contacto regular com os familiares ou vizinhos, sendo as pessoas mais próximas as seis ajudantes familiares. Também era visível que estas necessitavam de auxílio para pequenas coisas no seu quotidiano, que não competia às ajudantes familiares executarem como, por exemplo: transportar lenha para o interior de casa, dar corda ao relógio, mudar uma lâmpada, pequenos consertos, entre outros. Com o desenvolver do projeto mantinha bastante perceptível o problema n.º 2 “Baixa autoestima e pouca valorização pessoal por parte das pessoas idosas”, estando muito explícito nos vários discursos negativos que as pessoas idosas tinham em relação a si próprias.

Após uma exploração de recursos existentes nas sete freguesias, percebeu-se que o grupo de escuteiros seria a organização mais apropriada e com maior disponibilidade para se envolver neste projeto. Após isto, ao longo de algumas visitas e conversas intencionais, conversou-se com todas as 12 pessoas idosas acerca da possibilidade de entrada destes jovens nas suas vidas. Discutiram-se assim os aspetos positivos e todas as vantagens que isso iria acarretar, dando exemplos como: terem com quem conversar/passear; terem mais companhia; ter a quem pedir auxílio para a realização de algumas tarefas, entre outras. Mas, principalmente, foi discutido o facto de estes passarem a ter alguém que os escutasse, respeitasse e os compreendesse. Depois desta conversa com todas as pessoas idosas, todas as respostas foram positivas.

Sendo assim, a mestranda entrou em contacto com o agrupamento de escuteiros de uma das freguesias, tendo falado com o chefe do agrupamento (Sr. Paulo). Esta primeira conversa foi feita via telefónica, em que a mestranda se

apresentou e referiu que estava a desenvolver um projeto de intervenção social com pessoas idosas na valência de SAD. Nesta primeira conversa, foi possível referir alguns problemas até então já identificados pela mestrandia, alguns profissionais da IPSS e as pessoas idosas. Propôs-se ao Sr. Paulo, que ele e o seu agrupamento fossem participantes ativos no projeto, tendo como sugestão a criação de um grupo de voluntários que fizessem algumas visitas domiciliárias a estas pessoas idosas, com o propósito de melhorar a sua qualidade de vida e os ajudarem nas pequenas coisas do quotidiano. No decorrer da conversa, o Sr. Paulo mostrou-se sempre bastante disponível e interessado em envolver o agrupamento no projeto que estava a ser desenvolvido, mencionado que os jovens escuteiros tinham o perfil ideal: “acho essa ideia maravilhosa, e tenho os jovens ideais” (Apêndice M, p.185). Na segunda conversa realizada, falou-se um pouco sobre as pessoas idosas participantes e de que modo poderíamos então tornar este projeto concretizável (Apêndice M, p.186). Achando-se importante que a mestrandia conhecesse o grupo de possíveis voluntários e lhes explicasse todo o trabalho já desenvolvido e qual seria o papel deles ao entrar na vida destas pessoas, planearam-se encontros com os jovens.

No primeiro encontro realizado e após a mestrandia conhecer um pouco estes jovens, surgiu a necessidade de preparar algumas sessões de formação, de forma a preparar estes jovens para o contacto com as pessoas idosas (OG3). Neste sentido, esta ação contou com quatro sessões, que decorreram entre o dia 23/02/2019 e 06/04/2019, com a duração de 2h cada sessão. Apesar de a principal intenção destas sessões estar relacionada com o subprojecto “Vamos ser voluntários” no âmbito do projeto com estas pessoas idosas, os jovens estariam a desenvolver competências pessoais e sociais que poderiam ultrapassar este projeto e poderiam ser interessantes para outros contextos e momentos das suas vidas.

A sessão n.º 1 ocorreu no dia 23/02/2019 e contou com a presença de 20 escuteiros, dos quais quatro eram chefes, e teve como objetivo apresentar ao grupo o projeto que estava a ser desenvolvido e propor ao grupo a sua participação no mesmo. Torna-se essencial referir que o grupo de voluntários é constituído por 24 escuteiros, dos quais 8 são chefes (Apêndice J, pp.163-165).

Nesta primeira sessão tornou-se primordial que a mestrandia conhecesse o grupo e o grupo a mestrandia, de modo que esta percebesse quais seriam os participantes no grupo de voluntários (Apêndice N, pp.187-198). Inicialmente a

mestranda desenvolveu um exercício de dinâmica de grupo, de forma a conhecer o grupo e vice-versa. De seguida, a mestranda explicou o projeto que estava a ser já desenvolvido, mencionando a instituição e a valência, referindo ser um projeto de cariz social e que necessitava da ajuda do grupo para o concretizar da melhor forma. Foi mencionado todo o trabalho que já tinha sido realizado com as 12 pessoas idosas, partilhando também alguns dos problemas e necessidades levantadas até ao momento.

Após uma longa conversa, foi solicitado aos jovens que escrevessem uma pequena reflexão sobre o tema “os idosos” e o que pensavam sobre essa realidade (Apêndice N, pp.187-189). Depois de todos os jovens terem partilhado as suas reflexões foi perceptível que a maioria não tinha grande conhecimento sobre o tema, nem sobre a realidade das pessoas idosas que se encontram isoladas nas suas próprias casas. Contudo, o grupo mostrou-se muito motivado em aprender e saber mais sobre a realidade das pessoas idosas, manifestando o desejo de poder contribuir para a melhoria de vida destes, tornando-o os seus dias, dias melhores.

A sessão n.º 2 foi designada por “saber ouvir, respeitar e valorizar” e ocorreu no dia 09/03/2019, com a presença de 16 escuteiros, dos quais 2 eram chefes. Esta sessão tinha o intuito de estimular nos jovens o sentimento de compreensão dos problemas dos outros e estarem atentos ao que lhes é dito de forma respeitosa. Esta sessão surgiu pela necessidade de consciencializar os jovens para a realidade que as 12 pessoas idosas estavam a viver: serem pouco escutadas, respeitadas e valorizadas. Neste sentido, a mestranda organizou um exercício de dinâmica de grupo que consistia em desenvolver a capacidade de escuta, de respeito e de valorizar o próximo (Apêndice N, pp.189-190). Neste exercício, de forma a suscitar a reflexão foram feitas algumas questões ao grupo.

Durante esta reflexão surgiram diversos discursos (Apêndice N, pp.189-190), nos quais os jovens escuteiros revelaram que entenderam que é necessário compreender o outro, para que depois seja compreendido, e que muitas pessoas não conseguem escutar o outro com a intenção de o compreender. E com as pessoas idosas é necessário saber ouvir e compreender, de maneira que estes sintam que são compreendidos e respeitados. Nesta sessão foi possível trabalhar no sentido de alcançar o OG 3 e os OE 3.3 e 3.5.

A sessão n.º 3 decorreu no dia 23/03/2019 e foi chamada de “Peddy-paper do voluntariado”, tendo contando com a presença de 20 escuteiros e, três eram

chefes. A sessão foi dedicada ao tema “Voluntariado” e como os jovens são participantes neste projeto de forma voluntária, tornou-se pertinente que estes conhecessem um pouco mais sobre esse tema, de modo a entendê-lo de melhor forma e perceberem as implicações deste compromisso. Neste seguimento, foi então solicitado aos jovens que escrevessem numa folha o significado de “voluntariado”, onde surgiram respostas como: “é saber aproveitar o tempo da melhor forma”; “é ajudar o próximo”; “é estar perto da comunidade”. Após este exercício e uma pequena reflexão, realizou-se um peddy-papper com os jovens, onde estavam espalhados na zona exterior da sua Sede algumas informações referentes ao voluntariado (Apêndice N, pp.191-193).

Depois de todas as informações terem sido recolhidas e devolvidas a todo o grupo em voz alta, ocorreu um momento de reflexão sobre o que é ser voluntário, os seus princípios, deveres e direitos. Com esta sessão, os jovens refletiram que todos nós somos responsáveis por tornar o mundo melhor, um mundo mais justo e solidário, onde existam oportunidades para todos. Para isso é necessário participar, viver em comunidade e pertencer a um grupo e não apenas ter esperança de dias melhores. Refletiram ainda que é necessário conviver lado a lado com os problemas sociais da nossa sociedade, pois isso torna os indivíduos mais sensíveis e responsáveis; que se torna importante sensibilizar os outros da maneira como tratam os outros. Com isto, os jovens terminaram esta sessão, conscientes da responsabilidade de participarem neste projeto de desenvolvimento social. Nesta sessão foi possível contribuir para a concretização do OG 3 e o OE 3.1.

A quarta sessão ocorreu no dia 06/04/2019 e foi chamada “Como é ser uma pessoa idosa”; contou com a presença de 21 escuteiros, dos quais cinco eram chefes. Com esta sessão pretendeu-se aumentar o conhecimento acerca do envelhecimento, de forma dinâmica e divertida.

Foi solicitado aos jovens que formassem dois grupos. O 1.º grupo tinha como função redigir um pequeno texto sobre “o que é ser uma pessoa idosa”; e os elementos do 2.º grupo tinham de colocar umas luvas para diminuir a sensibilidade das mãos, uns óculos para diminuir a visão, os pesos para provocarem cansaço e dor nas pernas e os algodões para dificultar a audição. Enquanto o 1.º grupo redigia o texto, o 2.º grupo caminhava pelo espaço durante 20min. Assim que o 1.º grupo concluiu o texto foi solicitado ao 2.º grupo para se sentarem e com uma folha branca e um caneta escrevessem o texto que o 1.º

grupo ditasse. Contudo, o 1.º grupo tinha de: falar num registo baixo e não podia repetir (textos disponíveis no Apêndice N, pp.193-196). Após este exercício foram abordadas algumas questões relacionadas com a atividade, fazendo uma reflexão acerca de como devemos interagir com as pessoas idosas (Apêndice N, pp.193-196). Após algum tempo de reflexão foi notório que os jovens ficaram sensibilizados com o assunto e mostraram interesse em mudar muitas das suas práticas e dos seus familiares.

Também foram abordadas questões relacionadas com: a pessoa idosa como um “ser capaz”; o isolamento; o Envelhecimento Ativo e a importância das relações interpessoais e de vizinhança. Nesta sessão foi possível trabalhar o OG 3 e o OE 3.2.

A quinta sessão foi intitulada de “A balança das expectativas positivas e negativas” e decorreu no dia 13/04/2019 com a presença de 16 escuteiros, dos quais dois eram chefes. Como se estava a aproximar a altura da primeira visita do grupo de voluntários à residência das pessoas idosas, a mestranda achou pertinente realizar um exercício de dinâmica de grupo onde se abordasse as expectativas e os receios dos jovens em relação às visitas. As expectativas positivas foram definidas pelos jovens como: “o que queremos o que aconteça” e as expectativas negativas como “o que pode correr mal”. Iniciou-se este exercício falando sobre as expectativas que os jovens tinham em relação ao projeto que iriam participar, mencionando expectativas positivas e expectativas negativas (Apêndice N, pp.196-198).

Após todos os escuteiros terem mencionado uma expectativa, foi evidente que a balança das “expectativas positivas” estava em vantagem em comparação com as “expectativas negativas”. Discutiu-se no grupo que eram mais as expectativas positivas do que negativas e que para as concretizar ou superar tínhamos que trabalhar em equipa e não desistirmos do objetivo principal: “Proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas”. Nesta sessão foi possível trabalhar para concretizar o OG 3 e o respetivos OE.

Tornou-se importante também nesta sessão trabalhar alguns aspetos relacionados com as expectativas irrealistas que foram surgindo, como: “vamos acabar com a solidão dos idosos, com as nossas visitas” – Escuteira J, sessão n.º 5. A par disto, a mestranda e os chefes de escuteiros presentes esclareceram que “acabar com a solidão” é algo irrealista e nada fácil de conseguir, contudo, existem estratégias para evitar que esse sentimento de solidão ocorra, ou de

atenuar esse sentimento, como por exemplo: conhecer novas pessoas e fazer novas amizades; participar em atividades sociais; envolverem-se em grupos de convívio; entre outros. Referiu-se que era necessário a ajuda de todos (jovens escuteiros), para que fosse possível atenuar o sentimento de solidão sentido por muitas das pessoas idosas participantes.

Após a criação do grupo de voluntários e de estes se sentirem preparados para estar com as 12 pessoas idosas, e estas terem aceite a proposta de receberem as visitas e o auxílio destes, iniciaram-se as visitas domiciliárias por parte do grupo de voluntários (Apêndice P, pp.202-215). Formaram-se pequenos grupos, de forma a tornar-se mais fácil a criação da relação de confiança entre pessoas idosas e jovens. Formaram-se oito grupos, cada grupo com três escuteiros, sendo um chefe responsável pelo grupo. Desta forma, ao obtermos oito grupos foi possível termos um grupo diferente para cada residência. Caminhava-se, assim, no sentido de concretizar o OG4 e os respetivos OE.

Inicialmente, tanto os jovens como as 12 pessoas idosas encontravam-se receosas, as pessoas idosas por não conhecerem os jovens e o grupo de voluntários com receio de não serem bem recebidos e interpretados. É de referir que anteriormente às visitas do grupo de voluntários às residências das pessoas idosas, houve uma preocupação em preparar as pessoas idosas para receberem os jovens em suas casas. Essa preparação consistiu em conversas intencionais, em que a mestranda foi falando acerca do grupo (quem eram, as suas qualidades, quantos eram, etc.) e sobre todas as sessões de formação que foram realizadas com os mesmos, de forma a que estas pessoas começassem a sentirem-se familiarizadas com os jovens.

Na primeira visita realizada por cada grupo de voluntários, a mestranda esteve presente, de forma a auxiliar a integração do grupo, de modo a ser mais fácil as pessoas idosas confiarem nestes jovens, tendo uma cara familiar presente. Nesta primeira visita, o objetivo era os jovens conhecerem as pessoas idosas e estas os jovens. Foi uma visita curta, mas foi perceptível para os jovens a realidade destas pessoas idosas, tal como a mestranda já tinha vindo a mencionar, ou seja, o sentimento de solidão e a situação de isolamento social; o lamento de se sentirem sós e desvalorização pessoal evidenciada em discursos muito negativos: “vivo longe de tudo e de todos, acabo por ficar aqui em casa” (D. Laura); “somos velhos, ninguém quer aturar os velhos” (Sr. Fernando). Ao

longo das visitas domiciliárias, os voluntários, organizados em pequenos grupos e trabalhando em equipa, foram realizando algumas atividades, de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, tornando assim as suas vidas menos solitárias e mais ativas e mais envolvidas na comunidade, contribuindo para que estas pessoas se sentissem mais valorizadas e úteis e, sobretudo, para valorizarem as suas experiências de vida. Em síntese, a visita dos escuteiros às pessoas idosas implicou a concretização do OG 4 (OE: Trabalhar em equipa para concretizar os objetivos propostos; organizar-se de modo a apoiar as pessoas idosas; visitar as pessoas idosas com regularidade, apoiando o seu bem-estar; ajudar estes idosos na superação de dificuldades). À medida que este trabalho ia sendo desenvolvido, os escuteiros acabaram por envolver-se e por dar continuidade a algumas das iniciativas que eram asseguradas pela mestrandia, com as pessoas idosas, e que se relacionavam com o OG1 e OG2.

Com a participação do grupo de voluntários, estes deram continuidade à ação n.º 2 “Passeio da esperança”, pois, conforme as várias visitas domiciliárias realizadas, foram-se apercebendo das mudanças positivas que os passeios realizados estavam a fazer na vida deste casal, pois eles próprios acompanharam a D. Margarida e o Sr. Luís nos vários passeios e era visível a alegria do casal, bem como a alegria que estes sentiam em estar em contacto frequente com a comunidade. A partir disto, o grupo de voluntários com a D. Margarida e o Sr. Luís criaram um grupo para a realização dos passeios pela aldeia, fazendo parte deste grupo várias pessoas da comunidade com que o casal foi reestabelecendo relações desde o primeiro passeio realizado. Este grupo, todas as segundas, quartas e sextas-feiras juntavam-se para a realização do passeio (apenas as pessoas idosas participantes com outras pessoas da comunidade). Para além disto, o grupo de voluntários com as suas visitas regulares deram bastante ânimo à D. Margarida, pois esta, por vezes, andava desanimada devido à sua doença. Conseguindo alcançando alguns OE do OG4, ajudando a D. Margarida na superação das suas dificuldades. É de referir que até setembro de 2019, este casal recebeu nove visitas por parte dos jovens.

Com as várias visitas realizadas à residência da D. Emília e do Sr. Sousa, percebeu-se que após a realização da atividade anteriormente referida, estes gostavam muito de permanecer no exterior de sua casa, de forma a manter contacto com as pessoas da comunidade que iam passando. Neste sentido, o pequeno grupo que estava a acompanhar o casal, e com o auxílio da filha do

casal, criaram um pequeno espaço (com cadeiras confortáveis e um guarda-sol), para que se tornasse mais fácil a integração do casal com a comunidade, possibilitando que estes fortalecessem e reativassem as relações interpessoais e de vizinhança com as pessoas da comunidade, partilhando momentos e experiências de vida, alcançando assim o OG1 e OG4 e os respetivos OE. Para além disto, os voluntários encontraram, juntamente com o próprio casal, estratégias para que a D. Emília não caísse com tanta frequência. Neste sentido, removeram todas as carpetes/tapetes das zonas da casa que era comum a D. Emília frequentar. Também se achou pertinente que esta utilizasse uma bengala/muleta para a auxiliar nas suas deslocações. Contudo, a D. Emília não o queria fazer, mas após várias conversas com este grupo de voluntários a D. Emília concordou que era o melhor para si. É de referir que até setembro de 2019, este casal recebeu 10 visitas por parte dos jovens.

Com o casal D. Catarina e Sr. Joaquim, o pequeno grupo de voluntários, nas várias visitas domiciliárias, também acompanhavam o casal nestes passeios, ajudando-os em vários aspetos, como por exemplo: apoiar o Sr. Joaquim ao longo da caminhada; ajudar na interação com outras pessoas; sugerir temas de conversa, entre outros. Para além disto, também foram percebendo as dificuldades que o casal ia tendo, percebendo que durante o inverno o casal tinha bastante dificuldade em transportar a lenha para dentro de casa, visto que era a D. Catarina que o fazia, uma vez que o Sr. Joaquim não conseguia deslocar-se sem ajuda. Neste sentido, o pequeno grupo conseguiu arranjar um local mais próximo (construindo uma pequena arrecadação de madeira) para a D. Catarina guardar a lenha e esta não ter que percorrer muitos metros para a transportar para dentro de casa. Este grupo também ajudava em várias tarefas do dia-a-dia do casal como, por exemplo: dar corda ao relógio de parede do Sr. Joaquim; mudança de lâmpadas; apanhar algumas frutas das árvores do casal; entre outras. Acompanhando também o casal sempre que possível nos seus passeios pela aldeia. Alcançando desta forma o OG4 e os respetivos OE. É de referir que até setembro de 2019, este casal recebeu nove visitas por parte dos jovens.

Com o Sr. Luís (nove visitas) e o Sr. Sousa (nove visitas), os voluntários propuseram a elaboração de um calendário agrícola, uma vez estes passavam maioritariamente os dias na horta, sendo um tema do agrado de ambos. É de referir que o grupo que visitava o Sr. Luís não era o mesmo que visitava o Sr. Sousa, contudo, estes jovens trabalharam em equipa para concretizar os

objetivos propostos, partilhando entre eles as necessidades das pessoas idosas, surgindo deste modo atividades que pudessem ser realizadas com estas. Deste modo, foi possível com esta atividade alcançar o OG2 e OG4 e os respetivos OE, promovendo a autoconfiança e uma maior valorização por parte das pessoas idosas com o trabalho de equipa realizado pelos voluntários. Para além disto, estes voluntários ajudavam em algumas tarefas relacionadas com a agricultura, como regar, semear e colher frutas.

Em relação à D. Rosa (nove visitas), à D. Beatriz (oito visitas) e à D. Margarida (nove visitas), o grupo de voluntários que as acompanhava após ter percebido que estas sabem costurar, bordar e fazer croché, propuseram que estas fossem elaborando algumas peças de forma a realizarem uma pequena exposição com os seus trabalhos para toda a comunidade (é de referir que o grupo de voluntários que visita a D. Rosa, a D. Beatriz e a D. Margarida não era o mesmo grupo, mas após terem percebido o gosto destas senhora, conversaram entre eles, de forma a valorizar as suas aptidões e potencialidades), trabalhando para a concretização do OG4 e respetivos OE.

O grupo de voluntários que apoiava o Sr. António, no decorrer das visitas domiciliárias (sete visitas), e enquanto o acompanhavam nos seus passeios, repararam o quanto ele gostava de ir para aquele jardim e se sentia muito feliz por estar integrado num grupo. Desta forma, juntamente com o Sr. António e com todas as pessoas que pertenciam aquele grupo, organizaram um torneio de cartas e dominó, onde todos pudessem participar. Este torneio era realizado todas as quartas-feiras e inicialmente eram os jovens que organizavam tudo, mas com o passar dos dias, essa responsabilidade passou para o Sr. António. Com isto, contribuiu-se para o OG1, OG2 e OG4, uma vez que o grupo de voluntários trabalhou em equipa e organizaram-se de modo apoiar o Sr. António.

A D. Mariana recebeu oito visitas por parte do grupo de voluntários, e ao longo dessas visitas, o grupo fez companhia à D. Mariana, conversavam sobre o seu passado, realizavam pequenos passeios de forma a que esta se relacionasse com outros. Para além disto, o grupo de voluntários com a ajuda da D. Mariana conseguiu organizar todas as fotos da D. Mariana em álbuns de fotografias, uma vez que esta lamentava o facto de ter as suas fotografias espalhadas e nada organizadas e bem guardadas. Com isto, foi-se concretizando o OG4 e respetivos OE, uma vez que o grupo de voluntários visitava a D. Mariana com regularidade,

apoiando o seu bem-estar, ajudando sempre na superação das duas dificuldades.

Relativamente à D. Laura, foram realizadas nove visitas, e ao longo dessas visitas, o grupo fazia companhia e conversavam sobre o seu passado. Ao longo das visitas, os jovens foram-se apercebendo que a D. Laura se lamentava pelo facto dos seus irmãos não a visitarem com mais regularidade, uma vez que estes viviam nas proximidades e eram reformados tal como a D. Laura. A partir disto, os jovens começaram a incentivar a D. Laura a ser ela a retomar a ligação com os seus irmãos, garantindo que a ajudariam a deslocar-se até a casa deles e a explicar aos seus irmãos que a presença deles e a sua companhia tornariam a sua vida mais feliz e menos isolada e solitária. Para além disto, o grupo também ajudava a D. Laura na realização de algumas tarefas do seu dia-a-dia. Conseguindo alcançar o OG4 e respetivos OE, visto que que o grupo de voluntários se organizaram de forma apoiar a D. Laura.

É de referir que, no decorrer das visitas, a mestranda acompanhava o grupo sempre que possível. Porém, o grande objetivo da construção deste grupo de voluntários era que estes dessem continuidade ao projeto sem a supervisão da mestranda. Com isto, torna-se importante referir que este grupo de voluntários continuou com as visitas domiciliárias regularmente, passando inclusive a fazer parte do plano de atividades do agrupamento.

Além do que foi apresentado, é importante referir que, no decorrer das sessões de formação, o chefe do agrupamento (Sr. Paulo) estabeleceu contactos com três elementos da associação Centro de Apoio ao Sem Abrigo (CASA), para que estes se envolvessem no projeto, sendo mais um recurso, uma vez que esta associação pretendia começar a dar apoio a pessoas idosas em situação de solidão e isolamento social. Com isto, esta associação disponibilizou quatro cabazes de alimentos para que o grupo de escuteiros, após conhecer todas as pessoas idosas, pudessem oferecer um cabaz às pessoas que mais necessitassem. Contudo, após uma breve discussão com o chefe de escuteiros, a técnica de serviço social da IPSS e as pessoas idosas participantes, chegou-se à conclusão de que as pessoas idosas participantes no projeto não seriam as pessoas que necessitavam mais desses cabazes. Dessa forma, o grupo de escuteiros organizou-se e distribuiu os cabazes por algumas pessoas da comunidade com mais necessidade.

CAPÍTULO 6- AVALIAÇÃO DO PRODUTO

Seguindo a metodologia de investigação-ação participativa e o modelo de avaliação CIPP, tornou-se necessário neste ponto fazer avaliação do produto, ou seja, a avaliação final do projeto com os participantes. É na avaliação do produto que se avalia as mudanças que ocorreram nos indivíduos participantes e no contexto, tendo em atenção os problemas, necessidades, objetivos gerais, objetivos específicos e o resultado final, não esquecendo os indicadores de avaliação anteriormente definidos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

A avaliação do produto foi então realizada com os participantes do projeto (grupo das pessoas idosas e grupo de voluntários) através da observação e das conversas intencionais com os mesmos, tendo em consideração os indicadores de avaliação anteriormente referidos.

Relativamente aos OE do OG1 (Melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais), e tendo em conta os indicadores de avaliação, é de referir que estes foram concretizado com todas as pessoas idosas participantes do projeto. Assim referiu o Sr. António: “quando falou nos passeios, eu não queria nada disso, estava tão habituado a estar dentro de casa, que para mim sair era um bicho de sete cabeças (...) agora saio quase todos os dias, acho que sou uma pessoa mais faladora e já participo em muitas coisas que a junta faz”. De referir que se tornou uma dificuldade ajudar o Sr. António a compreender a importância da sua participação nesta ação, uma vez que este sempre mostrou resistência em sair e relacionar-se com os outros.

Os restantes participantes no projeto mencionaram também que se tornaram “pessoas mais felizes e mais faladoras” e com mais vontade de sair de casa e conviver com as pessoas da comunidade. Tal como Araújo e Melo (2011) referem, a participação na sociedade tem sido sugerida como um fator preponderante para o bem-estar das pessoas idosas, tornando-se assim importante nesta fase da vida reforçar os laços sociais, bem como a aproximação à comunidade, através da participação nas organizações e instituições locais, e rede de vizinhança.

A concretização destes OE possibilitou que as pessoas idosas fossem criando novas redes relacionais e um fortalecimento das relações já existentes, passando

a manifestar vontade em sair de casa e a iniciativa em participar em atividades do seu interesse, aumentando assim a frequência de saídas ao exterior, passando a estar mais ativas e ter mais oportunidades para comunicar com os outros.

Quanto aos OE do OG2 (Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal por parte das pessoas idosas), podemos considerar que foram atingidos, uma vez que se verificou não só uma melhoria no discurso como uma mudança na forma de viver, uma vez que começaram a ocupar mais o seu tempo ao realizar atividades do seu interesse e não ficarem apenas sentados no sofá a ver televisão. Tal como referiu a D. Margarida: “desde aquele presente de Natal que fiz para oferecer, tornei-me uma pessoa mais feliz e mais entretida, comecei a bordar outra vez e tinha como ocupar o meu tempo”.

As partilhas que foram feitas em relação a si mesmas fizeram com que as pessoas idosas recordassem alguns momentos vividos, as tristezas e as alegrias, mas, sobretudo, fizeram com que estas pessoas olhassem para a sua história de vida e refletissem sobre o seu passado, presente e o seu futuro, originando assim uma retrospeção acerca da sua vida. Tanto ao recordar as fotografias como as músicas, as pessoas idosas sentiram-se valorizadas, identificando e reconhecendo aspetos positivos de si.

As pessoas idosas começaram sobretudo a valorizar mais as suas aptidões e potencialidades e a envolver-se em atividades do seu interesse, lembrando que, após esta atividade, a D. Margarida voltou a fazer bordados para oferecer aos familiares e amigos; o Sr. Fernando começou a cozer os botões das calças assim que era necessário; o Sr. Joaquim começou a escrever num caderno todas as suas memórias; e a D. Rosa começou a fazer toalhas de mesas, entre outras coisas, para decorar a sua casa. Foi-se observando, assim, uma mudança nas atitudes e nos discursos das pessoas idosas, revelando confiar mais em si próprios e nas suas potencialidades.

Relativamente aos OE do OG3 - Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes, é de mencionar que foram atingidos, uma vez que para os jovens estas sessões de formação foram uma mais-valia no sentido em que “ficaram mais conscientes e com vontade de ajudar a população idosa na superação das suas dificuldades” (Apêndice R, pp.214-215).

Com isto, os jovens mostraram entender que se tornava necessário trabalhar em equipa para concretizar os objetivos propostos, visitando as pessoas idosas com regularidade e apoiando-as no seu bem-estar.

Por fim, quanto ao OG4 (Minimizar o isolamento social e a solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte de um grupo de voluntários) e respetivos OE, estes foram atingidos na medida em que foram várias as pessoas idosas que referiram que os voluntários foram o “melhor que lhes poderia acontecer” (D. Laura, Apêndice Q, pp.216-218), referindo que foram e continuam a ser os jovens que lhes dão força para começar mais um dia, e que com a entrada destes nas suas vidas, começaram a ser pessoas mais alegres e cheios de vontade de viver (Apêndice Q, pp.216-218).

Neste sentido, pode-se dizer que o OG4 foi bem conseguido, pois este grupo de voluntários trabalhou sempre que possível em equipa para concretizar os objetivos propostos, apoiando os idosos no seu bem-estar, valorizando todas as suas aptidões e potencialidades, auxiliando-os sobretudo na sua integração na comunidade, na reativação das relações de proximidade, uma vez que a solidão, situação de isolamento social e os sentimentos de desvalorização pessoal, eram os problemas com uma maior urgência de se serem trabalhadas. Neste sentido, uma tal desvalorização afeta, de igual modo, as expectativas que a pessoa idosa possa ter em relação aos seus desempenhos e condicionar as suas ambições, tendo tendência a limitar as suas atividades, bem como as relações com os outros (Alaphilippe & Bailly, 2011), correndo o risco de perder efetivamente competências e ver-se socialmente isolado (Alaphilippe & Bailly, 2011).

A participação deste grupo de voluntários melhorou a vida das 12 pessoas idosas e as suas próprias vidas: “foi e esta a ser uma experiência incrível, eles têm tanto para nos ensinar (...) ensinamento que fazem com que um dia eu seja uma pessoa melhor (...) já não consigo estar muito tempo sem saber notícias deles, são como uns avós para mim” (Escuteiro J, Apêndice R, pp.221-222).

Face a isto, considera-se que o desenvolvimento da ação n.º 1 contribuiu para a concretização dos OG2 “Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal por parte das pessoas idosas” que inicialmente foi planificada e desenvolvida a ação n.º 1 “Acredite, lute e conquiste”. Posteriormente, foi organizada e desenvolvida a ação 3 “Escutas voluntários”, que contribuiu também para os mesmos objetivos. Verificou-se ainda que a ação “Passeio da esperança” acabou por contribuir também para os mesmos.

Assim, as três ações acabaram por contribuir para melhorar a autoconfiança das 12 pessoas idosas, de forma que estas valorizassem mais as suas capacidades e os seus saberes, fortalecessem o sentimento de confiança, se sentissem mais compreendidas e valorizadas, entre outras conquistas. Recordando uma das frases da D. Rosa: “gosta? Eu acho que está muito bonito, já há muito tempo que não fazia assim uma coisa tão bonita” (Apêndice K, pp.166-170).

No âmbito da ação n.º 2, esta contribui para a concretização dos OG1 “Melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais” e OG4 “Minimizar o isolamento social e a solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte de um grupo de voluntários” e respetivos OE, pois as pessoas idosas começaram não só aproximar-se das pessoas da comunidade como a ocupar de forma mais ativa o seu tempo, que inicialmente era visto como monótono. Começaram, sobretudo, a reconhecer a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade e a sua implicação ao nível do bem-estar. Em relação ao OG4, este foi muito bem conseguido, na medida em que o grupo de voluntários conseguiu apoiar as pessoas idosas e ajudá-los na superação das suas dificuldades, valorizando todas as suas aptidões e potencialidades. Mas principalmente por fazerem parte da vida destas pessoas idosas, tal como o Sr. Sousa mencionava: “Gosto tanto da companhia deles, tenho sempre a casa cheia” e o Sr. Fernando: “passo os meus dias à espera que eles me venham visitar, eles levam-me a passear, ajudam-me a tratar do meu cão, são como netos” (Sr. Fernando).

Por fim, a ação n.º 3 pretendia contribuir para a concretização do OG3 “Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes”, tendo sido perceptível que os voluntários conseguiram concretizar todos os objetivos propostos e muito mais, ajudando as pessoas idosas a sentirem-se compreendidas, valorizando sempre as suas histórias de vida e todas as tarefas que estas iam realizando (trabalho na horta, costura, etc.).

Além das atividades planeadas, pode-se salientar, como momentos positivos, todas as visitas domiciliárias realizadas semanalmente, bem como as conversas intencionais realizadas individualmente como em pequeno grupo, de modo a que estas incentivassem os participantes a refletir sobre a realidade vivida por todos eles e as mudanças que teriam de ocorrer para colmatar alguns problemas dessa mesma realidade.

Apesar de todos os objetivos terem sido, na opinião de todos (pessoas idosas, jovens voluntários e mestrandas), concretizados, possibilitando assim uma melhoria na qualidade de vida das 12 pessoas idosas participantes, importa referir que existiram alguns constrangimentos: (a) numa fase bastante inicial houve uma pequena resistência por parte das pessoas idosas em sair das suas residências e relacionar-se com os outros; (b) a dificuldade por parte da mestrandas de conhecer e estabelecer o contacto com algumas pessoas idosas participantes; (c) alguma dificuldade na criação do grupo de voluntários, na medida que se tornou difícil conseguir a presença de todos os participantes ao longo das sessões de formação, uma vez que o número de participantes ia variando de sessão para sessão. Contudo, estas constrangimentos foram sendo ultrapassados, tentando, a cada momento, fazer o melhor uso possível dos recursos e das potencialidades identificados.

Em suma, considera-se como principais resultados do projeto: os participantes tornaram-se pessoas mais ativas, saindo de casa com mais frequência com o objetivo de conviver com as pessoas da comunidade; as pessoas foram estando mais envolvidas na comunidade bem como em atividades proporcionadas pela mesma; houve uma melhoria significativa no discurso, passando assim a valorizar de forma mais regular as suas competências e potencialidades; e as pessoas voltaram a realizar tarefas do seu interesse. Além disto, destaca-se, sobretudo, que as 12 pessoas idosas participantes neste projeto passaram a não estar tão sozinhas e isoladas, como inicialmente referiram e tal como a D. Beatriz referiu: “os passeios foram ótimos, nunca pensei que ia ter tanta vontade de sair de casa (...) agora já tenho um grupo de amigas para tomar chá e tudo”.

Como já foi referido ao longo do presente projeto, o grupo de voluntários continua ativo no desenvolver do projeto e vão dar continuidade, e a mestrandas continua, quando possível, a acompanhar este grupo de voluntários. Contudo, houve necessidade de uma redução da frequência das visitas realizadas, preparando deste modo as pessoas idosas para uma diminuição dos contactos, o que se deveu, por um lado, à chegada do outono mais rigoroso, que dificulta algumas iniciativas e, por outro lado, ao facto de estas pessoas começarem a ter uma rede social mais alargada e reforçada, sem estarem dependentes dos voluntários. Porém, os contactos por via telefónica mantiveram-se de forma regular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de investigação e intervenção social “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida” foi desenvolvido partindo de uma IPSS, na valência de SAD, com 12 pessoas idosas e com um grupo de voluntários, criado no desenvolvimento deste projeto. Foi obtido consentimento informado junto dos participantes (ver apêndice S e T, pp.221-225). Ao longo de todo o desenvolvimento do presente projeto, a metodologia privilegiada foi a IAP, sendo que todas as pessoas envolvidas foram participantes ativos, contribuindo para a mudança social pretendida.

Reason e Bradbury (2000, citado por Lima, 2003, p.317) referem que a metodologia de IAP “procura juntar a acção e a reflexão, a teoria e a prática, de forma participativa, na procura de soluções (...) para que as pessoas (...) e suas comunidades possam florescer”. Neste sentido, a IAP traz ao investigador uma grande vantagem, uma vez que este trabalha diretamente no terreno, juntamente com as pessoas, privilegiando sempre a participação e o envolvimento, sendo que cada pessoa deve ser um ator social e agente na transformação da realidade (Lima, 2003). A reflexão conjunta da ação possibilita uma reformulação da mesma, uma vez que todos os atores sociais devem contribuir de forma a construir um conhecimento útil para a solução de cada situação (Lima, 2003).

No desenvolver deste projeto de intervenção, a ação da mestrandia foi sendo coconstruída com todas as pessoas idosas envolvidas, tendo sempre em consideração as suas necessidades, problemas e interesses, assim como as oportunidades e as potencialidades. Desta forma, os objetivos e a finalidade a ser alcançada foram determinados em conjunto com os participantes, para que estes tivessem sempre um papel ativo na sua construção. Nesta metodologia, cabe ao investigador empoderar as pessoas para que sejam elas próprias a mudar ou melhorar a sua qualidade de vida, por isso este projeto foi orientado pelas pessoas idosas participantes. De referir que desde a fase inicial deste projeto, as pessoas idosas foram efetivamente coconstrutoras, e, posteriormente também os escuteiros, pois procurou-se realizar momentos de reflexão, bem

como várias conversas intencionais de forma a que todas as pessoas participassem na construção e desenvolvimento do projeto.

De forma a concretizar todos os objetivos gerais e específicos delineados ao longo do projeto, recorreu-se aos recursos da comunidade de forma a tornar-se um projeto exequível e sustentável. Desta forma, recorreu-se a um grupo de escuteiros para a criação de um grupo de voluntários, de forma a apoiar as pessoas idosas e a melhorar assim a sua qualidade de vida. De referir que o grupo de voluntários foi e tem vindo a ser, uma mais-valia na vida destas pessoas, criando assim momentos de reflexão e de partilhas com as pessoas idosas. Para além disto, foram um grupo imparável no que diz respeito arranjar estratégias e soluções para satisfazer todas as necessidades das 12 pessoas idosas.

Inicialmente, tratava-se de pessoas que evidenciavam muita solidão e que se encontravam isoladas do resto da comunidade, sendo os seus dias monótonos, com pouca atividade e sem participação em momentos de lazer. Desde o momento em que se tornaram participantes deste projeto, começaram a mudar a sua maneira de pensar sobre si próprios, valorizando mais as suas aptidões e capacidades. Passaram a ser pessoas com mais vontade de sair de casa e conviver com o resto da comunidade, reativando assim as relações interpessoais e de vizinhança. Com isto, tornaram-se pessoas mais confiantes, tomando consciência que ainda são pessoas capazes de realizar muitas das tarefas que realizavam no passado, como por exemplo: fazer croché, bordar e costurar.

Desta forma, as pessoas idosas foram-se apercebendo a partir das várias ações realizadas e das visitas domiciliárias e conversas intencionais o que tinha de ser modificado, de forma a viverem a sua vida com melhor qualidade de vida e não “prisioneiros” nas suas próprias casas e de si próprios como várias pessoas idosas iam mencionando ao longo do desenvolvimento deste projeto. Reconheceram sobretudo a necessidade de terem um maior envolvimento na comunidade e participarem em atividades proporcionadas pela mesma, e que ao criar ou melhorar as relações interpessoais existentes torna-se um contributo para uma melhoria da sua qualidade de vida, e para combater o sentimento de solidão presente nas suas vidas.

Nas localidades onde se desenvolveu este projeto, não se conhecem outras iniciativas semelhantes, que existem noutras regiões. Por exemplo, o “Programa Aconchego” foi implementado pela Câmara Municipal do Porto em parceria

com a Federação Académica do Porto, tendo como missão apoiar e promover o bem-estar das pessoas idosas e as suas famílias através do alojamento de jovens universitários nas suas residências (Câmara Municipal do Porto, 2014-2018). Este programa sustenta-se numa perspetiva intergeracional, de combate à solidão e ao isolamento das pessoas idosas, ocorrendo assim uma troca de experiências entre as gerações e a pessoas idosa obter mais companhia e apoio por parte dos jovens estudantes. Este projeto pode ser uma ótima estratégia para diminuir o sentimento de solidão e a situação de isolamento social, um vez que os idosos passavam a ser acompanhados e apoiados diariamente. Seria importante existirem mais projetos deste género, vocacionados para apoiarem as pessoas idosas, principalmente aquelas que vivem em zonas rurais, longe da comunidade e dos serviços essenciais para viverem uma vida digna e com qualidade, nas suas casas. Daí considerar que o projeto de intervenção social “Vínculos entre pessoas, novos raios de luz na vida”, realizado com estas 12 pessoas idosas e com os 23 escuteiros, seja o início para uma mudança na vida de algumas pessoas idosas e na comunidade, uma vez que o grupo de voluntários pretende alargar o leque de pessoas idosas a apoiar.

Também é importante referir que, ao longo do desenvolvimento deste projeto, foi criada uma relação significativa com as 12 pessoas idosas participantes. Teve-se em consideração que o/a profissional de relação de ajuda tem de estar disponível para “escutar e compreender empaticamente e holisticamente” o indivíduo com que se está a efetuar a intervenção (Veiga & Ferreira, 2017, p.36). O profissional tem que ver o indivíduo que está perante de si, com problemas, com necessidades, mas também com aptidões e “potencial para se desenvolver, autonomizar e empoderar” (Veiga & Ferreira, 2017, p.36). Neste sentido, numa relação de ajuda é esperado que o profissional consiga orientar o indivíduo, para que este seja capaz de conseguir uma vida com maior qualidade, com vista numa mudança que lhe permita enfrentar os seus problemas e saber lidar com eles e resolvê-los, o que, na opinião da mestranda, acabou por acontecer ao longo deste projeto, uma vez que a mestranda e o grupo de voluntários mostraram desde o primeiro encontro serem muito flexíveis e disponíveis para acompanhar estas pessoas idosas. Existiu sempre um cuidado em valorizar as pessoas idosas, acreditando sempre nas suas qualidades e potencialidades, devolvendo sempre um reforço positivo, de forma a que estes de sentissem capazes, úteis e valorizados, o que anteriormente ao

desenvolvimento do projeto parecia não acontecer. É numa relação de proximidade e de confiança, que se vai criando com o decorrer do tempo, que o profissional pode auxiliar o indivíduo no seu processo de mudança, acreditando sempre nas suas capacidades, “corresponsabilizando-o e dando-lhe poder” (Veiga & Ferreira, 2017, p.36).

Assume-se que foram sentidas algumas dificuldades e receios ao longo do desenvolvimento deste projeto. Inicialmente, houve o receio e a preocupação de como seria a entrada da mestrandia na vida das pessoas idosas, uma vez, que para a concretização deste projeto, seria necessário fazer visitas regulares e o contacto frequente com estes, nas suas residências, ou seja, no espaço pessoal de cada pessoa idosa. De referir que no decorrer das várias visitas e após a criação de uma relação de proximidade, a mestrandia sentiu a dificuldade em distanciar-se e ter um olhar mais crítico e abrangente sobre a realidade vivida por estas pessoas idosas. Uma outra dificuldade sentida, foi cativar algumas pessoas idosas a serem participantes efetivamente ativos neste projeto, dando o exemplo do Sr. Luís que passava muito do seu tempo na horta, não querendo muitas vezes realizar algumas atividades ou participar em algumas conversas, respeitando assim o ritmo do senhor. Nesses casos, foi necessário ter em consideração que o Sr. Luís estava envolvido em algo que também lhe dava satisfação e contribuía para o seu bem-estar.

É de referir que algumas coisas poderiam ter sido diferentes, relativamente ao desenho do projeto, assumindo que teria sido importante trabalhar vários aspetos que não foram conseguidos, ou seja, teria sido necessário trabalhar de forma mais aprofundada com as famílias dos participantes, de forma a perceber quais os motivos pelos quais estes não visitavam com mais regularidade os seus idosos. Também teria sido importante trabalhar com os profissionais da instituição, refletindo que estas pessoas idosas, que se encontram em casa, também fazem parte da comunidade da instituição e que também poderiam ser envolvidas em atividades de animação e de socialização. Refere-se também que o guião de inquérito por questionário realizado foi analisado de forma muito superficial, não tendo sido explorados a fundo vários indicadores de problemas que não foram trabalhados. A consideração por todos estes aspetos poderia ter tornado o desenho do projeto diferente.

O facto de não se ter trabalhado com as restantes 38 pessoas idosas inscritas no SAD pode ser visto como outra fragilidade deste projeto. Contudo, uma vez

que os recursos humanos eram escassos, o contacto frequente com estes seria uma dificuldade acrescida, uma vez que a mestranda visitava as 12 pessoas idosas de forma autónoma e sem o envolvimento de nenhuma profissional da IPSS e sem qualquer recurso vindo da mesma. Deste modo, de forma a incluir as restantes 38 pessoas idosas, seria necessário a existência de um maior envolvimento por parte dos profissionais da IPSS, um maior número de voluntários. Além deste aspeto, note-se que houve resistência e recusa dessas pessoas à participação no projeto. Porém, uma exploração de forma mais profunda da resistência destes poderia ser benéfica, assim como uma maior persistência da mestranda. Contudo, mesmo assim, refletindo acerca de um projeto de intervenção social com a participação de 40 pessoas idosas, a viverem nas suas casas, muito distantes umas das outras, acredita-se que os resultados não seriam tão positivos e não se conseguiria concretizar os objetivos, nem seria possível criar uma relação de ajuda com todos os participantes, como aconteceu com estas 12 pessoas.

Apesar destas fragilidades, o projeto promoveu, transformação social, incentivando a participação de todos os atores sociais. Com a realização deste, foram notórias as mudanças sobretudo no dia-a-dia de cada pessoa idosa, como referido na secção anterior. Este projeto de intervenção social contribuiu para um enriquecimento pessoal e profissional, pois foi possível adquirir competências científicas, profissionais e pessoais, uma vez que foi a primeira vez que a mestranda teve um contacto profissional diário com pessoas idosas. A vontade de trabalhar com a população idosa já era existente, contudo, ainda não tinha acontecido, talvez por existir um certo receio por parte da mestranda, por serem pessoas que estão a atravessar uma fase mais complicada das suas vidas, que vai trazendo um conjunto de perdas significativas para as pessoas idosas, podendo tornar-se difícil para estas ajustar-se às novas situações e acreditar nas suas capacidades. Torna-se assim um desafio maximizar as suas potencialidades, manter ou retomar relações e a participação na comunidade.

Contudo, como ficou patente, foi possível contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos 12 participantes mais velhos, reforçando as suas redes sociais e valorizando mais as suas potencialidades e aptidões. A participação do grupo de jovens voluntários merece especial destaque e, ao concluir este relatório, vão para eles as últimas palavras: que este projeto continue convosco, que continue a haver muitos “vínculos” e “raios de luz na vida”.

REFERÊNCIAS

- Alaphilippe, D., & Bailly, N. (2014). *Psicologia do adulto*. Lisboa: Piaget.
- Araújo, L., & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro & C. Paúl, *Manual de envelhecimento activo* (pp. 141-167). Lisboa: Lidel.
- Boutinet, J.P. (1990). *Antropologia do projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Câmara Municipal do Porto. (2014-2018). *Programa aconchego*. Consultado a 17-10-2019 em <http://www.cm-porto.pt/bonjoia-projetos/populacao-senior-programa-aconchego>
- Carvalho, A. D., & Baptista, I. (2004). *Educação social: Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- Comissão Europeia. (2002). *La réponse de l'Europe au vieillissement de la population mondiale. Promouvoir le progrès économique et social dans un monde vieillissant*. Bruxelas. Commission des Communautés Européennes. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2002:0143:FIN:FR:P DF>
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.
- Centro de Estudos da Universidade de Coimbra. (2013). *Voluntariado em Portugal: Contextos, atores e práticas*. Fundação Eugénio de Almeida. Disponível em: <https://www.fea.pt/files/4ccea4af8cf11eafa6d070b5d51b684ca65024cb.pdf>
- Corpo Nacional de Escutas. (2017). *Corpo Nacional de Escutas*. Consultado a 10 de maio de 2019 em <https://www.escutismo.pt/>
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática* (2.ª Ed.). Coimbra: Almedina.

- Fange, A., Oswald, F., & Clemson, L. (2012). Aging in place in late life: theory, methodology, and intervention. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-3. Disponível em <https://www.hindawi.com/journals/jar/2012/547562/>
- Findlay, R. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? *Rev. Ageing & Society*, 23, 647-658. Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/a29b/f12cfc8d8d4fc84043332dedc7a220571e17b.pdf>
- Fonseca, A. (2005). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl & A. Fonseca (Ed.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi editores.
- Fonseca, A. (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. Fundação Calouste Gulbenkian e Faculdade de Educação e Psicologia – Universidade Católica Portuguesa. Disponível em https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2018/05/15122919/ageing_in_place_web.pdf
- Fortin, M., & Côte, J. (1999). O quadro de referência. In M. Fortin (Ed.), *O processo de investigação: da concepção à realização* (pp. 90-91). Loures: Lusociência.
- García, J. (2010). *Los tiempos del cuidado el impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores*. Retirado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/12011tiemposcuidado.pdf>
- Gouveia, O., Matos, A., & Schouten, M. (2016). Redes sociais e qualidade de vida dos idosos: uma revisão e análise crítica da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(6), 1030-1040. Disponível em http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n6/pt_1809-9823-rbgg-19-06-01030.pdf
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção: o planeamento em Ciências Sociais* (2.ª Ed.). Estoril: Príncipeia.
- Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological notebooks*, 20 (1), 21-33. Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/f9fc/8e6e859408543cb512a499d37a4267edb348.pdf>
- Instituto da Segurança Social, I.P. (2016). *Idosos*. Consultado a 07 de março de 2019 em <http://www.seg-social.pt/idosos>

- Lima, R. (2003). Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra. Desenvolvimento Local – Investigação Participativa Animação Comunitária (Tese de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Maia, R. (2002). *Dicionário de sociologia*. Porto: Porto Editora.
- Martins, E. (2013). *Gerontologia e gerontagogia e animação sociocultural em Idosos*. Lisboa: Cáritas.
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projectos*. Porto: ASA edições.
- Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2017). *Carta social – rede de serviços e equipamentos 2017*. Gabinete de Estratégia e Planeamento. Disponível em <http://www.cartasocial.pt/pdf/csosocial2017.pdf>
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidade da Terceira Idade. Da solidão aos motivos para sua frequência*. Porto: Legis Editora.
- Neto, F. (2000). *Psicología social* (Vol. II). Lisboa: Universidade Aberta.
- Novotney, A. (2019). Social isolation: It could kill you. *American Psychological Association*, 50(5), 32. Disponível em <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
- Organização Mundial de Saúde. (2008). *Guia global: Cidade Amiga do Idoso*. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>
- Osório, A., & Pinto, F. (2007). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 15, 275-287. Disponível em <http://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392/2189>
- Pereira, F. (2012). *Teoria e prática da gerontologia: um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: Psicossoma.
- Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento activo. In O. Ribeiro & C. Paúl, *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

- Salerno, M., Bolina, A., Dias, F., Martins, N., & Tavares, D. (2015). Autoestima de idosos comunitários e fatores associados: estudo de base populacional. *Cogitare Enfermagem*, 20 (4), 775-782.
- Sequeira, C. (2010) *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Serrano, G.P. (2003). *Pedagogía social – educación social. Construcción científica e intervención práctica*. Madrid: Narcea.
- Serviço Nacional de Saúde. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável*. Disponível em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Simões, A. (1990). A Investigação-Ação: natureza e validade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 22, 39-51.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.
- Stufflebeam, D. L., & Shinkfield, A. J. (1995) *Evaluación sistemática: guía teórico y práctica*. Barcelona: Paidós.
- Veiga, S., & Ferreira, J. (2017). A pessoa do profissional de relação de ajuda em contextos de saúde mental. *Sensos-e*, 4 (2), 36-50. Disponível em <https://parc.ipp.pt/index.php/sensos/article/view/2538/670>
- Veiga, S., Serrão, C. (2015). Literacia em saúde: Um recurso para o envelhecimento ativo. In R. Pocinho, V. N. Anjos, & P. Belo (Coord.), *Conversas de Psicologia e do Envelhecimento Ativo, Atas do Congresso*. Coimbra. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.22/12844>
- Veiga, S., & Vieira, C. (2018). Início e desenvolvimento de uma relação de ajuda profissional. *Sensos-e*, 5 (2), 62-75. Disponível em: https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/12895/1/Art_Sofia%20Veiga_2018.pdf
- Vieira, C., Oliveira, G., Couto, L., & Santos, P. (2019). Impact of loneliness in the elderly in health care: a cross-sectional study in an urban region of Portugal. *Family Medicine & Primary Care Review*, 21(1), 138-143. Disponível em <https://doi.org/10.5114/fmPCR.2019.84550>

APÊNDICES

APÊNDICE A – INFORMAÇÃO SOBRE A IPSS

A instituição escolhida para o desenvolvimento do projeto de educação e de intervenção social foi um Centro Social e Paroquial. Localiza-se na zona Norte do país, no distrito do Porto. Foi constituída nos anos 90, sendo uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

É de referir que o concelho possuía de várias organizações que trabalhavam em prol da população nomeadamente: associações recreativas e desportivas, agrupamentos de escuteiros, grupos corais, grupos de catequese, entre outros. Estas organizações trabalhavam com as mais diversas faixas etárias e de várias formas possíveis, proporcionando assim vários leques de atividade sociais, lúdicas, desportivas, recreativas e religiosas (Projeto Educativo da instituição).

A instituição dava apoio a várias respostas sociais, tais como: Centro de Atividade de Tempos Livres (CATL); Creche; Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); Centro de dia; e Centro Comunitário.

Correspondente à área da creche, esta continha: alpendre, hall, WC, secretaria, arquivo, sala de apoio, arrecadação, sala de técnicos, sala de arrumos de catres e colchões, três salas, sala de bacios, sala de doenças súbitas, copa de leite, sala de higienização, berçário e dormitório (Projeto Educativo da instituição). Na área do centro comunitários/centro de dia, dispunha de: alpendre, hall, secretaria, gabinete, WC, salão de convívio, sala de máquinas, três arrecadações e sala de técnicos. Por fim, na área de CATL possuía: sala de técnicos, três ateliês, três salas, salão polivalente, WC, biblioteca. Dispõem ainda de um refeitório, cozinha e dispensa diária (Projeto Educativo da instituição).

Conforme o Projeto Educativo da Instituição, ao longo dos anos, os profissionais que trabalhavam nesta instituição tinham vindo a criar alguns projetos educativos, abordando temáticas relacionadas com a alimentação saudável, a preservação dos Ecossistemas, a higiene e a atividade física, intervindo deste modo, com as diversas respostas sociais.

A instituição acolhia todos os anos estagiários no âmbito de protocolos com outras instituições, nomeadamente estabelecimentos de ensino superior, secundário e do centro de emprego (Projeto Educativo da instituição). Esta

também sempre procurou estabelecer parcerias com várias instituições/serviços locais e regionais, para uma melhor rentabilização de recursos humanos, possibilitando um alargamento crescente da sua ação, quer em termos de atividades, quer de adequação das mesmas a toda a comunidade (Projeto Educativo da instituição).

Relativamente ao Serviço de Apoio ao Domicílio, é importante referir que sempre que a capacidade da instituição não permitisse admissão do total dos indivíduos inscritos no SAD, as admissões eram feitas de acordo com alguns critérios de prioridades, tais como: a integração de indivíduos economicamente mais desfavorecidos; situações de emergência social; risco de isolamento social; a ausência ou indisponibilidade da família ou pessoas próximas em garantir os cuidados básicos e elevado grau de dependência; pessoas do agregado familiar do indivíduo a frequentar outras respostas sociais da instituição; idade do indivíduo; residência próxima da instituição e membro/agregado familiar com pelo menos um membro pertencente à Liga de Amigos. A admissão era feita pela direção da instituição, após uma avaliação e um parecer da técnica de serviço social, nunca esquecendo as normas constantes no regulamento interno (RI e conversas intencionais).

Relativamente às regras de funcionamento, o SAD funcionava de segunda a sexta-feira das 08h30 às 17h30, exceto feriados nacionais e municipais, e sábados das 09h00 às 13h00. Este horário era estipulado de acordo com as necessidades dos indivíduos e a disponibilidade da instituição, podendo sendo ajustado.

APÊNDICE B - NOTAS DE CAMPO (VISITAS DOMICILIÁRIAS)

Neste apêndice encontram-se algumas notas de campo das visitas domiciliárias realizadas às 12 pessoas idosas participantes neste projeto. De referir que não estão todas as notas de campo efetuadas (foram feitos cerca de 100 registos), tendo-se optado por fazer uma seleção de alguns momentos mais marcantes, em forma de síntese.

REGISTO 1

**15 DE NOVEMBRO DE 2018 – 1.^a VISITA DOMICILIÁRIA A DOIS CASAIS (D. ROSA E SR. SOUSA/ D. CATARINA E SR. JOAQUIM)
14:00H/16:30H**

Primeiramente dirigimo-nos (mestranda e Técnica de Serviço Social) à residência da D. Rosa e do Sr. Sousa. Assim que lá chegamos encontramos a D. Rosa a varrer o pátio de sua casa, com uma vassoura construída pelo seu marido, com ramos de árvores secas e como estava um dia tão agradável ficamos por ali a conversar um pouco, enquanto o Sr. Sousa fazia uma pequena sesta. A D. Rosa começou logo por contar que ao longo de toda a sua vida foi costureira, “uma boa costureira” mencionava a D. Rosa. Contou também que sabia fazer de tudo, desde roupa usual, roupa de batismo, comunhão e até vestidos de noiva “eu até o vestido de noiva da minha filha fui eu que fiz”. Confessou que trabalhava muito e as vezes nem à cama ia, pois tinha que entregar as encomendas até a data definida.

Foi mencionando que a profissão do seu marido foi de taxista, mas assim que chegava a casa ia para os campos cultivar e tratar dos animais “ele chegava a casa de noite, muitas vezes a chover e frio e lá ia ele para o campo”.

Durante a conversa, chegou o Sr. Sousa da sua sesta, no qual a mestranda se apresentou, e rapidamente se incluiu na conversa. No próprio dia, o Sr. Sousa

afirmou que ainda ia para o campo, arrumar lixo e fazer uma queimada. O senhor aparentemente parecia ser muito ativo e comunicativo.

Ao longo da conversa, o casal foi mencionando que apenas tinham uma filha e dois netos, que os visitavam todos ou quase todos os domingos, e que durante a semana eram apenas os dois. Como o Sr. Sousa ainda conduzia, conseguia se deslocar ao médico e a todos os serviços sem a ajuda de terceiros, pois era ele que levava sempre a esposa ao médico assim que esta necessitava.

No fim da visita, o casal fez questão de mostrar alguns dos animais que tinham, sendo notória uma certa felicidade. Enquanto nos contavam algumas histórias, pois sentiram algum interesse da nossa parte pelas histórias contadas. Após algum tempo de conversa, ficou agendada uma próxima visita.

De seguida, dirigimo-nos à residência de outro casal, a D. Catarina e Sr. Joaquim, uma senhora de 78 anos e um senhor de 79 anos. Assim que lá chegamos, fomos muito bem recebidas e convidadas a entrar para a cozinha onde se encontrava uma lareia acesa. A D. Catarina reconheceu a técnica superior de serviço social, mas questionou sobre a presença da mestranda, perguntando quem era e se pertencia à instituição. Foi nesse momento em que lhe foi explicada a finalidade daquela visita. Foi notória a felicidade do casal por saber que iriam ter alguma companhia durante algum tempo, desabafando “temos 8 filhos, Y netos e Z bisnetos, mas todos têm a sua vida e vêm nos visitar assim que podem, mas claro que gostávamos de ter companhia todos os dias (...) sinto-me tão sozinha (...) também temos aqui as nossas meninas (ajudantes familiares) que nos vêm ver todos os dias, mas é sempre a correr, pois claro, têm o trabalho para fazer”, contudo, o casal garantiu que frequentemente os seus filhos fazem pequenas visitas, para ver como o casal se encontra. Destes 8 filhos, um deles ainda habita com este casal, porque na sequência de uma meningite com apenas dois anos, ficou com problemas de saúde mental. Contudo, pouco tempo passa com os pais, pois este encontra-se a frequentar uma Associação de apoio à Saúde Mental.

O Sr. Joaquim, devido à ocorrência de um AVC, tinha bastante dificuldade em movimentar-se, e só com a ajuda de muletas ou da esposa é que o conseguia fazer. No desenvolver da conversa, a D. Catarina mencionou que enquanto ela puder, é ela que cuida do marido e o ajuda em tudo, incluindo as necessárias mais básicas, como o ajudar a ir a casa de banho, fazer a higiene pessoal, ajudar a deitar-se, entre outros.

Ao longo da visita foi perceptível que o Sr. Joaquim era um senhor com um olhar triste e de poucas palavras, enquanto a esposa falava abertamente connosco, com o Sr. Joaquim era necessário “puxar” por ele. O Sr. Joaquim ao longo da conversa comovia-se bastante a falar de certos temas, mostrando ser muito emotivo e sensível, talvez pela sua condição física e por todos os momentos difíceis que passou ao longo da sua vida.

Neste primeiro encontro, este casal foi falando sobre a sua vida, foram agricultores durante toda a vida, tendo ao encargo quintas e animais, relatando que todos os filhos foram criados no campo e ajudavam naquilo que podiam “os meus filhos passaram muito menina, andavam connosco no campo, ajudar naquilo que podiam”, mas assim que casaram seguiram as suas vidas, contou a D. Catarina.

No desenvolver da conversa, foi notória uma pequena tristeza por parte do Sr. Joaquim em ter perdido alguma da prática de escrita e leitura, pois, durante muitos anos este senhor foi ajudante do Pároco da Freguesia e tinha ao seu encargo muita da papelada da Igreja. Sabe ler e escrever porque durante a tropa conseguiu concluir o 4.º ano de escolaridade. A D. Catarina frequentou o 1.º ano e depois teve que abandonar para ajudar a família.

No fim da conversa, ficou combinada uma próxima visita.

REGISTO 2

04 DE DEZEMBRO DE 2018 – 2.ª VISITA DOMICILIÁRIA À D. EMÍLIA E AO SR. FERNANDO (14.00H/16:30H)

Nesta visita conversamos um pouco, sobre o passado, sobre as profissões, mas assim que chegamos ao assunto “filhos”, foi notório no casal uma certa tristeza e mágoa. Foi então que o Sr. Fernando foi mencionando que não tinham muitas visitas destes “eles não vêm cá muitas vezes, também têm a vida deles, os trabalhos deles”.

A visita que tinham mais regularmente era da filha “a nossa filha é a que vem cá mais vezes, mas também vem sempre cheia de pressa, sempre a correr, já

disse muitas vezes que lhe pagava para ela ficar connosco nem que seja uma hora, como ela anda sempre com as pressas, mas nem assim”, confessou o Sr. Fernando, referindo ainda que a filha não era uma pessoa fácil de lidar “ela não nos deixa falar com os vizinhos nem pôr povo dentro de casa, por isso não temos muito contacto com os vizinhos”, o casal também confessou que mesmo que tivesse uma relação muito boa com os vizinhos, iria ser muito difícil em a manter “mas olhe, mesmo que nos quiséssemos falar com os vizinhos com fazíamos? Temos umas escadas tão grandes, temos muito medo de cair por isso, vamos ficando cá por dentro (...) não posso sair de casa, eu tenho bastante dificuldade em andar e o meu marido pior, estou sempre aqui, fechada, só saio à rua para ir ao médico”, referiu a D. Emília.

O casal contou que durante três meses um filho e uma nora habitaram em sua casa, para os auxiliarem, visto que a idade estava a ficar avançada e já não conseguiam fazer tudo sozinhos, mas acabaram por ocorrer conflitos e então voltaram a ficar sozinhos. Foi evidente que o casal falava deste assunto com grande tristeza, pois sentiam-se acompanhados e ajudados e voltaram a ficar sozinhos “gostávamos muito de os ter cá, a nossa nora era uma excelente pessoa e tomava muito bem conta de nós, tínhamos sempre companhia, e agora estamos sempre sozinhos, os dois”.

Após o filho e a nora terem saído da casa do casal, estes pediram o apoio à instituição “quando eles foram embora, nos fomos lá à instituição pedir o serviço, nós sozinhos não íamos conseguir. A minha mulher tem muitos problemas de saúde já não pode fazer a lida da casa” desabafou o Sr. Fernando.

Contaram também que iam passar a consoada de Natal a casa de um filho e o dia de natal em casa da filha “nós vamos comer no Natal a casa do nosso filho e depois a casa da nossa filha, mas menina, estamos lá e estamos ansiosos para vir para a nossa casinha (...) nós vimos dormir a casa porque a minha mulher não consegue dormir fora”.

Quando a D. Emília e o Sr. Fernando falaram do Natal, a mestranda aproveitou o tema e sugeriu que ambos elaborassem um presente de natal, para se realizar uma troca de prendas entre alguns casais do SAD, explicando que os presentes seriam elaborados por eles, ou seja, alguma coisa que eles soubessem fazer e que gostariam de dar a outro casal. O casal gostou bastante da ideia, mas ficaram um pouco preocupado dizendo: “mas a menina tem que nos ajudar, porque nós já não fazemos nada de jeito”. Foi então que começamos a pensar

no que poderia ser feito, começando por relembrar o passado de ambos e as tarefas que realizavam. Foi então que a D. Emília referiu que durante a sua adolescente e juventude fazia meias de lã dizendo que tinha muito jeito e que gostava muito. Foi então sugerido que ambos fizessem uma meia de lã correspondente ao natal, mas esta confessou logo “já não me lembro como se faz menina, já foi há muitos anos, e a minha cabeça já não esta boa para essas coisas” (D. Emília).

Como o casal não quis tentar elaborar a meia de lã, tentamos adaptar, e em vez de ser umas meias de lã, surgiu a ideia de serem elaboradas de outra forma, como por exemplo umas meias feitas de feltro.

Ficou então combinado que na próxima visita, fariam o presente de natal.

REGISTO 3

5 DE DEZEMBRO DE 2018 – 2.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. CATARINA E AO SR. JOAQUIM (14:00H/16:30H)

Iniciamos a visita por conversar um pouco acerca dos dias do casal, e o que estes tinham por hábito fazer. Ao longo da conversa surgiu, como tema de conversa, o Natal, do qual foi questionado onde é que o casal iria passar as festas de Natal, e o Sr. Joaquim disse “aqui em casa, vêm todos até aqui, filhos e netos, somos tantos que a mesa se torna pequena” e a D. Catarina interrompeu dizendo “ó menina é o melhor do Natal, é ter a família toda junta, eu cá não ligo nada a prendas, prefiro ter aqui os meus filhinhos e os meus netinhos todos juntos, porque nem sempre acontece”.

Aproveitando o tema, surgiu a oportunidade de sugerir ao casal a troca de prendas, explicando que o presente seria feito pelo casal e não seria nada comprado, e o que fizessem iria ser entregue a outro casal de pessoas idosas do qual estes não conheciam. Foi evidente no casal que gostaram da ideia, mas ficaram reticentes: “mas nós não sabemos fazer nada. O que vamos oferecer? Nós nunca fomos muito habilidosos não sei o que podemos fazer. Já somos velhos não temos jeito para nada, mas vamos lá ver como corre”, confessa a D.

Catarina, mas com algum incentivo por parte da mestranda mencionando que os ajudaria, o casal acabou por aceitar o desafio.

Diante disso, foi sugerido ao casal que fizessem algo relacionado com a escrita e a leitura, visto que, devido ao problema de saúde do Sr. Joaquim, este tinha perdido muita da prática que tinha e gostaria de a retomar e pela vontade de a D. Catarina voltar a escrever e praticar. Foi então que surgiu a ideia de escrever uma mensagem de Natal numa tela, elaborada pelo casal. Onde ficou decidido que Sr. Joaquim escreveria na tela e a D. Catarina ficava responsável pela decoração da mesma, ficando então os dois responsáveis por pensar numa mensagem que gostariam de deixar.

Ainda no mesmo dia, em conversa intencional com o casal, foi possível perceber que estes ainda têm algum acompanhamento por parte dos filhos e de alguns netos. Contudo, lamentavam que passavam muito do seu tempo sozinhos e apenas recebem a visita dos filhos mais ao fim do dia quando estes saem dos seus trabalhos. Em relação aos vizinhos e amigos, tanto a D. Catarina como o Sr. Joaquim não tinham grandes ligações de proximidade, tendo em conta que a sua habitação ficava um pouco isolada. Para além da família as únicas visitas que recebiam era das auxiliares familiares que iam à residência destes diariamente.

Após isto, ficou agendada uma próxima visita, para a construção da prenda de Natal.

REGISTO 4

17 DE DEZEMBRO DE 2018 – 4.^a VISITA DOMICILIÁRIA AO CASAL D. MARGARIDA E SR. LUÍS (14:00H/16:30H)

Antes de ir ao encontro da D. Margarida como era habitual, desta vez a mestranda tentou descobrir a horta do Sr. Luís, visto que nunca tinha conversado com ele, pois sempre que é realizada a visita, ele esta na horta.

Assim que encontrou o Sr. Luís, conversou-se um pouco com ele, apercebendo-se de imediato que o Sr. Luís tinha bastante dificuldade a nível auditivo e então era necessário falar mais alto para que percebesse o que era

dito. Foram feitas as devidas apresentações, mas o Sr. Luís já sabia de tudo do que se tinha vindo a passar ao longo das visitas.

Durante a nossa conversa, o Sr. Luís ia trabalhando na sua horta e iam sendo feitas algumas questões, tais como: o que era habitual fazer no seu dia a dia? “olhe... vou andando por aqui, tenho sempre que fazer aqui na horta, semear, plantar, limpar (...) e as vezes vou até ali à oficina do meu filho dar uma ajuda”. Foi notório que o Sr. Luís era muito mais autónomo que a D. Margarida, e ao longo do seu dia ia-se entretendo com alguma coisa. Também confessou que não gosta muito de sair do seu meio habitual: “a minha mulher andou lá no centro de dia, e quis levar-me com ela, mas eu não quis, eu gosto de ficar aqui no meu cantinho, na minha horta” disse o Sr. Luís.

Apesar de ser um senhor bastante autónomo e ativo, este confessou sentir-se só e angustiado “pode não parecer, porque ando sempre aqui na minha horta, mas há dias que me sinto muito sozinho, e agora com o aparecimento da doença da minha mulher, sinto uma angústia muito grande sabe? As vezes tento não conversar muito com ela para não me recordar disso”.

Assim que terminamos a conversa, foi altura de ir ao encontro da D. Margarida. Quando cheguei até ela, esta já tinha o bordado completo em cima da mesa de jantar “já deixei o paninho ali em cima para a menina ver” disse a D. Margarida cheia de orgulho. Foi comentando comigo que não foi muito fácil a execução do bordado: “custou-me um bocadinho bordar menina, as minhas mãos tremem muito, mas gostei muito, há tantos anos que não bordava”. Contudo, via-se no rosto dela a felicidade de o ter feito e o orgulho por o ter conseguido terminar.

Enquanto estávamos a conversar, fomos embrulhando o bordado para parecer uma verdadeira prenda de Natal. Assim que terminámos, a D. Margarida agradeceu pelo facto de a ter ajudado a voltar a bordar e pela paciência de a ouvir, no qual foi respondido que não tinha nada de agradecer, pois apenas lhe foi fornecido algumas ferramentas para ela voltar a bordar, pois o talento estava nela.

Despedimo-nos, ficando combinado uma próxima visita nesta mesma semana, onde eu iria entregar a prenda de outro casal.

REGISTO 5

20 DE DEZEMBRO DE 2018 – 4.^a VISITA DOMICILIÁRIA AO CASAL D. ROSA E SR. SOUSA (14:00H/16:30H)

O casal encontrava-se no exterior da casa e ficamos por ali no jardim a conversar um pouco relativamente ao almoço de Natal que ocorreu no dia anterior. O casal confessou “gostamos muito de lá ter ido, estava-se bem, estava quentinho, estava agradável (...) também gostamos muito daquelas músicas, fizeram nos lembrar os tempos antigos (...) mas olhe menina, também gostamos de estar cá em casa no nosso canto na nossa vida, sem chatear e sem incomodar ninguém”, disse o Sr. Sousa.

Após alguns minutos de conversa, foi questionado ao casal pelo presente que estava a ser realizada por eles, e foi então que a D. Rosa foi mostrando o que tinha feito. Tinha feito 2 saquinhos de natal, um saquinho com alguns feijões semeados pelo Sr. Sousa e um saco maior para colocar o saquinho dos feijões. Foi notória a felicidade da D. Rosa e o orgulho em mostrar aquela prenda elaborada por eles “até ficou bonito, não ficou menina? Eu fiz o melhor que podia e o que sei (...) o meu marido andou no outro dia a procura dos feijões”. Sendo que o Sr. Sousa também ficou bastante entusiasmada por ter participado e ter oferecido alguns dos feijões semeados na sua horta.

Seguidamente, com ajuda da mestrande, o casal embrulhou o presente com um papel de natal, de forma a tornar o presente ainda mais natalício.

Após isto, ficou combinado com o casal que no dia seguinte seriam-lhes entregue a prenda oferecida por outro casal.

REGISTO 6

08 DE JANEIRO DE 2019 – 4.^a VISITA DOMICILIÁRIA AO CASAL D. EMÍLIA E SR. FERNANDO (14:00H/16:30H)

Após alguns dias de ausência devido a ocorrências das festas de Natal, a entrega do presente de Natal foi entregue apenas nesta visita, visto que na visita

anterior não foi possível por a D. Emília e o Sr. Fernando não se encontrarem em casa.

O casal mostrou algum entusiasmo pela visita, comentando que estavam a ficar preocupados com ausência da mestrandia, pois como não estavam em casa na visita anterior não foi possível avisar que nos próximos dias não iria comparecer.

Depois de alguns minutos de conversa, foi entregue o presente ao casal, “já não é a prenda de Natal, mas sim a prenda do Dia de Reis” comentou o Sr. Fernando. Foi manifestada uma alegria por parte do casal, assim que abriram a prenda, viram uma tela com uma mensagem de Natal, onde o Sr. Fernando leu em voz alta para a D. Emília, pois esta não sabe ler. O casal gostou tanto do presente que a colocou no centro da mesa, de modo a ser visível a todas as pessoas que lá fossem.

De seguida, conversamos sobre o Natal e como tinha corrido e sobre alguns familiares que encontraram que já não os viam há bastante tempo, contando algumas histórias acerca desses mesmos familiares.

Nesse mesmo dia ainda conversamos acerca dos serviços que a instituição disponibiliza, onde o Sr. Fernando referiu: “(...) sem este serviço, não sei como é que iria ser (...) só temos pena de não passarem cá mais tempo, ou que viesse cá alguém da instituição passar um pouco de tempo e conversar, e até fazer algumas coisas diferentes”.

Referiu ainda: “a única coisa que mudávamos era virem cá trazer a comida aos domingos e feriados, porque para nós é um transtorno muito grande. Temos um acordo ali com o restaurante do lado, e eles vêm cá trazer o comer, porque como nos custa muito andar e temos que descer estas escadas todas, o senhor faz o favor de nos trazer cá a comida (...) os nossos filhos também não se interessam muito, mas nós também não os queremos incomodar (...) por isso é chato não fazerem o serviço nessas ocasiões, mas paciência” confessa o Sr. Fernando.

Foi notório que esta situação não deixava o casal muito confortável, principalmente sabendo que os filhos não os ajudavam nesse sentido.

Após bastante tempo de conversa, despedi-me do casal, dizendo que voltaria na nossa próxima semana.

REGISTO 7

09 DE JANEIRO DE 2019 – VISITA DOMICILIÁRIA AO CASAL D. CATARINA E SR. JOAQUIM (14:00H/15:00H)

A visita hoje iniciou-se por conversar acerca do Natal e sobre a família, onde o casal mencionou que passou um Natal muito feliz com todos os familiares e que gostava de os reunir muitas mais vezes. E após algum tempo de conversa a D. Catarina confessou: “os nossos filhos nunca têm tempo para conversar connosco e nós estamos sempre aqui sozinhos, eles já não precisam dos velhos para nada, já têm as suas vidas organizadas”. A mestranda apercebeu-se que apesar de este casal ter muitos filhos e netos, estes não passavam o tempo que o casal gostariam com eles e viam na mestranda, alguém com quem podem partilhar as suas histórias.

Aproveitando este discurso do casal, foi questionado se gostariam de receber mais visitas em suas casas, como por exemplo um pequeno grupo de voluntários, com o objetivo de diminuir um pouco a solidão de ambos e partilharem todas as suas histórias como tanto gostam. A resposta da D. Catarina foi bastante positiva: “aí eu gostava tanto, seria muito bom, nós gostamos tanto de conversar, e se eles não se importassem nós gostamos muito de os receber”. Após o casal ter demonstrado este interesse, ficou então combinado que seriam visitados pelo grupo assim que possível.

Esta visita foi mais curta que o habitual, despedimo-nos ficando combinado uma próxima visita para a próxima semana.

REGISTO 8

17 DE JANEIRO DE 2019 – 6.^a VISITA DOMICILIÁRIA AO CASAL D. ROSA E SR. SOUSA (14:00H/16:30H)

A D. Rosa encontrava-se no meio do campo a cortar erva para os coelhos e o Sr. Sousa em cima de uma escada a podar umas vides; ambos andavam bastante entretidos.

Começamos por colocar a conversa em dia com a D. Rosa. Conversamos sobre os animais que o casal tinha, e os que já tiveram e sobre a vizinhança. A D. Rosa foi questionada se o casal tinha muito contacto com a vizinhança, visto que a única filha que têm mora numa outra cidade e só os visita aos domingos, onde esta respondeu: “sim, nos damo-nos bem com toda a gente, mas nós andamos cá na nossa vida e eles lá andam na vida deles”.

Com o decorrer da conversa, também surgiu a oportunidade de questionar à D. Rosa se ela e o marido não sentiam falta de mais companhia, para conversar, ou até ajudar em alguma coisa que fosse preciso (“nós até gostávamos de ter mais companhia, a minha filha e os netos só veem cá ao domingo, e o resto dos dias passamos os dois sozinhos, mas estamos sempre entretidos a fazer alguma coisa, eu tenho sempre que cortar erva para os coelhos, o meu marido vai andando pelo campos, fazendo uma coisinha ali, outra acolá, e vamos passando o tempo (...) mas gostamos muito de receber a menina e de conversar consigo, pedimos é desculpa por a chatear com as nossas conversas”), confessou a D. Rosa.

Após algum tempo de conversa com a D. Rosa a mestranda foi ao encontro do Sr. Sousa que se encontrava mais à frente, e conversamos, enquanto este trabalhava. O Sr. Sousa apesar de ser bastante ativo e de passar muito do seu tempo no campo, confessou também que gostaria de ter mais companhia: “eu não sou de me queixar, nunca fui ... mas sim, gostava muito de ter mais companhia, sou sempre eu e ela, ela e eu, a gente até se cansa, todos os dias são iguais”.

Entretanto a D. Rosa veio ao nosso encontro e o casal começou a falar sobre a sua história de vida, o Sr. Sousa começou muito novo a trabalhar nos campos e nas quintas, e mais tarde tornou-se taxista: “eu sempre trabalhei no campo, o meu pai tinha uma quinta e eu e os meus irmão tínhamos que ajudar, (...)mas

para casar aqui com a D. Rosa tive que arranjar outra coisinha para ter uma melhor vida, então meti-me a taxista, mas também não era fácil”, já a D. Rosa contou que foi toda a vida costureira: “de 4 filhos eu era a única filha, então os meus pais não queriam que eu andasse a trabalhar nos campos, então aprendi a costurar, e ensinei muitas raparigas novas (...) graças a deus nunca passamos mal, os meus pais viviam bem para a altura que era e nunca me faltou nada, a mim e aos meus irmãos”.

O casal contou também que tiveram uma filha porque casaram muito tarde, mas que fizeram muitos sacrifícios por esta, deram-lhe todos os estudos que esta quis: “a nossa filha teve a oportunidade de estudar, estudou 5 anos no porto, muitos sacrifícios tive que fazer, durante o dia trabalha no campo e a noite ia para a praça dos táxis, porque à noite quase nenhum taxista queria trabalhar então eu aproveita os serviços todos (...) subi montes e montanhas, dia e de noite, tudo para lhe dar os estudos” afirma o Sr. Sousa.

Após algumas horas de conversa, o casal mencionou que gostavam muito de ter companhia e que podia voltar mais vezes, onde a mestranda explicou que também realizava visitas a mais casais e que não tinha muita disponibilidade para ir mais do que um dia por semana. Aproveitando o assunto, foi questionado ao casal se gostavam de ter mais visitas, como por exemplo dos vizinhos ou até voluntários. Foi quando o casal se mostrou bastante recetivo: “por nós podem vir todos os dias meninas, nós gostamos muito de conversar, e enquanto conversamos também fui trabalhando” disse o Sr. Sousa com uma gargalhada. Assim sendo, foi transmitido ao casal que num futuro próximo poderiam receber visitas de outras pessoas. Com a visita de hoje foi notório que o casal se abriu, confiando cada vez mais na mestranda.

REGISTO 9

19 DE FEVEREIRO DE 2019 – 1.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. LAURA (14:30H/16:30H)

Desloquei-me até á residência da D. Laura, e era a primeira visita realizada. A D. Laura é uma senhora com 66 anos, viúva e com três filhos e habita sozinha.

Ao longo das conversas que iam surgindo, confessava que se sentia muito sozinha e que vivia numa grande tristeza, pois uma das filhas não se relacionava com ela, um filho estava no estrangeiro e só o via uma vez por ano e por fim restava uma filha que vivia nas suas proximidades e era a única que lhe dava algum apoio, apesar de mencionar que pouco tempo lá passava em casa: “ela mora aqui tão pertinho bem podia vir cá mais vezes, não sei o que fazer à minha vida, estou nesta solidão, o meu marido era a minha grande companhia”.

Era notório que a D. Laura era uma senhora bastante triste e solitária, comentou que também tinha três irmãos que moravam nas proximidades e que de vez em quando iam até lá perguntar se estava tudo bem: “os meus irmãos moram aqui ao pé, e de vez em quando eles veem até aqui, mas sabe menina, eles também têm a vida deles e eu não os quero aborrecer com as minhas coisas”.

Ao longo da conversa foi referindo que gostava muito de receber mais visitas para não tornar os seus dias tão monótonos “gostava tanto de receber mais visitas, e a menina pode vir quando quiser e puder, quando me perguntou se podia cá vir eu fiquei toda contente a contar os dias (...) passo o meu dia na cama ou no cadeirão, não posso ver televisão que me faz doer a cabeça, os meus dias são todos iguais”. Nesse momento a mestranda aproveitou para propor à D. Laura que ela comesse a receber algumas visitas de um pequeno grupo de voluntários, para lhe fazer companhia como ela tanto gostava. A D. Laura, achou uma ótima ideia, dizendo: “e eles vinham cá? Que bom, gostava muito, muito mesmo, e eles podem vir quando?”. Foi então explicado que quando chegasse o momento ela seria avisada com algum tempo de antecedência.

Também contou que durante a noite tinha uma senhora que ia lá dormir, para ela não ficar sozinha, pois tinha medo que lhe acontecesse alguma coisa e não tivesse a quem pedir ajuda: “vem cá todas as noites dormir uma senhora que eu contratei, já viu ao que cheguei? Com uma filha tão perto ter que meter

cá em casa uma senhora desconhecida. Mas é o melhor, eu tenho medo que me dê qualquer coisa e depois? Quem me acudia?”. É evidente que a D. Laura sente uma mágoa profunda por não ser mais acompanhada pelos filhos.

Após algum tempo de conversa, despedimo-nos com a D. Laura, pedindo desculpa pelo desabafo “desculpe menina por alguma coisa, eu preciso muito de conversar, mas a menina não é obrigada aturar os velhos, não aprende nada”, ficando agendada uma próxima vista.

REGISTO 10

20 DE FEVEREIRO DE 2019 – 1.^a VISITA DOMICILIÁRIA VISITA DOMICILIÁRIA AO SR. ANTÓNIO (14:30H/16:00H)

O Sr. António tinha 78 anos de idade, era viúvo e vivia sozinho. Desde do falecimento da esposa em 2014, este passa maioritariamente o seu tempo dentro do seu carro, referindo que: “desde que a minha esposa faleceu eu sinto-me muito bem dentro do carro, sabe (...) nós íamos passear muito, ela gostava tanto, então eu venho para dentro do carro para me recordar desses passeios” desabafa o Sr. António. Diz sentir muito a falta da esposa, pois era a sua grande companhia.

Nesta visita, contou que tinha 8 filhos, Y filhas e Z filhos, tendo uma relação mais próxima com as Y filhas. Como o Sr. António ainda conduz, todos os domingos vai a eucaristia e se seguida vai a casa de uma das filhas almoçar “eu os domingos vou sempre à missa e depois vou comer a casa de uma filha, cada domingo uma filha diferente” comenta.

Apesar de todos os domingos ir almoçar a casa das filhas, o Sr. António manifesta sentir-se um pouco sozinho. Relata também ter um dia muito monótono e que isso não é bom para ele, contudo, também não está disposto a sair de sua casa: “eu sei que há por aí abaixo muitos velhos como eu a ir para esses centros de dia, mas eu não quero, não quero sair da minha casa, é aqui que me sinto bem, um dia que eu não possa mandar, os meus filhos fazem o que quiser comigo, mas eu já disse que não queria ir para um lar nem para esses centros que há, prefiro sentir-me sozinho mas estar perto das minhas coisas”.

Foi também proposto ao Sr. António que recordasse um pouco o carnaval de antigamente e fala-se um pouco de como é no presente. Para isto foi pedido que este mencionasse algumas palavras que o fizesse lembrar o carnaval, onde este mencionou: barulho, macacada, cozido, fogo de artifício e crianças.

O Sr. António comentou que na juventude dele, eram poucos os que festejavam o carnaval, eram mais as crianças, pois os jovens tinham que trabalhar e ajudar os pais no campo: “eu nunca festejei o carnaval, tive sempre que trabalhar no campo, não havia tempo para essas brincadeiras, eram só para as crianças”. Contudo mencionou que gostava muito da época, pois era dia de comer cozido à portuguesa e naquele tempo raramente se comia essa refeição que era considerava um luxo, pela variedade de carnes: “só gostava do carnaval por saber que se ia comer cozinho à portuguesa, sabe, não se comia isso todos os dias” comentou o Sr. António.

Relativamente ao carnaval na atualidade, este comenta que não gosta muito e tenta evitar sair de casa nesses dias: “eu nem saio de casa nesses dias, é muito barulho e muita confusão, e a malandragem só faz asneiras, eu sou da ideia que o carnaval é para as crianças, mas pronto, agora vê-se de tudo”.

Após uma longa conversa sobre o tema, despedimo-nos ficando agendada uma próxima visita.

REGISTO 11

21 DE FEVEREIRO DE 2019 – VISITA DOMICILIÁRIA À D. BEATRIZ (14:30H/16:00H)

Como na segunda-feira anterior não foi possível estar com a D. Beatriz (pois, esta não abriu a porta à mestrande), foi pedido às ajudantes familiares que remarcassem uma outra data com a mesma, ficando então agendado para o dia de hoje.

Assim que me desloquei à casa da D. Beatriz, esta encontrava-se na parte exterior da casa e assim que viu a mestrande pediu imensa desculpa pelo sucedido da segunda-feira passada, dizendo que se tinha esquecido e que se tinha deitado a descansar e não ouviu bater à porta.

Iniciamos a conversa a falar dos filhos, onde esta mencionou que tinha desgosto de ter os dois únicos filhos longe dela e que raramente tinha contacto com eles a não ser contacto por via telefónico: “eles estão longe, muito longe e eu estou para aqui sozinha, é um desgosto muito grande, mas o que posso eu fazer? Não os posso obrigar a vir para perto de mim”. Para além destes filhos, a D. Beatriz referiu que apenas mantêm um contacto esporádico com uma vizinha da frente, mas que nem sempre gosta de a incomodar com as suas coisas: “eu de vez em quando vou ter com a vizinha da frente e ela está sempre a convidar-me, mas como eu não a quero chatear com as minhas coisas e, não quero atrasar a vida dela as vezes até evito lá ir, eu como já sou velha só estorvo as pessoas” .

Também referiu que as ajudantes familiares são o seu único apoio, e são as únicas visitas regulares que tinha.

Nesta visita, a D. Beatriz fez questão em mostrar à mestranda alguns dos seus trabalhos de Crochê, referindo que era o seu único passatempo. Contudo, com o avançar da idade, também começou a reduzir a quantidade de vezes que faz crochê, mencionando: “a idade não perdoa, já não tenho a mesma energia de antes”.

Depois de algum tempo de conversa despedimo-nos ficando então agendada uma próxima visita.

REGISTO 12

26 DE FEVEREIRO DE 2019 – 2.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. LAURA (15:00H/16:00H)

A D. Laura hoje começou por contar que se sentia bastante cansada porque tinha feito fisioterapia, e que lhe doía bastante as pernas. Contou também que tinha bastantes problemas de ossos o que a impede de fazer muitas coisas, necessitando de uma muleta para se movimentar.

Depois de conversarmos um pouco e nos conhecermos um pouco melhor, foi pedido à D. Laura que mencionasse algo relacionado com o carnaval, foi então que disse palavras como: festa, entrudo, cozido e máscaras.

Relatou também que quando o marido ainda tinha saúde chegaram a ir visitar o Carnaval de Ovar e que foi uma experiência muito bonita: “lá é um mundo menina, fazem um desfile muito grande e muito bonito, é música por todo o lado, gostei muito, só tenho pena de ninguém me levar lá novamente, já ninguém quer andar com a velha” relatou a D. Laura.

Referiu que tinha muitos irmãos e que todos se mascaravam, os irmãos pediam a roupa às irmãs e as irmãs a roupa aos irmãos: “era uma risota ver os meus irmãos de saia, eram momentos muito divertidos”. Foi dito pela mesma que pertencia a uma família pobre, mas que se comia de igual forma o cozido à portuguesa: “éramos muito pobres, mas comíamos igual o cozinho, eram mais batatas e legumes que carne, mas ficávamos todos contentes”.

Na atualidade recorda o Carnaval com saudade e ao mesmo tempo com tristeza: “lembro-me dos meus filhos, de os mascarar, e eu fazia o sacrifício e dava uma máscara a cada um e hoje em dia não são nada unidos e podiam ser mais amigos da mãe”.

Hoje, o carnaval da D. Laura é um pouco diferente: desde o falecimento do marido, mudou de religião, e na sua nova religião não festejam o carnaval e nem é permitido comer carne nessa época. É de referir que a D. Laura quando mudou de religião mantinha um contacto com algumas pessoas da mesma religião. Contudo, com o decorrer dos anos, pouco ou nenhum contacto tinham com as pessoas.

Depois de uma longa conversa acerca do carnaval, a D. Laura contou que já tinha frequentado um Centro de dia, mas devido a uns problemas que surgiram esta abandono: “eu andava lá na instituição e gostava muito, apesar de me custar muito levantar de manhã cedo, por causa do ossos, mas eu adorava aquilo (...) mas houve lá uns mal entendidos e eu não gostei por isso saí, mas agora sinto-me muito sozinha, choro muitas vezes por causa desta solidão”, revelou também que o SAD foi um grande apoio, pois, leva-lhe as refeições e tratam da higiene habitacional como tratamento de roupas: “ainda bem que eles vêm cá ajudar, senão não sei o que ia ser de mim, só é pena aos domingos e feriados não trazerem o comer, para mim é complicado nesses dias, porque nem sempre a minha filha vem cá almoçar ou fazer o almoço”.

Depois disto, despedimo-nos ficando combinada uma próxima visita.

REGISTO 13

04 DE MARÇO DE 2019 – 1.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. MARIANA (15:30H/16:30H)

Hoje foi dia de visitar a D. Mariana, uma senhora com 84 anos de idade, viúva e com 8 filhos.

Quando a mestranda visitou a D. Mariana com as ajudantes familiares, apercebeu-se que esta senhora se encontrava bastante sozinha e passava muitas horas sem qualquer companhia. O único meio de entretenimento desta é a televisão e o telefone, o que faz com que vá mantendo o contacto com a maior parte dos filhos e outros familiares. Um dos filhos da D. Mariana é Pároco, assumindo ter muita fé.

Contou que durante muito anos viveu noutra região do país, e foi lá que teve todos os seus filhos, conta com grande tristeza que teve dois abortos e perdeu um filho bebé afogado: “tive 9 filhos, mas um infelizmente morreu-me afogado, foi uma tristeza muito grande, era um menino muito bonito, mas Deus assim quis”.

Confessou que não teve uma vida muito fácil, após ter voltado para a sua Terra Natal o seu marido teve que ir trabalhar para longe de casa e só voltava aos fins de semana, e esta tinha ao seu encargo 8 filhos, campos para cultivar e animais para cuidar: “eu passei muito, trabalhava muito, tinha os meus filhos pequenos, tinha animais para cuidar, campos para lavrar e o meu marido longe sem poder ajudar (...) nunca vi o dinheiro que ele ganhava, sempre tive que me governar sozinha e como eram muito filhos tinha que me agarrar a tudo”.

Relatou que todos os filhos são amigos dela e sempre que podem aparecem para a visitar. Contudo sente-se muito sozinha: “eles são bons filhos, mas têm a vidinha deles, nunca os quero chatear, vou ocupando os meus dias a rezar, a ver televisão ou a ligar para amigos ou família”.

Hoje também foi proposto à D. Mariana que recordasse um pouco do carnaval, o carnaval de antigamente e o da atualidade. Onde foi pedido que mencionassem algumas palavras relacionadas com o carnaval. As palavras mencionaram foram: caretos, cor, folia e diversão.

Era notório o entusiasmo da D. Mariana ao falar sobre este tema, como esta habitou numa zona, onde as tradições do carnaval são muito características.

Contou que nos anos em que lá habitou era uma festa muito grande, e que nesse dia ninguém trabalhava, vinha tudo para rua. Apenas os homens podiam participar no carnaval e dava-se o nome de Caretos: “era uma alegria, toda a gente vinha para a rua festejar. Os homens vestiam um fato muito colorido e usavam umas máscaras feitas de madeira, ou de lata ou couro, dependia dos fatos, eram umas máscaras muito feias porque tinham um nariz muito comprido e tinham uns cornos, as vezes apanhava cada susto” contava a D. Mariana dando muito gargalhadas.

Contou também que era uma festa esperada, ano após ano, principalmente pelas crianças da aldeia: “os meus filhos contavam os dias para chegar o carnaval, gostavam tanto, mas também tinham medo daquelas máscaras”.

Relativamente ao carnaval da atualidade a D. Mariana diz não saber muito, pois já não costuma festejar como no passado: “não sei como será, o que vejo é na televisão e também parece ser muito bonito, há zonas que fazem aqueles carros todos decorados, muito bonito, mas eu agora como não saio de casa não posso falar muito sobre isso”.

Após algum tempo de conversa sobre o tema, despedimo-nos ficando agendada uma próxima visita.

REGISTO 14

11 DE MARÇO DE 2019 – 2.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. MARIANA (15:30H/17:00H)

Assim que me desloquei a casa da D. Mariana, esta estava a rezar o terço, e de modo a não interromper a sua oração, a mestrandia pediu à D. Mariana que lhe ensinasse a rezar o terço de modo a que pudessem as duas fazê-lo e desta forma fosse criada uma relação de confiança. Foi notória a felicidade da D. Mariana em ensinar algo que ela tanto gosta de fazer a outra pessoa: “a sério que quer aprender? Agora quase ninguém dá valor a estas coisas, mas eu ensino com todo gosto, ensino como sei menina, é das poucas coisas que ainda sei fazer de jeito”.

Após termos rezado o terço, a D. Mariana contou que não se andava a sentir muito bem já algum tempo, que tinha muita comichão no corpo e que tinha algumas machas vermelhas: “olhe menina o que me foi aparecer, eu tomo banho todos os dias, as meninas mudam-me os lençóis tantas vezes, não sei o que me foi aparecer”.

A D. Mariana também confessou que tinha que resolver a sua vida e que não poderia continuar sozinha em casa: “vou ter que falar com os meus filhos e resolver a minha vida, não posso e nem quero continuar sozinha, quero ir para um lar ou para um centro de dia, ao menos lá tenho com quem conversar”. Depois deste interesse demonstrado pela D. Mariana a mestranda, em modo de a ajudar, pediu para que a D. Mariana fosse escrevendo num papel alguns lares e centros de dias das proximidades que a mestranda conhecia, para que com a ajuda dos filhos esta conseguisse inscrever em alguma dessas instituições.

Após a mestranda ter auxiliado um pouco a D. Mariana, foi lhe proposto que fosse procurar algumas fotografias à sua escolha. A D. Mariana trouxe uma fotografia de cada filho, tendo um álbum do seu filho pároco.

Foi notório que esta se emocionava bastante a falar dos seus filhos, mas com uma certa alegria e orgulho: “os meus filhos são a minha alegria, mas custou-me tanto criá-los, mas são uns grandes homens” comentou.

Também quis muito mostrar o álbum do seu filho pároco, pois era um álbum onde continha muitas fotografias da sua Ordenação como padre, comentando que foi um dia muito feliz para ela e para toda a família: “foi uma alegria muito grande ver o meu filho a celebrar uma missa, foi um orgulho muito grande”.

Após algum tempo de conversa, e a D. Mariana ter mostrado muitas fotografias que contavam um pouco da sua história de vida, despedimo-nos ficando agendada uma próxima visita.

REGISTO 15

13 DE MARÇO DE 2019 – 2.^a VISITA DOMICILIÁRIA VISITA DOMICILIÁRIA AO SR. ANTÓNIO (14:30H/16:30H)

Assim que me dirigi a casa do Sr. António, este encontrava-se no exterior de sua casa, num banco a ouvir música a partir do rádio “estou aqui fora ouvir música porque o carro foi para oficina senão estava lá, sinto-me melhor lá” disse o Sr. António.

Visto que era notório o gosto pela música, sempre que passava uma música no rádio a mestranda perguntava ao Sr. António pelo nome do cantor, ou o nome da música e era lhe pedido que cantasse uma parte da música, se a conhecesse. Foi uma dinâmica muito interessante, pois o Sr. António sabia quase todos os nomes dos cantores e inclusive o nome das músicas e algumas letras: “sei quase tudo de cor menina, sabe o que é? É de ouvir sempre a mesma emissora, passa sempre o mesmo”: confessou o Sr. António com uma gargalhada.

Posterior a isto, fomos dar um pequeno passeio pelo exterior da casa, onde o Sr. António mostrou alguns dos seus animais: “tenho estas galinhas todas, é uma para cada filho e duas cá para casa, para quando se fazem almoços cá, isto de ter galinhas é um entretenimento menina, volta e meia tenho que vir até aqui, recolher os ovos, dar de comer e de beber e também tenho sempre que limpar alguma coisa” disse o Sr. António.

Depois disto estivemos a conversar sobre o que o Sr. António fazia nos seus tempos livres e como costuma ocupar os seus dias, despedimo-nos ficando agendada uma próxima visita.

REGISTO 16

**14 DE MARÇO DE 2019 – 3.^a VISITA DOMICILIÁRIA À D. BEATRIZ
(14:00H/16:30H)**

Assim que cheguei a casa da D. Beatriz esta estava no exterior de sua casa a lavar umas peças de roupa no tanque, e ficamos por ali a conversar enquanto ela acabava o que estava a fazer. Contou que antigamente não havia máquinas de lavar roupa como há hoje e as mulheres tinham que lavar tudo no tanque, as que tinham em casa lavavam em casa e as que não tinham, iam para o tanque da freguesia: “os meus pais tinham um tanque em casa, mas era pequenino para tanta roupa, então íamos para o tanque da freguesia e encontrávamos sempre lá gente, era uma alegria, conversávamos, cantávamos e lavávamos que remédio” contava a D. Beatriz.

Ao longo da visita e conforme o discurso que a D. Beatriz ia tendo, foi notório que esta não tinha grandes relações, nem de amizade nem familiares, as visitas mais regulares que recebe é das ajudantes familiares, e torna-se sempre visitas curtas porque apenas vão lá para deixar o almoço e o resto das refeições. Para além das ajudantes familiares não costuma receber mais visitas, e a única pessoa mais próxima que tinha era uma vizinha que ia conversando de vez em quando.

Tornou-se evidente que a D. Beatriz é uma senhora bastante sozinha e a própria diz-se sentir muito sozinha, contudo afirma não quer sair de sua casa: “passo os meus dias sozinha, se me dá qualquer coisa não sei o que será de mim, mas para ser sincera prefiro isto ao ir para um lar ou para um centro de dia, gosto muito de estar na minha casa, não me imagino sem ela”.

Depois de algum tempo de conversa, despedimo-nos ficando agendado uma próxima visita.

APÊNDICE C - SERVIÇOS DE QUE AS PESSOAS IDOSAS DO SAD USUFRUEM

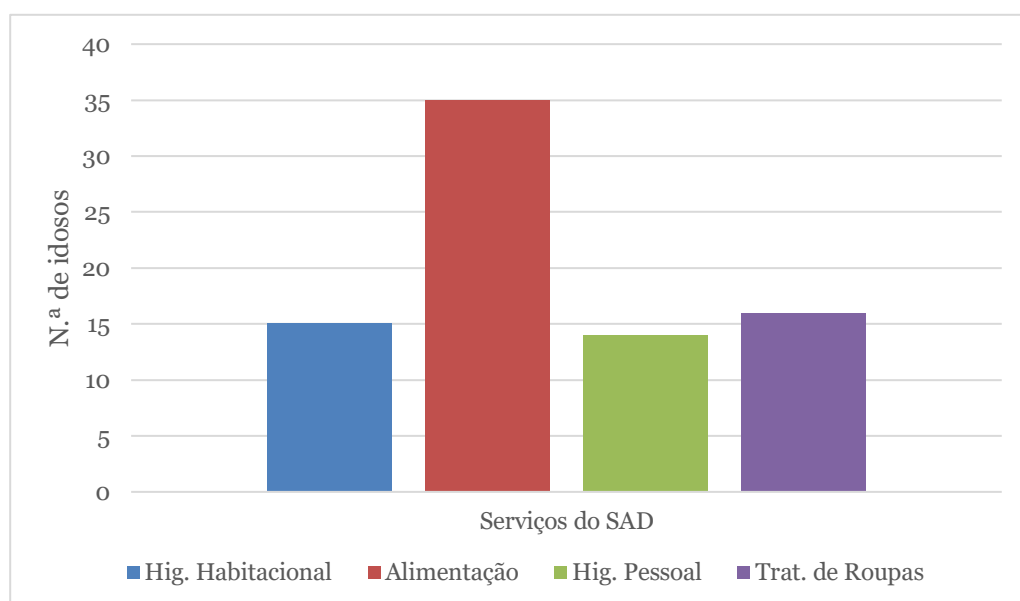


Figura 1. Serviços de que as 12 pessoas idosas participantes do projeto usufruem
(Gráfico construído pela mestranda)

APÊNDICE D - GUIÃO PARA INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO REALIZADO ÀS 40 PESSOAS IDOSAS INSCRITAS NO SAD E SEUS RESULTADOS

Nome: _____			
Data de Nascimento: ____/____/____		Idade: _____	
Sexo: Masculino: <input type="checkbox"/>		Feminino: <input type="checkbox"/>	
Estado Civil: Solteiro/a: <input type="checkbox"/>		Casado/a: <input type="checkbox"/>	Viúvo/a: <input type="checkbox"/>
		Divorciado/a: <input type="checkbox"/>	
Nº Filhos: _____	Nº Netos: _____	Nº Bisnetos: _____	

1) Com que mora?
Familiars: _____ Vizinhos: _____ Cônjuge: _____ Sozinho/a: _____
2) Os seus familiares costumam visitá-lo/la?
Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Diariamente: _____ semanalmente: _____ mensalmente: _____ anualmente: _____
3) Os seus amigos/vizinhos costumam visitá-lo/la?
Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Diariamente: _____ semanalmente: _____ mensalmente: _____ anualmente: _____
4) Se <u>NÃO</u> costuma ter visitas ou tem <u>POUCAS</u> visitas, qual acha que é o motivo?
Não tenho ninguém que me visite: _____ estão longe: _____ estão ocupados: _____ não têm interesse: _____ outros: _____
5) Se <u>NÃO</u> costuma ter visitas ou tem <u>POUCAS</u> visitas, como se sente em relação a isso?
Triste: _____ revoltado/a: _____ indiferente: _____ bem: _____ outro: _____
6) Costuma visitar alguém?
Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Diariamente: _____ semanalmente: _____ mensalmente: _____ anualmente: _____
7) Gostaria de receber mais visitas?
Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
Diariamente: _____ semanalmente: _____ mensalmente: _____ anualmente: _____

8) Sente-se. Sozinho/a?
Sim: <input type="checkbox"/> Não: <input type="checkbox"/>
9) Como costuma ocupar o seu tempo?
Sem fazer nada: _____ ver televisão: _____ conversar: _____ passear: _____ ler: _____ rezar: _____ outro: _____
10) Quantas horas passa sozinho/a em casa?
0-1h: _____ 2-4h: _____ 5-8h: _____ Mais de 8h: _____

Observações:

Figura 2. Guião para Inquérito por questionário
(Guião elaborado pela mestranda)

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 1: “COM QUEM MORA?”

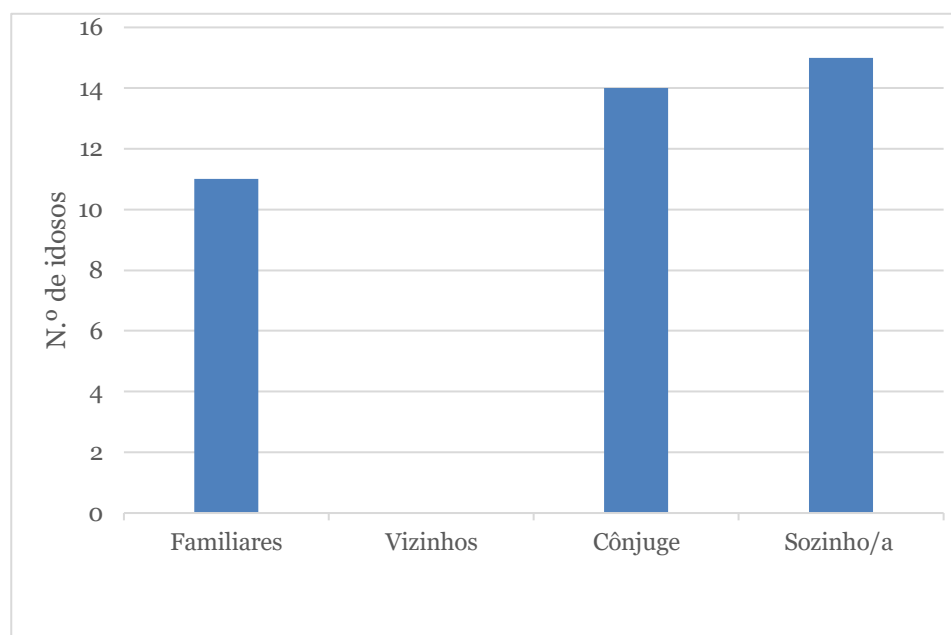


Figura 3. Respostas à pergunta n.º 1 “Com quem mora?”

À questão “Com quem mora?”, das 40 pessoas que responderam, 11 vivem com familiares (filhos, genros, netos); nenhum dos inquiridos vive com vizinhos; 14 vivem com o cônjuge; e 15 vivem sozinhos.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 2: “OS SEUS FAMILIARES COSTUMAM VISITÁ-LO/A?”

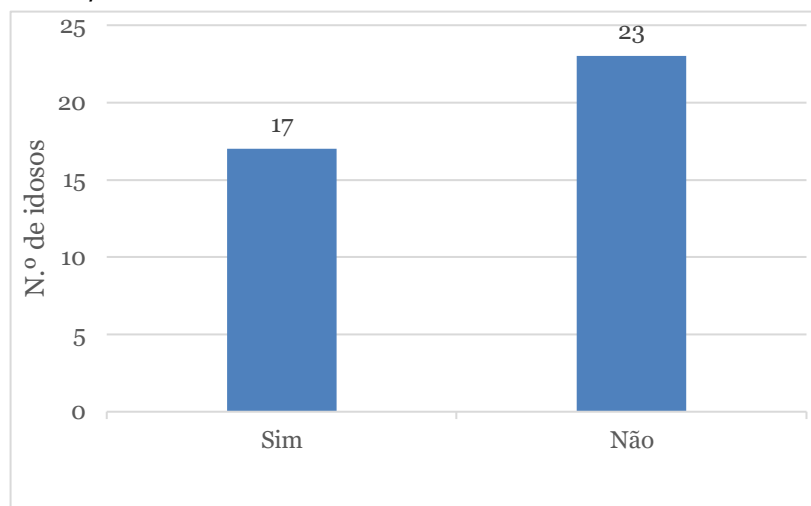


Figura 4. Respostas à pergunta n.º 2 “Os seus familiares costumam visitá-lo/a?”

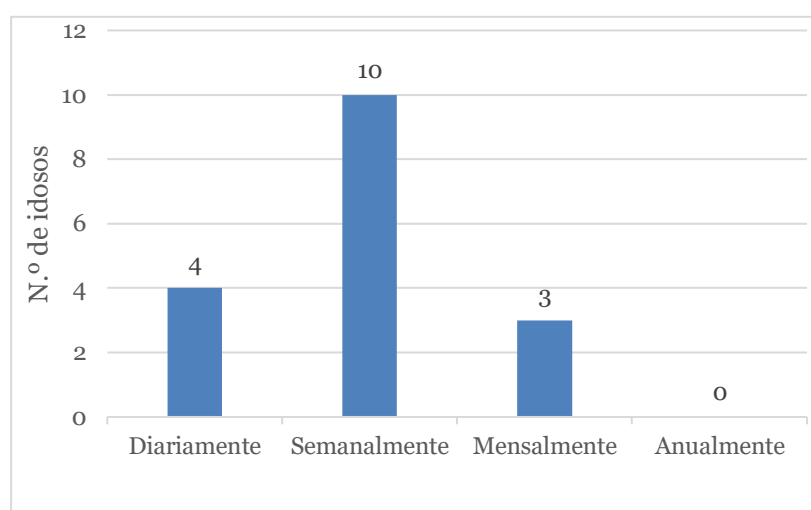


Figura 5. Respostas à pergunta n.º 2 “Os seus familiares costumam visitá-lo/a?”

À questão “Os seus familiares costumam visitá-lo/a?” das 40 pessoas que responderam, 17 responderam sim e 23 responderam não. Dentro das respostas positivas, 4 responderam “diariamente”; 10 responderam “semanalmente”; 3 responderam “mensalmente”; e nenhuma pessoa recebe apenas visitas “anualmente”.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 3: “OS SEUS AMIGOS/VIZINHOS COSTUMAM VISITÁ-LO/LA?”

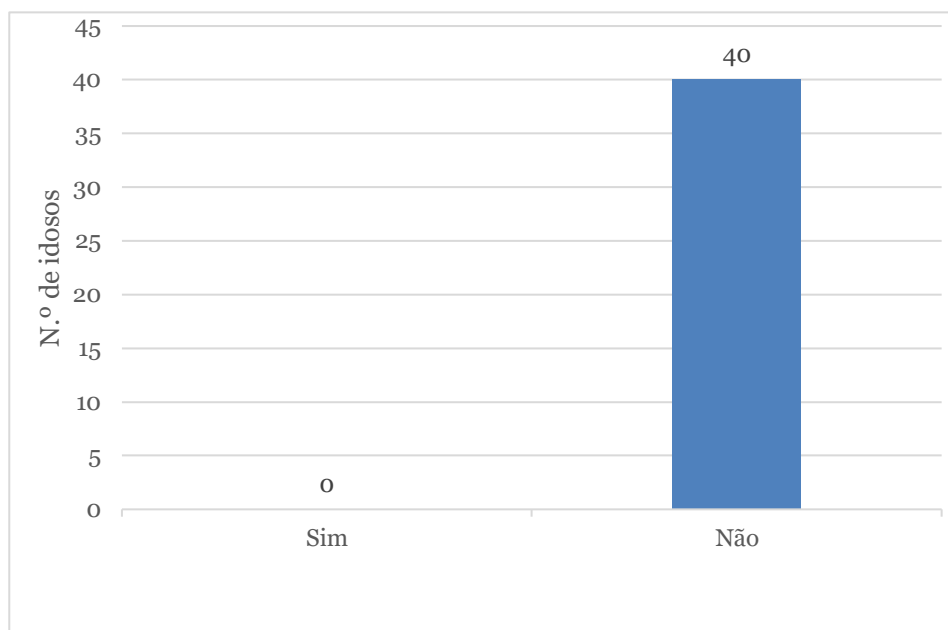


Figura 6. Respostas à pergunta n.º 3 “Os seus amigos/vizinhos costumam visitá-lo/la?”

À questão “Os seus amigos/vizinhos costumam visitá-lo/la?” todos os 40 inquiridos afirmaram que não recebem visitas por parte dos amigos/vizinhos.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 4: “SE NÃO COSTUMA RECEBER VISITAS OU TEM POUCAS VISITAS, QUAL ACHA QUE É O MOTIVO?”

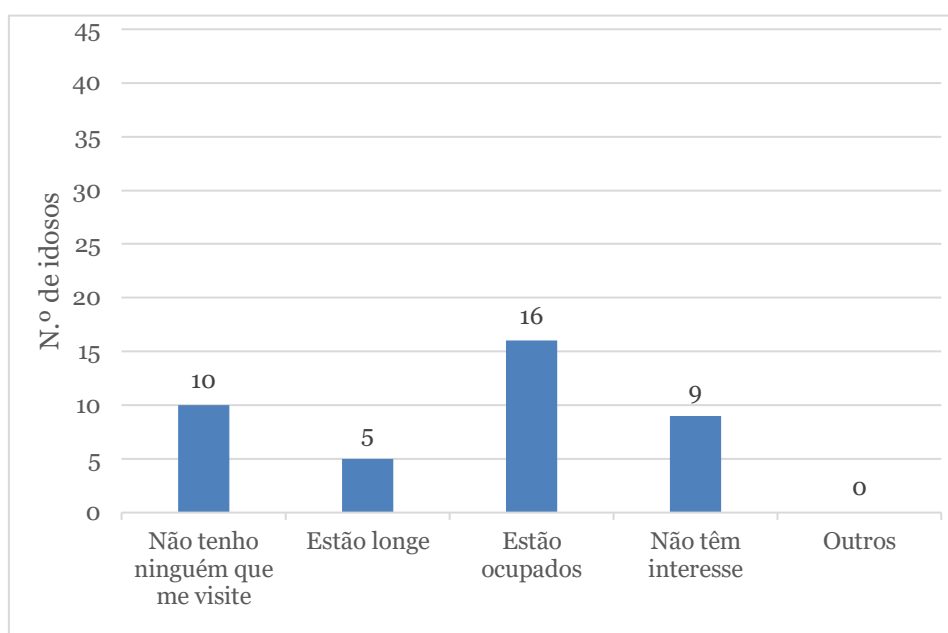


Figura 7. Respostas à pergunta n.º 4 “Se NÃO costuma receber visitas ou tem POUCAS visitas, qual acha que é o motivo?”

À questão “Se NÃO costuma receber visitas ou tem POUCAS visitas, qual acha que é o motivo?” das 40 pessoas que responderam, 10 responderam “não tenho ninguém que me visite”; 5 responderam “estão longe”; 16 responderam “estão ocupados”; e 9 responderam “não têm interesse”.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 5: “SE NÃO COSTUMA TER VISITAS OU TEM POUCAS VISITAS, COMO SE SENTE EM RELAÇÃO A ISSO?”

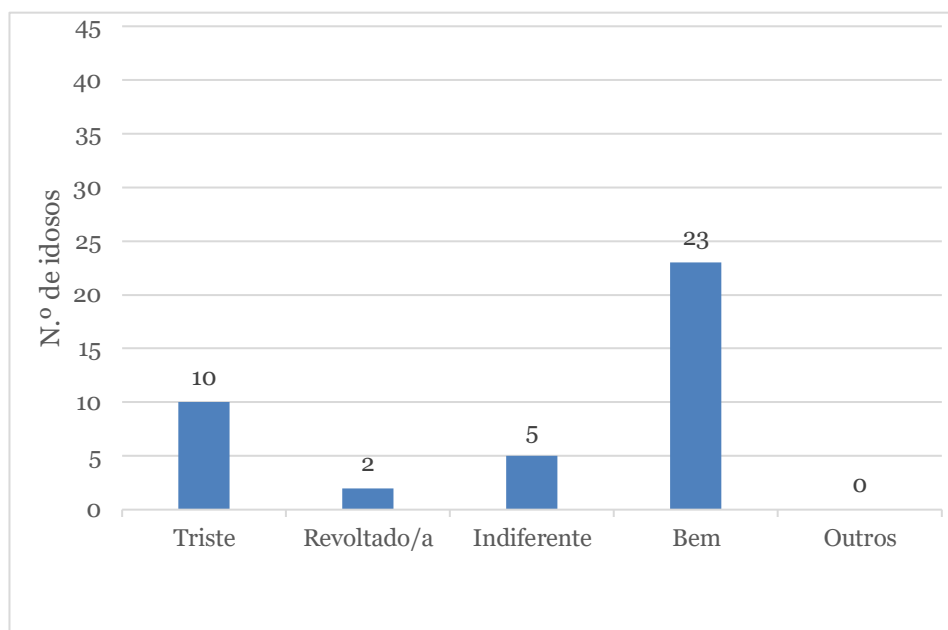


Figura 8. Respostas à pergunta n.º 5 “Se NÃO costuma ter visitas ou tem POUCAS visitas, como se sente em relação a isso?”

À questão “Se NÃO costuma ter visitas ou tem POUCAS visitas, como se sente em relação a isso?”, das 40 pessoas que responderam, 10 responderam “triste”; 2 responderam “revoltado/a”; 6 responderam “indiferente”; e 23 responderam “bem”.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 6: “COSTUMA VISITAR ALGUÉM?”

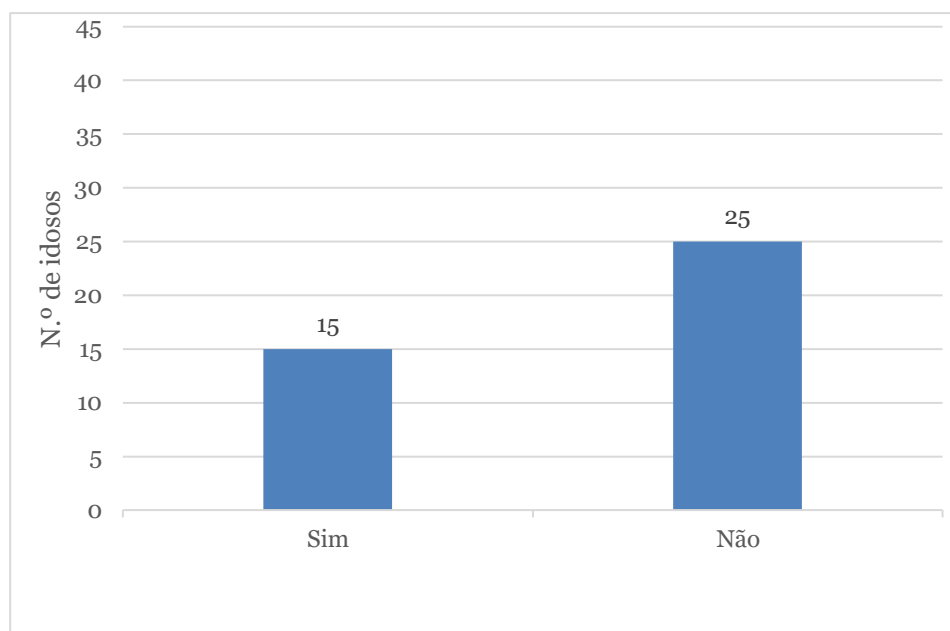


Figura 9. Respostas à pergunta n.º 6 “Costuma visitar alguém?”

À questão “Costuma visitar alguém?” 15 pessoas responderam “sim” e as restantes 25 responderam “não”. Dentro das respostas positivas, os inquiridos afirmavam que visitam os filhos, ou familiares, mas muito esporadicamente.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 7: “GOSTARIA DE RECEBER MAIS VISITAS?”

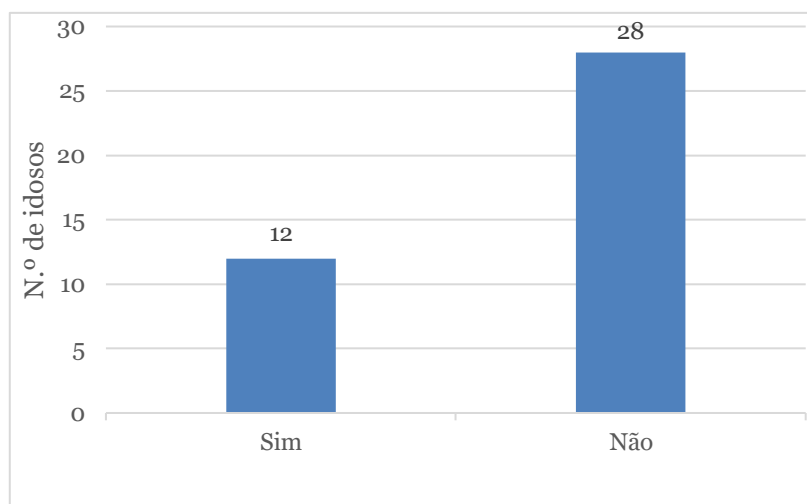


Figura 10. Respostas à pergunta n.º 7 “Gostaria de receber mais visitas?”

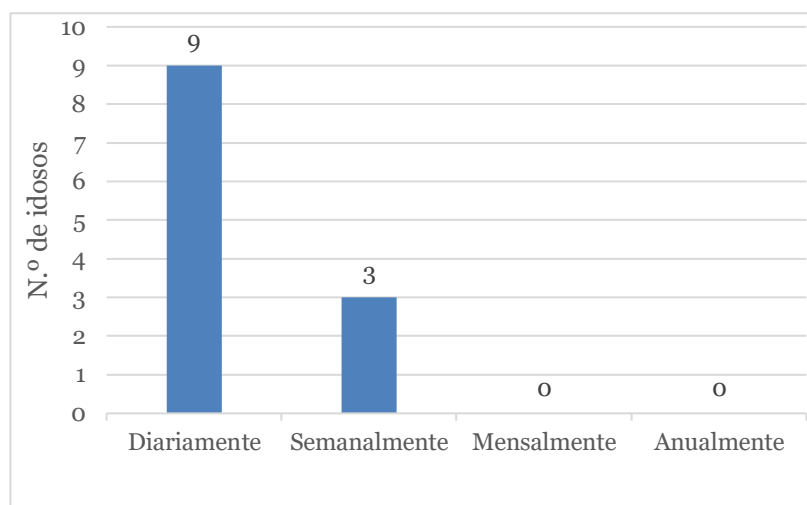


Figura 11. Respostas à pergunta n.º 7 “Gostaria de receber mais visitas?”

À questão “Gostaria de receber mais visitas?” das 40 pessoas que responderam, 12 responderam “sim” e 28 responderam “não”. Dentro das respostas positivas, 9 responderam “diariamente”; 3 responderam “semanalmente”; e as restantes hipóteses não tiveram respostas.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 8: “SENTE-SE SOZINHO/A?”

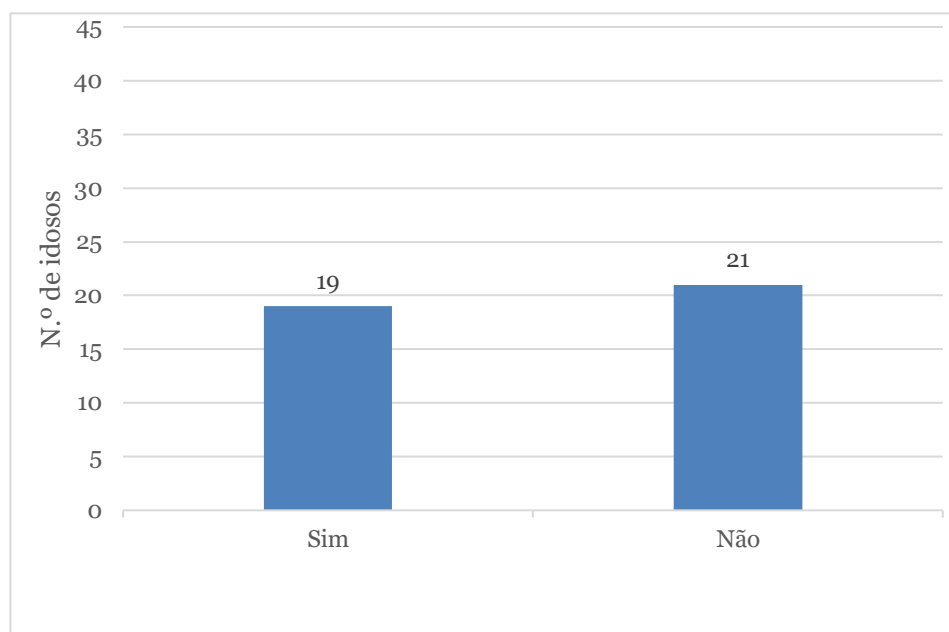


Figura 12. Respostas à pergunta n.º 8 “Sente-se sozinho/a?”

À questão “Sente-se sozinho/a?” 19 pessoas responderam “sim” e as restantes 21 responderam “não”.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 9: “COMO COSTUMA OCUPAR O SEU TEMPO?”

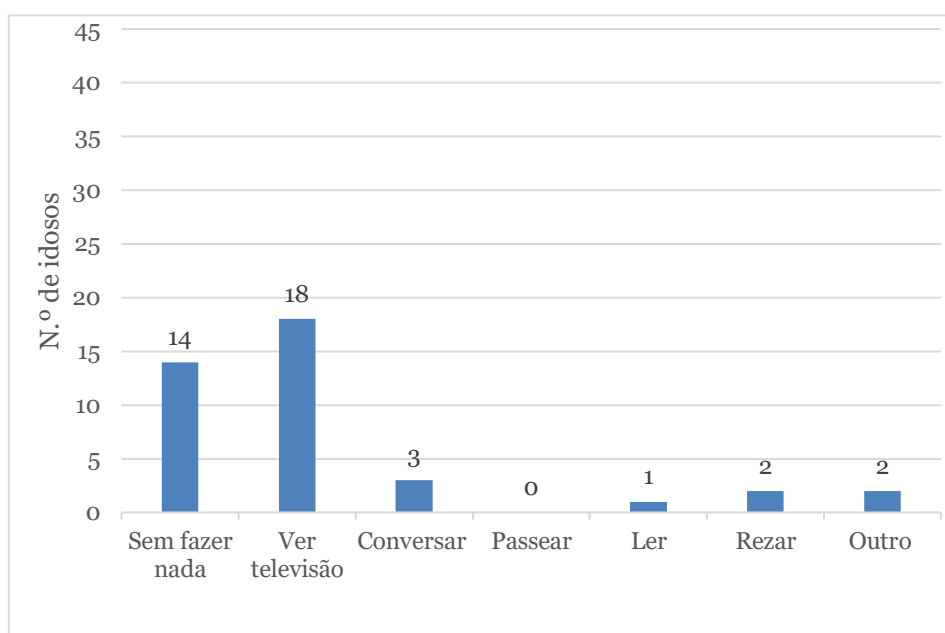


Figura 13. Respostas à pergunta n.º 9 “Como costuma ocupar o seu tempo?”

À questão “Como costuma ocupar o seu tempo?” 14 responderam “sem fazer nada”; 18 responderam “ver televisão”; 3 responderam “conversar”; 1 respondeu “ler”; 2 responderam “rezar”; e 3 responderam “outro”. Os inqueridos que responderam “outro”, 2 referiram que passando o seu tempo a dormir e 1 fazer croché.

RESPOSTAS À PERGUNTA N.º 10: “QUANTAS HORAS PASSA SOZINHO/A EM CASA?”

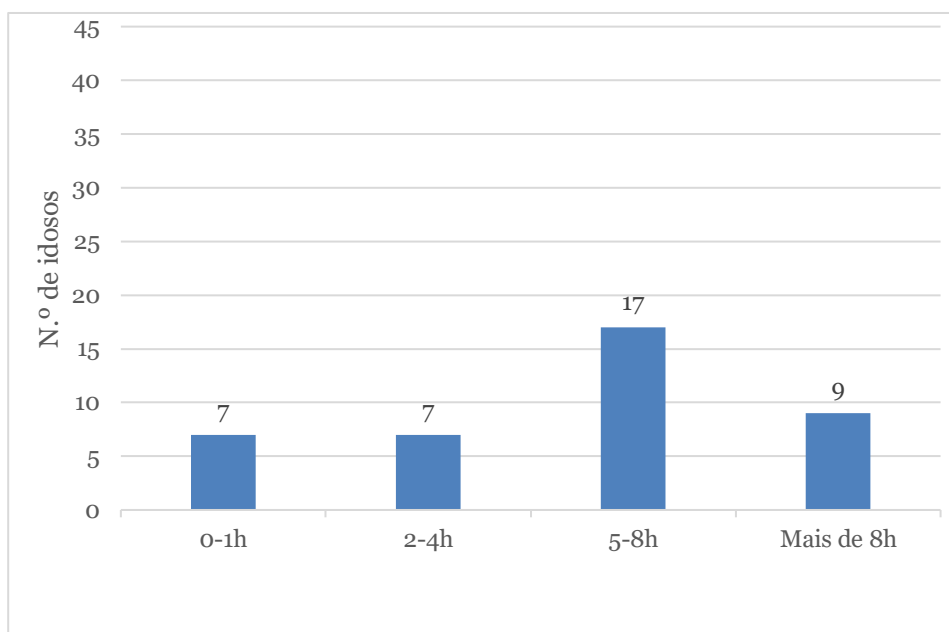


Figura 14. Respostas à pergunta n.º 10 “Quantas horas passa sozinho/a em casa?”

À questão “Quantas horas passa sozinho/a em casa?”, 7 responderam “0-1h”; 7 responderam “2-4h”; 17 responderam “5-8h”; e 9 respondeu “mais de 8h”.

APÊNDICE E - SISTEMATIZAÇÃO DA CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DAS 12 PESSOAS IDOSAS

Quadro 1.

Caracterização sociodemográfica das 12 Pessoas Idosas Participantes

<u>Nome</u>	<u>Idade</u>	<u>Estado Civil</u>	<u>N.º de Filhos</u>	<u>Com quem vive</u>	<u>Habilitações académicas</u>	<u>Profissão</u>
D. Catarina	78	Casada	8	Marido e Filho	1.ª Classe	Doméstica/Agricultora
Sr. Joaquim	80	Casado	8	Esposa e Filho	3.ª Classe	Agricultor
D. Rosa	85	Casada	1	Marido	2.ª Classe	Costureira
Sr. Sousa	89	Casado	1	Esposa	3.ª Classe	Taxista/Agricultor
D. Margarida	64	Casada	1	Marido	4.ª Classe	Doméstica/Agricultora
Sr. Luís	66	Casado	1	Esposa	3.ª Classe	Cantoneiro/Agricultor
D. Emília	86	Casada	3	Marido, Filha e Genro	Analfabeta	Doméstica/Feirante/ Agricultora
Sr. Fernando	88	Casado	3	Esposa, Filha e Genro	3.ª Classe	Camionista/Feirante/ Agricultor
Sr. António	78	Viúvo	8	Sozinho	4.ª Classe	Agricultor
D. Beatriz	86	Viúva	2	Sozinha	2.ª Classe	Doméstica
D. Laura	66	Viúva	3	Sozinha	3.ª Classe	Doméstica/Funcionária de Limpezas/Agricultora
D. Mariana	84	Viúva	8	Sozinha	1.ª Classe	Doméstica/Agricultora

APÊNDICE F - CARACTERIZAÇÃO DETALHADA DAS PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES

D. Catarina- A D. Catarina tinha 78 anos e era casada com o Sr. Joaquim, tendo 8 filhos.

Durante toda a sua vida foi doméstica, ajudando o Sr. Joaquim na parte da agricultura e na criação do gado, referindo que sempre teve uma vida muito difícil e cheia de trabalho. Apenas concluiu a 1.^a classe, afirmando que tinha muitos irmãos e, naquela época, apenas os irmãos tiveram a oportunidade de estudar, pois as raparigas eram obrigadas a ficar em casa a tratar da vida doméstica.

Tratava-se de uma senhora com alguns problemas de saúde, tendo sido operada várias vezes e hospitalizada, tendo também problemas de visão.

Era uma pessoa idosa com alguma autonomia, ajudando diariamente o seu marido, naquilo que conseguia, pois tinha a ajuda das ajudantes familiares para ajudar na higiene pessoal, alimentação, limpeza habitacional e do tratamento de roupas.

Apesar de este casal ter 8 filhos, a D. Catarina contava que todos tinham os seus empregos e a vida deles e não tinham disponibilidade para as necessidades dos pais: “ele tem a vidinha deles menina, vem cá quando podem conversar um pouco com a gente e quando precisamos de ir ao médico, são sempre eles que nos levam, mais a minha filha”.

Esta senhora como a maioria das pessoas idosas adorava conversar, e adorava contar histórias antigas, sobre os seus avós, os seus pais, de como conheceu o Sr. Joaquim, em todas as visitas havia sempre uma história nova para contar.

Sr. Joaquim- O Sr. Joaquim tinha 80 anos, e era casado com a D. Catarina.

O Sr. Joaquim desde o primeiro momento apresentou ser um senhor triste e de poucas palavras e, com o decorrer das visitas domiciliárias, percebeu-se que essa tristeza e pouca comunicação tinha origem da sua história de vida, e de todos os problemas de saúde que têm vindo a surgir com a idade. Tratava-se de um senhor com bastantes problemas de saúde, e após um AVC ficou com muitas

dificuldades em deslocar-se e com bastantes dificuldades em realizar as funções do quotidiano.

Quando era mais jovem teve que ir à tropa e foi nessa altura que aprendeu a ler e a escrever e concluiu a 3.^a classe, foi também nessa altura da vida do Sr. Joaquim que este adquiriu o gosto pela leitura e pela escrita, referindo, hoje em dia, “ser a sua grande paixão”.

Antes de comparecer na tropa ajudava os pais nos campos, era de uma família humilde, com muitos filhos, e todos tinham que ajudar desde muito novos: “sempre trabalhei no campo, eu, os meus pais, os meus irmãos, todos tinham que ajudar, havia muita pobreza naquela altura, e quase toda a gente se governava nos campos, com o gado, com as lenhas (...)” conta o Sr. Fernando. Assim que voltou da tropa viu-se obrigado a voltar para o trabalho do campo: “vim da tropa e pouco tempo depois casei, mas o meu modo de vida sempre foi este, e a minha esposa e os meus filhos, sempre ajudaram, só abandonaram este trabalho quando casaram”, conta.

Para além do trabalho na agricultura, o Sr. Joaquim foi durante muitos anos ajudante do pároco da freguesia, considerando-se bastante católico referindo acreditar em Deus e em todos os “seus poderes”.

É de referir que o Sr. Joaquim passava os seus dias dentro de casa, sentado num cadeirão a ver televisão, sendo poucas vezes que este saía de casa. Apenas o fazia para ir a consultas médicas.

Este casal tinha ainda ao seu cargo um filho de 50 anos, o Sr. Paulo, que devido a uma deficiência dependeu sempre da ajuda dos seus pais. Este filho estava numa instituição durante o dia, mas sempre que estava presente em casa ajudava em tarefas que lhe eram pedidas. Apesar de este casal estar em companhia um do outro e terem um filho a viver com, sentiam-se bastante sozinhos.

É importante mencionar que a D. Catarina e o Sr. Joaquim habitavam numa pequena aldeia, com pouca oferta de serviços, tendo apenas uma Igreja Paroquial, um cemitério local (relativamente próximo da residência) e escassos comércios de atendimento ao público. Na igreja, existia um grupo coral e um grupo de catequese.

Em relação à vizinhança, esta era escassa, sendo que as únicas casas que existiam, os donos já tinham falecido ou estavam a trabalhar fora do país.

D. Rosa- A D. Rosa era casada com o Sr. Sousa e tinha 85 anos e tinha uma filha. Viviam sozinhos e costumavam receber a visita da filha ao domingo, sendo que durante a semana as únicas visitas que recebiam eram as das ajudantes familiares.

Requereu o serviço de apoio ao domicílio, porque há 8 anos atrás teve um AVC e ficou acamada durante muito tempo. Como tinha apenas uma filha e esta residia bastante longe da residência dos pais, numa outra localidade e concelho, esta filha viu-se obrigada a inscrever os seus pais no SAD para uma melhor qualidade de vida dos mesmos e para os ajudar. Como a D. Rosa se encontrava acamada, era necessário fazer a higiene pessoal, higiene habitacional, a alimentação.

A D. Rosa descreveu essa fase da vida com uma angústia muito grande: “foi uma altura das nossas vidas muito complicada, eu estava habituada a fazer tudo cá em casa e a fazer as minhas coisas e de repente fiquei numa cama, menina, mas felizmente aos poucos e poucos fui melhorando e hoje estou aqui como nova”.

Após este episódio da vida, a D. Rosa melhorou e voltou às suas rotinas diárias. Contudo o serviço continuou, mas apenas para a alimentação e para a higiene habitacional, dizendo “assim é melhor menina, também já me sinto cansada para essas coisas, para cozinhar e arrumar a casa” confessa.

Em quase todas as visitas realizadas, estas ocorreriam no exterior de casa, porque a D. Rosa estava a varrer o pátio, ou porque andava no campo a cortar erva para os coelhos. Apesar do problema de saúde que teve, era uma senhora muito autónoma.

Contou também que foi toda a sua vida costureira “eu sempre fui costureira, os meus pais e os meus irmãos trabalhavam no campo e como eu era a única filha, o meu pai não me queria a trabalhar no campo, então meteu duas criadas em casa para eu aprender a costurar (...) felizmente não nos faltava nada e vivíamos bem, senão teria trabalhado no campo como os meus irmãos” conta a D. Rosa.

Contudo, quando casou com o Sr. Sousa, as possibilidades já eram outras, sendo necessário trabalhar muito para conseguirem construir uma casa e criar uma filha: “trabalhei muito, até de madrugada, mas tinha que ser, a minha filha quis estudar e nós para lhe dar os estudos tivemos que fazer muitos sacrifícios”.

Sr. Sousa- O Sr. Sousa tinha 89 anos e era casado com a D. Rosa. Era um senhor muito autónomo e gostava muito de conversar sobre política ou sobre assuntos polémicos que ocorriam no nosso país e mundo.

Foi taxista durante muitos anos, mas nunca abandonou o trabalho no campo, se tivesse se serviço no táxi durante o dia, trabalhava no campo à noite, e se tivesse durante o dia a trabalhar no campo, estava de serviço no táxi durante a noite.

Contou que se sacrificou muito ao longo da vida: “a minha família era uma família muito pobre e o meu pai era tão bom homem que dava tudo o que tinha, e nunca se lembrava dos filhos que tinha em casa para alimentar, passamos muita dificuldade por ele ser assim (...) ainda antes de casar, pedi ao meu pai para ser eu a gerir as coisas no campo, pois, os outros meus irmãos tinham imigrados e eu era o único filho cá, e sabia que se eu ficasse responsável pelas coisas, a nossa vida iria correr melhor”.

Contou também que namorou durante 10 anos com a D. Rosa, o que não era habitual na altura, mas como tinha poucas possibilidades, só queria casar quando tivesse um trabalho que soubesse que nada iria faltar: “ela estava ansiosa para casar, e chateava-se comigo quase todas as vezes que a ia visitar, porque queria casar, mas só casamos quando realmente tinha alguma coisa para me agarrar, que foi o táxi, senão como é que íamos viver? Ela era costureira, mas não dava para fazer uma casa”.

O Sr. Sousa gostava bastante de conversar sobre as suas aventuras no táxi, contava que andou de norte a sul e encontrou todo tipo de pessoas: “encontrei gente boa e gente má, mas menina, não é nada como hoje, eu naquela altura não tinha medo que andar por aí de noite, sabia que nada me poderia acontecer, e agora? Coitados, andam com as facas e as pistolas atrás do banco sempre cheios de medo, eu sou na opinião que um Salazar fazia muita falta a este país”.

O Sr. Sousa não se lamentava muito da solidão, dizendo que só queria paz e sossego, contudo, em algumas conversas intencionais confessou que gostaria de ter mais companhia: “eu não sou de me queixar, nunca fui (...) mas sim, gostava muito de ter mais companhia, sou sempre eu e ela, ela e eu, a gente até se cansa, todos os dias são iguais”.

A aldeia em que a D. Rosa e o Sr. Sousa habitavam era uma aldeia considerada pequena e com poucos habitantes, contudo, os seus habitantes tinham à sua disposição pequenos negócios (mercearias, cabeleireira, café e

padaria). Tinha ainda uma Igreja Paroquial (com grupo coral e grupo de catequese), um cemitério local, uma junta de freguesia e uma associação recreativa. É de referir que a residência deste casal ficava relativamente perto do centro da aldeia, e tinham vários vizinhos nas proximidades. Contudo, não tinham relações de proximidade com os mesmos, referindo que não gostavam de se meter na vida dos outros, preferindo assim refugiarem-se em casa.

D. Margarida- A D. Margarida tinha 64 anos, e era casada com o Sr. Luís. Era uma senhora ainda bastante autónoma, mas com o aparecimento de uma grande depressão viu-se obrigada a reformar-se muito nova e desde então contratou o serviço de apoio ao domicílio. No momento do desenvolvimento do presente projeto, a D. Margarida estava a atravessar um momento complicado no que diz respeito à sua saúde, foi diagnosticada com um linfoma, sentindo muitas dores, não se achando capaz de executar as tarefas básicas de casa, daí o SAD ser uma grande ajuda.

A D. Margarida e o Sr. Luís tinham um filho, e este sempre esteve bastante presente nas suas vidas, habitando nas proximidades do casal. Nas suas proximidades também habitava a mãe da D. Margarida e alguns irmãos, contudo estes não mantinham um contacto frequente, a não ser com uma irmã que se encontrava a tomar conta da sua mãe e iam mantendo contacto telefonicamente, referindo: “eu antes de estar doente, até ia lá a pé, demorava 40min. Agora com isto não vou, não vou porque não posso e porque não quero que a minha mãe me veja com isto, senão fica preocupada e não dorme, por isso agora de vez de quando ligo para a minha irmã para saber como está” afirma a D. Margarida.

A D. Margarida sempre foi bordadeira e trabalhou na agricultura, afirmando: “durante o dia andava pelos campos e pelas vinhas, sempre fiz de tudo, depois chegava a casa de noite, punha a panela da sopa a ferver e bordava até de madrugada, todos os dias”. Apesar de se ter reformado aos quarenta e poucos anos de vida, devido ao seu problema de saúde, esta senhora confessou que não teve uma vida muito facilitada, nem em criança, nem em adulta.

Enquanto criança, foi criada com os avós maternos, pois o pai exercia violência doméstica com a mãe e com os próprios filhos, e por esse motivo e por ser das filhas mais velhas, os avós acolheram-na, mantendo sempre o contacto com os pais. Em adulta, teve sempre uma vida de muito trabalho, e com poucas

horas de descanso, o Marido sempre trabalhou longe de casa, então tinha de acordar muito cedo para preparar a refeição para o mesmo levar para o trabalho.

Apesar de ser casada e ter o filho nas proximidades, esta senhora referia que se sentia um pouco sozinha, pois o filho tinha que trabalhar: “o meu filho trabalha aqui mesmo ao lado, e se precisar de alguma coisa é só chamar que ele vem, mas pronto anda na vidinha dele, não o vou incomodar para conversar (...) e o meu marido esta sempre na horta, lá a tratar das coisas dele, também não vou para lá chateá-lo, só quando o tempo esta mais de chuva ou de frio que ele está mais por casa, mas nem assim” confessou.

A D. Margarida frequentava o centro de dia da freguesia em que habita, mas com o aparecimento da sua doença teve de deixar de frequentar. Foi devido à solidão que dizia sentir que a esposa do filho a inscreveu no centro de dia, mas com o aparecimento da doença acabou por deixar de frequentar: “agora poucas vezes lá vou, com isto que me apareceu, tenho muitas dores na barriga, então vou ficando por casa, vou para a cama ou fico aqui no sofá, e quando está bom tempo ponho a roupa a secar, vou passando os dias como posso”.

Relativamente à sua rede social, esta mencionava que tinha contacto com duas vizinhas, mas de forma esporádica, conversando apenas quando se encontravam, tirando estas duas vizinhas tinha apenas o marido, o filho, a nora e uma netinha de dois anos.

Sr. Luís- O Sr. Luís tinha 66 anos e como foi referido anteriormente era casado com a D. Margarida. Era um senhor bastante autónomo, sendo que apenas se reformou em 2018. Toda a sua vida trabalhou nos campos, ajudando a sua família, mas com o início do namoro com a D. Margarida, este quis procurar um emprego estável, indo assim trabalhar para a Câmara Municipal do seu distrito, onde exerceu o seu ofício até 2018.

Contou que foi um trabalho bastante duro: “não foi fácil, a gente tanto trabalha de dia como de noite, podia fazer calor ou frio, podia chover ou fazer sol, nunca parávamos”, apesar de trabalhar fora de casa, sempre que voltava não esquecia o trabalho do campo, nunca abandonou esse trabalho.

O Sr. Luís tinha bastante dificuldade ao nível auditivo e então era necessário falar mais alto para que ele compreendesse tudo o que é dito, era um senhor que se sentia bem sozinho e não gostava de sair do conforto de casa. Por imensas vezes, o seu filho e esposa tentaram convencê-lo a frequentar o centro de dia e

este negou sempre: “a minha mulher andou lá no centro de dia, e quis levar-me com ela, mas eu não quis, eu gosto de ficar aqui no meu cantinho, na minha horta”.

O seu dia-a-dia era passado na sua horta, e apenas saía de casa para se deslocar às consultas médicas ou para algo que era mesmo necessário, senão evita-o ao máximo. Apesar de passar muito do seu tempo na horta, este também auxiliava o filho naquilo que podia: “vou andando por aqui, tenho sempre que fazer aqui na horta, semear, plantar, limpar (...) e as vezes vou até ali á oficina do meu filho dar uma ajuda”.

Sabia ler e escrever, tendo concluído a 3.^a classe, sendo bastante interessado pelos problemas do nosso país, gostando também de conversar sobre coisas relacionadas com agricultura.

O Sr. Luís em algumas conversas intencionais mencionou sentir-se só, apesar de não o demonstrar: “pode não parecer, porque ando sempre aqui na minha horta, mas há dias que me sinto muito sozinho, e agora com o aparecimento da doença da minha mulher, sinto uma angústia muito grande sabe? As vezes tento não conversar muito com ela para não me recordar disso” (Apêndice B, pp.99-100).

Em relação aos vizinhos, contou não ter uma relação muito forte, conversando esporadicamente.

Tendo um contacto mais frequente com o seu filho e esposa.

A aldeia em que a D. Margarida e o Sr. Luís habitavam era considerada pequena, no entanto, existem alguns estabelecimentos públicos (cafés, padarias, lavandaria, lojas de roupa, sapataria, entre outros), tendo ainda uma Igreja Paroquial (com grupo de catequese e grupo coral), cemitério local, junta de freguesia e estação férrea. É de referir que a habitação deste casal ficava um pouco distante destes serviços, ficando bastante isolada. Apesar de ser uma residência bastante isolada, existia nas proximidades cerca de três vizinhos. Contudo, o casal pouco contacto tinha com estes, apenas esporadicamente, mencionando dar-se bem com eles todos, contudo, não gostavam de chatear as pessoas com os seus problemas, não mantendo assim contactos frequentes.

D. Emília- A D. Emília tinha 86 anos e não sabia ler nem escrever, pois nunca frequentou a escola, referindo que eram quatro filhos e a mãe era viúva e não havia tempo para estudar, apenas os irmãos é que tiveram essa

oportunidade. Era casada com o Sr. Fernando e tiveram quatro filhos, do qual um infelizmente faleceu ainda em bebê: “foi muito triste, já tinha um aninho e faleceu, naquela altura não haviam médicos como hoje e não se sabia de muita coisa, ainda é hoje o dia que não sei o porque de ter morrido” desabafa a D. Emília.

Relativamente aos restantes filhos, esta mencionou que eram todos amigos dela e que uma filha a visitava quase todos os dias, mas eram visitas muito breves e que pouco tempo passava com ela e o seu marido. Relativamente aos restantes filhos, estes apareciam de forma esporádica (aos fins de semana).

No decorrer das várias conversas intencionais a D. Emília foi contando alguns episódios da sua vida. Inicialmente fazia meias de lã, mas sempre foi obrigada a trabalhar nos campos porque a sua mãe era viúva e tinham poucas possibilidades: “eramos quatro, a contar comigo, e sempre tivemos que trabalhar no campo, na altura tínhamos que governar uma quinta inteira, era muito trabalho, era de manhã à noite”. Após se ter casado continuou com o trabalho no campo e posterior passou para as feiras, sendo feirante durante muito anos com o seu marido, mas mantinha sempre o seu trabalho com o campo: “fui habituada nisso e como o dinheiro fazia falta ia aproveitando todos os bocadinhos” confessa.

Esta senhora apesar de ter o marido perto dela e passarem 24h sob 24h na presença um do outro, sentia-se bastante sozinha: “estamos sempre sozinhos, andamos por aqui, a nossa filha vem sempre a correr mal fala connosco (...) também não podemos sair de casa, eu tenho bastante dificuldade em andar e o meu marido pior, estamos sempre aqui os dois (...) as meninas da instituição são das únicas que vem cá todos os dias e vão conversando connosco quando tem tempo” afirmou a D. Emília. A D. Emília afirmou também que passava os seus dias fechada em casa: “estamos sempre em casa. Ou na cama, ou no sofá, ligamos a televisão e lá ficamos, só saio à rua para ir ao médico”.

Sr. Fernando- O Sr. Fernando tinha 88 anos e era casado com a D. Emília, e coabitavam os dois em habitação própria e sozinhos. Como foi à tropa durante algum tempo teve a possibilidade de fazer a 3ª classe e de aprender a ler e a escrever.

Do mesmo modo, como a esposa, o Sr. Fernando sempre trabalhou na agricultura, mas também foi camionista e feirante: “fui camionista e feirante,

mas nunca deixei o trabalho no campo, era uma vida muito difícil, tínhamos 3 filhos para criar, e todos pequeninos, diferença de 1 ano entre eles”, afirma o Sr. Fernando.

Como foi referido anteriormente, este casal tinham 3 filhos. Segundo o Sr. Fernando, este não tinha uma boa relação com eles, devido a conflitos entre genros e filhos e noras e filhos. Este, ao longo de algumas conversas, foi mencionando que devido alguns conflitos os filhos deixaram de os visitar com frequência. Quando o casal começou a ficar mais frágil e com problemas de saúde mais constantes, um filho e a esposa foram viver com estes, e segundo o Sr. Fernando: “foram tempos fantásticos menina, a mulher do meu filho era muito boa mulher, e tratava de nós. Nunca nos sentíamos sozinhos, o meu filho também chegava a noite e estamos sempre juntos, mas olhe, a minha filha meteu-se e eles acabaram por ir embora, foram embora zangados, mas nós não fizemos nada. Aquela minha filha é que se gosta de meter em tudo e pronto, voltaram a ficar sozinhos os velhos”.

Conforme as visitas, deu para perceber que era um senhor que gostava muito de conversar e sentia a necessidade de ter alguém por perto, queixando-se bastante de não ter companhia e dos filhos não passarem tempo com ele e com a esposa: “já disse muitas vezes à minha filha que lhe pagava para ela ficar connosco nem que seja uma hora, como ela anda sempre com as pressas, mas nem assim”. No decorrer das visitas deu para entender que este senhor tinha uma mágoa muito grande de não ter os filhos, nem familiares mais presentes nas suas vidas deles, agradecendo sempre a presença da mestrande e a sua disponibilidade para os ouvir.

Tanto a D. Emília como o Sr. Fernando eram muito dependentes de ajuda, tinham vários problemas de saúde e ambos tinham bastante dificuldade em se deslocarem. A sua rede social era muito empobrecida, pois poucas visitas dos filhos recebiam e pouco contacto tinham com a vizinhança (porque a filha não os deixava, segundo dizem). Estes são alguns fatores que contribuem para a sua solidão e isolamento social.

A aldeia em que a D. Emília e o Sr. Fernando habitavam era considerada das aldeias mais pequenas do concelho, existindo apenas um café, junta de freguesia, Igreja Paroquial e cemitério local. Em relação à vizinhança, este casal na primeira habitação estava rodeado de vizinhos com uma boa relação de proximidade. Porém, após o casal ter começado a ter algumas dificuldades em

se movimentar e outros problemas de saúde, deixaram de conviver com estes, pela dificuldade em descer umas escadas no exterior da sua casa.

Sr. António- O Sr. António tinha 78 anos de idade, e era viúvo há cinco anos e tinha vários filhos e muitos netos. Apesar disto, vivia sozinho na sua habitação.

Desde o falecimento da sua esposa que o Sr. António passava maioritariamente do seu tempo dentro do carro: “desde que a minha esposa faleceu eu sinto-me muito bem dentro do carro (...) nós íamos passear muito, ela gostava tanto, então eu venho para dentro do carro para me recordar desses passeios” (Apêndice B, pp.107-108).

Afirmou também que a sua esposa era a sua grande companhia e desde o seu falecimento sentia-se bastante sozinho. Contudo não ponderava frequentar um centro de dia: “eu sei que há por aí muito velhos como eu a ir para esses centros de dia, mas eu não quero, não quero sair da minha casa, é aqui que me sinto bem. Um dia que eu não possa mandar os meus filhos fazerem o que quiser comigo, mas eu já disse que não queria ir para um lar nem para esses centros que há, prefiro sentir-me sozinho, mas estar perto das minhas coisas” (Apêndice B, pp.107-108).

Todos os domingos o Sr. António ia a eucaristia e aproveitava para conversar com alguns dos seus colegas que só os revia esporadicamente, para além de se deslocar à eucaristia, este também ia almoçar a casa de uma filha, sendo que cada domingo ia almoçar a uma filha diferente: “eu os domingos vou sempre à missa e depois vou comer a casa de uma filha, cada domingo uma filha diferente”.

O seu dia-a-dia era passado por casa a ver televisão, a ouvir rádio (sendo que este adorava ouvir música) e a cuidar dos seus animais, pois tinha um cão e algumas galinhas.

A aldeia em que o Sr. António habitava é a mesma do casal D. Albertina e Sr. Joaquim. Contudo, as residências ainda ficavam distantes. É de referir que a residência do Sr. António ainda ficava mais distante dos serviços oferecidos pela freguesia em comparação com o casal D. Albertina e Sr. Joaquim. Contudo, tinha nas proximidades alguns vizinhos, afirmando que pouco contacto mantinha com os mesmos, uma vez que estes passavam a maioria do seu tempo nos seus empregos.

D. Beatriz- A D. Beatriz tinha 86 anos de idade e era viúva há bastantes anos. Contou com muita tristeza que apenas tinha dois filhos e que estes se encontravam fora do país.

Esta senhora apresentava o gosto pelo croché, dizendo que era o seu grande entretenimento, não gostando muito de ver televisão. Mencionou também ao longo de algumas conversas intencionais ser uma senhora muito sozinha, passando os seus dias dentro de casa, tendo apenas algum contacto com uma vizinha: “eu de vez em quando vou ter com a vizinha da frente e ela esta sempre a convidar-me, mas como eu não a quero chatear com as minhas coisas e, não quero atrasar a vida dela as vezes até evito lá ir, eu como já sou velha só estorvo as pessoas” (Apêndice B, pp.108-109).

A D. Beatriz ao longo de algumas visitas foi mostrando o seu receio em estar sozinha e o seu desagrado em passar os seus dias sozinha, sendo que as únicas visitas que tinha era das ajudantes familiares. Contudo, não queria sequer pensar na ideia de sair de sua casa: “passo os meus dias sozinha se me dá qualquer coisa não sei o que será de mim, mas para ser sincera prefiro isto a ir para um lar ou para um centro de dia, gosto muito de estar na minha casa, não me imagino sem ela” (Apêndice B, p.115). Garantiu ter passado por muito para conseguir ter aquela casa e que tinha muitas recordações de momentos muito bons nela, como momentos muito maus, afirmando que chegou a sofrer de violência doméstica por parte do seu marido: “eu gosto muito da minha casa e não a quero deixar por nada (...) passei coisas boas e coisas muito más, cheguei a levar muito do meu marido e fui muitas vezes para o hospital, mas quando lá chegava dizia ao médico que tinha escorregado na cera ao encerar o chão”.

A aldeia em que a D. Beatriz habitava, em comparação com todas as restantes aldeias, era a maior aldeia em relação à população, terreno e serviços. Esta aldeia oferecia uma panóplia de serviços e comércio, sendo considerada uma aldeia que oferece bastante trabalho aos habitantes, com a existência de fábricas de confeção, cafés, padarias, lojas de roupa, sapatarias, salão de estética, entre outros. Para além disto, a instituição escolhida para o desenvolvimento deste projeto fica situada nesta freguesia, bem como o agrupamento de escuteiros que passaram a voluntários. É de referir que esta freguesia possuía ainda um grupo de voluntários e conferências vicentinas que estão mais ligados à igreja e assuntos relacionados com a mesma.

Em relação à vizinhança, a D. Beatriz já confessou que tinha muitas amigas, mas que ao longo do tempo foi-se refugiando em casa e sem vontade para socializar, apenas saía de casa para ir a consultas médicas.

D. Laura- A D. Laura tinha 66 anos e era viúva. Tinha três filhos, mas conta com grande desgosto que não tinha grande apoio por parte destes. Um filho estava emigrado, sendo que só o via uma vez por ano; tinha uma filha que não tinha qualquer relacionamento com ela devido a complicações familiares; e restava apenas uma filha que era a única que ia dando algum apoio, sendo que para a D. Laura esta podia estar mais presente na sua vida: “ela mora aqui tão pertinho bem podia vir cá mais vezes, não sei o que fazer a minha vida, estou nesta solidão (Apêndice B, pp.106-107).

A D. Laura vivia também nas proximidades dos seus três irmãos, garantindo que estes a visitam de forma casual, apenas para questionar se esta necessita de alguma coisa. Mas a D. Laura mencionava não gostar muito de os incomodar com as suas coisas.

A D. Laura já frequentou um Centro de dia e afirmou ter gostado muito de lá andar. Contudo, devido a uns problemas que surgiram esta abandonou, sentindo-se muito infeliz: “eu andava lá na instituição e gostava muito, apesar de me custar muito levantar de manhã cedo, por causa dos ossos, mas eu adorava aquilo (...) mas houve lá uns mal-entendidos e eu não gostei por isso saí, mas agora sinto-me muito sozinha, choro muitas vezes por causa desta solidão”.

A D. Laura também apresentava bastantes problemas de saúde, tendo um problema muito grave relacionado com os ossos, necessitando sempre do apoio de uma muleta para se deslocar, frequentando também o serviço de fisioterapia, de modo ajudá-la nesse aspeto. A D. Laura, usufruía apenas de dois serviços do SAD, a Higiene habitacional e alimentação.

É de referir que a D. Laura habitava numa pequena aldeia, com pouca oferta de serviços e comércio, sendo a Igreja paroquial (grupo coral e grupo de catequese) e o cemitério a parte central desta freguesia (que ficava distante da habitação da D. Laura).

Em relação à vizinhança, a D. Laura referiu que os seus três irmãos habitavam nas proximidades, contudo, não existia uma relação de proximidade.

D. Mariana - A D. Mariana tinha 84 anos de idade e era viúva e tinha oito filhos. Garantiu que todos os filhos se interessavam pelo seu bem-estar e eram muito preocupados. Contudo, estes tinham os seus empregos e não podiam passar o tempo que a D. Mariana desejaria com ela: “eles são bons filhos, mas têm a vidinha deles, nunca os quero chatear” (Apêndice B, pp.111-112).

O seu dia-a-dia era passado a ver televisão ou a rezar, assumindo ter muita fé e sendo mãe de um religioso. Afirmou sentir-se muito sozinha e que gostava de ter mais companhia, não gostando nada de estar sozinha, ponderando em inscrever-se num centro de dia e até mesmo mudar-se para uma estrutura residencial para pessoas idosas: “não posso e nem quero continuar sozinha, quero ir para um lar ou para um centro de dia, ao menos lá tenho com quem conversar” (Apêndice B, pp.112-113).

Ao longo de várias conversas, a D. Mariana foi mencionando que não teve a minha muito facilitada, iniciou a sua vida de casada noutra região do país, onde o seu marido tinha o seu ofício, e esta ficava por casa a cultivar os campos e a criar os filhos, conta que durante a sua estadia por lá teve dois abortos dos quais sofreu muito, no entanto confessa ter gostado muito de lá viver, e gostaria um dia de lá voltar.

Assim que voltou para a sua terra natal, o seu marido teve que ir trabalhar para uma outra cidade e a D. Mariana viu-se obrigada a ficar sozinha com oito filhos e a criá-los sem qualquer tipo de ajuda do marido: “nunca vi o dinheiro que ele ganhava, sempre tive que me governar sozinha e como eram muito filhos tinha que me agarrar a tudo” (Apêndice B, pp.11-112). Após ter voltado para a sua terra, a D. Mariana passou por um grande desgosto, o falecimento de um filho ainda bebé, falando disso constantemente e com uma grande tristeza.

É de salientar que a D. Mariana habitava numa pequena aldeia, com pouca oferta de serviços e comércios, sendo a Igreja paroquial (grupo de catequese) e o cemitério a parte central desta freguesia, onde a D. Mariana tinha fácil acesso, pois ficavam próximos da residência desta. Em relação à vizinhança, a D. Mariana tinha alguns vizinhos nas proximidades, mas devido à sua dificuldade em caminhar e se deslocar, acabou por se refugiar em casa, não mantendo contacto com esses vizinhos.

Acho pertinente mencionar que todas as pessoas idosas acima mencionadas se sentem bastantes sozinhas e isoladas, e ao longo das visitas domiciliárias foi-se vindo a constatar isso mesmo. Quando foram questionados com a

possibilidade de frequentarem uma residência estrutural para pessoas idosas com um centro de dia estes mostraram um a certa resistência. Daí ser necessário ouvir e dar mais atenção às pessoas idosas que estão as suas residências, e criando estratégias para a não institucionalização.

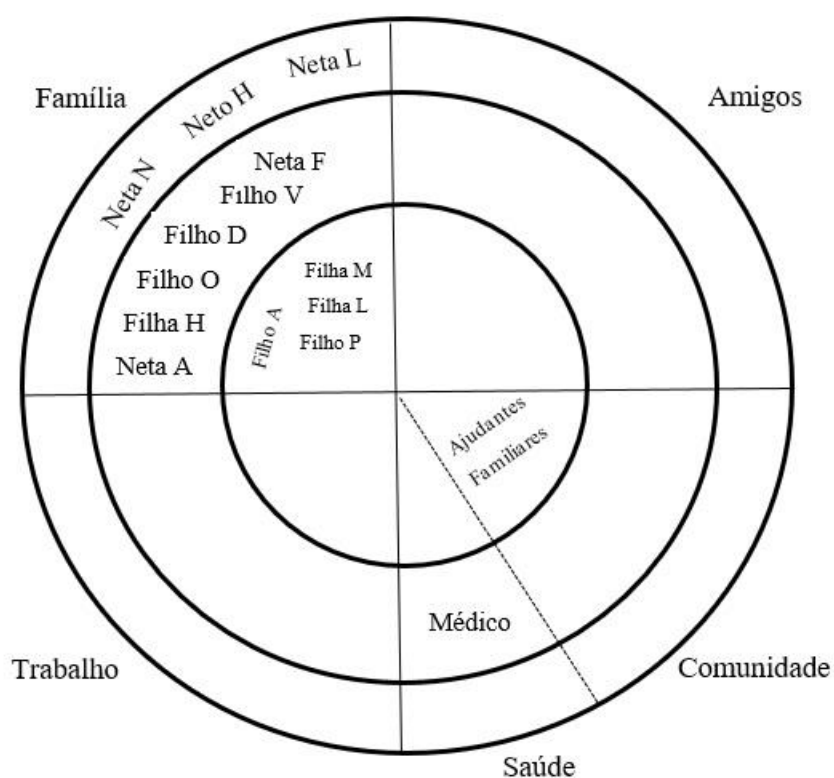
APÊNDICE G - MAPA MÍNIMO DE RELAÇÕES DAS 12 PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES NO PROJETO

Neste apêndice estão presentes os mapas mínimos de relações (Pereira, 2012, p.181) das 12 pessoas idosas participantes no projeto. Estes mapas de relações mínimas foram elaborados de forma a que a mestrande e as pessoas idosas pudessem compreender quem está mais próximo na vida destes.

Este mapa mínimo de relações, foi adaptado para ser utilizado com pessoas idosas, e tem como missão identificar a rede de suporte social do idoso. Para desenvolver este mapa, é necessário ter em atenção dois conceitos: o conceito de proximidade do relacionamento e a frequência com que o contacto ocorre (Pereira, 2012). Esta avaliação é importante na análise da rede de relações dos idosos, principalmente daqueles cuja capacidade funcional se encontra diminuída, requerendo auxílio para as tarefas do quotidiano (Pereira, 2012).

Com a elaboração destes mapas numa fase inicial do desenvolvimento do presente projeto, foi possível perceber as relações de proximidade destas pessoas idosas, a frequência desses contactos, o número de vezes em que estes saíam de casa. De forma a que a mestrande pudesse conhecer um pouco da realidade vivida por estas pessoas.

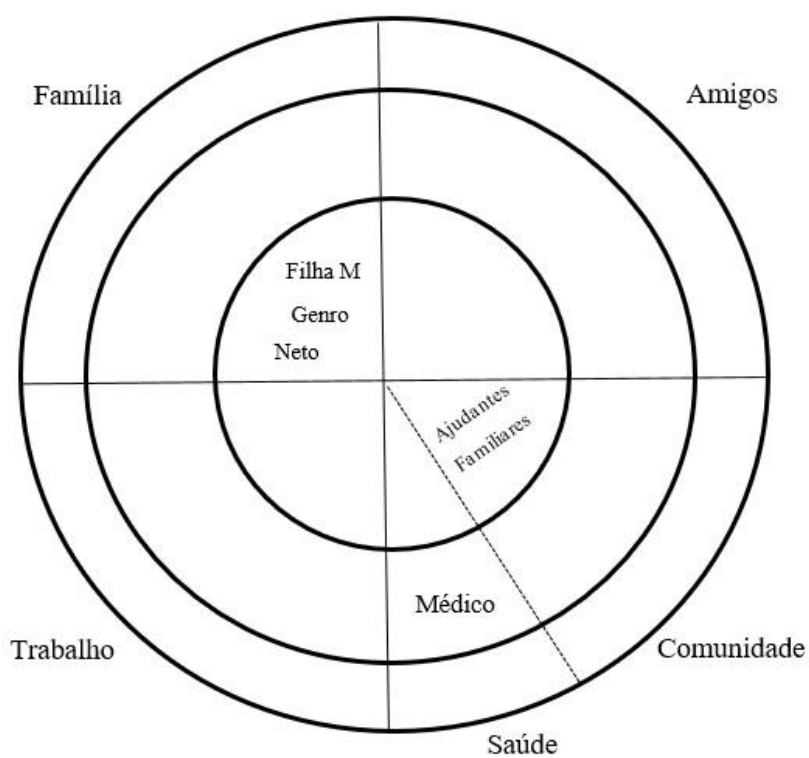
Mapa n.º 1 – D. Catarina e Sr. Joaquim



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

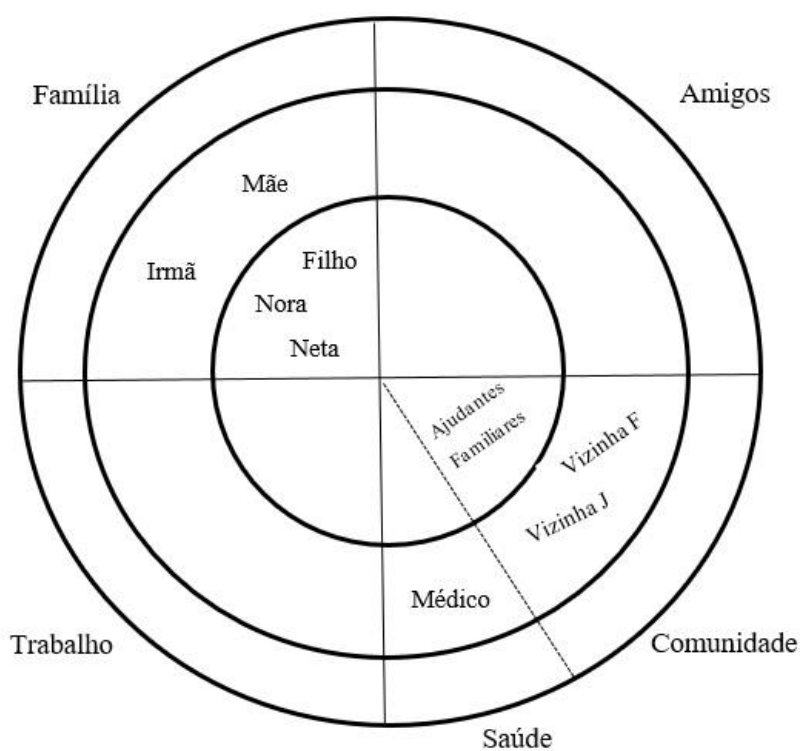
Mapa n.º 2 – D. Rosa e Sr. Sousa



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

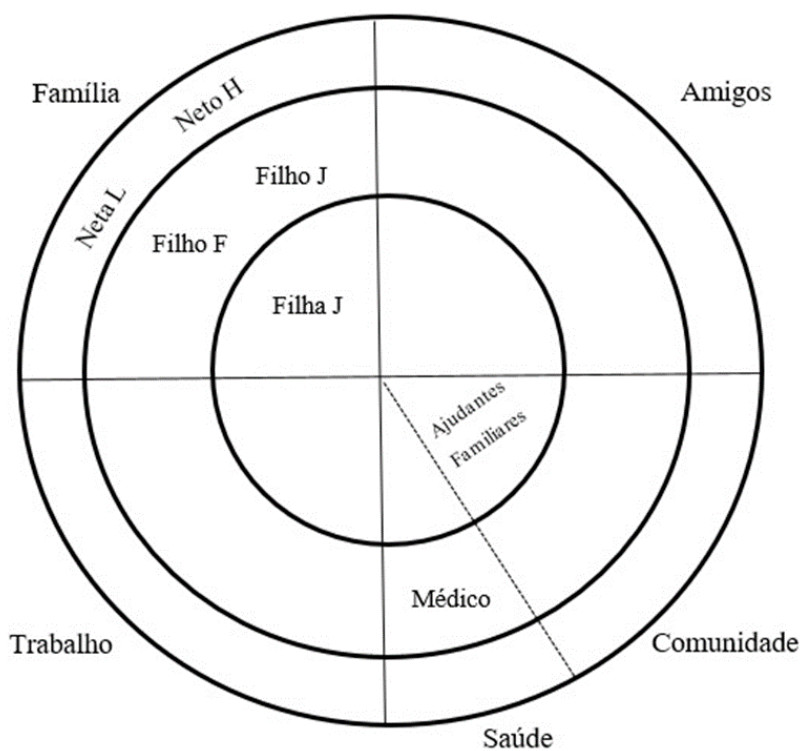
Mapa n.º 3 – D. Margarida e Sr. Luís



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

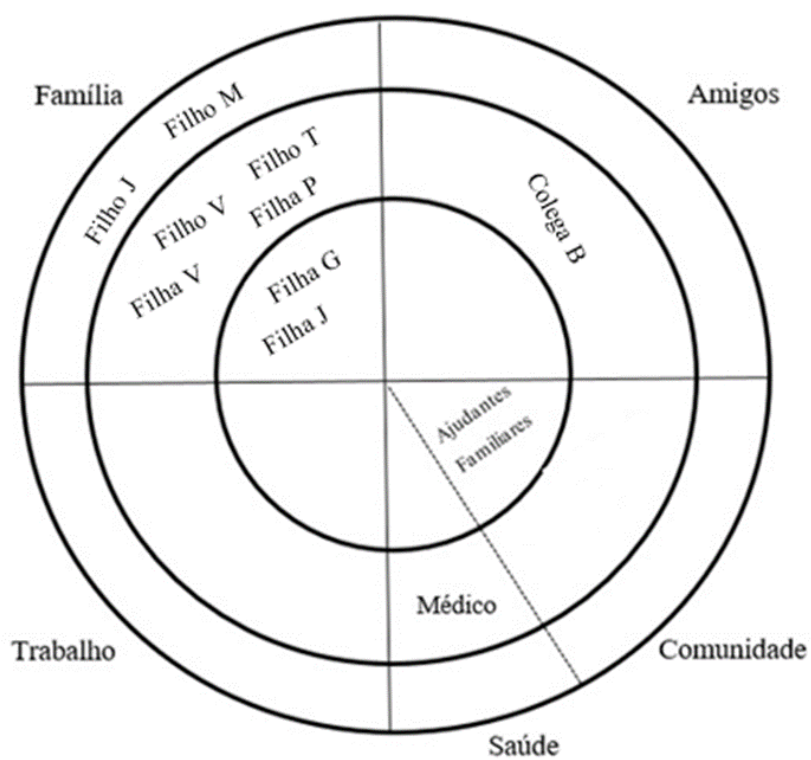
Mapa n.º 4 – D. Emília e Sr. Fernando



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

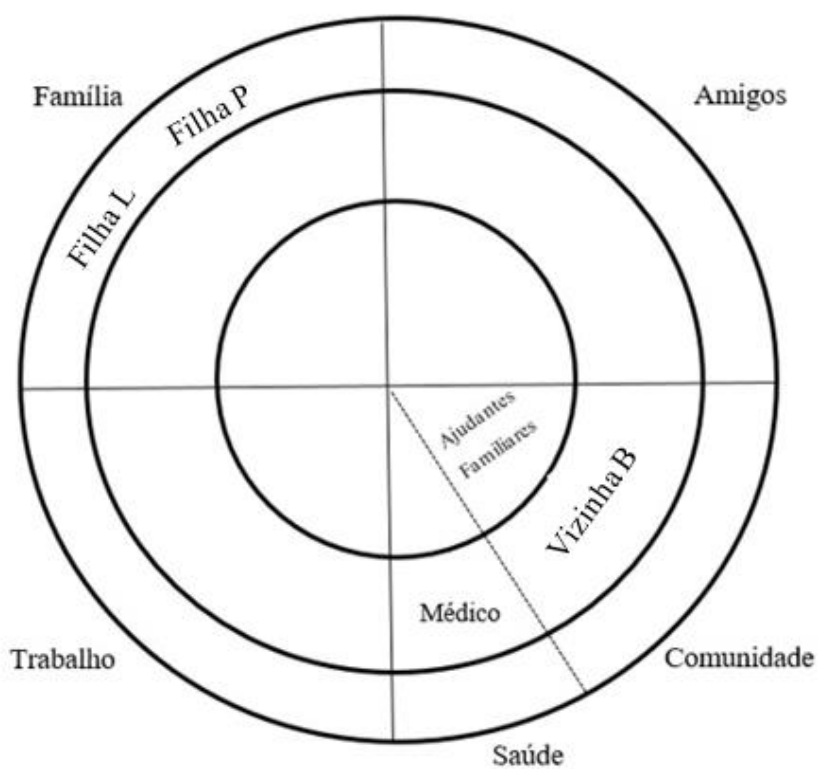
Mapa n.º 5 - Sr. António



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

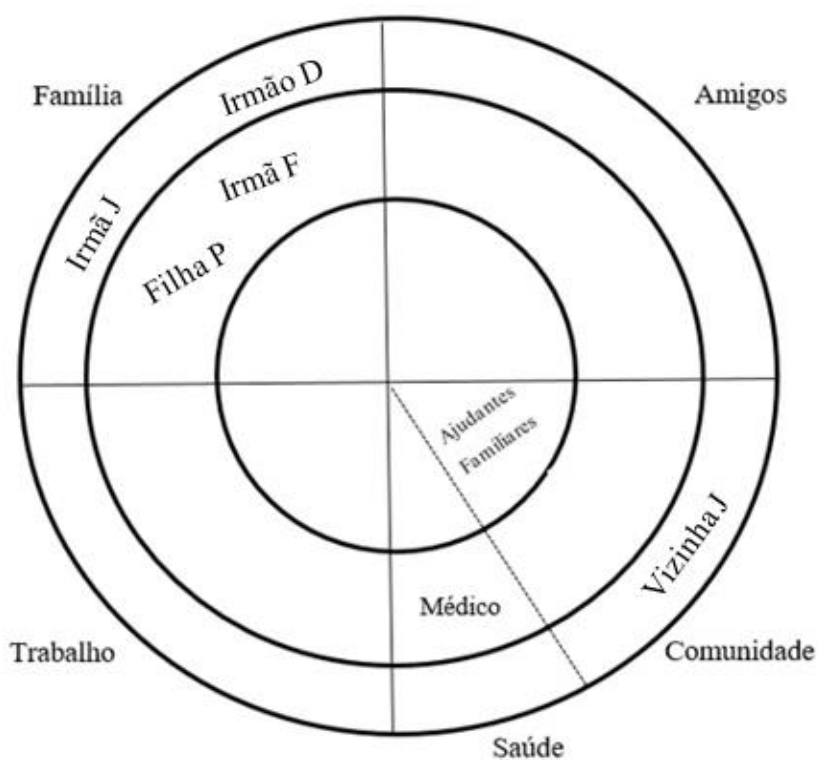
Mapa n.º 6 – D. Beatriz



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

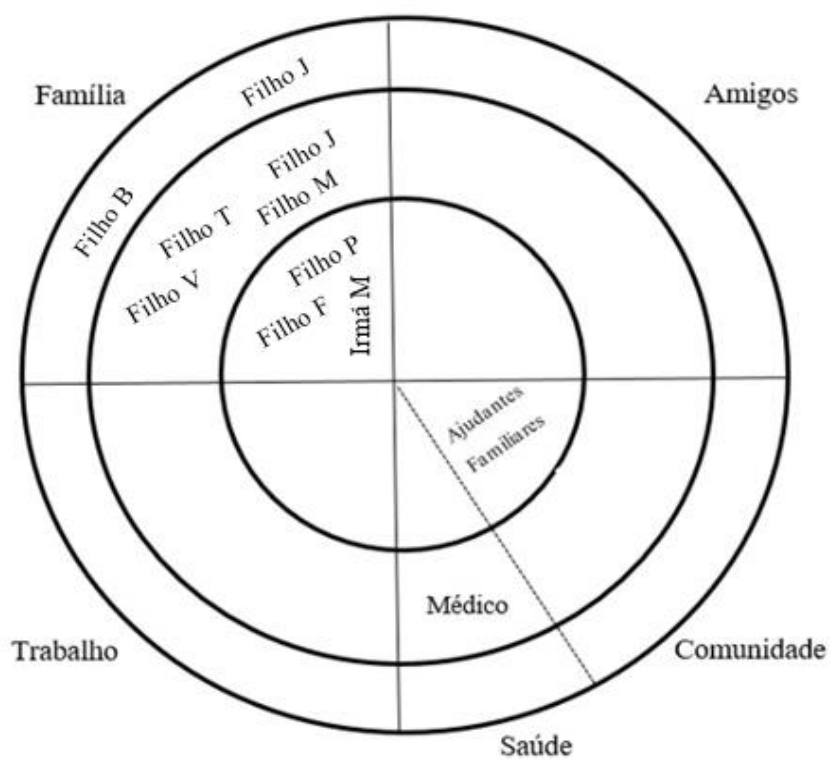
Mapa n.º 7 – D. Laura



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

Mapa n.º 8 – D. Mariana



Frequência de Contacto:	
1.º Círculo	1 vez por semana, frequente
2.º Círculo	1 vez por mês, pouco frequente
3.º Círculo	1 vez por ano, raramente

(Elaborado com base em Pereira, 2012)

Apêndice H - Problemas e necessidades identificados

Quadro 2.
Sistematização da avaliação do contexto

Problema	Causas	Necessidades
<p>1- Pouco acesso ou nenhum a atividades de lazer</p>	<p>-Escassez de recursos humanos e recursos económicos por parte da instituição;</p> <p>-Falta de disponibilidade por parte dos profissionais da instituição na realização de atividades de animação e socialização para estas pessoas idosas (SAD);</p> <p>-Pouca ou nenhuma oferta de atividades por parte da instituição e da comunidade.</p>	<p>-Novas contratações por parte da instituição;</p> <p>-Sensibilizar os profissionais e as pessoas idosas para a importância e necessidade de atividades de animação e socialização;</p> <p>-Existência de uma maior oferta de atividades dentro e no exterior da instituição;</p> <p>-Promover a participação ativa das pessoas idosas;</p> <p>-Disponibilização de transporte para as pessoas idosas de SAD que queiram participar nas atividades proporcionadas pela instituição;</p> <p>-Envolver as pessoas idosas em atividades e dinâmicas institucionais, dando-lhes a possibilidade de expressar os</p>

Problema	Causas	Necessidades
		<p>seus gostos e interesses de modo a surgirem atividades significativas para si;</p> <p>-Estimular e incentivar as pessoas idosas para a participação em algumas atividades proporcionadas pela instituição.</p>
<p>2- Sentimento de solidão e /ou situação de isolamento social</p>	<p>-Acentuadas barreiras arquitetônicas;</p> <p>-Poucas visitas por parte dos familiares;</p> <p>-Resistência por parte das pessoas idosas em sair de suas casas e participarem em atividades proporcionadas pela comunidade;</p> <p>-Pouco acompanhamento por parte dos filhos;</p> <p>-Papel pouco participativo na família, na comunidade e na instituição;</p>	<p>-Um maior envolvimento por parte dos familiares;</p> <p>-Maior participar em atividades proporcionadas pela comunidade;</p> <p>-Ter companhia para realizar passeios no exterior, para conversar e para se sentirem mais acompanhados.</p> <p>-Potencializar momentos de convívio, partilha e de participação;</p> <p>-Melhoria ou aumento das relações interpessoais e de vizinhança.</p> <p>-Melhorar as barreiras arquitetônicas.</p>

Problema	Causas	Necessidades
	<p>-Redes interpessoais, relações de apoio e vizinhança empobrecidas;</p> <p>-Falta de companhia para conversar, realizar pequenos passeios, realizar pequenas tarefas quotidianas (ida à farmácia, ir pagar contas...).</p>	
<p>3- Baixa autoestima e pouca valorização pessoal por parte de algumas pessoas idosas;</p>	<p>-A não aceitação das limitações da idade;</p> <p>-Falta de confiança;</p> <p>-Falta de compreensão e pouca valorização por parte dos familiares e comunidade;</p> <p>-Sentimento de incapacidade.</p>	<p>-Trabalhar os aspetos positivos do envelhecimento e a maior valorização dos seus conhecimentos;</p> <p>-Serem escutados, compreendidos e valorizados;</p> <p>-Elevar o sentimento de confiança;</p> <p>-Fortalecer as suas competências pessoais e reforçar a sua autoestima.</p>

APÊNDICE I - QUADRO SÍNTESE DO DESENHO DO PROJETO

Quadro 3.
Sistematização do desenho do projeto

PROBLEMA	NECESSIDADE	OBJETIVO GERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
P1- Sentimento de Solidão e situação de Isolamento Social	-Um maior envolvimento por parte dos familiares; -Uma maior participação em atividades proporcionadas pela comunidade; -Ter companhia para realizar passeios no	OG1 – Melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais	OE1.1- Reconhecer a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade na sua vida e a sua implicação ao nível do bem-estar; OE1.2- Fortalecer e reativar redes de apoio que os	-Visitas domiciliárias; -Conversas intencionais; -Momentos de partilha e de reflexão; - Acompanhamento individual.	Ação n.º 1: “Passeio da esperança”	- Estabelecimento de contactos com as pessoas mais próximas, como vizinhos, voluntários e outras pessoas da comunidade; -Maior iniciativa para participar, envolver-se, relacionar-se, conviver e

PROBLEMA	NECESSIDADE	OBJETIVO GERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
P1- Sentimento de Solidão e situação de Isolamento Social	<p>exterior, para potencializar momentos de convívio, partilha e de participação;</p> <p>-Melhorar as relações interpessoais e de vizinhança.</p> <p>- Melhorar as barreiras arquitetónicas.</p>		<p>auxiliem no seu quotidiano;</p> <p>OE1.3- Comunicar e ter iniciativa na aproximação com outras pessoas;</p> <p>OE1.4- Participar atividades de interesse na sua comunidade;</p> <p>OE1.5- Relacionar-se com os outros, partilhando</p>			<p>patilha com outras pessoas;</p> <p>- Reconhecimento da importância das relações interpessoais;</p> <p>-O envolvimento e participação crescente das pessoas idosas em eventos da sua comunidade;</p> <p>-Manifestação da vontade ou</p>

PROBLEMA	NECESSIDADE	OBJETIVO GERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
			momentos e experiências; OE1.6- Estabelecer novas relações interpessoais.			interesse em sair de casa; - Aumento da frequência de saída ao exterior e fortalecimento das relações.
P.2- Baixa autoestima e pouca valorização pessoal por parte das pessoas idosas	-Clarificar com as pessoas idosas aspetos positivos do envelhecimento; -Maior valorização dos seus conhecimentos;	OE2- Promover a autoconfiança e uma maior valorização pessoal por parte das pessoas idosas	OE2.1- Valorizar as suas experiências de vida; OE2.2- Valorizar as suas aptidões e potencialidades;	-Visitas domiciliárias; -Conversas intencionais; -Momentos de partilha e de reflexão; - Acompanhamento individual.	Ação n.º 2: “Acredite, lute e conquiste”	- Reconhecimento das suas próprias potencialidades e capacidades pessoais; -Qualidade e frequência da participação e a intervenção

PROBLEMA	NECESSIDADE	OBJETIVO GERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
	<p>-Serem compreendidos, escutados e valorizados;</p> <p>-Elevar o sentimento de confiança;</p> <p>-Fortalecer as suas competências pessoais;</p> <p>-Reforçar a autoestima.</p>		<p>OE2.3- Identificar e reconhecer aspetos positivos de si;</p> <p>OE2.4- Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.</p>			<p>ativa das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas;</p> <p>-A valorização crescente da partilha de experiências e saberes;</p> <p>-Alteração de postura de alguns idosos face ao envelhecimento;</p> <p>-Aumento da autoconfiança e a valorização pessoal a partir de um discurso mais positivo.</p>

Quadro 4.

Objetivos gerais e específicos do subprojecto “Vamos ser voluntários!”

OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
OG3 – Criar um grupo de voluntários que responda a algumas necessidades das pessoas idosas	OE 3.1 Refletir acerca do interesse como voluntários no projeto e sobre o compromisso; OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento; OE 3.3 Refletir acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas;	-Encontros grupais; - Sessões de formação; -Conversas intencionais; -Momentos de partilha e de reflexão. -Reuniões com o responsável do grupo de voluntários e grupo de voluntários; -Realização de exercícios de	Ação n.º 3 “Escutas Voluntários”	-Compreensão e valorização das pessoas idosas; -Capacidade de atenção e de respeito demonstrado; - Alteração da postura de alguns jovens face ao envelhecimento; -Espírito reflexivo acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas.

OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
	OE 3.4 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas.	dinâmica de grupos divertidas.		
OG4- Minimizar o isolamento social e solidão das 12 pessoas idosas através do acompanhamento e apoio no domicílio por parte de um grupo de voluntários	<p>OE 4.1 Trabalhar em equipa para concretizar os objetivos propostos;</p> <p>OE 4.2 Organizar-se de modo a apoiar as pessoas idosas;</p> <p>OE 4.3 Visitar as pessoas idosas com regularidade apoiando o seu bem-estar;</p>	<p>-Visitas domiciliárias;</p> <p>-Conversas intencionais;</p> <p>-Momentos de partilha e de reflexão;</p> <p>-Realização de atividades do interesse das várias pessoas idosas.</p>	<p>Ação n.º 3</p> <p>Continuidade da Ação n.º 1 e 2</p>	<p>-Estabelecimento de contactos frequentes com as pessoas idosas;</p> <p>-Interesse e abertura dos jovens;</p> <p>-Capacidade de iniciativa dos jovens e adequação das suas propostas aos objetivos definidos;</p>

OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS	AÇÃO	INDICADORES DE AVALIAÇÃO
	OE 4.1 Ajudar estes idosos na superação de dificuldades.			<p>-O envolvimento e participação dos jovens na planificação e desenvolvimento das atividades para as pessoas idosas;</p> <p>-Envolvimento dos jovens na concretização do projeto;</p> <p>-Reconhecimento dos jovens dos impactos positivos pela sua participação e envolvimento no projeto.</p>

APÊNDICE J - CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DE ESCUTEIROS

Neste ponto, será feita a caracterização de uma das organizações que mais contribuíram para o desenvolvimento do projeto, em forma de voluntariado: o grupo de escuteiros localizado na mesma freguesia da instituição.

Com base nos problemas e necessidades identificados, surgiu a ideia/necessidade da criação de um grupo de voluntários de modo a alcançar os objetivos propostos. Foram analisados alguns recursos existentes das sete freguesias, como por exemplo: associações recreativas, agrupamentos de escuteiros, grupos corais, grupos de catequese, conferências vicentinas, entre outros, chegando à conclusão de que o grupo de escuteiros seria a organização mais apropriada e com maior disponibilidade para fazer parte deste projeto.

De acordo com o Corpo Nacional de Escutas (CNE, 2016) “o Movimento Escutista é um movimento de educação para jovens voluntário, apolítico e aberto a todos sem distinção de género, origem, raça ou credo”.

O CNE é uma associação de cariz juvenil sem fins lucrativos, não-política e não-governamental, tendo como principal objetivo a formação integral dos jovens (CNE, 2016).

Refere-se a uma organização a nível mundial, governada pela Organização Mundial do Movimento Escutista (OMME - WOSM - World Organization of the Scout Movement), estando presentes em 224 países e territórios de todo o mundo (CNE, 2016).

Este movimento, têm como missão “educar os jovens para que estes desempenhem um papel construtivo na sociedade”, isto é, pretendem cooperar para a educação dos jovens, tendo em conta os valores assentes na Promessa e Lei Escutista que se refere:

- (1) a honra do Escuta inspira confiança; (2) o escuta é leal; (3) o escuta é útil e pratica diariamente uma boa ação; (4) o escuta é amigo de todos e irmão de todos os outros escutas; (5) o escuta é delicado e respeitador; (6) o escuta protege as plantas e os animais; (7) o escuta é obediente; (8) o escuta é obediente; (9) o escuta é sóbrio, económico e respeitador do bem alheio; (10) o escuta é puro nos pensamentos, nas palavras e nas ações” (CNE, 2016).

Estes pretendem auxiliar na construção de um mundo, onde os indivíduos se tornem realizados e executem um “papel construtivo na sociedade” (CNE, 2016). A sua visão refere-se à criação de um mundo melhor, proporcionando que estes jovens sejam “cidadãos ativos geradores de mudança positiva nas suas comunidades e no mundo” (CNE, 2016).

Em Portugal, estão organizados cerca de 1.100 agrupamentos locais, tendo uma rede de animação e coordenação territorial, fazendo parte destes o grupo de escuteiros envolvidos no desenvolvimento do projeto.

Este movimento organiza as crianças e jovens em quatro secções de base etária. A 1.^a secção é denominada por “alcateia” que corresponde aos lobitos; 2.^o secção é designada por “expedição” representados pelos exploradores; a 3.^o secção é apelidada por “comunidade” e fazem parte os pioneiros e por fim temos a 4.^o secção e última, chamada de “Clã” que corresponde aos caminheiros (CNE, 2017).

O grupo de escuteiros envolvido no projeto é da região norte de Portugal, contando no momento do desenvolvimento do projeto com 30 jovens fazendo apenas parte do projeto 24 escuteiros, dos quais 8 são chefes.

Os jovens envolvidos no projeto foram os Pioneiros e os Caminheiros, devido à sua idade e por serem considerados jovens com algum sentido de responsabilidade e autonomia.

Este grupo abordava várias áreas do desenvolvimento, tais como: físico (desempenho, autoconhecimento, bem-estar físico); afetivo (relacionamento e sensibilidade, equilíbrio emocional, autoestima); carácter (autonomia, responsabilidade, coerência); espiritual (descoberta, aprofundamento, serviço); intelectual (procura conhecimento, resoluções de problemas, criatividade e expressão) e social (exercer ativamente cidadania, solidariedade e tolerância, interação e cooperação) (CNE, 2017).

Ao longo das sessões de formação foi possível conhecer um pouco melhor os 16 jovens, que tinham as idades compreendidas entre os 15 e os 22 anos e os 8 chefes de escuteiros. Estes 15 jovens frequentavam a escola, e alguns praticavam desporto, tinham aulas de música e/ou dança.

Os jovens desde o primeiro dia mostraram ser muito responsáveis e com alguma consciência dos vários problemas sociais que o mundo vai encarando. Mostraram ser jovens empenhados nas suas tarefas e preocupados em

encontrar as melhores estratégias de modo apoiar as pessoas idosas na superação das suas dificuldades.

Inicialmente, mostraram ser jovens com muita energia e prontos para abraçar este projeto, fazendo sempre imensas perguntas sobre as pessoas idosas que iam visitar. Contudo, com o decorrer das várias sessões também se foram mostrando receosos em relação às visitas que iriam realizar, e começaram mesmo por colocar em causas as suas capacidades, referindo várias vezes: “e se não formos capazes” - Escuteiro B; “se eles não gostarem de nós, como vamos fazer” – Escuteira F.

Porém, após a primeira visita realizada, todas as suas dúvidas foram esclarecidas, pois foram recebidos de forma muito positiva, e as pessoas idosas mostraram logo muita alegria por os receber. E visita após visita, estes jovens também mostraram a si próprios que eram capazes de apoiar aquelas pessoas idosas, superando assim as suas expectativas.

APÊNDICE K - REGISTOS DO DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO N.º 1 “ACREDITE, LUTE E CONQUISTE”

Quadro 5.

Notas de campo da atividade n.º 1 da ação n.º 1

Atividade n.º 1 – “As minhas qualidades num presente”	
Local	Residência das pessoas idosas
Data	10/12/2018 a 20/12/2018
Participantes	- Oito pessoas idosas; - Mestranda.
Objetivos	OE2.1- Valorizar as suas experiências de vida; OE2.2- Valorizar as suas aptidões e potencialidades; OE2.3- Identificar e reconhecer aspetos positivos de si; OE2.4- Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.
Descrição	<p>Nesta atividade foi proposto às oito pessoas idosas que criassem um pequeno presente para se realizar uma troca de prendas entre os casais participantes. O objetivo era que as pessoas idosas realizassem algo com as suas próprias mãos e que fosse ao encontro da sua identidade (gosto pela horta, gosto pela costura ...)</p> <p>Inicialmente as oito pessoas idosas gostaram da ideia sugerida pela mestranda, mas após alguns minutos de conversa estes desmotivaram e tinham discursos como: “tem que nos ajudar, porque nós não fazemos nada de jeito” (D. Emília); “nós não sabemos fazer nada, o que vamos oferecer? Nunca fomos muito habilidosos, não sei o que podemos fazer, já somos velhos” (D. Catarina).</p>

Estes discursos começaram a surgir quando a mestranda começou a questionar o que eles gostariam de oferecer. Com o decorrer das conversas, de forma a ajudar as pessoas idosas a pensar no presente que poderiam construir, estas começaram por mencionar algumas tarefas que realizavam no passado e o contexto em que trabalharam, dizendo que era a única coisa que sabiam fazer.

A D. Margarida mencionou que no passado tinha sido bordadeira e que sempre trabalhou na agricultura. O seu marido Sr. Luís, afirmou que trabalhou numa Câmara Municipal na manutenção da limpeza da Cidade durante o horário noturno, e durante o dia dedicava-se à agricultura.

A D. Emília sempre esteve ligada à agricultura e à vida doméstica, contudo nos seus tempos livres fazia meia de lã, dizendo que era o que mais gostava de fazer na sua juventude, mais tarde já casada, foi feirante juntamente com o seu marido. O seu marido Sr. Fernando esteve ligado à agricultura e foi motorista durante muitos anos, e a sua última profissão foi feirante.

A D. Catarina e o seu marido, o Sr. Joaquim, sempre trabalharam juntos, eram ambos agricultores. Contudo, a grande paixão do Sr. Joaquim sempre foi a escrita e a leitura.

A D. Rosa, foi costureira durante toda a sua vida, mas nada impediu de ajudar o seu marido o Sr. Sousa na parte da agricultura, pois este foi taxista, mas nos momentos mais livres dedica-se a agricultura e à pecuária.

Após estas reflexões acerca do passado de cada um começaram a surgir ideias para os possíveis presentes. Foi proposto à D. Margarida que esta fizesse um bordado, do qual esta referiu: “era uma grande bordadeira, sabia fazer de tudo, bordava lençóis e cobertas, tudo, mas agora não sei fazer nada de jeito, vai ficar tudo mal”, mas após alguma

insistência por parte da mestranda, esta lá aceitou o desafio e o Sr. Luís ajudou na escolha do desenho e nas cores a utilizar.

No fim da realização desta atividade foi notório a mudança no discurso da D. Margarida: “parece que deixei de bordar ontem, não me esqueci de nenhuma técnica (...) gostei muito de voltar a bordar, há tantos anos que não bordava”.

A D. Emília gostava muito de fazer uma meia de lã para oferecer, mas referiu já não ser capaz de o fazer e não se recordar como se fazia. Assim sendo, com a ajuda da mestranda, adaptou-se a meia de lã para uma meia de felpo, visto que era do interesse do casal oferecer uma meia de Natal, pois relacionava-se com a D. Emília.

O Sr. Fernando mostrou-se logo bastante disponível para ajudar a D. Emília a elaborar a meia de felpo, auxiliando nos recortes e na parte da costura. No início desta atividade o casal tinha um discurso bastante negativo: “nós já não fazemos nada de jeito”, passando assim a uma melhoria no discurso: “quem diria, eu com esta idade aprender a costurar, até não é difícil, olhe como eu faço”, referiu o Sr. Fernando.

À D. Catarina e ao Sr. Joaquim, a mestranda propôs que estes elaborassem uma tela, com uma frase e decoração alusiva ao natal, visto que a grande paixão do Sr. Joaquim era a leitura e a escrita, mas com o aparecimento de várias doenças, este deixou de o fazer. Inicialmente o Sr. Joaquim não mostrou vontade nem interesse em realizar atividade, tendo como discurso: “comecei a ficar para velho e deixei-me dessas coisas, a minha letra deve estar feia, já nem sei como se escreve em condições”. Porém após alguma insistência por parte da D. Catarina e da mestranda, o Sr. Joaquim aceitou o desafio, enquanto a D. Catarina ficou responsável pela decoração.

Neste sentido, o casal escolheu como frase “O Natal esta no coração, não debaixo da árvore”. Com esta frase o casal queria transmitir que o importante do Natal é ter a família toda reunida, não dando só importância aos presentes de Natal. Com isto, o Sr. Joaquim treinou de forma regular a sua letra numa folha à parte, pois este, não queria se enganar. E a D. Catarina teve a missão de decorar a tela da forma que ela quisesse, contudo foi uma dificuldade convencê-la devido ao seu discurso negativo: “não, não, eu se ponho aí as mãos vou estragar isso tudo”.

A D. Rosa, há muitos anos que não utilizava a sua máquina de costura, desde que a sua visão começou a piorar devido ao AVC que teve. Contudo, como era a “única” coisa que a D. Rosa referia que sabia fazer, foi proposto pela mestranda que esta tentasse dar uso novamente à sua máquina de costura. Para além de ter sido a sua profissão, era também a sua paixão, porém a D. Rosa mostrou-se muito reticente referindo: “com a máquina de costura? Mas eu já não sei costurar, há muitos anos que me deixei disso”.

Contudo, apesar deste discurso negativo acerca das suas capacidades, a D. Rosa aceitou o desafio e costurou dois sacos com desenhos e cores remetentes à época natalícia. Costurou dois sacos, porque o Sr. Sousa referiu que gostaria de oferecer algo da sua horta, e desta forma a D. Rosa fez um saco pequeno para o Sr. Sousa colocar alguns feijões da sua horta e fez um saco maior para colocar o saco pequeno.

No final da construção do presente, a D. Rosa mostrou-se muito satisfeita com o seu trabalho, referindo: “gosta? Eu acho que está muito bonito, já há muito tempo que não fazia assim uma coisa tão bonita”.

Após todas as pessoas idosas terem elaborados todos os presentes, a mestranda fez um pequeno sorteio de modo a ser mais fácil a atribuição dos presentes, depois deste

	<p>sorteio, a mestranda entregou em mãos o respetivo presente a cada pessoa idosa, mostrando uma fotografia da pessoa que o elaborou fazendo também uma pequena caracterização sobre essa mesma pessoa.</p> <p>Com a realização desta atividade foi notória a satisfação das pessoas idosas com aquilo que realizaram, pois voltaram a fazer tarefas que há muito tempo não faziam. Ao logo da atividade o discurso foi-se tornando mais positivo.</p> <p>A D. Margarida a partir desta atividade voltou a bordar e a D. Rosa voltou a costurar, o Sr. Fernando com a elaboração da meia de felpo aprendeu a coser, mencionando: “em 88 anos nunca peguei numa agulha, agora sempre que precisar já não preciso de pedir à Emília”.</p> <p>O Sr. Joaquim, todos os dias foi escrevendo o que lhe vinha à mente de modo a praticar a sua escrita, encaminhando também a D. Catarina.</p>
--	---

Quadro 6.

Notas de campo da atividade n.º 2 da ação n.º 1

Atividade n.º 2 - “o que fui, o que sou e o que serei”	
Local	Residência das pessoas idosas
Data	21/01/2019 a 11/03/2019
Participantes	- 11 pessoas idosas - Mestranda
Objetivos	OE2.1- Valorizar as suas experiências de vida; OE2.2- Valorizar as suas aptidões e potencialidades; OE2.3- Identificar e reconhecer aspetos positivos de si; OE2.4- Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.

<p>Descrição</p>	<p>Após ser solicitado às 11 pessoas idosas que escolhessem algumas fotografias que remetesse ao seu passado, estes começaram a relatar alguns dos episódios e histórias que as fotografias transmitiam.</p> <p>A D. Margarida nesta atividade não contou com a ajuda do Sr. Luís porque este encontrava-se na horta. A D. Margarida escolheu fotografias do seu casamento com o Sr. Luís, referindo ser o episódio da sua vida que mais a marcou. Enquanto a D. Margarida e a mestrandia iam vendo as fotografias a D. Margarida contou à mestrandia como conheceu o Sr. Luís, o início do namoro, o pedido de casamento, e algumas histórias sobre a preparação e o dia do casamento. Ao recordar este dia a D. Margarida revelou que nessa altura da sua vida tinha sido muito feliz e nenhum obstáculo a fazia baixar os braços, porque para se casar, o casal teve que trabalhar muito: “para casar menina tive que trabalhar muito, e ele também, era de dia e de noite, tudo o que vinha a rede era peixe, tudo para conseguir ter o dia mais feliz da minha vida” referiu a D. Margarida.</p> <p>Após recordar os momentos passados, em conjunto com a mestrandia, a D. Margarida refletiu acerca de como era no presente, o que tinha mudado desde o dia do seu casamento até ao momento e como poderia mudar do presente para o futuro. Referiu que sempre teve uma vida muito ativa e nada a derrubava, mas com o passar dos anos, foram aparecendo algumas doenças que a foram fragilizando, tornando-se uma: “pessoa muito solitária” não valorizando a suas aptidões e capacidades, achando-se incapaz de fazer o quer que seja, referiu a D. Margarida.</p> <p>Relativamente ao futuro, a D. Margarida não quis falar muito sobre o tema, apenas referindo: “o futuro a deus pertence”.</p>
-------------------------	--

O casal D. Emília e Sr. Fernando não tinham muitas fotografias em casa, referindo que os filhos levaram tudo com eles, sendo que as únicas fotografias que restavam eram algumas que estavam emolduradas com fotografias dos casamentos dos três filhos.

Ao recordar aqueles dias, foi notório um misto de emoções por parte do casal, sentimentos de felicidade e sentimentos de tristeza e mágoa. De felicidade por recordarem aqueles dias com muita alegria, tanto para eles como para os seus filhos e por recordarem as pessoas que eram naquela época: “eu nessa altura era bem mais nova, não precisava de ajuda para nada, fui uma grande ajuda nos casamentos deles” referiu a D. Ana. E de tristeza por saberem que já não existia uma ligação de proximidade com os seus três filhos, como existia naquela época. Referindo também a mágoa de não serem acarinhados pelos mesmos como gostariam.

Ao recordar estes momentos, o casal também partilhou muitas outras histórias do seu passado, mencionando que eram pessoas muito ativas e que sempre trabalharam para conseguir alcançar o que queriam na vida e para nunca faltar nada aos seus filhos.

Ao refletir sobre o que mudou desde aquela época até ao presente, o casal emocionou-se bastante referindo que se tornaram pessoas mais dependentes de terceiros e tornaram-se pessoas mais solitárias e doentes. Acerca do futuro, afirmaram não ter medo do que está reservado para eles e apenas queriam viver um dia de cada vez de forma tranquila, com o apoio dos filhos.

A D. Catarina e o Sr. Fernando escolheram algumas fotografias aleatórias que retratavam vários momentos da vida de ambos. Mas focaram-se mais nas fotografias da comemoração dos 50 anos de casamento. Para além destas fotografias, a D. Catarina também fez questão de mostrar

várias fotografias dos seus pais, irmãos e sogros, contando várias histórias. Quando se refletiu sobre o que tinha mudado desde esses momentos até ao presente, ambos responderam: a idade e o facto de serem dependentes de terceiros. Em relação ao futuro, mencionaram que ia ter um bom futuro, lado a lado e com os filhos todos reunidos.

A D. Rosa e o Sr. Sousa não tinham fotografias em casa, dizendo: “no nosso tempo era raro tirar fotografias, só se ia ao fotógrafo quando era mesmo preciso”. Como o casal não tinha fotografias adaptou-se a atividade, em vez de se utilizar as fotografias utilizou-se as memórias e recordações de ambos. Contaram vários momentos das suas vidas, como foi o namoro, o casamento, o nascimento da filha, e momentos referentes à profissão de cada um.

Quando se refletiu sobre o que mudou desde aqueles momentos até ao presente, referiram que pouco mudou, a não ser o facto de serem pessoas mais doentes e não conseguirem realizar algumas tarefas que realizavam no passado.

A D. Beatriz, escolheu várias fotografias suas, dos seus pais e dos seus filhos, falando muito acerca dos seus pais e da educação que teve e que fez questão de transmitir para os seus filhos. Além disso, recordou alguns momentos menos bons que passou com o seu marido, referindo que sofreu de violência doméstica.

Ao refletir sobre o que se alterou desde aquela época para o presente, a D. Beatriz referiu o facto que não ter os filhos presentes na sua vida, por estarem emigrados e o facto de estar viúva e de se sentir muito sozinha. Em relação ao futuro, apenas referiu que gostava de chegar aos 100 anos e com saúde.

A D. Laura escolheu fotografias do seu casamento, dos seus pais e irmãos. Ao recordar o dia do seu casamento foi notório uma certa tristeza, pois, o seu marido já tinha

falecido. Contudo referiu que teve uma vida muito feliz e cheia de felicidade até ao momento do falecimento do marido, pois, a partir desse momento, ocorreram algumas complicações entre ela e os filhos. Mostrou também várias fotografias da época em que foi emigrante, contando alguns dos seus costumes e rotinas que tinha nessa época.

Refletindo sobre o que tinha mudado até então, a D. Laura mencionou que a vida dela deu uma: “volta de 180 graus”, mencionando que ficou viúva; teve um AVC; foram surgindo várias doenças; uma filha não se relacionava com ela; e que era uma pessoa muito solitária em comparação com o passado. Em relação ao futuro, a D. Laura referiu que se imaginava junto dos três filhos novamente.

A D. Mariana escolheu várias fotografias, mas a maior parte delas eram da época em que esta se encontrava noutra região do país, referindo que foram os melhores anos da sua vida e que fez muitas amizades lá. Contou também muitas memórias dessa altura.

Em relação ao que tinha mudado desde essa altura a D. Mariana contou que se tornou uma pessoa muito mais solitária, pois sempre viveu rodeada de pessoas e atualmente vive sozinha e poucas visitas recebe. Em relação ao futuro, esta imagina-se bem e feliz junto dos seus filhos.

Por fim, o Sr. António apenas escolheu fotografias suas e da sua esposa, recordou vários momentos que passou com ela e quanto foi feliz ao seu lado. Contou várias histórias que viveu com ela e como a conheceu e casaram. Ao refletir sobre o que tinha mudado desde essa época para a atualidade, o Sr. António referiu que se tinha tornado uma pessoa solitária e que tinha perdido a sua companhia de sempre, a sua esposa. Em relação ao futuro, o Sr. António não quis abordar esse tema.

Quadro 7.

Notas de campo da atividade n.º 3 da ação n.º 1

Atividade n.º 3 - “olha a música”	
Local	Residência das pessoas idosas
Data	12/03/2019 a 24/04/2019
Participantes	- 12 pessoas idosas - Mestranda
Objetivos	OE2.1- Valorizar as suas experiências de vida; OE2.2- Valorizar as suas aptidões e potencialidades; OE2.3- Identificar e reconhecer aspetos positivos de si; OE2.4- Envolver-se ativamente em atividades do seu interesse.
Descrição	<p>Esta terceira atividade surgiu de forma espontânea numa das visitas domiciliárias realizada a uma das pessoas idosas, o Sr. António. Nessa mesma visita o Sr. António encontrava-se no exterior de sua casa com um rádio a ouvir música, sendo que este gosto pela música já tinha sido manifestado pelo Sr. António, como por todas as outras 11 pessoas idosas.</p> <p>A mestranda ao ver a felicidade do Sr. António e a sua boa disposição ao ouvir todas aquelas músicas surgiu logo à mestranda que a música poderia ser uma estratégia para a concretização do OG2 e os seus respetivos OE.</p> <p>A partir disto, a mestranda sugeriu ao Sr. Fernando que este percorresse as várias estações de rádio e sempre que passasse uma música este teria que dizer o nome do cantor, ou o nome da música ou cantar um pouco da mesma.</p> <p>Foi notório que o Sr. António gostou bastante da atividade e que este se sentia orgulhoso em mostrar à</p>

mestranda que conhecia quase todas as músicas, inclusive o nome do cantor: “sei quase tudo de cor menina, sabe o que é? É de ouvir sempre a mesma emissora, passa sempre o mesmo” referiu o Sr. António.

Esta atividade também foi realizada com as restantes pessoas idosas, uma vez que todas partilhavam o mesmo gosto e todas tinham em suas casas um rádio: “menina esse rádio já não é ligado há anos, já nem nos lembrávamos dele” referiu a D. Catarina.

Com esta atividade, todos os idosos puderam recordar músicas da sua geração e quase todos sabiam cantá-las ou falar sobre o cantor, o que originou neles um discurso menos negativos e uma reflexão acerca da valorização pessoal.

APÊNDICE L - REGISTOS DO DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO N.º 2 “PASSEIO DA ESPERANÇA”

Quadro 8.

Notas de campo da ação n.º 2

Ação n.º 2 “Passeio da Esperança”	
Local	- Vários locais pertencentes às aldeias de cada participantes
Data	Março de 2019 a agosto de 2019
Participantes	- 12 pessoas idosas - Mestranda
Objetivos	OE1.1- Reconhecer a importância do relacionamento com as pessoas da comunidade na sua vida e a sua implicação ao nível do bem-estar; OE1.2- Fortalecer e reativar redes de apoio que os auxiliem no seu quotidiano; OE1.3- Comunicar e ter iniciativa na aproximação com outras pessoas; OE1.4- Frequentar atividades de interesse na sua comunidade; OE1.5- Relacionar-se com os outros, partilhando momentos e experiências; OE1.6- Estabelecer novas relações interpessoais.
Descrição	Esta ação surgiu pela necessidade de melhorar e ampliar as redes interpessoais, relações de apoio e de vizinhança das 12 pessoas idosas (OG 1). A partir disto, foi sugerido às 12 pessoas idosas que se realizasse pequenos passeios pela aldeia de cada um, com o objetivo de relacionarem-se com os outros, partilhando momentos e experiências de vida e estabelecer novas relações interpessoais.

A D. Margarida e o Sr. Luís realizaram oito passeios com a companhia da mestranda. Contudo o Sr. Luís não realizou o primeiro passeio por este se encontrar na sua horta, porém posteriormente fez parte dos restantes passeios, referindo: “para o passeio estou sempre pronto”.

Sempre que era possível a realização deste passeio, o casal escolhia vários locais para visitar, como por exemplo: campos e vinhas, igreja paroquial, fonte da aldeia, estação férrea, parques da aldeia. Referiam que eram locais que em algum momento fizeram parte da sua vida, havendo sempre uma história para contar.

Ao longo destes passeios, foi possível encontrar várias pessoas da comunidade com quem o casal não matinha contacto de forma regular, e era o que os motivava dia após dia em realizarem esse passeio, sendo considerado como o “passeio da esperança”. A esperança de voltar a criar novamente relações de proximidade com ou outros.

Com a regularidade dos passeios, este casal voltou a reestabelecer relações interpessoais e de vizinhança de forma gradual, começando assim a realizar estes passeios sem a companhia da mestranda: “nós agora todas as semanas vamos dar uma voltinha, torna-se engraçado porque encontramos sempre muita gente, quando damos pelas horas, poucos metros caminhamos porque ficamos na conversa” referiu a D. Margarida.

Em relação à Emília e ao Sr. Fernando foi um pouco difícil a realização desta ação, pois, tanto a D. Emília como o Sr. Fernando têm bastantes dificuldades em se deslocar e para além disto, sempre que precisam de sair de casa têm que descer muitas escadas. No entanto foi possível ser realizado um passeio, e nesse passeio, o casal teve a oportunidade de reencontrar pessoas da comunidade que não viam há anos. Assim que a mestranda propôs este passeio ao casal, este mostrou-se bastante interessado e

entusiasmado com o facto de poderem sair de casa, pedindo à mestranda se durante a caminhada poderiam ir até às duas habitações que lhes pertencia.

O casal fez este pedido, porque aquele local tinha muitas recordações, uma vez que foi numa das habitações que este casal habitou após o seu casamento, tendo recordações do início do casamento, do nascimento dos filhos e do seu crescimento. No entanto não era apenas esse o motivo que os levava até ali. Estes também queriam reencontrar as pessoas que durante muitos anos foram suas vizinhas e grandes amigas, fazendo parte das suas vidas.

De referir que assim que o casal e a mestranda lá chegaram, quase todos os vizinhos saíram à rua para cumprimentar o casal e saberem notícias deles, uma vez que já não os viam há muitos anos. Foi perceptível a emoção do casal ao rever toda aquela gente.

Como não era fácil a realização destes passeios, tornou-se necessário juntamente com a D. Emília e com o Sr. Joaquim encontrar uma estratégia de forma a que estes pudessem manter um contacto frequente com as pessoas da comunidade sem a necessidade de sair de casa. Neste sentido, percebeu-se que se as visitas comesçassem a ser realizadas na parte exterior de casa seria uma boa estratégia. A partir disto, o casal foi mantendo um contacto regular com algumas pessoas da comunidade que por lá passavam. Começaram por convidar as pessoas a sentarem-se com eles e a tomar chá, o que originava sempre em conversa e em partilha de momentos de vida. Com isto, tornou-se um hábito este casal passar muito do seu tempo no exterior da casa, reestabelecendo as relações de vizinhança.

Com a D. Catarina e o Sr. Joaquim a realização destes passeios também não foi tarefa fácil, pois, o Sr. Joaquim tinha imensa dificuldade em se deslocar, após a ocorrência

do AVC, sendo que a D. Catarina tinha também alguma dificuldade. No entanto a vontade de sair de casa e de se relacionar com os outros era tanta que as suas dificuldades não eram um obstáculo. A mestranda no início de cada passeio perguntava ao casal qual o local da aldeia que gostaria de se deslocar, e estes tal como a D. Margarida e Sr. Luís escolhiam sempre locais que tinham algum significado para si.

No decorrer desses passeios nem sempre se encontrava pessoas da comunidade, pois, o casal habita numa zona um pouco isolada e poucas casas existem nas redondezas. Mas passeio após passeio, o casal e a mestranda iam encontrando sempre alguém, e o casal manifestava logo o seu contentamento. Mas, em um dos passeios realizados o casal e a mestranda encontraram um casal que durante muitos anos tinham sido vizinhos deles, e a D. Catarina e o Sr. Joaquim ficaram bastante entusiasmados por os encontrar, porque já não os viam há muito tempo. Neste sentido, estes convidaram logo o casal para lhes fazer companhia nesse passeio. Após este passeio, este casal passou sempre a acompanhar a D. Catarina e o Sr. Joaquim. Para além deste casal, também foram reestabelecendo o contacto regular com outras pessoas da comunidade.

A D. Rosa e o Sousa, quando a mestranda lhes propôs estes passeios com o objetivo de melhorar e ampliar as redes interpessoais e sociais, estes mostraram de imediato resistência em sair de casa. Contudo, visita após visita e no decorrer das várias conversas intencionais a mestranda foi mencionando que seria uma mais valia para eles em aceitar esta proposta. Posto isto, o casal aceitou o desafio, mas era notório que não se sentiam muito confortáveis em relação a isso. Durante os passeios, o casal foi reencontrando várias pessoas da comunidade que não mantinham contacto há

muito tempo, e ao longo do tempo foram criando uma relação de proximidades com essas mesmas pessoas.

Com o decorrer destes passeios, o casal foi ganhando iniciativa para sair de casa e de se encontrarem com outros pessoas, passando a frequentar estabelecimentos da aldeia e a participar em eventos proporcionados pela comunidade. Passando assim a realizar estes passeios sem a companhia da mestranda, referindo a D. Rosa: “foi a melhor coisa que nos poderia ter feito, tirar-nos de casa”.

A D. Beatriz também foi uma pessoa que ficou um pouco reticente em relação à proposta da mestranda, mas ao longo das visitas realizadas e das conversas intencionais, a mestranda conseguiu convencer a D. Beatriz aceitar o desafio. Contudo era perceptível que esta não se sentia muito confortável em sair de casa, pois, sempre que avistava alguém da comunidade parecia que queria fugir e evitar o contacto com estas. A mestranda pensou de imediato que esta atitude poderia ser consequência do facto de a D. Beatriz raramente sair de casa e poderia sentir vergonha por esse motivo. Porém, num dos passeios realizados, a D. Beatriz e a mestranda encontraram uma senhora que tinha sido amiga de infância e de juventude da D. Beatriz, e esta amiga mostrou uma certa admiração e felicidade por rever a D. Beatriz convidando-a de imediato para ir tomar um chá à padaria da aldeia. Porém a D. Beatriz recusou.

Num outro passeio realizado, a D. Beatriz e a amiga voltaram a reencontrarem-se e voltou a surgir o convite para ir tomar o chá, e a D. Beatriz voltou a negar, contudo, desta vez a mestranda insistiu um pouco com a D. Beatriz e esta aceitou. Era notório para a mestranda a vontade da D. Beatriz em aceitar o convite, mas mostrava sempre uma certa resistência. Ao chegar à padaria da aldeia, a D. Beatriz ficou surpreendida por encontrar um grupo de senhoras que tinham sido amigas de infância e percebeu

rapidamente que a primeira amiga que encontrou ia todas as tardes ao encontro desse mesmo grupo.

Foi visível a felicidade da D. Beatriz em reencontrar todas aquelas pessoas que não mantinha o contacto há anos e não sabia nada delas. Depois desse dia, a D. Beatriz pedia sempre à mestranda para a acompanhar até à padaria, começando a fazer parte do grupo. Com isto, com o passar dos dias, a D. Beatriz começou a realizar estes passeios sem a companhia da mestranda.

Os passeios realizados com a D. Laura, também se tornaram um pouco difíceis, porque esta também tinha dificuldade em se deslocar e necessitava do auxílio de uma muleta. Porém, assim que a mestranda sugeriu à D. Laura a realização destes passeios, esta mostrou-se logo muito disponível e interessada em sair de casa, pois, depois de ter deixado de frequentar o Centro de dia, começou a passar os seus dias fechada em casa sem companhia alguma.

A aldeia em que a D. Laura habita, era uma aldeia pequena e esta vive numa zona bastante isolada, onde se torna um pouco difícil encontrar muitas pessoas da comunidade. No primeiro passeio, a D. Laura fez um pedido especial à mestranda, pediu-lhe para a acompanhar até um campo que havia perto de sua casa, onde era habitual encontrar um pastor com as suas ovelhas. A D. Laura referiu que na sua juventude ia muito até aquele campo para se refugiar e para pensar nos assuntos importantes da sua vida.

Assim que lá chegamos, a D. Laura esteve a conversar durante muito tempo com o pastor que lá se encontrava, partilhando algumas histórias da sua vida e no regresso para casa reencontrou um primo que já não via há muito tempo, restabelecendo assim o contacto com este. Foram realizados cinco passeios com a D. Laura, mas nesses passeios foi possível encontrar algumas pessoas da

comunidade com quem a D. Laura foi mantendo um contacto frequente. Com a frequência destes contactos, a D. Laura foi conversando com essas pessoas sobre a sua condição física e que lhe custava muito caminhar, pedindo para que fossem elas a visitá-la sempre que tivessem disponibilidade. O que acabou por acontecer.

Com a D. Mariana foram realizados quatro passeios com a companhia da mestranda. Apesar de a D. Mariana ter dificuldade em se deslocar, nada a impediu de realizar estes passeios, aceitando logo de imediato a proposta da mestranda. No primeiro passeio a D. Mariana pediu à mestranda para esta a acompanhar até ao cemitério da aldeia, referindo: “a menina não se importa de me acompanhar ao cemitério? Gostava tanto de lá ir, mas sozinha tenho medo, tenho medo de cair e de ninguém dar por mim”.

Em direção ao cemitério, encontraram logo uma vizinha que reconheceu de imediato a D. Mariana, e ficaram a conversar durante alguns minutos, até que a D. Mariana a convidou para acompanhar neste passeio, caminhando assim para o restabelecimento de uma relação de proximidade e de confiança. Ao chegar ao local, a D. Mariana voltou a encontrar uma outra vizinha, o que a deixou muito feliz, passando assim algumas horas da sua tarde a conversar com as duas senhoras, fortalecendo assim as relações existentes. Com o passar dos dias, a D. Mariana continuou a realizar estes pequenos passeios sem a companhia da mestranda.

Quando foi sugerido ao Sr. António a realização do pequeno passeio, este negou logo dizendo: “não quero, não há nada para ver que eu já não conheça”. Contudo visita após visita a mestranda ia propondo o mesmo, até que o Sr. António aceitou. Foram realizados cinco passeios, e

inicialmente, os passeios tinham uma duração de 10-15 min até que passaram a ser de 2h.

Num dos passeios o Sr. António levou a mestranda até um jardim que existia na aldeia, dizendo: “foi neste jardim que pedi em namoro a minha falecida esposa, tremia por todo o lado, era um moço novo”. Assim que lá chegaram depararam-se com um grupo de pessoas idosas numa mesa de jardim a jogar às cartas e dominó, e assim que viram o Sr. António interromperam o jogo para o cumprimentar, pois já não o viam desde o falecimento da sua Esposa. O Sr. António ficou muito satisfeito por ter reencontrado estes amigos e inclusive estes convidaram o Sr. António e a mestranda a jogar uma partida de cartas, e o Sr. António um pouco envergonhado aceitou.

Desde esse passeio o Sr. António pedia à mestranda para o acompanhar até ao jardim, pois este sabia que ia encontrar os seus amigos, e com o passar do tempo o Sr. António tornou-se elemento desse grupo e deslocava-se até ao parque quase todas as tardes sem a companhia da mestranda e por iniciativa própria.

APÊNDICE M - NOTAS DE CAMPO (GRUPO DE ESCUTEIROS)

Registo n.º 1 – 1.ª conversa com o chefe de escuteiros (Sr. Paulo) - 01/02/2018

A primeira conversa com o Sr. Paulo (chefe dos escuteiros) foi por via telefónica, após uma pequena pesquisa acerca do agrupamento de escuteiros em questão.

Nesta primeira conversa, a mestranda apresentou-se mencionando que estava a terminar o Mestrado em Educação e Intervenção Social – Especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, e que estava a desenvolver um projeto de intervenção social numa IPSS, na valência do Serviço de Apoio ao Domicílio.

Foi também mencionado pela mestranda que o problema mais notório na vida destas pessoas idosas era a solidão e o isolamento social, tendo o projeto em questão a finalidade de combater esse mesmo problema.

Depois de alguns minutos de conversa, a mestranda propôs ao Sr. Paulo, que ele e o grupo de escuteiros que estava a coordenar fossem participantes ativos no projeto, tendo como sugestão que estes realizassem algumas visitas domiciliárias às 12 pessoas idosas participantes.

O Sr. Paulo, desde o primeiro minuto de conversa, mostrou-se logo disponível e interessado em participar, mencionando que os jovens escuteiros tinham o perfil ideal: “acho essa ideia maravilhosa, e tenho os jovens ideais”.

No final da conversa, ficou então agendada uma reunião com o intuito de falar um pouco mais sobre as pessoas idosas participantes e de que modo poderíamos então tornar este projeto concretizável.

Registo n.º 2 – 2.ª conversa com o chefe de escuteiros (Sr. Paulo) - 11/02/2018

Neste primeiro encontro com o Sr. Paulo (chefe dos escuteiros), a mestranda caracterizou de forma breve as 12 pessoas idosas participantes, bem como alguns dos problemas e necessidades já identificados, como por exemplo: a solidão, o isolamento social, a baixa autoestima, o facto de estas pessoas idosas serem pouco acompanhadas por parte dos familiares, entre outros.

Depois de algum tempo de conversa relativamente a esta realidade, o Sr. Paulo sugeriu que se realizasse um encontro entre a mestranda e o grupo de escuteiros de forma a conhecê-los e a identificar algumas das suas necessidades de modo a trabalhá-las e posteriormente ser criado o grupo de voluntários. Foi também sugerido que seleccionássemos um pequeno grupo de voluntários, dentro do grande grupo, ou seja, que seleccionássemos aqueles jovens que fossem mais autónomos ou com um maior sentido de responsabilidade para serem participantes ativos ao longo deste projeto, de forma a realizar algumas visitas domiciliárias e melhorassem um pouco a qualidade de vida destas pessoas idosas e os auxiliasse nas pequenas tarefas do quotidiano.

Ao longo da conversa com este chefe de escuteiros, a mestranda foi mostrando alguns receios, como por exemplo: se o grupo ia ter interesse pelo tema, se iam ser jovens com entusiasmo para abraçar este projeto, entre outros. Foi nesse momento da conversa que o Sr. Paulo mencionou que estes jovens estão muito acostumados a participarem em ações de solidariedade social como: recolha e distribuição de bens alimentares a famílias carenciadas, visitas aos doentes do IPO, distribuição de refeições a pessoas em situação de sem abrigo, entre outros.

Mencionou ainda que os “escuteiros são jovens responsáveis, autónomos, perseverantes, justos, leais, honestos, criativos face aos desafios, jovens solidários e fraternos, promovendo o respeito e a tolerância na sua relação com os outros”, “são jovens empreendedores e ativos no desenvolvimento das iniciativas, jovens que assumem o seu papel na comunidade de forma participativa e generosa”, garantindo serem os “jovens ideais para colaborar nestes tipos de projetos educativos e sociais, em que ajudar o próximo está no sangue de um escuta”.

APÊNDICE N - REGISTOS DO DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES DE FORMAÇÃO DO GRUPO DE VOLUNTÁRIOS

Quadro 9.

Notas de campo da sessão n.º 1 da ação n.º 3

Sessão n.º 1	
Local	Sede do grupo de escuteiros
Data	23/02/2019
Participantes	- 20 escuteiros dos quais 4 eram chefes
Objetivos	- Apresentação dos jovens/mestranda; - Dar a conhecer ao grupo o projeto que estava a ver desenvolvido, propondo a sua participação.
Descrição	<p>Inicialmente foi solicitado aos jovens que, numa folha em branco, escrevessem o seu nome, e algo que se relacionasse com eles (cantor favorito, cor favorita, o que fazem nos tempos livres, etc...) com o intuito de a mestranda os conhecer de melhor forma.</p> <p>A partir desta breve caracterização dos jovens, foi explícito que estes são jovens autónomos e responsáveis, e que estão sempre disponíveis para ajudar em causas de solidariedade social e os mais necessitados, dado que, a maioria mencionou: “gosto muito de ajudar quem mais precisa” (Jovem P); “gosto de fazer recolhas de alimentos, porque sei que vou deixar alguém feliz” (Jovem J); “nos</p>

meus tempos livres gosto de ajudar a minha avó arrumar a casa, ela é muito doente e assim eu ajudo-a” (Jovem B).

De seguida a mestranda apresentou-se e explicou aos jovens o porquê da sua presença. Foi explicado que estava ali para solicitar a ajuda deles para o desenvolvimento de um projeto de cariz social, onde foi apresentada a instituição e a valência escolhida para esta intervenção.

Depois de a mestranda transmitir todo o trabalho que já tinha vindo a desenvolver com estas pessoas idosas, partilhado alguns problemas e necessidades ao grupo, foi pedido um momento de reflexão acerca do tema “os idosos”. Foi pedido que na folha inicial escrevessem duas ou três linhas acerca do tema e devolvessem ao grupo em voz alta.

Foram vários os discursos, dos quais se destacaram: “eu tenho a minha avó, mora ao meu lado e poucas vezes vou lá, e ela gosta tanto de mim, acho que vou começar a visitá-la mais” (Escuteiro A); “nunca tinha pensado bem nesse assunto, a nossa aldeia tem tantos idosos e nós nem nos apercebemos dessa realidade” (Escuteira F); “acho esse projeto muito interessante, eu quero participar e ajudar os idosos a passar o seu tempo” (Escuteiro R); “Eu ajudo muito a minha avó, ajudo arrumar a casa como já disse, como ela é doente não consegue fazer tudo sozinha (...) eu já sabia que existem muitos idosos sozinho e isolados e se pudesse ajudava-os a todos” (Jovem B).

Depois de todos os jovens terem partilhado as suas reflexões foi perceptível que a maioria não tinha grande conhecimento sobre o tema, nem sobre a realidade das pessoas idosas que se encontram isoladas nas suas próprias casas. Contudo, estavam presentes jovens que têm o contacto frequente com pessoas idosas (avô ou avó), estando a par da realidade de algumas pessoas idosas.

	O grupo mostrou-se muito motivado em aprender e saber mais sobre a realidade das pessoas idosas, manifestando o desejo de poder contribuir para a melhoria de vida destes, tornando-o os seus dias, dias melhores.
--	--

Quadro 10.

Notas de campo da sessão n.º 2 da ação n.º 3

Sessão n.º 2 – “Saber ouvir, respeitar e valorizar”	
Local	Sede do grupo de voluntários
Data	09/03/2019
Participantes	16 escuteiros dos quais 2 eram chefes
Objetivos	OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento; OE 3.4 Conhecer formas de agir com as pessoas idosas OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas
Descrição	<p>Nesta sessão participaram 16 escuteiros, dos quais 2 chefes, e tinha o intuito de estimular nos jovens o sentimento de compreensão dos problemas dos outros e estarem atentos ao que lhes é dito de forma respeitosa.</p> <p>Esta sessão surgiu, uma vez que, ao longo das várias visitas domiciliárias e conversas intencionais, a mestranda concluiu que as 12 pessoas idosas se lamentavam que eram pessoas pouco escutadas, respeitadas e principalmente valorizadas, tornando-se essencial planear esta sessão para sensibilizar os jovens para esta realidade na vida das pessoas idosas.</p> <p>Os jovens foram organizados em dois grupos e dentro de cada grupo organizados em pares. Cada jovem dentro do</p>

seu par tinha uma função diferente, um jovem tinha que criar uma história, um problema ou um sonho para contar; e o outro jovem tinha que estar atento ou ignorar da melhor forma o seu par (ex: Enquanto um falava o outro dava palpites sobre o assunto; interrompia o colega; ria-se do colega; só fazia questões, etc).

Depois de este exercício de dinâmica de grupo estar concluído, realizou-se um momento de partilha, questionando ao grupo:

1. O que sentiram ao ser ignorados?
2. O que sentiram quando o par deu total atenção?
3. É fácil saber ouvir?
4. Acham que o respeito é importante?

Foram várias as respostas a estas perguntas e surgiram discursos como: “não gostei nada, por acaso não era um problema real, mas se fosse eu ia gostar que ele estivesse atento” (Escuteiro L); “ela deu-me muita atenção e eu gostei, vi nela que estava interessada naquilo que eu estava a dizer” (Escuteira J); “oh, ele só se ria, nem conseguia contar a história em condições, odeio que me façam isto” (Escuteiro T); “É horrível quando estas coisas acontecem, na minha opinião, acho que devíamos de respeitar o outro e sobretudo dar o devido valor às pessoas” (Escuteira M).

Após esta reflexão, os jovens escuteiros revelaram que entenderam que é necessário compreender o outro, para que depois seja compreendido, e que muitas pessoas não conseguem escutar o outro com a intenção de compreender. E com as pessoas idosas é necessário saber ouvir e compreender, de maneira que estes sintam que são compreendidos e respeitados.

Esta atividade foi inspirada em:
<https://bloguinhovania.blogspot.com/2014/12/dinamica-saber-ouvir.html>

Quadro 11.

Notas de campo da sessão n.º 3 da ação n.º 3

Sessão n.º 3 – “Peddy-papper do voluntariado”	
Local	Sede do grupo de voluntários
Data	23/03/2019
Participantes	20 escuteiros, dos quais 3 eram chefes
Objetivos	OE 3.1 Refletir acerca do interesse como voluntários no projeto e sobre o compromisso;
Descrição	<p>Inicialmente foi solicitado aos jovens que numa folha em branco escrevessem o que para eles significava a palavra “Voluntariado”. Surgiram respostas como: “é saber aproveitar o tempo da melhor forma”; “é ajudar o próximo”; “é viver uma experiência”; “é estar perto da comunidade”.</p> <p>De seguida foi realizado um peddy-papper com os jovens, e estavam espalhados na zona exterior da sua sede algumas informações referentes ao voluntariado, como:</p> <ol style="list-style-type: none">1- “Voluntariado é o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas” (Artigo 2.º da Lei n.º 71, de 1998).2- “O voluntário é o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar acções de voluntariado no âmbito de

	<p>uma organização promotora (Artigo 3.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>3- “O voluntariado obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>4- “O princípio da solidariedade traduz-se na responsabilidade de todos os cidadãos pela realização dos fins do voluntariado” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>5- “O princípio da participação implica a intervenção das organizações representativas do voluntariado em matérias respeitantes aos domínios em que os voluntários desenvolvem o seu trabalho” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>6- “O princípio da cooperação envolve a possibilidade de as organizações promotoras e as organizações representativas do voluntariado estabelecerem relações e programas de acção concertada” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>7- “O princípio da complementaridade pressupõe que o voluntário não deve substituir os recursos humanos considerados necessários à prossecução das actividades das organizações promotoras, estatutariamente definidas” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>8- “O princípio da gratuidade pressupõe que o voluntário não é remunerado, nem pode receber subvenções ou donativos, pelo exercício do seu trabalho voluntário” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>9- “O princípio da responsabilidade reconhece que o voluntário é responsável pelo exercício da actividade</p>
--	---

	<p>que se comprometeu realizar, dadas as expectativas criadas aos destinatários do trabalho voluntário” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>10- “O princípio da convergência determina a harmonização da acção do voluntário com a cultura e objectivos institucionais da entidade promotora” (Artigo 6.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>11- “São direitos do voluntário: Exercer o seu trabalho voluntário em condições de higiene e segurança” (Artigo 7.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>12- “São deveres do voluntário: Observar os princípios deontológicos por que se rege a actividade que realiza, designadamente o respeito pela vida privada de todos quantos dela beneficiam” (Artigo 7.º da Lei n.º 71, de 1998).</p> <p>Depois de todos as informações terem sido recolhidas e devolvidas a todo o grupo em voz alta, ocorreu um momento de reflexão sobre o que é ser voluntariado, os seus princípios, deveres e direitos.</p>
--	---

Quadro 12.

Notas de campo da sessão n.º 4 da ação n.º 3

Sessão n.º 4 – “Como é ser uma pessoa idosa”	
Local	Sede do grupo de voluntários
Data	06/04/2019
Participantes	21 escuteiros, dos quais 5 eram chefes
Objetivos	OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento;

	<p>OE 3.3 Refletir acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas;</p> <p>OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas</p>
<p>Descrição</p>	<p>Foi solicitado aos jovens que formassem dois grupos. O 1.º grupo tinha como função redigir um pequeno texto sobre “o que é ser pessoa idosa”; e os elementos do 2.º grupo, tinham de colocar umas luvas para diminuir a sensibilidade das mãos, uns óculos para diminuir a visão, os pesos para provocarem cansaço e dor nas pernas e os algodões para dificultar a audição.</p> <p>Enquanto o 1.º grupo redigia o texto, o 2.º grupo caminhava pelo espaço durante 20min. Assim que o 1.º grupo concluiu o texto foi solicitado ao 2.º grupo para se sentarem e com uma folha branca e as canetas escrevessem o texto, tipo ditado. Contudo, o 1.º grupo tinha de: falar num registo baixo e não podia repetir nem que fosse solicitado.</p> <p><u>Texto elaborado pelo grupo n.º 1:</u> “Ser idoso é ... Não é olhar o tempo passar pela janela sem a esperança do amanhã Não é ficar a olhar pelos netos parecendo que é a única coisa que fazem bem na vida É merecer respeito É receber amor É saber que existe sempre um motivo para sorrir É ser como é, é lutar por um único objetivo, A FELICIDADE!”</p> <p><u>Texto elaborado pelo grupo n.º 2:</u> “Ser idoso é ... Ter experiência de vida Ter histórias intermináveis para contar</p>

Ter mais necessidade de ajuda

Ou seja,

Não é por terem vivido determinado número de anos, que envelhecem. Envelhecem sim, quando a alegria, a vontade de viver, a vontade de fazer qualquer outra coisa deixa de existir!

Ser idoso é sentir o seu dever, em parte, cumprido”

Depois disto, inverteram-se as posições.

Após este exercício foram abordadas as seguintes questões:

1. Como é “ser pessoa idosa”?
2. Qual é a sensação de não ouvir bem, de não compreender o que é dito?
3. Como foi perder um pouco da sensibilidade dos dedos? Se foi fácil redigir dessa forma.
4. Como é que o peso colocado nas pernas dificultou a mobilização? Se sentiram cansaço em algum momento?
5. Como ficou a visão com os óculos colocados?
6. O que sentiram após todas estas adversidades? Sentiram-se irritados? Impacientes? (Qualquer tipo de alteração de humor)
7. Em algum momento, pensaram em desistir da atividade e porquê?

Com estas questões, foi possível refletir acerca do tema e surgiram discursos como: “já me doía as pernas, e só foram 20min, nem quero imaginar o que os idosos conseguem passar com as dores todos os dias a toda a hora” (Escuteiro L”); “senti-me bastante irritante, eu mal conseguia ver, mal conseguia escrever, mal conseguia ouvir, e a Mariana falava baixo e nem repetia as coisas quando lhe pedia, como é que eu ia conseguir?” (Escuteira D); “nunca tinha pensado sobre isto, mas o que nós passamos em 20

	<p>min, os idosos passam durante anos, e não são compreendidos e ninguém os ouve com atenção” (Escuteira M); “eu sim, pensei em desistir, já me doía as pernas e as costas, e ainda por cima estava a ver mal e a ouvir mal, estava a desesperar, é por isto que se vê idosos tão tristes, porque devem passar por isto e não devem ter apoio de ninguém” (Escuteiro B).</p> <p>Após algum tempo de reflexão, foi notório que o grupo de escuteiros ficaram sensibilizados com o assunto e mostraram interesse em mudar muitas das suas práticas e dos seus familiares.</p> <p>Também foram abordadas questões relacionadas com:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pessoa idosa como um “ser capaz”; 2. Isolamento; 3. Envelhecimento Ativo; 4. Importância da Rede Social.
--	---

Quadro 13.

Notas de campo da sessão n.º 5 da ação n.º 3

Sessão n.º 5 – “A balança das expectativas positivas e expectativas negativas”	
Local	Sede do grupo de voluntários
Data	13/04/2019
Participantes	16 escuteiros, dos quais 2 eram chefes
Objetivos	- Refletir acerca das expectativas sentidas pelo grupo de voluntários em relação às visitas domiciliárias

<p>Descrição</p>	<p>Nesta sessão foi proposto aos jovens que estes referissem as suas expectativas positivas e as negativas acerca do seu envolvimento no projeto.</p> <p>As expectativas positivas foram definidas pelos jovens como: “o que queremos o que aconteça” e as expectativas negativas como “o que pode correr de mal”.</p> <p>Posto isto, foi solicitado que 2 jovens ficassem perto de um quadro de giz e 2 perto de uma balança e de umas pedras, sendo que os restantes ficassem sentados da forma que desejassem.</p> <p>Conforme os jovens iam mencionando as suas expectativas, 2 jovens iam colocando-as no quadro e mais 2 jovens iam colocando as pedras na balança, sendo que um lado eram as “expectativas positivas” e do outro as “expectativas negativas”.</p> <p>Como expectativas positivas surgiram discursos como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “conseguirmos mudar a vida de alguns idosos” (Escuteira L); 2. “fazer com que os filhos visitem mais os seus idosos” (Escuteiro B); 3. “os idosos vão adorar as nossas visitas” (Escuteiro H); 4. “vamos acabar com a solidão dos idosos, com as nossas visitas” (Escuteira J) 5. “vamos fazer atividades com os idosos, por exemplo jogar as cartas, jogar dominó, ouvir música” (Escuteira L); 6. “vamo-nos divertir com coisas que eles gostem” (Escuteira A); 7. “nós podemos ficar muito amigos deles e depois ir lá muitas vezes, ou ligar para eles” (Escuteiro A);
-------------------------	--

Como expectativas negativas surgiram discursos como:

1. “os idosos podem não gostar de nós” (Escuteiro G);
2. “eles podem não querer a nossa companhia” (Escuteiro R);
3. “nós podemos não gostar” (Escuteira P);
4. “podemos passado uns tempos estar cansados de os visitar” (Escuteiro M);
5. “os filhos deles podem não querer que os pais nos recebam” (Escuteira R);

Após todos os escuteiros terem mencionando uma expectativa foi evidente que a balança das “expectativas positivas” estava em vantagem em comparação com as “expectativas negativas”, transmitindo ao grupo que são mais as expectativas positivas do que negativas. E que para as superar tínhamos que trabalhar em equipa e não desistirmos do nosso objetivo principal: “Proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas”.

Para além disto foram trabalhados alguns espetos relacionados com as expectativas irrealistas que foram surgindo ao longo da realização desta sessão, como por exemplo: “vamos acabar com a solidão dos idosos, com as nossas visitas” (Escuteira J). A partir disto, tanto a mestranda como os chefes de escuteiros presentes esclareceram que que “acabar com a solidão”, é algo irrealista e nada fácil de conseguir. Contudo, existem estratégias para evitar que esse sentimento de solidão ocorra ou para atenuar esse sentimento.

APÊNDICE O - QUADRO SÍNTESE DAS SESSÕES REALIZADAS COM O GRUPO DE VOLUNTÁRIOS

Quadro 14.

Sistematização das sessões de formação realizadas com o grupo de voluntários

<u>Data</u>	<u>Participantes</u>	<u>Atividade</u>	<u>OG</u>	<u>OE</u>
<u>Sessão n.º 1</u> 23/02/2019	20 escuteiros, dos quais 4 eram chefes	Apresentação	-Conhecer todo o grupo de escuteiros para: OG3 Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes	-Conhecer quais seriam os participantes no grupo; -Dar a conhecer as ideias para o projeto.
<u>Sessão n.º 2</u> 09/03/2019	16 escuteiros, dos quais 2 eram chefes	“Saber ouvir, respeitar e valorizar”	OG3 Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes	OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento; OE 3.4 Conhecer formas de

<u>Data</u>	<u>Participantes</u>	<u>Atividade</u>	<u>OG</u>	<u>OE</u>
				agir com as pessoas idosas; OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas.
<u>Sessão n.º 3</u> 23/03/2019	20 Escuteiros, dos quais 3 eram chefes	Peddy-paper do voluntariado	OG3 Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes	OE 3.1 Refletir acerca do interesse como voluntários no projeto e sobre o compromisso.
<u>Sessão n.º 4</u> 06/04/2019	21 escuteiros, dos quais 5 eram chefes	“Como é ser uma pessoa idosa”	OG3 Criar um grupo de voluntários que responda a algumas das necessidades das pessoas idosas participantes	OE 3.2 Refletir acerca de questões relacionadas com o envelhecimento;

<u>Data</u>	<u>Participantes</u>	<u>Atividade</u>	<u>OG</u>	<u>OE</u>
				<p>OE 3.3 Refletir acerca da solidão e do isolamento social presente na vida das pessoas idosas;</p> <p>OE 3.5 Valorizar o diálogo e a escuta ativa, para uma melhor intervenção com as pessoas idosas.</p>
<u>Sessão n.º 5</u> 13/04/2019	22 escuteiros, dos quais 6 eram chefes	“A balança das expectativas positivas e negativas”	Conhecer as expectativas dos jovens voluntários.	-Refletir acerca das expectativas sentidas pelo grupo de voluntários em relação às visitas domiciliárias.

APÊNDICE P - SISTEMATIZAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DE ALGUMAS VISITAS DOMICILIÁRIAS REALIZADAS PELO GRUPO DE VOLUNTÁRIOS ÀS 12 PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES (AÇÃO N.º 3)

Quadro 15.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Margarida e ao Sr. Luís.

Participantes	- D. Margarida e Sr. Luís - 3 voluntários
N.º de visitas	9 visitas (de maio a setembro)
Desenvolvimento	<p>O casal D. Margarida e Sr. Luís receberam por parte do grupo de voluntários 9 visitas. No decorrer destas 9 visitas, os jovens e o casal foram criando de forma muito rápida um sentimento de confiança e uma relação de proximidade, pela dedicação dos jovens e pelo facto destas pessoas se sentirem bastante sozinhas.</p> <p>O grupo de voluntários, com as várias visitas foram se apercebendo das necessidades deste casal, como também dos seus gostos, perceberam de forma rápida o gosto do Sr. Luís pela agricultura, pois este passava muito do seu tempo na sua horta e o gosto da D. Margarida pela prática de bordar, uma vez, que após a realização da ação n.º 1, a D. Margarida retomou a bordar com frequência. Este grupo também foi percebendo que este casal, após a intervenção da mestrandia, gostava muito de dar um pequeno passeio pela sua aldeia, para conversar com algumas pessoas da comunidade que iam encontrando, e neste sentido,</p>

eles próprios acompanhavam o casal nestas caminhadas.

Com estes passeios, foi notório para os jovens que este casal já sabia onde tinham de ir para encontrar algumas dessas pessoas da comunidade e, conforme as conversas que iam escutando, perceberam que muitas dessas pessoas estavam a passar o mesmo que a D. Margarida e o Sr. Luís, ou seja, não tinham com quem conversar; passavam muitas horas dos seus dias sozinhos; e lamentavam o facto de se sentirem sozinhos.

A partir disto, o grupo de voluntários teve como ideia a criação de um grupo com aquelas pessoas, juntamente com a D. Margarida e o Sr. Luís, de forma a colmatar alguns dos seus problemas, ajudando também este casal no relacionamento com os outros e na reativação das relações interpessoais e de vizinhança. Após esta ideia ter surgido aos jovens, estes conversaram com o casal propondo essa ideia, e estes acharam uma ótima ideia, referindo o Sr. Luís: “é uma boa ideia, assim eu e a Margarida temos um grupo com que podemos conversar”.

Depois disto, numa outra visita, os jovens acompanharam o casal no seu passeio, pois a D. Margarida e Sr. Luís iam propor a algumas pessoas da comunidade a ideia dos jovens escuteiros. Esta proposta foi do agrado da maioria das pessoas que o casal convidou para fazer parte deste grupo, fazendo parte seis pessoas, incluindo o casal. Este grupo combinou então que os passeios se realizassem às segundas, quartas e sextas-feiras da parte da tarde, combinando entre eles um ponto de encontro.

Foi perceptível para os jovens voluntários a alegria da D. Margarida e do Sr. Luís em fazer parte

deste grupo, pois era notório a vontade de sair de casa, a vontade em participar em eventos da comunidade e principalmente era perceptível o fortalecimento das relações.

Para além da criação deste grupo, os voluntários, conforme já foi referido anteriormente, perceberam o gosto do Sr. Luís pela agricultura e o gosto da D. Margarida pela prática de bordar. Neste sentido, os voluntários propuseram ao Sr. Luís que este os ajudasse a elaborar um calendário agrícola. No decorrer das visitas, o Sr. Luís gostava muito de conversar com os voluntários sobre agricultura, mencionando alguns cuidados que se devia de ter. Posto isto, o Sr. Luís transmitiu alguns dos seus conhecimentos sobre agricultura a estes jovens, sentindo-se valorizado em partilhar o seu conhecimento.

Com a D. Margarida estes jovens propuseram que esta fosse elaborando alguns trabalhos de bordado, com o intuito de um dia futuro os seus trabalhos serem apresentados numa exposição para toda a comunidade. Inicialmente a D. Margarida ficou um pouco reticente em relação a esta proposta referindo: “os meus bordados serem apresentados? Mas quem é que vai querer ver? São só bordados”. Contudo, os jovens valorizaram bastante o seu trabalho, referindo que não eram “só bordados”, mas sim aquilo que a D. Margarida fez durante toda a sua vida, e como todos os trabalhos, o seu também merecia ser valorizado.

De referir que estes voluntários também deram bastante ânimo à D. Margarida, uma vez que esta por vez se sentia cansada e desanimada devido à sua doença.

Quadro 16.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Emília e ao Sr. Fernando

Participantes	- D. Emília e Sr. Fernando - 3 voluntários
N.º de visitas	10 visitas (de maio a setembro)
Desenvolvimento	<p>A D. Emília e o Sr. Fernando receberam por parte do grupo de voluntários 10 visitas. No decorrer destas 10 visitas, os jovens e o casal foram criando um sentimento de confiança e uma relação de proximidade, pela dedicação dos jovens e pelo facto destas pessoas se sentir bastante sozinhos.</p> <p>Os voluntários, com as várias visitas e conversas que iam surgindo, perceberam que, após a realização da ação n.º 2, este casal gostava de passar muito do seu tempo na parte exterior de sua casa, de forma a conseguir manter contacto com as pessoas da comunidade que iam passando. Contudo, as condições não eram as melhores e os voluntários, com ajuda da filha do casal e o próprio casal melhoraram essas condições, ou seja, conseguiram colocar no exterior cadeiras confortáveis e um guarda-sol, porque com o verão, o calor e o sol eram bastantes fortes. A partir disto, tornou-se ainda mais regular a ida deste casal para o exterior da casa, e já podiam convidar as pessoas a passar um pouco do seu tempo com eles, partilhando assim as suas histórias de vida.</p> <p>Foi notória a felicidade deste casal em conseguir manter um contacto mais regular com as pessoas da comunidade, bem como a sua valorização pessoal foi melhorada, uma vez que estes se sentiam realmente</p>

compreendidos e respeitados, não só pelas pessoas da comunidade como também pelos jovens voluntários.

Além disto, os jovens ao longo destas visitas foram ajudando o casal na superação de algumas dificuldades. Como a D. Emília estava constantemente a cair dentro de casa, os jovens conversaram com o casal de modo a encontrar uma estratégia de forma que isso não acontecesse, chegando à conclusão que retirar carpetes/tapetes das zonas da casa que era comum a D. Emília frequentar poderia ser uma boa ideia, pois diminuía o risco de tropeçar. Uma outra estratégia foi tentar convencer a D. Emília a utilizar uma muleta/bengala para a auxiliar quando esta tinha que se deslocar; inicialmente esta sugestão não foi recebida de bom agrado, mas, após algumas conversas, a D. Emília compreendeu que seria o melhor para si.

Com isto, as quedas da D. Emília reduziram bastantes, melhorando assim a sua qualidade de vida, a sua e a do Sr. Fernando, que passou a ficar mais tranquilo sempre que a D. Emília precisava de se deslocar.

Quadro 17.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Catarina e ao Sr. Joaquim

Participantes	- D. Catarina e Sr. Joaquim - 3 voluntários
N.º de visitas	9 visitas
Desenvolvimento	<p>O casal D. Catarina e Sr. Joaquim receberam por parte do grupo de voluntários 9 visitas. No decorrer destas 9 visitas, os jovens e o casal foram criando de forma muito rápido um sentimento de confiança e uma relação de proximidade.</p> <p>No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários, estes foram percebendo de imediato de algumas necessidades deste casal. Uma das dificuldades que se aperceberam ao longo das conversas, foi que durante o inverno o casal precisava de ascender a lareira para manter a casa quente, uma vez que o Sr. Joaquim passa maioritariamente do seu tempo sentado num cadeirão devido à sua condição física (dificuldade em se deslocar).</p> <p>Porém, quem está encarregue de transportar a lenha para dentro de casa é a D. Catarina, mas para isso, esta necessita de percorrer alguns metros até a uma garagem para ir buscar a lenha, lamentando que é uma tarefa que lhe custa bastante, pois já não tinha a força que tinha e causa-lhe bastantes dores nas costas. A partir disto, os jovens voluntários sugeriram ao casal que se transportasse a lenha para um local mais próximo, de modo que a D. Catarina não tenha que fazer tantos esforços. Neste sentido, os voluntários conseguiram arranjar um local mais próximo (construindo uma pequena arrecadação de madeira)</p>

para a D. Catarina guardar a lenha e não ter que percorrer muitos metros para a transportar para dentro de casa. Para a construção desta arrecadação, os jovens precisaram da ajuda de um chefe de escuteiros, de alguns colegas escuteiros e das pessoas idosas, uma vez que foram elas que arranjaram todo o material necessário para a construção dessa arrecadação.

O casal agradeceu bastante ajuda dos voluntários, pois, durante o inverno será muito mais fácil transportar a lenha para dentro de casa, não arriscando tanto a saúde da D. Catarina.

Para além disto, os voluntários também foram ajudando em pequenas tarefas, como por exemplo: dar corda ao relógio de parede do Sr. Joaquim; mudança de lâmpadas; apanhar algumas frutas das árvores do casal; entre outras. Acompanhando também o casal sempre que possível nos seus passeios pela aldeia.

Quadro 18.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Rosa e ao Sr. Sousa

Participantes	- D. Rosa e Sr. Sousa - 3 voluntários
N.º de visitas	9 visitas
Desenvolvimento	<p>O casal D. Rosa e Sr. Sousa receberam por parte do grupo de voluntários 9 visitas. No decorrer destas 9 visitas, os jovens e o casal foram criando uma relação de proximidade e um sentimento de confiança, pela dedicação dos jovens e pelo facto destas pessoas se sentir bastante sozinhos e apoiarem no casal na superação de algumas dificuldades.</p> <p>No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários, estes foram percebendo o gosto do Sr. Sousa pela agricultura e o gosto da D. Rosa pela costura.</p> <p>Sempre que estes jovens se dirigiam a casa deste casal, o Sr. Sousa estava sempre na sua horta, entretido com as suas coisas, e a D. Rosa ou estava ajudá-lo ou estava a costurar, pois, após a realização da ação n.º 1 esta voltou a utilizar a máquina de costura de forma regular. Neste sentido, o grupo de voluntários ao conversarem com os seus colegas também eles voluntários neste projeto de intervenção social, concluíram que o gosto pela agricultura era comum tanto no Sr. Luís como no Sr. Sousa, surgindo então a ideia da elaboração de um calendário de agricultura, onde estes poderia partilhar toda a sua sabedoria sobre o tema e depois poderia haver uma troca de calendários entre eles, de forma a partilhar os seus saberes.</p>

	<p>Neste sentido, o grupo de voluntários ajudou o Sr. Sousa na elaboração do calendário e era notório o seu orgulho em estar a partilhar o seu conhecimento com os mais jovens.</p> <p>O grupo de voluntários tal como aconteceu com a D. Margarida também sugeriu à D. Rosa que esta fosse realizando alguns trabalhos de costura para serem apresentados numa exposição futura, para toda a comunidade. Porém, a D. Rosa reagiu de forma diferenciada da D. Margarida. Esta achou logo de imediato uma ótima ideia, e começou logo por mencionar o que poderia fazer. A partir disto, a D. Rosa ficou bastante entusiasmada e em todas as visitas realizadas tinha sempre mais um trabalho de costura para mostrar aos jovens.</p> <p>Para além disto, no decorrer das várias visitas, o grupo de voluntários acompanhada sempre que possível este casal nos seus passeios pela aldeia, e ajudavam o Sr. Sousa em pequenas tarefas da sua horta (como por exemplo regar) e a D. Rosa alimentar os animais (coelhos e galinhas) e na parte da costura, dando sugestões de tecidos, e materiais.</p>
--	--

Quadro 19.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Beatriz

Participantes	- D. Beatriz - 3 voluntários
N.º de visitas	8 visitas
Desenvolvimento	<p>A D. Beatriz recebeu por parte do grupo de voluntários 8 visitas. No decorrer destas 8 visitas, tal como aconteceu com todas as 12 pessoas idosas visitadas, os jovens foram criando uma relação de proximidade e um sentimento de confiança, apoiando na superação de algumas dificuldades.</p> <p>No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários, estes acompanhavam frequentemente a D. Beatriz nos seus passeios realizados pela sua aldeia e era perceptível, que a D. Beatriz após a realização da ação n.º 2 conseguiu se integrar num grupo de pessoas, do qual era possível partilhar momentos e experiências de vida, sentindo-se bastante valorizada pelo facto destas pessoas a escutarem e respeitarem.</p> <p>Para além disto, os jovens voluntários durante as várias conversas que iam tendo com a D. Beatriz e do que iam visualizando, era notório o gosto da D. Beatriz pelo Croché, uma vez que esta fazia croché de forma regular. Após isto, este grupo de voluntários em conversa com os outros voluntários perceberam que existiam três pessoas idosas que gostavam bastante ou de bordar, costurar ou fazer croché. E tal como aconteceu com a D. Margarida e com a D. Rosa, também foi proposto à D. Beatriz que esta fosse realizando alguns trabalhos de forma a que estes possam ser apresentados numa exposição para toda a comunidade.</p>

	<p>Para além disto, este grupo de voluntários também faziam bastante companhia à D. Beatriz, ajudando-o em várias tarefas do seu dia-a-dia.</p>
--	---

Quadro 20.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários ao Sr. António

Participantes	<p>- Sr. António - 3 voluntários</p>
N.º de visitas	7 visitas
Desenvolvimento	<p>O Sr. António recebeu por parte do grupo de voluntários 7 visitas. No decorrer destas 7 visitas, tal como aconteceu com todos as 12 pessoas idosas visitadas, os jovens foram criando uma relação de proximidade e um sentimento de confiança, apoiando na superação de algumas dificuldades.</p> <p>No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários, estes acompanhavam frequentemente o Sr. António nos seus passeios realizados pela sua aldeia e era perceptível que este tinha reativado as suas relações de proximidade com algumas pessoas da comunidade, principalmente com um grupo de senhores com quem o Sr. António se encontrava quase todas as tardes no jardim da aldeia. Durante estes momentos, era notório para o grupo de voluntários, o quão o Sr. António se sentia feliz em pertencer a um grupo de pessoas com quem podia conversar e partilhar histórias de vida.</p> <p>Este grupo tinha por hábito passar o tempo a jogar às cartas ou jogar dominó, e como era notório o gosto do Sr. António por esses jogos, este grupo de voluntários sugeriu ao Sr. António que se organizasse</p>

	<p>um torneio de cartas e dominó, de forma atrair mais pessoas da comunidade. Depois disto, esta sugestão foi aceite por todos as pessoas idosas pertencentes ao grupo, ficando inicialmente os jovens responsáveis pela organização do torneio, passando posteriormente essa responsabilidade para o Sr. António, de forma a que este valorizasse aspetos positivos de si, sentindo-se capaz de organizar o torneio. Neste sentido, todas as quartas-feiras da parte de tarde ocorria o torneio de cartas e dominó.</p> <p>Para além disto, estes jovens faziam bastante companhia ao Sr. António quando este não ia até ao jardim ter com os seus colegas. Passavam bastante tempo a ouvir música e a ouvir as histórias do Sr. António sobre o seu passado. Ajudavam também a cuidar dos animais (galinhas, coelhos e cão) e em pequenas tarefas do dia-a-dia do S. António.</p>
--	---

Quadro 21,

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Mariana

Participantes	- D. Mariana - 3 voluntários
N.º de visitas	8 visitas
Desenvolvimento	<p>A D. Mariana recebeu por parte do grupo de voluntários 8 visitas. No decorrer destas 8 visitas, tal como aconteceu com todos as 12 pessoas idosas visitadas, os jovens foram criando uma relação de proximidade e um sentimento de confiança, apoiando na superação de algumas dificuldades.</p> <p>No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários, estes acompanhavam frequentemente a D. Mariana nos</p>

	<p>seus passeios realizados pela sua aldeia e era perceptível que este tinha reativado as suas relações de proximidade com algumas pessoas da comunidade, pois, em todos os passeios realizados, esta fazia várias paragens pelo caminho para conversar com essas mesmas pessoas.</p> <p>Para além de acompanhar a D. Mariana nestes passeios, o grupo de voluntários fazia bastante companhia à D. Mariana e escutavam todas as suas histórias relacionadas com o seu passado. Ajudaram também a D. Mariana a organizar todas as suas fotografias, uma vez que estas faziam questão de as mostrar enquanto contava as suas histórias, contudo, esta lamentava que gostaria de ter as suas fotografias mais organizadas e bem guardadas. Neste sentido o grupo de voluntários colocou todas as fotografias em álbuns de fotografias e inclusive o nome das pessoas que nela constavam.</p> <p>Este grupo ajudava também a D. Mariana em pequenas tarefas do seu dia-a-dia.</p>
--	--

Quadro 22.

Sistematização das visitas realizadas pelo grupo de voluntários à D. Laura

Participantes	- D. Laura - 3 voluntários
N.º de visitas	9 visitas
Desenvolvimento	A D. Laura recebeu por parte do grupo de voluntários 9 visitas. No decorrer destas 9 visitas, tal como aconteceu com todos as 12 pessoas idosas visitadas, os jovens foram criando uma relação de

proximidade e um sentimento de confiança, apoiando na superação de algumas dificuldades.

No decorrer das várias visitas domiciliárias realizadas pelos jovens voluntários era perceptível que a D. Laura recebia algumas visitas, em sua casa, de algumas pessoas da comunidade devido à ação n.º 2 que fez com que esta reativasse algumas relações de proximidade. Contudo era visível que a D. Laura se sentia bastante triste e desanimada por os seus irmãos raramente a visitarem, sendo que estes moravam nas proximidades e eram reformados tal como ela.

Em diversas conversas que os jovens e a D. Laura iam tendo, a D. Laura falava sempre nesse assunto, até que o grupo de escuteiros e a D. Laura pensaram em estratégias de forma que estes reativam as relações de proximidade. Neste sentido, o grupo de voluntários auxiliou a D. Laura a deslocar-se até as casas destes três irmãos de forma regular, de forma que estes percebessem a sua importância na vida da D. Laura. Com isto, a D. Laura e os três irmãos começaram a encontrar-se de forma regular, reativando assim as relações de proximidade entre eles.

Para além disto, o grupo de voluntários também auxiliavam a D. Laura na realização de algumas tarefas do seu dia-a-dia.

APÊNDICE Q - SÍNTESE DA AVALIAÇÃO DO PRODUTO SEGUNDO AS PESSOAS IDOSAS

Esta sessão de avaliação foi realizada com todas as 12 pessoas idosas entre o dia 19 e o dia 23 de agosto, com o objetivo de refletir acerca do projeto desenvolvido e o impacto que este teve nas suas vidas.

Esta reflexão consistiu em conversas intencionais, nas quais a mestrandia foi pedindo às pessoas idosas que fossem refletindo de que forma este projeto mudou as suas vidas e se o grupo de voluntários contribuiu para a sua qualidade de vida.

Todas as 12 pessoas idosas mencionaram que participarem neste projeto foi uma mais-valia para estes, visto que passavam os seus dias fechados em casa e com poucas pessoas da comunidade conversavam, estando isolados da comunidade: “Se não fosse a menina ainda continuava aqui em casa, sozinho, sem nada para fazer (...) ainda bem que me ajudou a mudar isso” (Sr. António); “Quando era o dia de a menina nos vir visitar, era uma alegria para nós” (D. Catarina). Note-se que o Sr. António passou a sair de casa quase todas as tardes para ir ter com o seu grupo de amigos ao jardim da aldeia.

Referiram também que o trabalho feito com a mestrandia fez com que estes mudassem a sua maneira de pensar em relação a si, pois todos tinham uma ideia muito negativa de si e com a ideia de incapacidade: “Desde aquele presente de natal que fiz para oferecer, tornei-me uma pessoa mais feliz e mais entretida, comecei a bordar outra vez e tinha como ocupar o meu tempo” (D. Margarida); “nunca pensei voltar a costurar, achava mesmo que já não o sabia fazer, mas depois de fazer aqueles sacos, percebi que ainda tenho valor e sei fazer muita coisa” (D. Rosa). De referir que ambas, voltaram de forma regular a bordar e costurar, voltando estas tarefas a fazer parte do quotidiano destas senhoras.

Ao recordar a atividade “o que fui, o que sou e o que serei”, a maior parte dos participantes ainda recordam esse momento como um momento muito feliz e significativo nas suas vidas, referindo: “naquele dia que estivemos a ver as fotografias, percebi que sempre fui uma grande mulher e sempre trabalhei muito e não é por ser mais velha que perdi esse valor, o que era, continuo a ser” (D. Mariana); “aquelas fotografias fez me recordar a pessoa que era no passado

e como era feliz, e que não podia continuar a ter aquelas ideias tão negativas sobre mim, velhos são os trapos, não é?” (D. Margarida).

Em relação aos passeios realizados pela aldeia, todas as 12 pessoas idosas mencionam que após esta ação tornaram-se “pessoas mais felizes e mais faladoras” e com mais vontade de sair de casa e conviver com as pessoas da comunidade, percebendo que ao ficar fechados em casa não contribuía nada para o seu bem-estar: “os passeios, foram ótimos, nunca pensei que ia ter tanta vontade de sair de casa (...) agora já tenho um grupo de amigas para tomar chá e tudo” (D. Beatriz); “quando falou nos passeios, eu não queria nada disso, estava tão habituado a estar dentro de casa, que para mim sair era um bicho de sete cabeças (...) agora saio quase todos os dias, acho que sou uma pessoa mais faladora e já participo em muitas coisas que a junta faz” (Sr. António); “eu gostei muito do passeio, e se não fosse as minhas pernas eu gostava de fazer mais passeios, mas pronto, não vou eu ter com as pessoas, vem elas ter connosco” (Sr. Fernando).

Contudo, as 12 pessoas idosas referiram que o grupo de voluntários foi o “melhor que lhes poderia acontecer” (D. Laura). Referiram que foram e continuam a ser os jovens que lhes dão força para começar mais um dia, e que com a entrada destes nas suas vidas, começaram a ser pessoas mais alegres e cheios de vontade de viver: “aqueles meninos são uns anjos, ajudam-me em tudo, e nem preciso de pedir, parece que eles entendem” (D. Mariana); “a entrada destes jovens na minha vida foi o melhor que me poderia acontecer neste momento (...) até me esqueço da doença que tenho” (D. Margarida); “Gosto tanto da companhia deles, tenho sempre a casa cheia” (Sr. Sousa); “passo os meus dias a espera que eles me venham visitar, eles levam-me a passear, ajudam-me a tratar do meu cão, são como netos” (Sr. Fernando).

Com isto, os idosos mencionaram que os jovens foram e continuam a ser pessoas muito importantes nas suas vidas e que os apoiaram em várias situações que estes precisaram. A D. Catarina e o Sr. Joaquim agradecem bastante o facto de estes terem construído a arrecadação para a lenha, garantindo que se não fossem eles, a D. Catarina ia passar mais um inverno preocupada com a lenha, e com medo de se magoar. O Sr. Luís referiu também: “estes jovens fizeram com que gostássemos mais de nós (...) até lhes ensinei as minhas coisas sobre a horta” (Sr. Luís).

A D. Emília e o Sr. Fernando após lhe ser perguntado como se sentiam em receber este apoio dos voluntários referiram “sentimo-nos muito felizes (...) a menina e os jovens fizeram-nos muito feliz” (D. Fernando); “muito bem, eles até me ajudaram a não cair tantas vezes, afinal a culpa era dos tapetes” (D. Emília).

A D. Rosa e o Sr. Sousa também manifestaram contentamento, tanto com a mestranda como com os jovens “a menina é que os trouxe até aqui (...) gostamos muito deles, são como netos, até a regar a horta me ajudam” (Sr. Sousa).

A D. Beatriz e a D. Mariana também referiram que os jovens foram e têm sido a sua grande companhia e estão sempre a ver quando eles a vêm visitar, referindo a D. Beatriz “quando eu sei que eles vêm eu nem vou à padaria (...) é que eu gosto muito deles e eles ajudam-me em tudo”.

A D. Laura referiu que nunca se vai esquecer daquilo que os jovens fizeram por ela, mencionando que “se não fossem eles, os meus irmãos não me vinham visitar tantas vezes”.

Por fim o Sr. António referiu que os jovens e a mestranda foram e continuam a ser pessoas muito importantes na sua vida, não esquecendo que foram eles que “tiraram de casa” e ajudaram a voltar a ter amigos.

APÊNDICE R - SÍNTESE DA AVALIAÇÃO DO PRODUTO SEGUNDO O GRUPO DE VOLUNTÁRIOS

Esta sessão de avaliação foi realizada com a maioria do grupo de voluntários (estiveram presentes 19 dos 24) no dia 31 de agosto, com o objetivo refletir acerca do projeto desenvolvido e o impacto que este teve nas suas vidas e na vida das 12 pessoas idosas. Apesar desta sessão de avaliação do produto, é de referir que o grupo de voluntários continua ativo no desenvolver do projeto e vão dar continuidade.

Nesta discussão em grupo, os voluntários referiram que as cinco sessões planeadas e desenvolvidas pela mestrandia foram um bom contributo para eles, pois, apesar de serem um grupo muito ligado à comunidade e estarem ligados a muitas ações de solidariedade social, não tinham noção da situação da maioria das pessoas idosas que se encontravam ao seu redor.

Mencionaram também que com as sessões tornaram-se mais conscientes e com vontade de ajudar a população idosa na superação das suas necessidades, referindo que a sessão referente ao voluntariado fez com que estes refletissem acerca dos seus direitos e deveres como voluntários e como cidadãos ativos na comunidade.

Ao refletirem acerca do desenvolvimento do projeto, estes referiram que em comparação com a fase inicial do projeto, em que a mestrandia referiu os problemas já identificados, foi notório que as pessoas idosas após a intervenção da mestrandia mostraram-se pessoas diferentes e menos solitárias: “os idosos dizem-nos que antes raramente saíam de casa, e agora nunca param” (Escuteiro L); “eles também parecem ter mais confiança em si (...) a D. Margarida está sempre a mostrar os seus bordados” (Escuteiro H). Contudo as suas visitas e o auxílio prestado na realização de pequenas tarefas contribuíram para uma maior mudança na vida destas pessoas.

Estes também referiram que este era notória a satisfação das pessoas idosas em terem participado neste projeto: “este projeto deu luz às pessoas idosas, cada vez é mais notório que estes são pessoas mais independentes e autónomas” (Escuteiro J); “a nossa contribuição neste projeto esta a ser incrível, só ao ver os sorrisos dos idosos a ver-nos chegar às suas casas dá para entender o que este

projeto esta a fazer” (Escuteira H); “é preciso ter noção que os idosos continuam a ter as suas dificuldades e os seus problemas, mas acredito que com a nossa presença torna o dia-a-dia destas pessoas mais felizes” (Escuteira F).

Com esta sessão, o grupo de voluntários referiu que o próximo passo a ser realizado era realizar um encontro entre todas as pessoas idosas participantes no projeto e ao longo do tempo gostariam de alargar o projeto de modo a incluir mais pessoas idosas que estejam a passar por esta realidade: Sentimento de Solidão, situação de isolamento social e a pouca valorização pessoal, entre outros.

Finalmente, gostaria de referir que a participação deste grupo de voluntários melhorou a vida das 12 pessoas idosas e as suas próprias vidas, referindo o escuteiro J “foi e esta a ser uma experiência incrível, eles têm tanto para nos ensinar (...) ensinamentos que fazem com que um dia eu seja uma pessoa melhor (...) já não consigo estar muito tempo sem saber notícias deles, são como uns avôs para mim”; “não consigo sequer perceber como existem pessoas que maltratam os idosos (...) eles apenas querem ser amados e compreendidos, e nisso estamos a fazer um ótimo trabalho” referiu a escuteira F.

APÊNDICE S – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO ASSINADO PELAS 12 PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES

CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

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

A mestranda Felícia Fernanda de Sousa Fernandes foi acolhida na instituição XXXXX, para o desenvolvimento do projeto numa das suas respostas sociais, tendo também uma parceria com o Grupo de Escuteiros de XXXX. O envolvimento de profissionais, idosos e dos jovens pertencentes ao grupo de escuteiros é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

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

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

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

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

Autorizo que a mestrande, desenvolva o projeto de intervenção social com o grupo de jovens escuteiros da minha responsabilidade.

(Local, Data)

(Assinatura)

APÊNDICE T – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO ASSINADO PELO RESPONSÁVEL DO AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS

CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

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

A mestranda Felícia Fernanda de Sousa Fernandes foi acolhida na instituição XXXXX, para o desenvolvimento do projeto numa das suas respostas sociais, tendo também uma parceria com o Grupo de Escuteiros de XXXX. O envolvimento de profissionais, idosos e dos jovens pertencentes ao grupo de escuteiros é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

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

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

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

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

Autorizo que a mestranda, desenvolva o projeto de intervenção social com o grupo de jovens escuteiros da minha responsabilidade.

(Local, Data)

(Assinatura)

NM