

M

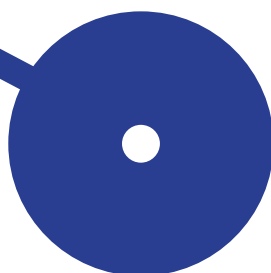
MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

NOVAS AVENTURAS...

Um Projeto de Intervenção Psicossocial num Centro Comunitário com mulheres em situação de reforma

Alda Maria Costa Pinheiro

11/2023



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Alda Maria Costa Pinheiro

NOVAS AVENTURAS...

**Um Projeto de Intervenção Psicossocial num Centro Comunitário
com mulheres em situação de reforma**

Relatório de Projeto

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

Orientação: Prof.^a Doutora Helena Carvalho

Porto, novembro de 2023

À medida que se investe na congruência, torna-se mais consciente de si, aceita-se melhor, adota uma atitude menos defensiva e mais aberta, descobre que afinal é livre para se modificar e crescer.

Carl Rogers (1902-1987)

AGRADECIMENTOS

A pessoa que mais contribuiu para que este sonho se concretizasse foi o meu companheiro. Esteve comigo desde o primeiro momento, da decisão de reingressar no mestrado para realizar o relatório de projeto.

Todas as dificuldades superadas devem-se a ele. Nunca permitiu que o caminho fosse interrompido, e hoje a ele agradeço o facto de ter chegado até aqui. OBRIGADA

Às minhas filhas que pela sua simplicidade preferem estar a assistir ao concretizar de mais uma etapa da minha vida com grande tranquilidade, fazendo o que sempre fiz com elas – responsabilizando-as pelas suas escolhas na retaguarda, mas em silêncio. Se hoje estou aqui prestes alcançar este meu sonho também a elas o devo, pois iniciámos esta caminhada juntas desde o secundário, UMA VERDADEIRA AVENTURA! De repente o nosso lar transformou-se numa academia de estudos, cada uma com o seu tempo, mas com objetivos comuns, concluir um curso superior. Missão Concluída! OBRIGADA, FILHAS! Como sei que este não é um sonho só meu, mas também nosso, vamos ter momentos para festejar juntas esta FELICIDADE, isto é ser FAMÍLIA! BEIJINHOS

Se hoje cheguei até aqui, teve de haver um início, foi um alicerçar que me permitiu crescer sempre em valores. Sei que na sua humildade nunca para eles as habilitações literárias foram o esplendido máximo, até acho que nem têm noção do meu percurso académico, para eles pouco importa. Mas sei que o orgulho que têm em mim é mesmo o SER a pessoa que SOU. Em todos os meus atos vou buscar sempre um bocadinho aos meus alicerces. Mãe, tu vais caminhar ao meu lado na busca deste grande sonho. OBRIGADA!

A ti pai também tenho muito agradecer, esta fibra de lutar devo-te a ti. Poderia estar triste por já não estares aqui a assistir ao concluir de mais uma etapa da minha vida, mas não estou, pois sempre me ensinaste a valorizar e a ser grata por todas as conquistas, por esta razão estou muito FELIZ! OBRIGADA!

Um grande agradecimento à minha Orientadora, Dra. Helena Carvalho, que desde o primeiro momento me estendeu a mão para guiar o caminho. Um caminho longo e, por vezes, com muitos obstáculos, mas o resultado está AQUI. GRATIDÃO

Um agradecimento muito especial à Dra. Ana Bertão que, em todo este percurso conturbado, teve sempre as melhores palavras. OBRIGADA!

Quero também agradecer às restantes Professoras, Dra. Carla Serrão e Dra. Maria João Carvalho, que nos acompanharam ao longo deste percurso, “por vezes duro”, com os melhores contributos para que este sonho fosse possível.

Às restantes colegas de turma quero também deixar aqui o meu muito OBRIGADA, pelo apoio, pelas sugestões e pelos momentos de partilha.

Um grande OBRIGADO à técnica do Centro Comunitário que foi sem dúvida um elemento fundamental em todo o desenvolvimento do projeto. Teve sempre as melhores ideias e sugestões para que o mesmo se concretizasse. OBRIGADA, TERESINHA!

Não podia deixar de AGRADECER, também, a uma grande amiga, por conseguinte, a melhor amiga, Sofia Rodrigues. Com seu olhar atento percebeu que já me estavam a faltar as forças e ofereceu-se para ler o meu relatório e dar o seu contributo. Sem sombra de dúvida o meu amortecedor. Muito obrigada!

Quero deixar aqui um grande agradecimento às sete mulheres que abraçaram este projeto como seu desde o primeiro dia. Mais que participar foi um criar de laços que permanecerão para a vida. O vosso bem-estar contribui para a realização de um sonho há muito interrompido! GRATIDÃO!

Como considero que foi um caminho longo e co-construído, a todos um grande AGRADECIMENTO!

RESUMO

O processo de envelhecimento acarreta diferentes desafios, não só no domínio físico, como também psicológico e social. Trata-se de uma etapa do ciclo vital particularmente vulnerável à perda e ao risco, nomeadamente em pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica. Neste sentido, estruturas de base comunitária poderão revelar-se particularmente importantes na prevenção da exclusão e isolamento.

O presente relatório procura espelhar o desenvolvimento do projeto “Novas Aventuras...” realizado com um grupo de mulheres num centro comunitário situado numa zona urbana no Norte do País. Trata-se de um projeto que, suportado numa metodologia de investigação-ação participativa, permitiu a identificação conjunta de três problemas fundamentais: o isolamento social, o sedentarismo e a infoexclusão. Esta metodologia revelou-se particularmente útil, não só para o desenvolvimento de um projeto próximo das pessoas e das suas vidas, como também como instrumento de empoderamento.

A finalidade do projeto foi contrariar o sentimento de isolamento social e contribuir para um bem-estar social, afetivo e emocional das pessoas. Nesse sentido foram desenvolvidas três ações: “Cruzamento de Ideias”; “Do conhecimento se faz sabedoria”; e “Do longe se faz perto”. As ações resultaram de uma co-construção processual possibilitada pela existência de um espaço seguro, relações de empatia e de profundo respeito pelas pessoas e pelas suas escolhas.

Palavras-chave: Investigação-ação participativa, reforma, envelhecimento ativo, centro comunitário, relação intergeracional.

ABSTRACT

The aging process brings with it different challenges, not only in the physical sphere, but also in the psychological and social spheres. It is a stage in the life cycle that is particularly vulnerable to loss and risk, especially in people who are socially and economically vulnerable. In this sense, community-based structures can be particularly important in preventing exclusion and isolation.

This report seeks to reflect the development of the "New Adventures..." project carried out with a group of women in a community center located in an urban area in the north of the country. This project, based on participatory action-research methodology, enabled the joint identification of three fundamental problems: social isolation, sedentary lifestyle and info-exclusion. This methodology proved particularly useful not only for developing a project that was close to people and their lives, but also as an instrument of empowerment.

The aim of the project was to counteract the feeling of social isolation and contribute to people's social, emotional and emotional well-being. To this end, three actions were developed: "Crossing Ideas"; "From Knowledge Becomes Wisdom"; and "From Far Away Becomes Close". The actions resulted from a co-construction process made possible by the existence of a safe space, empathetic relationships and deep respect for people and their choices.

Keywords: Participatory-action research, retirement, active ageing, community centre, intergenerational relationship.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE.....	V
LISTA DE SIGLAS	VII
INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	5
1.1. ENVELHECIMENTO.....	5
1.1.1 ENVELHECER COM PATOLOGIAS ASSOCIADAS	7
1.1.2 ENVELHECIMENTO ATIVO.....	10
1.2 REFORMA, LAZER E BEM-ESTAR	13
1.3 O EDUCADOR SOCIAL: O CONTRIBUTO NA INTERVENÇÃO SOCIAL	19
2 ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	23
2.1 PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL.....	23
2.2 METODOLOGIA INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA.....	26
2.3 AVALIAÇÃO DOS PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	31
3 CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	35
3.1 CENTRO COMUNITÁRIO	35
3.2 AS PARTICIPANTES	38
3.3 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	42
4 DESENHO DO PROJETO	50
4.1 FINALIDADE.....	51
4.2 OBJETIVOS E AÇÕES	52
4.3 INDICADORES DE AVALIAÇÃO.....	54
4.4 AVALIAÇÃO DE ENTRADA.....	55
5 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E A AVALIAÇÃO DE PROCESSO	58
5.1. AÇÃO I: “CRUZAMENTO DE IDEIAS”	58
5.2. AÇÃO II: “DO CONHECIMENTO SE FAZ A SABEDORIA”	65

5.3. AÇÃO III: “DO LONGE SE FAZ PERTO”	66
6 AVALIAÇÃO DO PROJETO	68
CONCLUSÃO.....	75
REFERÊNCIAS.....	79
ANEXOS	85
ANEXO A – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO ASSINADO PELAS PARTICIPANTES.....	86
ANEXO B – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO ASSINADO PELA MESTRANDA..	87
APÊNDICES	88
APÊNDICE A – SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	89
APÊNDICE B – DIÁRIO DE BORDO	93
APÊNDICE C – SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DO PROJETO	130
APÊNDICE D – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “GERAÇÕES & DIVERSÕES”	131
APÊNDICE E – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “TRAPOS & TRAPINHOS”	142
APÊNDICE F – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “LEITURA PARTILHADA”	148
APÊNDICE G – EMAIL PARA O HORTO.....	155
APÊNDICE H – DINÂMICA DE GRUPO “TEIA”	156
APÊNDICE I – CALENDARIZAÇÃO DA “GERAÇÕES & DIVERSÕES”	157
APÊNDICE J – CALENDARIZAÇÃO DA “LEITURA PARTILHADA”	158
APÊNDICE L – ESTAÇÕES “JOGOS TRADICIONAIS”	159
APÊNDICE M – PEDIDO ÀS PROFESSORAS BIBLIOTECÁRIAS.....	160
APÊNDICE N – DESDOBRÁVEL “NOVAS AVENTURAS..JARDINAGEM”	161
APÊNDICE O – PEDIDO DE TRANSPORTE.....	163
APÊNDICE P – CONVÍVIO FINAL.....	164

LISTA DE SIGLAS

CC– Centro Comunitário

CIPP – *Context, Input, Process, Product*

CM – Câmara Municipal

IAP – Investigação Ação Participativa

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPSS– Instituto Particular de Solidariedade Social

OE – Objetivo Específico

OG – Objetivo Geral

OMS – Organização Mundial de Saúde

PEPAL – Programa de Estágios Profissionais na Administração Local

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

TP – Técnica Pedagógica

INTRODUÇÃO

O presente projeto surgiu no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, Especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto. O projeto de intervenção psicossocial “Novas Aventuras...” aqui descrito, foi desenvolvido com um grupo de mulheres em situação de reforma, utilizadoras de um Centro Comunitário (CC) de uma Câmara Municipal (CM) da região norte do país. O facto de já existir um trabalho em rede entre várias instituições do concelho, permitiu uma maior comunicação, conhecimento, recursos e meios a mobilizar para o desenvolvimento do projeto.

Numa sociedade cada vez mais marcada por um número elevado de pessoas com mais de 65 anos, torna-se essencial assegurar um envelhecimento saudável e ativo. Este é um processo que depende, em grande medida, da forma como cada um olha para a pessoa em idade da reforma, pois essa visão tende, nas sociedades de hoje, a ser limitativa do reconhecimento do potencial latente que as pessoas em idade de reforma ainda possuem e que pode ser de grande utilidade para o desenvolvimento das sociedades. Tal como refere Simões (2006), “também não custa nada reconhecer que uma grande parte dos idosos está disponível e desejosa de dar o seu contributo para resolver os problemas da comunidade em que vive, para “ser útil” aos outros” (p. 147).

Neste sentido, e tendo em conta o referido anteriormente, esta situação acaba por ser um dos maiores desafios que a sociedade enfrenta, pelo que se torna essencial criar medidas de intervenção adequadas, nomeadamente nos domínios da economia, cultura, política e social, que permitam intervir de forma holística com essas pessoas, tendo como objetivo capacitar as mesmas para as diversas alterações ligadas ao processo de envelhecimento.

De forma a mudar este paradigma, a educação e a intervenção nesta faixa etária deve apontar para a criação de espaços de diálogo que permitam a relação interpessoal e a comunicação de modo a evitar roturas significativas com a comunidade. Nesta ótica, o projeto de intervenção deverá proporcionar às pessoas um sentimento de utilidade para a sociedade e proporcionar a realização pessoal e coletiva para uma melhoria da sua qualidade de vida. Deste modo, o Educador

Social apresenta-se como uma peça fundamental, uma vez que está munido de ferramentas para proporcionar às pessoas o seu desenvolvimento integral.

No seguimento do que foi descrito anteriormente, surgiu o Projeto “Novas Aventuras...”, com a participação de um grupo constituído por sete mulheres em situação de reforma, doravante referido como grupo de participantes, de forma a respeitar a igualdade de género, pois todos estão implicados no processo de envelhecimento. Ao longo do presente relatório, algum especial enfoque que possamos atribuir às mulheres em detrimento dos homens, advém apenas do facto de aquelas representarem uma maioria dos participantes ativos no CC ou, até, aquelas que ainda vão manifestando, de uma forma ou de outra, que pode ser combatido o desalento, a solidão e a tristeza de uma vida inativa. Considerando o envelhecimento generalizado da população, será necessário, cada vez mais, construir espaços onde possam ser auscultados os pedidos de ajuda para uma fuga ao isolamento e ao sofrimento escondido nas paredes fechadas das casas onde moram aqueles que ficaram frágeis, vulneráveis e, muitas das vezes, esquecidos pela família e pela sociedade, porque já não pertencem à vida ativa.

O nome atribuído ao projeto foi “Novas Aventuras...”, sugerido pelas participantes que referiram que a vida delas tem sido uma verdadeira aventura, ao participarem e ao fazerem algo que nunca lhes tinha ocorrido. Importa também referir que em todo o desenvolvimento do projeto houve um cuidado acrescido em auscultar o grupo de participantes através do diálogo, do cruzamento de ideias, da partilha de experiências e perspetivas, promovendo, assim, a reflexão crítica sobre a sua realidade. Tudo isto permitiu construir um caminho conjunto, tendo em vista um bem-estar global do grupo de participantes, assim como uma mudança social em prol do envelhecimento ativo.

Importa referir que, antecedendo o desenho do projeto, foi crucial obter um conhecimento profundo da realidade, de forma a permitir a identificação dos problemas e necessidades por parte dos intervenientes. A identificação dos problemas e necessidades “é sempre definido como a identificação dos níveis de não-correspondência entre o que está (a situação presente) e o que “deveria estar” (a situação desejada)” (Guerra, 2007, p.132). Nesta perspetiva, Cembranos et al. (1999, p. 51) referem existir uma tensão “entre a realidade que se tem e que se vive e a realidade que se deseja”. Porém, o conhecimento da realidade “embora não se esgote nessa dimensão de conhecimento” depende, em grande medida, dos participantes, devido ao facto de se prender com

uma situação “complexa na diversidade das formas de expressão e dos mecanismos de comunicação dos diferentes grupos sociais” (Guerra, 2007, p. 132).

Este projeto de Educação e Intervenção Social, adequado sempre à realidade do grupo, assentou na metodologia IAP e no modelo de avaliação CIPP (Contexto, Input/Entrada, Processo e Produto) (Stufflebeam & Shinkfield, 1995), teve como finalidade contrariar o sentimento de isolamento social e contribuir para um bem-estar social, afetivo e emocional das pessoas.

No presente relatório, será descrito o percurso realizado, ao longo de oito meses no CC, alicerçado nos interesses e necessidades do grupo de participantes. Foi, por isso, primordial valorizar os testemunhos e experiências das participantes, para que, futuramente, fosse possível realizar em conjunto o desenho do projeto. Importa salientar que toda a informação aqui apresentada serviu para o posicionamento da Educadora Social no terreno, no sentido de construir uma relação de proximidade com o grupo, possibilitando a conceção e o desenvolvimento do projeto de forma participada.

No que respeita à organização, o presente relatório será estruturado em seis capítulos. O primeiro capítulo abordará o enquadramento teórico onde são explorados processos associados ao envelhecimento, reforma, lazer e bem-estar, assim como o contributo do educador social na intervenção. No segundo capítulo, referente ao enquadramento metodológico, será abordado o projeto de educação e intervenção social; a metodologia de investigação-ação participativa, assim como será abordada a avaliação dos projetos em Educação e Intervenção Psicossocial, mais especificamente nos projetos de intervenção no envelhecimento. O terceiro capítulo contempla o contexto do desenvolvimento do projeto, iniciando com a análise da realidade. Para este efeito é apresentado o CC, as participantes, a avaliação do contexto onde são apresentados os problemas, necessidades, potencialidades, recursos e constrangimentos.

No quarto capítulo, será apresentado o desenho do projeto, a finalidade, os objetivos gerais e específicos, indicadores de avaliação e a avaliação de entrada. No capítulo cinco, será explicitado o desenvolvimento do projeto e avaliação de processo, onde estão descritas as respetivas ações. Segue-se o capítulo seis com a avaliação final, bem como a conclusão, onde a Educadora Social faz uma reflexão crítica sobre o percurso, as aprendizagens realizadas, o que se fez e o que se

poderia ter feito de forma diferente. Além disso, faz uma breve reflexão sobre a possibilidade de o projeto ter continuidade no futuro. Posteriormente serão apresentados os anexos, onde estão incluídos os modelos de consentimento informado e, por fim, os apêndices onde são apresentados todos os materiais e trabalhos desenvolvidos que complementam o relatório (Anexo A, p. 86; Anexo B, p. 87).

Importa referir que no presente relatório foram assegurados o sigilo e a confidencialidade, quer da Instituição, quer do grupo de participantes. Por esta razão, o nome da instituição e o local foram omitidos, assim como todos os nomes, mencionados ao longo da redação do presente relatório, são fictícios e escolhidos pelas próprias participantes.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste ponto serão explorados aspetos teóricos que serão fundamentais para problematizar o projeto desenvolvido. Serão abordados o envelhecimento, nomeadamente questões associadas ao envelhecimento em geral, patologias associadas e ao envelhecimento ativo, a reforma, o lazer e bem-estar e o contributo do educador social na intervenção psicossocial no domínio do envelhecimento. Este capítulo permitirá, assim, compreender os problemas mais comuns associados ao processo de envelhecimento, como também perceber as respostas sociais promotoras de qualidade de vida.

1.1. ENVELHECIMENTO

O índice de envelhecimento em Portugal tem vindo a aumentar de forma exponencial, devido ao aumento da esperança média de vida, à redução assinalável do número de nascimentos nas últimas décadas e à diminuição da taxa de mortalidade (Rosa, 2012). Pelos dados dos últimos censos, na década de 2011 a 2021, o número de cidadãos com idades superiores a 65 anos aumentou de 19% para 23% ao contrário do número de crianças na faixa etária dos 0 aos 14 anos, que diminuiu de 16% para aproximadamente 13% (PORDATA, 2022). Tendo como base estes dados, podemos aferir que a população com mais de 65 anos duplicou nos últimos 50 anos, resultando num país cada vez mais envelhecido.

O processo de envelhecimento da população é considerado como a última etapa do desenvolvimento de vida, caracterizada, naturalmente, por diversas mudanças (biológicas, psicológicas e sociais) que ocorrem ao longo de todo o curso de vida (OMS, 2015). Embora saibamos que as populações vivem mais tempo e com qualidade de vida, ou seja, “hoje os adultos maiores de 70 anos possuem a mesma saúde que os adultos maiores de 60 anos do passado” (OMS, 2015, p. 9), a idade no início do envelhecimento, e tendo em conta a sua complexidade, não é ainda consensual (Sousa et al., 2006). Nesta perspetiva, ao longo da escrita deste relatório, quando falamos de envelhecimento referimo-nos a pessoas com idades iguais ou superiores a 65 anos, devido ao aumento considerável, em Portugal, de pessoas com 65 e mais anos e em

consonância com a idade, em que, um elevado número da população se encontra em situação de reforma “a maioria das pessoas com 65 anos ou mais está reformada” (Rosa, 2012, p.56).

Para Rosa (2012), o termo envelhecimento pode ser apresentado em duas grandes dimensões: o envelhecimento coletivo que diz respeito ao envelhecimento demográfico e envelhecimento societal e o envelhecimento individual que engloba fatores internos e externos que “podem distinguir-se duas situações: o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico” (Rosa, 2012, p. 19).

Na primeira dimensão, no que concerne ao envelhecimento demográfico, este remete-nos para o “aumento da importância da estatística”, relativamente ao número de pessoas com mais de 65 anos, em consonância com a “diminuição da importância estatística dos jovens” (Rosa, 2012, p. 23). Ou seja, “a população envelhece quando a população em idade idosa passa a valer mais em termos estatísticos” (Rosa, 2012, p. 23). O envelhecimento societal corresponde, em grande medida, à forma como a sociedade encara o envelhecimento demográfico, ou seja, “a marca visível do envelhecimento societal é a de uma sociedade deprimida, que se sente ‘ameaçada’ com a própria evolução etária e com as mudanças que em si acontecem” (Rosa, 2012, p. 24).

Na segunda dimensão, no que diz respeito ao envelhecimento cronológico, este está unicamente associado à idade. Este processo tem início com o nascimento e termina com a morte. Nesta linha de pensamento, Lima (2010, citado por Carvalho, 2013, p. 3) refere que a idade cronológica, quando associada ao envelhecimento, “é utilizada para organizar socialmente o ciclo de vida na velhice e para dar sentido aos acontecimentos que vão ocorrendo nessa fase do ciclo de vida”.

O envelhecimento biopsicológico, apesar de estar associado ao envelhecimento cronológico, manifesta-se no indivíduo de forma distinta, dependendo, em grande medida, dos estilos de vida, das condições genéticas e ambientais, assim como do género (Rosa, 2012). Exemplo deste tipo de envelhecimento, são o aparecimento dos cabelos brancos, a falha de memória, o enfraquecimento da mobilidade, assim como o declínio da audição e da visão, são sinais que ninguém controla e que mais cedo ou mais tarde surgirão. Com o passar dos anos, estas alterações podem provocar nas pessoas, sentimentos de desânimo, frustração e mesmo

infelicidade (Rosa, 2012). Por esta razão, os sujeitos são desafiados a adaptar-se às alterações biopsicossociais intrínsecas, que ocorrem durante esta fase da vida (Serôdio et al., 2018).

Face ao anteriormente referido, considerou-se fundamental esclarecer alguns conceitos relativos ao termo envelhecimento, o qual, segundo Yates (1993, citado por Fonseca, 2006, p. 58), o envelhecimento é um “processo termodinâmico de quebra de energia, geneticamente determinado e condicionado sob o ponto de vista ambiental, deixando para trás resíduos que progressivamente aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças (...) que, por fim, resultam na morte”. Por sua vez, Ribeiro (2007, citado por Serôdio et al., 2018, p. 13) referem que “o envelhecimento é um processo contínuo e inevitável, que afeta os processos biológicos, psicológicos e sociais”, tratando-se, assim, de um processo multidimensional por estar associado a diversos fatores.

Em suma, o processo de envelhecimento deve ser visto de forma individualizada, mas não de forma redutora, pois cada sujeito carrega em si a sua história, vivências, experiências, a sua essência, que necessitam de ser valorizadas e vistas como algo importante para a comunidade. Por esta razão, o envelhecimento não deve estar associado aos sujeitos com 65 anos ou mais, mas sim àquele que tem “a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com sua sociedade” (Zimerman, 2000, p. 19). Não obstante, o envelhecimento deve ser encarado como uma fase natural da vida, de forma a evitar estereótipos negativos associados à idade. Isto é, “no dia em que formos capazes de observar imagens de idosos com emoção, de nos identificarmos com eles sem restrições (...) nesse dia, a nossa sociedade terá dado um passo de gigante” (Hennezel, 2011, citado por Serôdio et al., 2018, p. 22).

1.1.1 ENVELHECER COM PATOLOGIAS ASSOCIADAS

O ser humano começa a envelhecer desde o nascimento, no entanto há múltiplas condicionantes biológicas que contribuem para que, com a idade, sejamos mais suscetíveis a certas doenças e que haja tanta heterogeneidade no processo de envelhecimento com qualidade. De facto, envelhecer com patologias associadas parece ser um fator diferenciador neste processo.

O envelhecimento pode ser manifestado pelo processo de deterioração natural do organismo ou por outros quadros associados a condições crónicas, assim como por doenças que ocorrem ao longo do seu percurso natural de vida (Sousa et al., 2006). Ou seja, alterações biológicas que se manifestam no indivíduo durante o processo de envelhecimento e estão associados ao aumento da sua vulnerabilidade, exemplo disso, são as doenças crónicas. Estas patologias crónicas afetam o curso de vida das pessoas ao longo do tempo e o problema manifesta-se quando as pessoas veem o seu quadro de doença agravado, tornando-as dependentes de terceiros, isto é, quando a sua condição de autonomia e capacidade de tratar de si próprio fica comprometida pela doença, impossibilitando-o de realizar as rotinas básicas diárias imprescindíveis para a sua sobrevivência, como tomar banho, alimentar-se ou mesmo o próprio andar (Gurgel et al., 2012).

Envelhecer com qualidade de vida requer que as pessoas tenham acesso a um conjunto de meios, quer ambientais e sociais, quer de bens e serviços. Uma pessoa até pode ter capacidade de realizar tarefas, mas se, por um lado, estiver dependente de recursos, tais como transportes, aparelhos auditivos, muletas, cadeiras de rodas que as leva à ação, por outro lado, também encontram barreiras físicas e arquitetónicas que as inibem de executar tarefas fundamentais para a manutenção do seu dia-a-dia (OMS, 2015).

Quando uma pessoa é confrontada com um quadro de limitações que condicionam o normal funcionamento do seu dia-a-dia, é necessário o apoio permanente de uma outra pessoa para tratar e cuidar de si. Na maioria das vezes, esse papel é desempenhado por um familiar que “passa a ser a peça fundamental à manutenção da vida e saúde do idoso” (Gurgel et al., 2012, p. 130). Muitas vezes, são os familiares que asseguram os cuidados diários aos seus familiares com patologias associadas, devido aos baixos rendimentos, que os impossibilitam de recorrer a profissionais especializados na área da saúde para os apoiar (Gurgel et al., 2012) ou em encontrar respostas na comunidade para assegurar esses cuidados.

Sendo um familiar a assumir a responsabilidade de cuidador, isso traz também mudanças na estrutura familiar. Para além de ter uma condição de vida limitativa, causa também sofrimento e provoca um grande desgaste físico e psicológico à pessoa que passa a ter sob a sua responsabilidade prestar os cuidados de que o familiar necessita (Gurgel et al., 2012). O referido

desgaste pode estar associado à dificuldade de cuidar da pessoa doente, muitas vezes por falta de formação e informação. Essa situação geralmente afeta também a sua relação com o doente, causando “transtornos que afetam a estrutura familiar, o convívio e o seu estado emocional” (Gurgel et al., 2012, p. 131).

As pessoas de idade mais avançada, naturalmente apresentam um quadro de perda de autonomia, identidade pessoal e incapacidade. Quando associado a isto, a pessoa também padece de alguma doença, e tendo em conta a idade avançada, a mesma pode manifestar um sentimento de finitude. Neste sentido, as pessoas tendem a desvalorizar os sintomas, por considerarem ser próprio da idade avançada e ao mesmo tempo por temerem passar por um processo doloroso e de hospitalização, sendo encarada também pelo idoso uma situação ainda mais complexa, fazendo a associação da sua doença ao seu fim de vida (Sousa et al., 2006).

Segundo Sousa et al. (2006), com o avançar da idade, aproxima-se também a morte. Neste sentido, o idoso perspetiva a sua própria morte, assim como das pessoas que lhe são mais próximas, ou seja, “o doente antecipa a perda da família e espera a incapacidade ou morte” (Sousa et al., 2006, p. 43), provocando-lhes assim estados emocionais inquietantes. Nesta fase da vida há também uma tendência natural do ser humano em associar “a velhice à morte e acentua-se como uma fase última da vida humana, um momento em que os homens desistem dos projetos de futuro” (Rosa, 2012, p. 21).

As vertentes sociais, económicas, ambientais, alimentação e estilos de vida influenciam também o estado de saúde e de doença durante o processo de envelhecimento. Em situações de doenças incapacitantes da pessoa idosa, é importante proporcionar condições de vida que minimizem os estados de sofrimento (Fonseca, 2014). Neste sentido, os cuidados prestados pela família e/ou instituições continuam a ser fundamentais para o bem-estar dos idosos, ajudando-os a manter uma vida social ativa. Esses cuidados possibilitam, ainda, que se quebrem compromissos e rotinas diárias que acabam por ser prejudiciais e incapacitantes a nível físico, motor, cognitivo e emocional, além de incentivar a manter a rede de suporte, de forma a evitar ruturas sociais e de amizade, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida (Beijinha & Saraiva, 2022).

A promoção de políticas de saúde pública, assim como a prestação de serviços mais apropriados ao envelhecimento das populações, permite que as pessoas vivam mais tempo com capacidades para realizarem tarefas fundamentais para a manutenção das suas necessidades diárias (OMS, 2015).

1.1.2 ENVELHECIMENTO ATIVO

O termo envelhecimento ativo surge no final dos anos 90, na II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento (OMS, 2015) promovido pelas Nações Unidas, com o objetivo de dar resposta aos problemas existentes na sociedade, devido ao aumento das pessoas de idade mais avançada. Assim, a Organização Mundial de Saúde define envelhecimento ativo como “o processo que consiste em otimizar as possibilidades de boa saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice” (OMS, 2002, citado por Lopes, 2007, p. 66). Este remete-nos para um conjunto de determinantes que, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2002, citado em Carvalho, 2013), evidenciam os seguintes fatores: pessoais como por exemplo a genética; comportamentais, aliado ao estilo de vida saudável; económicos, os rendimentos; sociais, englobando os recursos sociais, educacionais e apoio social; ambientais, como a eliminação de barreiras arquitetónicas, acesso a bens e serviços.

Esses conceitos, são também suportados por três pilares fundamentais, tais como “a participação social, a saúde e a segurança” (Paúl, 2017, p. 276). A participação social refere-se à possibilidade de manter um papel ativo na sociedade; a saúde abrange a saúde física, psicológica e bem-estar social; a segurança remete para o sistema de proteção social. Assim, para um melhor entendimento sobre o envelhecimento ativo não devem ser descuradas também as seguintes dimensões “de género e de cultura (...) características do indivíduo, as variáveis comportamentais, económicas, do meio físico e do meio social e ainda a saúde e serviços sociais” (Paúl, 2017, pp. 276-277).

Podemos também referir que o envelhecimento ativo possibilita maior consciência do bem-estar físico, mental e social, permitindo, desta forma, a participação ativa nas vertentes sociais, políticas, culturais, recreativas, económicas, espirituais, entre outras, da esfera pública ou privada (Serôdio et al., 2018).

Em qualquer uma das situações, o envelhecimento ativo tem como principal objetivo aumentar as suas expectativas em relação a um estilo de vida saudável, permitindo-lhes viver mais e com qualidade de vida (Jacob, 2007). Segundo o mesmo autor, promover um envelhecimento ativo pode depender da sua autonomia para realizar tarefas; manter relações familiares e de amizade frequentes; possuir recursos económicos e ter a oportunidade de realizar atividades de lazer satisfatórias (Jacob, 2007).

Não obstante, o envelhecimento ativo é válido para as pessoas que trabalham e, de igual modo, para as pessoas que se encontram reformadas, sendo que nesta primeira situação significa “o preparar de outra etapa da vida” e na segunda situação “significa ter ainda objetivos de vida e permanecer interessado na vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar da saúde física e mental” (Jacob, 2007, p. 21).

Considera-se, assim, importante recorrer a estratégias que promovam o bem-estar social e emocional das pessoas idosas, com medidas potenciadoras de estilos de vida saudáveis. Estas estratégias devem envolver os espaços sociais onde os idosos estão inseridos, nomeadamente as famílias, instituições e unidades de saúde. Contudo, torna-se também fundamental promover a autonomia do idoso, quer física, psicológica e social, no sentido de assegurar a capacidade de decisão sobre a sua vida, assim como proporcionar-lhe voz ativa nas relações de proximidade e na comunidade, evitando que o “mesmo seja desencorajado como acontece sempre que alguém se substitui ao idoso nas suas decisões e tarefas” (Paúl, 2017, p. 283).

Promover um envelhecimento ativo, passa por criar equipas multidisciplinares atentas às necessidades da população em situação mais fragilizada, com respostas que visem a permanência durante mais tempo no seu seio familiar e social, o que permite a manutenção de relações de proximidade, evitando, também, o aumento de institucionalizações em lares de idosos. Tendo em conta que as famílias estão cada vez menos disponíveis, torna-se fundamental políticas de investimento em serviços comunitários gratuitos ou a preços comportáveis, com vista a aumentar a capacidade de respostas mais ajustadas a esta faixa etária da população (Lopes, 2007). Deste modo, será possível proporcionar ao idoso uma vida condigna no que concerne aos cuidados, nomeadamente de saúde, em meio familiar ou em instituições (Lares, Centro de Dia,

Centros de Noite, Centros Comunitários, Apoio Domiciliário, etc.), de forma a promover a sua autonomia e a manter a sua identidade.

Segundo Lopes (2007), as estratégicas políticas de cuidados às pessoas idosas devem ser orientadas no sentido de promover maior autonomia e independência pessoal. Para tal, é necessário mover esforços, quer nos cuidados de saúde, quer na prestação de cuidados nas áreas de ação social, ou seja, “uma política de saúde eficiente implica repensar as interações entre estes dois tipos de cuidados, a fim de identificar as estruturas, os procedimentos e as tipologias de prestações profissionais mais adaptadas aos contextos atual e futuro” (Braghin, 2004, citado por Lopes, 2007, p. 67).

O grande desafio na promoção de um envelhecimento ativo com qualidade prende-se, cada vez mais, com as respostas sociais de que a população beneficia. Deste modo:

As respostas sociais devem ser organizadas tendo em conta as autoridades locais e a sociedade civil, incluindo as organizações não governamentais, o setor privado, os voluntários, as próprias pessoas idosas, as organizações representantes das pessoas idosas e as que prestam serviços a estas, assim como as famílias e as comunidades. (Martin et al., 2007, citado por Lopes 2007, p. 68)

Torna-se fundamental estabelecer relações de qualidade, potenciadoras de aprendizagens para as pessoas idosas, com o objetivo de consolidar uma identidade mais forte, que poderá alavancar recursos que permitam às pessoas superar as suas dificuldades, combatendo assim o sentimento de vazio através de uma partilha constante de conhecimentos, permitindo uma maior inclusão no contexto social (Serôdio et al., 2018).

Considera-se necessária a construção de programas de intervenção que visem atuar com as pessoas idosas para transformar e melhorar a sua realidade. Neste sentido, os programas de intervenção, nomeadamente no que concerne à promoção do envelhecimento ativo, precisam de fomentar nas pessoas um olhar mais autoconfiante sobre si mesmas e sobre a sociedade onde estas estão inseridas (Serôdio et al., 2018).

Importa salientar que o apoio social e a existência de redes de suporte de familiares, dos amigos e da vizinhança produzem efeitos muito positivos na qualidade de vida da pessoa idosa como “um importante elemento de bem-estar e saúde física e mental” (Paúl, 2017, p. 284). Para tal, é fundamental investir em tempo de qualidade, como, por exemplo, através do convívio social, como visitar amigos de infância para que possam juntos reviver os bons momentos da infância (no nosso tempo), fazer parte de um grupo, associações recreativas, voluntariado, de forma que se mantenham ocupados e também de se sentirem úteis para a sociedade (Beijinha & Saraiva, 2022). Neste sentido, é fundamental ter em consideração que “a velhice tem muito potencial latente à espera de ativação através de uma melhor cultura material, médica, social e psicológica” (Baltes & Smith, 2006, p. 9).

Finalmente, revela-se importante sublinhar “o envelhecimento ativo como sendo uma prática emancipadora e crítica que visa promover a dignidade e autoafirmação da pessoa idosa, para que possa produzir (ação) e fruir a vida de acordo com as condições existentes” de forma a “promover saúde e a garantir uma participação social integrada e humanizada (Fragoso, 2012, citado por Serôdio et al., 2018, p. 23).

1.2 REFORMA, LAZER E BEM-ESTAR

Quando falamos em envelhecimento da população, há sempre uma tendência intrínseca para associar a uma pessoa em idade da reforma, pelo que importa contextualizá-la historicamente. Em Portugal, surge em 1896, instituída à caixa geral de aposentações e entregue à caixa geral de depósitos e instituições de providência para os trabalhadores assalariados, no seguimento de vários movimentos associativos de artesãos e operários. É a partir desse momento que surge o direito à reforma que perdura até aos dias de hoje, ainda que, na referida época, poucas pessoas tenham usufruído do direito à reforma pelo facto de viverem menos anos (Sousa et al., 2006).

A constituição da República Portuguesa em 1976 estabeleceu “a incumbência do Estado em organizar, coordenar e subsidiar um sistema de segurança unificado e descentralizado” (Rosa, 2012, p. 45) que culmina com a aprovação da lei de bases da segurança social em 1984. Atualmente,

Vigora, assim, um modelo de repartição suportado no princípio da “solidariedade geracional”. A fórmula redistributiva estabelece que as gerações ativas (trabalhadores ativos e empregadores) ao descontarem, “financiem” as reformas dos atuais reformados, pressupondo-se que estas mesmas gerações, quando chegarem à idade da reforma, terão alguém que financie as suas reformas. (Rosa, 2012, p. 45)

O chanceler Prussiano, Otto Bismarck (1815–1898) fixou pela primeira vez os 65 anos de idade para receberem as pensões de reforma. No século XX, vários países adotaram os 65 anos, a idade para atingirem a reforma (Simões, 2006). No entanto, e devido ao aumento da esperança média de vida, a OCDE propõe um modelo de aposentação flexível que permita ao trabalhador, de acordo com as suas capacidades físicas, motoras, cognitivas e sociais, retardar o início da reforma para além dos 65 anos, ou antecipá-la, assim como escolher a reforma a tempo parcial em que o mesmo pudesse articular o tempo livre com a atividade laboral (Simões, 2006). Face ao exposto, atualmente, em Portugal, indexada à esperança média de vida da população aos 65 anos, a idade da reforma está fixada desde 2021 nos 66 anos e seis meses (Pereirinha, 2021).

De qualquer forma, se por um lado a “reforma assegura uma certa garantia contra a pobreza na velhice” (Jacob, 2007, p. 21), por outro lado, pode trazer efeitos muito negativos, como o “abaixamento da autoestima, sentimentos de inutilidade, de isolamento e solidão, níveis reduzidos de atividade, declínio na saúde física e mental e dificuldades financeiras” (Simões, 2006, p. 86). Por esta razão, considera-se importante fazer uma preparação para a reforma, que “implica continuidade da vida, não fazendo uma rutura brusca com o passado nem perspetivando um grande vazio em relação ao futuro, a continuação ou reavivamento das relações sociais e humanas e a realização de alguma atividade útil” (Jacob, 2007, p. 21). Não obstante, a entrada na reforma exige, também, assumir novos papéis, “de modo a descentralizar da realidade do trabalho e a fortalecê-la contra as ameaças à sua própria identidade” (Simões, 2006, p. 92).

Com efeito, torna-se fundamental promover um clima que vise melhorar a qualidade de vida das pessoas em situação de reforma, de forma a facilitar a sua adaptação a uma nova vida comunitária (Jacob, 2007). No entanto, no processo de envelhecimento há uma tendência natural para diversas alterações que podem resultar em situações de stresse, a reforma, a perda de papéis, a morte do cônjuge que contribuem para a restrição das redes sociais, que torna as pessoas mais suscetíveis a vivenciar momentos de solidão e ao isolamento social (Mendes,

2022). Importa referir que em Portugal uma parcela significativa dos agregados familiares com mais de 65 anos é constituída por uma única pessoa (Rosa, 2012).

Efetivamente, os sujeitos que vivem sós estão mais suscetíveis de experienciar sentimentos de solidão e de isolamento, sendo que as mulheres têm uma maior propensão para manifestar e assumir que estão a vivenciar sentimentos de solidão e de isolamento (Sousa et al., 2006). Salienta-se, também, que as pertencentes a níveis socioeconómicos mais baixos reportam sentirem-se mais sós, devido ao facto de os seus contactos serem baseados essencialmente ao nível familiar (Sousa et al., 2006).

De facto, a idade da reforma está mais associada à redução de contactos sociais e inevitavelmente à solidão e, por sua vez, ao isolamento, ou seja, “o isolamento social está intimamente colado à solidão (...) e caracteriza-se pela falta de comunicação e manutenção de contactos mínimos” (Sousa et al., 2006, p. 39). A solidão refere-se à privação de contactos sociais e de pessoas com quem partilhar as suas experiências sociais e emocionais e os fatores de solidão e de isolamento social estão intimamente interligados a acontecimentos da vida dos sujeitos, como a viuvez, viver sozinhos, a ausência dos filhos, os baixos rendimentos. Uma forma de contrariar esta tendência propícia às pessoas em idade da reforma, passa pelas relações satisfatórias com amigos e familiares, a espiritualidade, recursos económicos e acesso a momentos de convívio e de lazer (Sousa et al., 2006).

Convém salientar que os momentos de convívio e de lazer dedicados às pessoas em situação de reforma contribuem para uma vida com maior satisfação e bem-estar psicológico, social e físico. Neste sentido, Ryff e colaboradores (citados por Romão, 2013) desenvolveram um modelo de bem-estar psicológico em que o funcionamento psicológico positivo está intimamente relacionado com “seis dimensões fundamentais, a autonomia; o domínio do meio; as relações positivas com os outros; os objetivos de vida; o crescimento pessoal; e, a aceitação de si mesmo” (Romão, 2013, p. 24). Estas dimensões são experienciadas pelos sujeitos de forma singular, tendo em conta os seus valores e objetivos. Ou seja, a probabilidade de os indivíduos experienciarem níveis mais elevados de bem-estar aumenta em função dos seus objetivos individuais e, também, em função dos seus valores. Geralmente, as pessoas que apresentam um grau mais elevado de bem-estar psicológico, tendem a assumir comportamentos relacionados com a saúde, atividade física e envolvimento em atividades (Romão, 2013). O bem-estar social diz respeito à satisfação

dos indivíduos e da sociedade. O conceito de bem-estar social “está relacionado com o funcionamento da própria sociedade, com os valores, as normas sociais, as expectativas dos indivíduos, a satisfação das necessidades fundamentais dos mesmos e o convívio social” (Romão, 2013, p. 25).

Relativamente ao convívio social, este está intrinsecamente relacionado com a realização de atividades de lazer que permitem à pessoa adquirir prazer, possibilitando, assim, aumentar a sua autoconfiança e satisfação com as atividades. Quanto maior for a qualidade das interações sociais, maior será a satisfação. Porém, importa referir que o convívio familiar está mais interligado com a satisfação global, enquanto o convívio social está mais associado à felicidade. De qualquer modo, é importante que a pessoa não se isole, pelo que a diminuição de contactos sociais, de estatuto social e de redes sociais insuficientes são fatores que resultam em solidão (Romão, 2013).

Salienta-se, também, que, para além da dimensão do bem-estar psicológico e social referido anteriormente, existe também a dimensão do bem-estar físico que contribui para uma melhor qualidade de vida dos sujeitos, nomeadamente ao nível do estado de espírito, boa disposição e energia. Neste sentido, importa também referir que os níveis de bem-estar físico influenciam a saúde dos indivíduos, aumentam a alegria, a autoestima, melhoram a socialização e promovem um estilo de vida independente e saudável. A autoestima produz efeitos muito positivos ao nível da qualidade de vida e bem-estar mental. Desta forma, a atividade física pode também ser vista numa perspetiva de ocupação de tempos livres e de lazer (Romão, 2013).

Importa desde já apresentar o conceito de lazer que, segundo Dumazedier (1974), corresponde ao tempo que dispomos fora do trabalho e/ou atividade laboral, ou seja, um tempo livre em que a pessoa decide o que fazer. Este conceito surgiu com o nascimento da sociedade industrial e, conseqüentemente, devido à progressiva redução do tempo de trabalho. É a partir desse momento que o lazer se assume como essencial para a vida das pessoas.

O lazer “corresponde a um tempo de libertação periódica do trabalho no fim do dia, da semana, do ano ou da vida” (Dumazedier, 1974, p. 28). Reixá (1980, citado por Davim et al., 2003) define lazer “como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo, cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social” (p. 20). Na opinião de Marcelino (1990, citado por Davim et al., 2003), o lazer é culturalmente compreendido

e amplamente vivenciado como um tempo livre, não em oposição ao trabalho, mas em estreita relação com ele e com as demais esferas da vida social.

Contudo, o tempo de lazer corresponde à ocupação dos tempos livres, utilizado para se divertir, repousar, para participar em atividades indispensáveis para o desenvolvimento pessoal. Assim, o lazer deve ser sempre visto como uma ocupação de tempo livre não obrigatória e de escolha livre para os sujeitos, tendo em conta os seus interesses (Romão, 2012; Simões, 2006).

Segundo Dumazedier (1974), as atividades de lazer são classificadas em cinco áreas de interesse referentes às necessidades individuais: lazeres físicos – atividades desportivas, sendo que as mais adotadas são: as caminhadas e os passeios, neles contemplados as férias, que levam as pessoas a conhecer novos locais e a alterar as suas rotinas; lazeres artísticos – considerados os espetáculos, visitas a diversas regiões, incluindo as paisagens, os monumentos e os museus; lazeres práticos – neles incluídos os trabalhos manuais (costura, jardinagem, bricolage) fortemente associados aos trabalhos que podem ser realizados em casa; lazeres intelectuais – atividades realizadas essencialmente através da leitura (jornais, livros, revistas); lazeres sociais – representadas sob forma de visitas, convívio social, encontros com amigos (considerados como uma das principais atividades de lazer) (Davim et al., 2003; Dumazedier, 1974). Estes últimos como sendo particularmente imprescindíveis na vida das pessoas, na manutenção da saúde e bem-estar físico e mental, na autoestima, no desenvolvimento pessoal e social, em espaços onde se estabelecem relações entre pessoas ou grupos (Simões, 2006). Ou seja, as relações sociais com outras pessoas contribuem para a construção de laços afetivos e estão intimamente associados a níveis mais elevados de bem-estar psicológico e a efeitos positivos na saúde (Lima, 2018). Neste sentido, o lazer e o bem-estar estão relacionados com a qualidade de vida e, como refere Fourastier (citado por Dumazedier, 1974, p.176), “escolher o seu lazer será escolher a sua vida”.

Face ao exposto, considera-se que o lazer é fundamental para a manutenção da saúde e bem-estar. Sendo necessário que a população se convença que não é só o trabalho que dá sentido à vida, mas, também, o lazer diário que permite a renovação de energias, pelo prazer, que poderão proporcionar ganhos a vários níveis (afetivos, físicos, sociais e cognitivos) para quem o pratica (Davim et al., 2003; Romão, 2012). Ou seja, quando se participa em “atividades de lazer, pode-se estabelecer relações com o meio ambiente e com o mundo, condição esta que favorece o inter-

relacionamento das pessoas, contribuindo, de certa forma, para se viver melhor e para o bem-estar de cada um” (Davim et al., 2003, p. 21).

Além disso, sabemos também que a reforma corresponde a um período de redução do trabalho profissional, sendo este um período de perda de papéis sociais e de “estruturação da própria vida em termos espaciais e temporais” (Simões, 2006, p. 93). Neste sentido, uma má adaptação à reforma, no que diz respeito à assunção de novos papéis, pode ter efeitos negativos para os sujeitos, ao nível das estruturas mentais e sociais (Simões, 2006). Não obstante, existe a necessidade de atribuir novo significado global à vida e, segundo Romão (2013), as atividades de lazer utilizadas para a ocupação dos tempos livres são consideradas essenciais para a atribuição de um novo sentido à vida.

Nesta sequência, surgem em Portugal, nos finais dos anos 60, os centros de dia, com resposta direcionada para o tratamento de pessoas, entre o domicílio e o internamento, e ao mesmo tempo um local onde se desenvolvem medidas de prevenção. Nesta mesma altura surgem, também, os centros de convívio vocacionados para a animação e para o lazer dos idosos, com o objetivo “de prevenção e de manutenção das pessoas no seu domicílio o maior tempo possível” (Jacob, 2007, p. 17). É nos anos 80 que surgem em grande força os serviços de apoio domiciliário que visam prestar apoio dos centros de dia ao domicílio. Já nos anos 90 surge mais uma resposta social para as pessoas idosas, o acolhimento familiar, que visava prestar o apoio necessário ao idoso em casa de famílias. É também nos finais dos anos 90 que “o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é alargado para o domínio da saúde em conjunto com os centros de saúde, o que origina o apoio domiciliário integrado que une a resposta social com a resposta de saúde” (Jacob, 2007, p. 17) e, na mesma altura, surgem os primeiros “centros de noite, as unidades de apoio integrado e os acolhimentos temporários de emergência para idosos” (Jacob, 2007, p. 17).

Fora da alçada da segurança social, no ano de 1999, surgiram também como respostas a este núcleo da população as Universidades da Terceira Idade, as Universidades Seniores e o Turismo Sénior (Jacob, 2007). A Universidade da Terceira Idade surge como resposta cultural e social para seniores, tendo em conta as suas capacidades e os seus gostos e interesses, de forma que os mesmos se sintam ativos, participativos e úteis para a sociedade. A Universidade Sénior foi concebida com o intuito de dar também uma resposta social, visando promover e dinamizar atividades culturais, sociais e educacionais e de convívio para este núcleo da população. No que

respeita ao Turismo Sénior, este visa proporcionar aos seniores uma resposta de cariz social, através de programas de recreio, lazer e descanso, fora do âmbito residencial e laboral (Jacob, 2007).

1.3 O EDUCADOR SOCIAL: O CONTRIBUTO NA INTERVENÇÃO SOCIAL

Entendemos que o olhar do educador social, enquanto profissional inclusivo, que gera as oportunidades para o fortalecimento e cumprimento da responsabilidade social, deve assumir compromisso educativo e formativo, de forma a poder desenvolver uma intervenção socioeducativa e de inclusão dos sujeitos com quem trabalha. Acrescentamos, ainda, que a função do educador social passa por ser um mediador educativo “num espaço destinado à condição humana, preparado para autonomizar pessoas ou grupos com dificuldades (...) na concretização das suas ambições, desejos e perceções pessoais” (Azevedo, 2021, p. 58).

Nesta ordem de ideias, o educador social deve apresentar-se “como um profissional reflexivo, em escuta contínua, criador de conhecimento” (Azevedo, 2021, p. 52), ou seja, um profissional ativo e reflexivo com competências para mobilizar conhecimento na promoção e na criação de novos trajetos de vida. Segundo a mesma autora, o educador social possui um saber teórico-prático, dando-lhe a possibilidade de fazer a junção entre ação-reflexão e a reflexão-ação, no âmbito da sua intervenção (Azevedo, 2021). Para Timóteo e Bertão (2012), o educador social deve situar a sua “ação numa dimensão essencialmente intersubjetiva, a reflexão ética a partir das situações do quotidiano – reflexão durante e sobre a ação” (pp. 20-21).

Perante o referido, o educador social deve possuir também características essenciais, como a criatividade, a adaptabilidade, o dinamismo e um sentimento reflexivo, de forma a obter uma intervenção o mais eficaz possível (Carvalho & Baptista, 2004). Deste modo, será necessário que este seja um bom descodificador dos reais problemas existentes na sociedade, por vezes multifacetados (Carvalho & Baptista, 2004). As autoras Timóteo e Bertão (2012) referem a importância que o educador social deverá ter na manutenção de um “duplo olhar” que lhe permita

ver e ouvir de forma que consiga interpretar e avaliar o discurso e o comportamento do outro e, em simultâneo, ter essa mesma a capacidade de se avaliar e de se analisar a si próprio.

Neste mesmo sentido, salienta-se, ainda, que o educador social, ao direcionar a sua intervenção e ação no sentido de provocar a mudança, deve realizá-la de forma “sólida e consistente, numa relação centrada no(s) sujeito(s) e capaz de se constituir como uma base segura para a educação e para o desenvolvimento” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 23). Seguindo os princípios de que os quotidianos requerem respostas contextualizadas, assentes num diálogo constante entre a ação e a prática conciliada com os princípios da universalidade e singularidade das situações (Timóteo & Bertão, 2012).

Todavia, o educador social, enquanto profissional, deve priorizar a sua atuação “no sentido da capacitação das pessoas e na promoção de mudanças que levam à alteração das condições de vulnerabilidade numa atitude de vida saudável e feliz” (Carvalho & Palmeirão, 2012, p. 169). Podemos então referir que o educador social, no âmbito da sua intervenção, tem como fator primordial a promoção da autonomia das pessoas, alicerçado na confiança das suas próprias identidades, de forma a permitir a interligação das mesmas numa sociedade mais inclusiva e baseada numa lógica de partilha, de responsabilidade e de compromisso (Carvalho & Baptista, 2004). Isto é, os sujeitos, enquanto seres sociais, são reconhecidos como verdadeiros protagonistas da sua própria história de vida, “para isso, têm de procurar conhecer-se a si, conhecer os outros, negociar, influenciar, decidir e assumir as responsabilidades” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 12).

No que concerne à atuação do educador social junto da pessoa idosa, este tem como principal missão, romper com os preconceitos e estereótipos associados à idade, pois estes poderão funcionar como fatores redutores relativamente à intervenção, quer por parte da pessoa, quer mesmo por parte da sociedade. Como refere Palmeirão (2002, citado por Neves, 2012, p. 49) “as ideias preconcebidas sobre a velhice são o primeiro grande obstáculo (...) em que a velhice não é mais do que uma doença incurável, um declínio inevitável, onde todas as intervenções para a prevenir são ineficazes”. Neste sentido, torna-se pertinente que a sociedade seja “recetora, inclusiva e integradora das pessoas mais velhas” (Amante et al., 2014, p. 25). Assim sendo, torna-se pertinente que o educador social tenha a capacidade de estabelecer uma relação de ajuda e de

empatia que permita uma “interação humana capaz de dar sentido e bem-estar ao quotidiano das pessoas” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 74).

No que diz respeito ao envelhecimento, atualmente a realidade em Portugal é de um crescimento exponencial de pessoas idosas e esse fenómeno deve-se, em grande parte, ao aumento da esperança média de vida. Se, por um lado, o aumento da esperança média de vida foi considerado uma das maiores conquistas da humanidade, por outro lado, “acarreta uma série de problemas e desafios” (Simões, 2006, p. 11), nomeadamente ao nível individual e social (Simões, 2006; Sousa et al., 2006). Assim, e tendo em conta esta conjuntura, o trabalho do educador social poderá trazer fortes benefícios para este núcleo da população, ao estabelecer uma relação de natureza afetiva co-construída com os sujeitos da ação (Timóteo & Bertão, 2012). Por esta razão, o educador social tem um grande desafio em mãos, ao dar resposta ao fenómeno do envelhecimento. Neste âmbito, o educador social pode desenvolver com as pessoas ações que visem a “aquisição e atualização de conhecimentos, atitudes e competências para ser um cidadão ativo e consciente” (Amante et al., 2014, p. 24). Isto é, “um ser humano capaz de se olhar e olhar o mundo de forma crítica e informada e capaz de intervir, num quadro de valores necessariamente inteligíveis e conscientes” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 16).

Para além disso, a intervenção junto da pessoa idosa merece uma especial atenção, não só pelo facto de estarem em situação mais vulnerável à exclusão social, mas também ao valorizar o saber que estas detêm, obtido pela experiência de vida (Amante et al., 2014). Deste modo, qualquer que seja a intervenção junto da pessoa idosa, será necessário “escutar de forma atenta e cuidada a sua história de vida e, a partir daí, encontrar a forma mais adequada de respeitar a sua liberdade e dignidade” (Carvalho & Palmeirão, 2012, p. 168).

No âmbito da sua intervenção junto da pessoa idosa, o educador social, pelo facto de estabelecer um trabalho de proximidade, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida que deve contemplar a realidade e o contexto, de forma a proporcionar ações que visem a participação dos cidadãos, priorizando sempre os contributos das pessoas envolvidas nessas mesmas ações, ou seja, sempre numa tentativa de que os sujeitos sejam os verdadeiros protagonistas da ação (Carvalho & Baptista, 2004).

Por esta razão, o educador social pode, por isso, ter um papel fundamental no processo de envelhecimento, ao construir com as pessoas atividades de índole cultural, educativa e recreativa que possibilitem o aumento do bem-estar pessoal e social, assim como fomentar relações interpessoais satisfatórias a esta faixa etária da população. Neste sentido, é fundamental que seja dada a oportunidade às pessoas para que decidam sobre como querem ocupar os seus tempos livres ao invés de lhes serem impostas atividades. Por este motivo, é importante que estas ações estejam em consonância com os seus interesses e motivações e, sempre que possível, sejam as próprias pessoas a propor as atividades do seu agrado, de forma a facilitar a sua participação (Jacob, 2007).

Deste modo, o educador social deve estabelecer com as pessoas uma relação de confiança num clima de segurança, permitindo-lhe “impulsionar e gerar ações que potenciam o desenvolvimento de indivíduos, grupos e comunidades, tendendo a fornecer condições para a participação ativa das pessoas na solução dos próprios problemas” (Ander-Egg, 1990, p. 48). Não obstante, o educador social, na sua intervenção, cimentada em ações personalizadas e humanizadas, deve, assim, contribuir para a mudança e melhoria da qualidade de vida, priorizando os princípios do envelhecimento ativo.

2 ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Neste capítulo, serão abordados conteúdos subjacentes ao enquadramento metodológico do projeto, nomeadamente a metodologia de investigação-ação participativa e a avaliação de projetos de educação e intervenção social. Todos os conteúdos do enquadramento metodológico, aqui explicitados, foram utilizados como base de sustentação à construção e desenvolvimento do projeto “Novas Aventuras...”.

2.1 PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

No campo da ação social, num projeto de educação e intervenção social “o trabalho de projeto é uma atividade de índole investigativa através da qual se consegue produzir conhecimento” (Cortesão, 1990, p. 86) de um determinado contexto com o objetivo de “transformação da realidade de indivíduos que se encontram numa situação vulnerável” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 102).

Nesta linha de pensamento Timóteo e Bertão (2012, p. 16) referem que um projeto de educação e intervenção social deve assumir-se como vertente “transformadora das realidades sociais injustas e incapacitantes do pleno desenvolvimento do ser humano e da própria sociedade que, simultaneamente, necessita de ser, ela própria, transformativa”.

Segundo Guerra (2007, p. 126), um projeto “é, sobretudo, a resposta ao desejo de mobilizar energias disponíveis com o objetivo de maximizar as potencialidades endógenas de um sistema de ação garantindo o máximo de bem-estar para o máximo de pessoas”. Baseado neste princípio, perante uma sociedade marcada pela diversidade e em constante transformação, surge a necessidade de desenvolver projetos que assentem na duplicidade do saber teórico e académico, de forma a envolver as pessoas como sujeitos reflexivos e conscientes na tomada de decisões. Neste sentido, “os projetos de educação social revestem-se de particular significado pelos encontros entre investigação e ação, marcados por objetivos e vontades comuns” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 19).

Pode-se considerar que num projeto de educação e intervenção social, segundo Azevedo (2021), o educador social:

necessita de conhecimento científico, não apenas sustentado em teorias e modelos de intervenção, mas essencialmente de conhecimentos, de metodologias de pesquisa e de métodos quantitativos e qualitativos que lhe permitem analisar, interpretar e fazer propostas de desenvolvimento social e humano no contexto do debate político, profissional e científico. (p. 61)

Deste modo, o educador social deve atribuir uma certa importância ao senso comum, ou seja, questionarmos acerca de como podemos intervir com as pessoas, se não as ouvirmos e não lhes atribuirmos valor ao conhecimento que estas possuem. Daí a necessidade de o educador social deixar de lado a ciência moderna, que desvaloriza o conhecimento que o indivíduo possui, pois, a ciência moderna “se faz do cientista um ignorante especializado faz do cidadão comum um ignorante generalizado” (Santos, 2010, p. 55) e optar pela ciência pós-moderna que tem em conta o indivíduo como um todo e o contexto onde está inserido. Ou seja, “a ciência pós-moderna procura reabilitar o senso comum por reconhecer nesta forma de conhecimento algumas virtualidades para enriquecer a nossa relação com o mundo” (Santos, 2010, p. 56).

Assim, o investigador, ao aproximar-se das pessoas e das suas multividades, constrói com elas um conhecimento validado, sustentado numa visão do mundo mais próxima das suas realidades, permitindo-lhe partilhar com essas mesmas pessoas diferentes pontos de vista do dia-a-dia numa sinergia contínua e continuada com a pessoa e o meio ambiente (Serrano, 2008).

Nesta perspetiva, para a construção do conhecimento, devemos ter em mente que os projetos mais participados “partem de um estudo holístico do contexto, capaz de despertar diálogos e interpretações dos diferentes atores sociais acerca da (sua) realidade social, de identificar necessidades, recursos e potencialidades” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 18). Nesse sentido, torna-se imprescindível aceitar a pessoa com a sua história de vida, sem impor a sua posição de poder sobre ela (Lima, 2003). Neste sentido, cabe assim ao investigador promover “a autonomia, a liberdade e a implicação crítica, consciente e reflexiva do sujeito, que se transforma em produtor de conhecimento, gradualmente capaz de encontrar novas formas de se conhecer e de entender

o mundo” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 17). Desta forma, podemos referir que através do conhecimento que se vai adquirindo ao longo dos contactos de proximidade com o indivíduo, será possível mobilizar as forças positivas em detrimento das forças negativas, surgindo assim um indivíduo mais capaz de se integrar no meio social e com uma atitude mais autónoma perante as adversidades encontradas no seu percurso de vida (Lima, 2003).

Neste sentido, no campo da ação social não podemos estandardizar a forma como analisamos e atuamos com as pessoas num determinado contexto, temos de olhar as pessoas como seres únicos e em transformação. Ou seja, o conhecimento tem de ser construído caso a caso porque no trabalho de ação social não há, nem pode haver, uma fórmula certa devido à complexidade do ser humano (Cembranos et al., 1999).

Segundo Rogers (1977), um outro fator a ter em consideração, pelo investigador, em relação às pessoas, é de as compreender, sem julgamentos, nem juízos de valor, sempre numa tentativa de se colocar no lugar do outro. Ou seja, “compreender a outra pessoa, penetrar completamente e com simpatia no seu quadro de referência” (Rogers, 1977, p. 30).

Neste sentido, a intervenção deve ser desenvolvida numa lógica de respeito mútuo entre os intervenientes, nomeadamente investigador e participantes, de forma que a mesma permita ao sujeito “sentir-se compreendido, reconhecido como pessoa digna de estima e capaz de influenciar o curso da sua existência” (Capul & Lemay, 2003, pp. 97-98).

Assim, o investigador assume o papel de mediador social entre os participantes e o contexto onde o projeto é desenvolvido, alicerçado no respeito, na escuta ativa e na aceitação, com vista a que os sujeitos sejam os verdadeiros agentes de transformação.

Embora, por vezes, haja a necessidade de impor limites, prevê-se que o educador social seja, simultaneamente, presente, de forma que seja significativo e, ao mesmo tempo, distanciado, para evitar impor a sua relação de poder no rumo a seguir (Capul & Lemay, 2003). Ou seja, o investigador com a sua função de mediador “é sempre este personagem que tenta estabelecer uma ponte entre um ser atual e em devir e uma envolvente que deve dar a sua contribuição a ‘um processo de evolução’” (Capul & Lamay, 2003, p. 112).

O educador social como mediador, mais do que manter um espaço aberto à “interação entre o indivíduo e a sociedade onde emerge o sentimento de proximidade humana”, numa abordagem da pedagogia social, deve “promover relações interpessoais positivas, impulsionadoras de atividade, de criatividade e de solidariedade” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 72). Convém, no entanto, referir que a mediação, em projetos de intervenção social, posiciona-se sempre numa perspetiva de favorecimento pessoal e social, “indissociável de transformação (...) otimista e ambiciosa” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 72).

De acordo com Carvalho e Baptista (2004), em educação social parte-se sempre do pressuposto de que o sujeito possui potencial transformativo para desenvolver relações que lhe devolvam uma imagem mais positiva de si mesmo, do outro e do mundo. Mais do que querer corrigir os erros, é importante aceitar a pessoa sem juízo de valores, procurando ajudá-la “a enfrentar os problemas, abrindo vias de superação e de emancipação nos itinerários de vida” (Carvalho & Baptista, 2004, p.72). Tal como nos referem Timóteo e Bertão (2012):

Cada pessoa, é potencialmente capaz de refletir sobre si, sobre a sua vida e sobre o seu mundo e de agir nele e sobre ele, é única, irrepetível e com características que as diferenciam dos outros, sendo sujeito de educação (...) educação enquanto processo de (re)descoberta, essencialmente dialógica e interpessoal, é em larga medida auto educação. (p. 18)

2.2 METODOLOGIA INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

A investigação ação participativa (IAP) é uma metodologia que se baseia na construção do diálogo participativo e intencional entre os diferentes atores sociais. Neste sentido, parte-se do pressuposto de que o investigador é meramente capacitado e competente para a promoção da mudança e transformação, refletindo sempre em questões mais relevantes para a melhoria do seu trabalho. De acordo com Reason e Bradbury (2000, citados por Lima, 2003), esta metodologia permite “juntar a ação e a reflexão, a teoria e a prática, de forma participada, na procura de soluções para questões importantes para as pessoas, e, mais geralmente, para que as pessoas individuais e as suas comunidades possam florescer” (p. 317).

De igual modo, o investigador deverá adquirir uma ação focada num conhecimento ajustado às realidades dos intervenientes, não ignorando as especificidades de cada elemento, sendo este fator essencial para a produção do conhecimento, assim como para uma intervenção mais adaptada a cada contexto no decorrer do projeto (Pimenta & Franco, 2008). Deste modo, podemos considerar que:

A investigação-ação constitui uma forma de questionamento reflexivo e coletivo de situações sociais, realizado pelos participantes, com vista a melhorar a racionalidade e a justiça das suas próprias práticas sociais ou educacionais bem como a compreensão dessas práticas e as situações nas quais aquelas práticas são desenvolvidas; trata-se de investigação-ação quando a investigação é colaborativa, por isso é importante reconhecer que a investigação-ação é desenvolvida através da ação (analisada criticamente) dos membros do grupo. (Kemmis & McTaggart, 1988, citados por Matos, 2004, p. 5)

A IAP tem como principal objetivo que as pessoas entendam o mundo “para nele viver melhor” (Lima, 2003, p. 306). Verificamos, então, que é primordial que o investigador conheça os sujeitos, a realidade e o contexto onde vai intervir, para que possa planificar e avaliar a ação, “num processo que implica a análise da realidade, uma hierarquização de necessidades e potencialidades, a definição de prioridades de ação, planificação, execução do projeto e sua avaliação” (Silva, 2016, p. 4). Para que este processo seja bem-sucedido, as pessoas deverão ser, não só envolvidas nas tomadas de decisão, mas co-autoras do processo, desde a análise da realidade até ao final do projeto.

Podemos dizer que um projeto com recurso à metodologia IAP é algo construído no sentido de resolução de um certo problema, que afeta uma pessoa (ou grupo específico), não descurando o contexto onde esta se insere. Ou seja, “um problema é sempre relativo a um quadro específico e põe em questão uma situação, uma pessoa, um estrato da sociedade, uma organização ou um processo” (Pereira & Miranda, 2003, p. 17).

A este respeito, importa referir que a investigação deve decorrer de forma colaborativa entre investigador e participante, no sentido de obter a mudança através de um trabalho conjunto, num processo baseado na reflexão das próprias práticas (Castro et al., 2012). Seguindo esta linha de

pensamento, “a investigação implica uma participação e colaboração estreita entre os atores (investigadores e investigados), a criação de comunidades críticas de investigação, comprometidas em melhorar as práticas” (Coutinho, 2013, p. 31).

Assim, na IAP as pessoas são chamadas a questionarem-se ativamente sobre o seu projeto de vida e a serem os verdadeiros protagonistas da sua própria mudança. Nesta mudança está intrinsicamente subjacente um “processo de autodesenvolvimento, procura de conhecer-se e conhecer o que lhe é exterior para agir adequadamente no sentido da melhoria da qualidade de vida e age prudentemente para melhor conhecer e novamente melhor agir” (Lima, 2003, p. 318). Desta forma, é fundamental que o investigador elabore um plano de ação que tenha “em conta as características do grupo social como a sua história, hábitos e costumes, a sua cultura, o seu contexto histórico” (Lima, 2003, p. 309) com vista a melhorar o conhecimento dos participantes acerca das suas perceções, relativamente à sua situação de vida (Castro et al., 2012) e que passem “pelo ter, pelo ser, pelo fruir, pelo fazer” (Lima, 2003, p. 309).

Tendo em conta esta metodologia, a investigação deverá ser realizada num ambiente o mais próximo possível do quotidiano de vida de cada ator social, isto é, dando primazia ao conhecimento e história de vida da pessoa, obtendo-se, desta forma, um conhecimento mais genuíno da realidade, evitando, assim, um conhecimento generalizado do contexto (Lima, 2003). Importa aqui referir que os sujeitos só se sentirão verdadeiramente comprometidos com o projeto se eles também forem co-autores do mesmo. Nesta perspetiva, cabe ao investigador o estabelecimento de uma relação empática potenciadora de dinâmicas que visem “despertar uma ação coletiva, de interesse comum, que encontra por vezes tensões e conflitualidades decorrentes de opiniões e perspetivas divergentes, e com as quais é difícil lidar” (Silva, 2016, p. 3).

Neste sentido, torna-se fundamental uma reflexão cuidadosa do contexto e dos problemas e/ou problemáticas nele existentes, enquadradas no momento histórico, de maneira que sejam analisadas de uma forma pormenorizada para planear ações transformadoras da realidade. Para tal, é exigido ao investigador manter o distanciamento, despindo-se de representações e que veja as situações com os olhos das pessoas (Lima, 2003).

Carvalho e Baptista (2004, p. 92) referem que o investigador deve ser um “sujeito flexível simultaneamente implicado e distanciado e, deste modo, capaz de empreender e gerir criativamente relações interpessoais e intergrupais que ele respeita e de que o outro necessita”. Nesta perspetiva, o investigador deve ter uma postura reflexiva sobre a sua própria prática, no sentido de a mesma o levar à “auto-reflexão, auto-avaliação, e auto-gestão da investigação de forma autónoma e responsável” (Collins, 2009, citado por Castro et al., 2012, p. 3).

Silva (2016) sublinha que tal postura implica a rutura com um paradigma tradicional e a adoção de um paradigma humanístico, para que seja possível:

descobrir e potenciar competências das pessoas, de despertar nelas o humano e de as aproximar, de pôr em marcha processos de coexistência e convivência para desenhar e desenvolver projetos (...) que sirvam interesses e desejos socioculturais comuns, numa lógica de compromisso pessoal e social para com a construção de uma sociedade mais criativa, mais solidária e mais justa para um futuro mais humano. (p. 3)

O processo metodológico IAP possibilita ao investigador criar espaços democráticos e reflexivos, permitindo a todos os participantes uma consciência crítica sobre os problemas individuais e do grupo, empoderando-os e proporcionando-lhes a “oportunidade de se autorrecriar, reconstruindo a sua história de vida reinventando-a” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 102). Importa também referir que a IAP, baseada num processo que visa intervir em situações da vida real, envolve uma espiral de ciclos autorreflexivos, incluindo planeamento, ação, observação e reflexão, na qual proporciona ao investigador a compreensão do contexto onde está inserido, permitindo perspetivar as ações seguintes (Castro et al., 2012).

Deste modo, é importante definir os métodos e técnicas a utilizar durante todo o processo de recolha de dados e análise de informação. Assim, e segundo a metodologia IAP, devemos adotar uma postura que nos permita obter um conhecimento o mais próximo da realidade. Baseado nesta premissa, é necessário que o investigador privilegie as técnicas de recolha de informação adaptadas, em função do contexto em questão, tendo em atenção a complexidade e a singularidade de cada realidade (Castro et al., 2012). No entanto, é importante que o investigador recolha somente a informação necessária à identificação dos problemas e necessidades

existentes no contexto, de forma que este não se deixe levar pelo entusiasmo, ao recolher uma quantidade excessiva de informação que não se adequa ou é desnecessária para o conhecimento da realidade (Cembranos et al., 1999).

Tendo por base esta postura epistemológica, o projeto aqui apresentado privilegiou as seguintes técnicas de recolha de dados: observação participante, conversas intencionais, a análise documental e os diários de bordo. Na observação participante o investigador atua como membro do grupo, dando-lhe a possibilidade de captar comportamentos sociais e culturais dos participantes aquando são produzidos (Coutinho, 2013). As conversas intencionais têm por base o diálogo e interação com as pessoas, permitindo ao investigador ter a perceção da realidade das pessoas, face ao seu contexto de vida (Coutinho, 2013). A análise documental é sustentada pela consulta, pesquisa e leitura de documentos, destinando-se a encontrar informação pertinente para complementar os dados recolhidos (Bell, 2008).

Os diários de bordo permitem ao investigador o registo de informação relevante durante o processo de investigação (Bell, 2008).

Embora nos projetos com recurso à metodologia IAP se privilegie os métodos qualitativos, pois são estes que permitem maior riqueza e profundidade, por vezes, para uma maior clareza dos dados apresentados, poderá ser necessário recorrer também a métodos quantitativos (Bell, 2008). No mesmo sentido, Corrado et al. (2019) consideraram que, embora a IAP incorpore os métodos qualitativos e quantitativos, “situa-se mais frequentemente como uma metodologia qualitativa e muitas vezes baseia-se mais fortemente em métodos qualitativos” (p. 415). No entanto, considera-se que estas técnicas de recolha de informação permitem obter um olhar mais amplo, que será fundamental para o conhecimento e análise da realidade, assim como para uma avaliação contínua do projeto.

Importa acrescentar que a utilização das diversas técnicas de recolha de informação é influenciada pelo investigador, tendo em conta a sua experiência, o seu conhecimento e a sua personalidade, ou seja, “este processo baseia-se na lógica, arte, imaginação, clareza e conhecimento do investigador” (Castro et al., 2012, p. 21).

2.3 AVALIAÇÃO DOS PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

A avaliação de um projeto representa um processo de reflexão contínuo que permite ao investigador analisar e avaliar as ações mais relevantes e/ou irrelevantes ao longo de todo o processo, sempre numa tentativa de reconhecer os aspetos positivos e negativos da prática, a fim de a melhorar futuramente. Neste sentido, é fundamental planear a avaliação e registar sistematicamente tudo o que vai acontecendo, para tornar o processo mais perceptível e consistente, de forma que todas as pessoas envolvidas possam adotar uma postura reflexiva durante toda a execução do projeto (Serrano, 2008).

Por esta razão, a avaliação deve acompanhar o desenvolvimento do projeto e estar presente em toda a intervenção. Por conseguinte, a avaliação não corresponde à etapa final do projeto e, assim sendo, “deve estar presente desde o início até ao fim do mesmo com o propósito de controlar a forma como se alcançam os resultados, as lacunas existentes no processo e os aspetos não previstos que vão surgindo” (Serrano, 2008, p. 84).

Considerando o exposto, entende-se que realizar uma avaliação contínua do projeto permite compreender atempadamente se as ações a desenvolver vão ao encontro dos interesses dos participantes e, ainda, verificar se os objetivos definidos estão a ser cumpridos. Nesta perspetiva, “avaliar é comparar num determinado instante o que já foi alcançado mediante uma ação e o que se deveria ter alcançado de acordo com a programação” (Espinoza, 1986, p. 14).

Compreende-se, então, que a avaliação de um projeto é um processo dinâmico que nos dá a possibilidade de identificar o sucesso e o insucesso das nossas ações, assim como reconhecer os desvios com o objetivo de guiar a nossa ação no sentido de obter melhoria (Serrano, 2008). Deste modo, deve haver uma certa consciência ao planear a ação para alcançar a finalidade do projeto, que se pretende que seja o de melhorar a realidade, porém “não nos podemos esquecer que a realidade é melhorada não por se fazer muito, mas por se planear uma ação significativa que propicie de forma ótima a mudança e a melhoria dessa realidade” (Serrano, 2008, p. 13). Assim, é importante ter em consideração os vários critérios, tal como a objetividade das linhas definidas

para o projeto, assim como os dados recolhidos que permitirão a sustentação e o rigor desse mesmo projeto (Guerra, 2007). A avaliação deve, por isso, obedecer a critérios rigorosos e mensuráveis, com o objetivo de obter resultados positivos, de forma equitativa para todos, tendo em conta os diferentes comportamentos dos sujeitos em projeto (Serrano, 2008). Este processo avaliativo deve ser o mais participado possível por todos os intervenientes envolvidos no projeto (Cembranos et al., 1999).

É ainda importante que na avaliação se obtenha resposta às seguintes questões: em que medida foram atingidos os objetivos definidos e em que medida os objetivos contribuíram para a mudança e/ou melhoria do contexto (Barreira, 2018). A avaliação deve ser realizada de forma consciente pelos participantes, de forma que o projeto provoque impacto na vida das pessoas e nos respetivos contextos. É fundamental que as aprendizagens adquiridas pelos participantes ao longo do projeto sejam também transferidas para o seu contexto pessoal com intuito de erradicar os problemas nele existente (Barreira, 2018). Contudo, é importante também criar “momentos reflexivos que permitam aos indivíduos a análise da realidade e dos factos, para daí direcionarem as suas ações, aprendendo pela experiência” (Coelho & Gonçalves, 2010, p. 436).

Importa salientar que “a avaliação existe para melhorar” (Serrano, 2008, p. 81). Neste âmbito, o processo de avaliação deve ser realizado ao longo do desenvolvimento do projeto de forma cíclica, reflexiva e sistemática, com o objetivo de “obter *feedbacks* de cada etapa de intervenção, no sentido de melhorar a compreensão pessoal e profissional quer dos participantes quer do investigador” (Castro et al., 2012, p.7).

Pelo exposto, a avaliação do projeto “Novas Aventuras...” aponta para o modelo CIPP (Contexto, *Input*, Processo, Produto) proposto por Stufflebeam e Shinkfield (1995) que designa um modelo de avaliação qualitativo mais focado para a avaliação dos projetos de educação e intervenção social, uma vez que permite avaliar o produto ou resultado e uma avaliação contínua e sistemática ao longo de todo o processo. Este modelo sublinha a necessidade de se criar uma avaliação como “um processo de identificação, de recolha e apresentação de informação útil (...) com o fim de servir de guia para a tomada de decisões para a solução de problemas (...) para promover a compreensão dos fenómenos envolvidos” (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 183).

O modelo CIPP tem por base as seguintes premissas: identificar, obter e proporcionar informação. Estas informações, quer sejam úteis ou descritivas, são fundamentais para a avaliação e reajuste dos objetivos definidos. Assim sendo, os aspetos-chave do referido modelo são definidos pela avaliação e devem ter em conta os objetivos, o planeamento, a realização e o impacto. Isto é, a avaliação do contexto, a avaliação de entrada, a avaliação de processo e a avaliação de produto (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Avaliação do contexto – esta fase de avaliação consiste na identificação das necessidades, dos problemas, das potencialidades, assim como os constrangimentos do contexto. São, também, priorizados os problemas, traçados os objetivos gerais e específicos que orientarão a intervenção. Avaliação de entrada – consiste em olhar a realidade de uma forma que permita uma nova reflexão para alcançar objetivos traçados e definir estratégias que conduzirão às respetivas mudanças. Avaliação de processo – pretende-se obter informações sistemáticas ao longo do desenvolvimento do projeto importantes para identificar os constrangimentos de forma a reajustar a ação. Avaliação de produto – este momento avaliativo tem como propósito avaliar os resultados e em que medida as ações suprimam as necessidades e os problemas identificados pelos diversos atores sociais de (Stufflebeam & Skinfield, 1995).

Salientamos, ainda, que a avaliação de produto deverá “juntar descrições e juízos acerca dos resultados e relacioná-los com os objetivos e a informação proporcionada pelo contexto, pela entrada dos dados e pelo processo, interpretar o seu valor e o seu mérito” (Stufflebeam & Skinfield, 1995, p. 194).

Considerando que o projeto “Novas Aventuras...” se enquadra como um projeto de IAP, o modelo CIPP é aquele que se coaduna como um processo avaliativo e privilegia a comunicação entre o educador social e os participantes. Além disso, considerando, ainda, que o projeto assenta na co-construção entre participantes e investigador, também deverá ser privilegiado o grau de satisfação dos mesmos, ou seja, “o sucesso de um projeto está relacionado diretamente com o nível de satisfação que as pessoas implicadas no mesmo possam obter” (Serrano, 2008, p. 87).

Para o efeito, é importante avaliar se o resultado foi objetivamente alcançado, assim como a tomada de decisão sobre a possibilidade de continuação (ou não) do projeto e possíveis reajustes (Stufflebeam & Skinfield, 1995). Assim sendo, a “avaliação acompanha qualquer prática”

(Boutinet, 1990, p. 267) e não se apresenta “simplesmente na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais que constituem outras tantas avaliações intermédias, a prática toma a melhor consciência daquilo que se faz” (Boutinet, 1990, p. 267).

3 CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Neste capítulo, será abordada a caracterização do contexto onde foi desenvolvido o projeto de educação e intervenção social “Novas Aventuras...”. Para o efeito, foram utilizadas diversas técnicas de recolha de dados, tais como a observação participante, as conversas intencionais e a análise documental, com o grupo de participantes juntamente com a TP. A participação e o envolvimento de todos foram fundamentais para o conhecimento e análise da realidade necessários à construção do projeto.

3.1 CENTRO COMUNITÁRIO

Considerando que o contexto e estrutura do projeto “Novas Aventuras...” assenta na orgânica de um CC, torna-se importante fazer uma breve contextualização destas unidades. O CC é uma estrutura que procura responder através da oferta de serviços e atividades a problemas sociais (Bonfim et al., 2000). Sublinhe-se que os CC surgiram numa lógica de acompanhamento à população, face a um conjunto de características que se apresentam, tais como a sua proximidade com a população, flexibilidade, polivalência e o local onde se inserem, permitindo obter uma visão mais global da comunidade, contribuindo, assim, para “combater o desequilíbrio social e preencher as lacunas do Estado, através de respostas sociais que procuram corresponder às necessidades concretas da população” (Bertão et al., 2014, p. 510; Santos, 2021). Os serviços proporcionados pelos CC são geralmente efetuados por Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) “e outras de reconhecido interesse público, sem carácter lucrativo”, como por exemplo as CM, que visam promover uma maior resposta “no apoio à família, à infância e juventude, aos idosos, às pessoas com deficiência e a toda a população necessitada” (Bertão et al., 2014, p. 510). Salienta-se, ainda, que os CC representam estruturas com respostas diversificadas e coordenadas com outros intervenientes e que visam proporcionar à população “uma integração social livre de clivagens que possibilite o desenvolvimento de novas formas de viver e estar baseadas, nomeadamente, na informação, animação, motivação, conhecimento, apoio, afeto, responsabilização e ação, promovendo novas formas de solidariedade” (Bonfim et al., 2000, p. 5).

Além disso, os CC assentam numa metodologia de intervenção polivalente e direcionada para o exterior, numa articulação constante entre diferentes entidades, o que contribui com respostas mais eficientes na resolução de problemas. Nesse sentido, existe a necessidade de envolver as pessoas na tomada de consciência dos problemas, para que possam ser agentes implicados na solução dos mesmos, ou seja, “a resolução dos problemas depende muitas vezes das pessoas, devendo por isso ser associadas às suas soluções” (Bonfim et al., 2000, p. 12).

Os CC não se limitam, apenas, a uma rede de serviços com vista à resolução de problemas, mas também potenciam uma dinâmica de bem-estar nas pessoas e nos grupos envolvidos. Nesse sentido, é necessário adotar modelos de intervenção que englobem a prática e interação entre pessoas, técnicos, serviços e instituições, de forma a gerar um processo participativo, devidamente planeado e avaliado, o qual permita o estabelecimento de parcerias dinâmicas, assim como a união de saberes e recursos existentes (Santos, 2021). Nesta linha pensamento, o mesmo autor refere que o principal objetivo dos CC é “contribuir para a criação de condições que possibilitem aos indivíduos o exercício pleno do seu direito de cidadania e apoiar as famílias no desempenho das suas funções e responsabilidades, reforçando a sua capacidade de integração e participação social” (Santos, 2021, p. 36).

Convém referir que os CC vêm dar uma resposta fundamental às necessidades da população idosa na promoção de iniciativas que visam o combate ao sedentarismo, a estimulação da participação em atividades, o fomento de espaços de convívio, a manutenção das relações sociais, assim como a promoção de espaços de discussão, “respeitando o seu ritmo, as suas iniciativas, o seu direito à palavra e descobrindo neste o mesmo direito no outro” (Capul & Lemay, 2003, p. 202), de forma a reduzir problemas sociais, com vista à melhoria local e também na promoção da qualidade de vida das pessoas (Santos, 2021; Serôdio et al., 2018).

Para além da valência de prestação de apoios sociais, os CC também promovem projetos de interesse para a população que visam reforçar laços com os grupos, que potenciem e proporcionem a existência de sentimentos de pertença e de relações recíprocas que permitam a interajuda entre as partes envolvidas (Santos, 2021).

No que se refere ao CC onde foi desenvolvido o projeto, este situa-se numa zona do norte de Portugal. Está inserido num concelho industrializado e com uma rede viária e ferroviária com ligações importantes aos grandes centros urbanos, permitindo, assim, uma maior facilidade na mobilidade das pessoas, de bens e de serviços. É importante referir que este concelho possui, nos espaços públicos e privados, infraestruturas e meios que permitem um acesso mais facilitado a pessoas com mobilidade reduzida.

Segundo os Censos 2021 (dados da PORDATA, 2022), o concelho onde se situa o CC contava com uma população residente aproximadamente de 40 000 habitantes, sendo estes 52% mulheres e 48% homens. Desse conjunto populacional, 12,5% eram pessoas do grupo etário com menos de 15 anos, 67% do grupo etário entre os 15 e 64 anos e, por último, o grupo etário com mais de 65 anos era de 20,5 %, o que nos permite concluir que no concelho vive uma população envelhecida, estando em consonância com a linha demográfica do envelhecimento populacional a nível nacional, conforme dados apresentados no tópico 1.1 do presente relatório.

O concelho oferece à população maior de 65 anos uma grande variedade de respostas que contribuem para um envelhecimento ativo, entre as quais se encontra o trabalho desenvolvido no CC. Como forma de facilitar a resposta, a CM local descentralizou as respostas em dois polos, abrangendo um maior número de população das respetivas áreas de localização. Nos referidos polos promove-se o desenvolvimento psicossocial, emocional e físico das pessoas, através da realização de várias atividades de âmbito artístico e desportivo, focados em atividades culturais e humanitárias. Para além do CC, este concelho possui também a Universidade Sénior, uma Academia Municipal direcionada para a componente física da população sénior e, ainda, mais seis instituições de solidariedade social que incorporam o apoio a esta faixa etária da população (Seródio et al., 2018). De forma a combater o isolamento social, o concelho dispõe ainda de dispositivos móveis para contactos de emergência e de apoio a pessoas idosas, sendo que a maioria das pessoas que beneficia do referido serviço está sozinha a maior parte do tempo e com algumas patologias associadas (Seródio et al., 2018).

No que respeita ao espaço físico, o CC possui uma sala de convívio devidamente equipada com mesas e cadeiras, onde se desenvolvem as atividades de trabalhos manuais, uma área de costura,

uma área de informática e uma arrecadação onde são guardados os materiais utilizados nas várias atividades, o que permite a constante reutilização dos materiais.

O CC funciona de segunda-feira a sexta-feira da parte da tarde e dinamiza uma grande diversidade de atividades, priorizando os interesses dos utilizadores, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido. As atividades do CC são planeadas mensalmente e desenvolvidas por uma Técnica Pedagógica designada ao longo da escrita do presente relatório por TP com a colaboração de um estagiário, que é designado ao longo do relatório por EP, e com a colaboração de um voluntário.

Tendo por base o Regulamento Interno do CC, podemos referir que este é um espaço dinamizado pela CM e tem como principal missão, promover respostas de carácter social integradas, com vista às necessidades da população. Assumindo também um papel de âmbito social através do desenvolvendo de dinâmicas de participação de pessoas, famílias e grupos sociais de forma livre e gratuita.

O número total de pessoas inscritas no CC, na data em que o projeto foi desenvolvido, era aproximadamente de 103 (80% mulheres e 20% homens), com idades compreendidas entre os 30 e os 95 anos. No polo onde foi desenvolvido o projeto, estão inscritas cerca de 20 pessoas, a maioria mulheres, com idades compreendidas entre os 50 e os 80 anos.

Importa salientar que toda a informação apresentada na caracterização do meio onde o CC está inserido, da qual não tenham sido apresentadas as referências bibliográficas, foram recolhidas nas páginas da internet da CM e através de conversas intencionais com a TP.

3.2 AS PARTICIPANTES

Tendo por base o interesse manifestado pela educadora social em desenvolver o projeto com pessoas de idade mais avançada, e após as conversas intencionais com a TP do CC, esta considerou que esta proposta poderia ser apresentada ao grupo de pessoas inscritas no CC para que a decisão em participar partisse por iniciativa dos mesmos.

Posteriormente, numa primeira abordagem com o grupo de pessoas do CC, juntamente com a TP, foi feita a apresentação da educadora social, assim como contextualizado o projeto no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social. O grupo foi informado que o desenvolvimento do projeto decorreria entre os meses de novembro de 2022 a junho de 2023.

Após a abordagem com o grupo, foi realizado o primeiro encontro, onde apenas estavam presentes nove mulheres, sendo que duas referiram que não poderiam participar devido a questões de âmbito familiar, pelo que o projeto “Novas Aventuras...” começou com um grupo de sete mulheres que viviam em situação de reforma. O projeto esteve sempre aberto a receber novas pessoas, no entanto, o desenho do projeto foi co-construído de forma mais consistente com o referido grupo de participantes, o que não impossibilitou a participação livre de outros participantes nas atividades.

Para a redação do relatório e para manter a proteção e o sigilo das participantes, foi solicitado ao grupo a escolha de um nome fictício e, assim, os nomes escolhidos foram: Mia, Nana, Sofia, Pipoca, Flor, Constança e Mel. A maioria das participantes possuía autonomia funcional e cognitiva, sendo que apenas uma pessoa apresentava mobilidade reduzida, necessitando do apoio de uma bengala para se movimentar “trago sempre esta minha amiga comigo” (Constança).

Ao longo da escrita do presente relatório, serão omitidas informações relativas ao quadro clínico das participantes, sendo apenas referidas algumas informações de saúde quando se revelar necessário para a compreensão do desenvolvimento e importância do projeto nas vidas das pessoas.

Durante o decorrer das conversas intencionais realizadas com o grupo, houve a oportunidade de partilha de inquietações relativas à etapa da vida em que se encontram as participantes, manifestados através dos seguintes comentários: “agora que deixei de trabalhar os dias são iguais. Não existem sábados nem domingos” (Sofia). Desta forma, podemos salientar que existe nitidamente uma quebra de rotinas, “em casa não tenho nada para fazer, passo a tarde em casa a ver televisão” (Nana), demonstrando, assim, um sentimento de vazio social e, naturalmente, com a ausência dos filhos, surge o sentimento do que habitualmente é designado por síndrome de “ninho vazio”, tal como comenta a Mia, “as minhas filhas têm a vida delas”. São muitos os desafios que o grupo enfrenta e, concretamente na fase da reforma, é importante que o grupo obtenha

objetivos de vida e permaneça interessado em estreitar as relações sociais, de forma que lhes seja permitido manter um nível de vida saudável e ativo. Neste sentido, foi notória a necessidade manifestada pelo grupo em permanecerem juntas e, assim, beneficiarem de espaços de convívio. Este grupo de participantes é autónomo e deslocam-se para o CC pelos próprios meios e geralmente a pé, pelo facto destas atividades no CC não serem asseguradas pelos transportes da CM.

Após a caracterização global do grupo, torna-se também importante apresentar as características individuais das participantes, para uma maior perceção de todas as ações incluídas no desenho do projeto.

A Flor tem o 9.º ano de escolaridade, concluído no centro de formação de novas oportunidades, e ao longo da sua vida profissional trabalhou numa empresa fabril e, ainda, numa escola na qualidade de auxiliar de ação educativa. É reformada, divorciada, tem um filho e vive com a mãe e um irmão. A Flor referiu que encontrou no CC uma forma de sair de casa para desanuviar “em casa dou em maluca”. O que mais gostava de fazer nos seus tempos livres eram atividades, como o crochê, jardinagem, ouvir música e de conviver com outras pessoas.

A Constança não frequentou a escola, referiu que saiu de casa ainda muito nova para trabalhar, profissão que manteve até à idade da reforma. Apresenta grandes dificuldades de mobilidade e manifesta algumas queixas de memória. É viúva, tem duas filhas, um neto e vive sozinha, mas tem apoio por parte de familiares que vivem próximos. Foi para o CC por iniciativa da filha, referindo “sabe menina eu gosto muito de cá andar, só é pena isto não estar aberto todos os dias”. As suas atividades favoritas eram cozinhar, tricotar e dançar. Devido a uma doença grave ficou impossibilitada de frequentar o CC logo três meses após o início do projeto.

A Nana tem o 6.º ano de escolaridade, trabalhou numa empresa do setor têxtil até a mesma entrar em processo de falência. Durante o período de desemprego, foi contratada por uma IPSS para trabalhar na valência de lar de idosos, passando posteriormente para a valência de jardim de infância, atividade profissional que desempenhou até à idade reforma. É casada, tem dois filhos, vive com o marido e com o filho, sendo que a filha já não mora consigo. Referiu que durante o dia estava sempre sozinha em casa, devido à atividade laboral do filho e do marido. Foi para o CC porque gostava muito de conviver com outras pessoas, daí referir que “não falto às atividades do

CC, só se estiver muito doente (...) estou em casa a olhar para o boneco”. As atividades de lazer da sua preferência são a jardinagem, croché, costura, leitura e dança.

A Sofia tem o 9.º ano de escolaridade, trabalhou numa empresa de componentes eletrónicos e numa escola enquanto auxiliar de ação educativa, atividade laboral que manteve até à reforma. Refere que gostou muito de trabalhar com crianças e ainda hoje mantém o contacto com a escola onde exerceu funções, regressando lá sempre que tem oportunidade. É divorciada, tem dois filhos e dois netos e vive sozinha. Referiu que a relação com os filhos é conturbada, cingindo-se apenas a contactos telefónicos esporádicos. O CC para ela passou a ser um espaço que a ajuda a combater a solidão, “em casa estou sozinha, qualquer dia dá-me alguma coisa e ninguém dá falta de mim”. Gostava muito de teatro, cantar, dançar e de jardinagem.

A Mía tem o 9.º ano de escolaridade, trabalhou numa empresa do setor têxtil e também numa escola do 1.º ciclo na qualidade de cozinheira e auxiliar de ação educativa, profissão que manteve até à idade em que se reformou. Referiu que gostou muito de trabalhar com as crianças. É viúva, tem três filhas e três netos e vive sozinha. Frequenta o CC para conviver, referindo que “em casa estou muito tempo sozinha, aqui tenho com quem falar”. As atividades que mais gostava de fazer nos seus tempos livres eram a costura, croché, pintura, contar histórias, anedotas e jardinagem.

A Mel possui o 4.º ano de escolaridade e sempre trabalhou em ourivesaria. É viúva, tem duas filhas e um neto. Apresenta algumas fragilidades em termos de saúde e vive com a filha mais nova que assume o papel de cuidadora. Referiu que gosta muito de frequentar o CC, expressando “aqui são todos muito meus amigos”; “sabe, às vezes sinto falta de amor”. As suas atividades favoritas são a dança e canto.

A Pipoca tem o 6.º ano de escolaridade, trabalhou na qualidade de auxiliar de ação educativa numa escola de 2.º e 3.º ciclos e revelou que gostou muito da sua profissão. É viúva, tem duas filhas, um filho, três netos e vive sozinha. Referiu que veio para o CC por intermédio de uma amiga e que para ela o CC é um espaço que encontrou para conviver, referindo que “devíamos ter atividades todos os dias”. Adora atividades de jardinagem, croché e leitura.

Do grupo de sete mulheres, três viviam em apartamentos e as outras quatro viviam em vivendas com espaços de jardim. Na sua generalidade, estas usufruem de reformas relativamente baixas

e, através das conversas intencionais, foi possível constatar que duas delas apresentavam algumas dificuldades económicas e três referem conflitos na família. Apesar das particularidades de cada uma, todas elas apresentavam algo em comum, o facto de estarem todas numa fase inicial de reforma e necessitarem de atividades de lazer para preencherem o seu tempo anteriormente ocupado pela atividade laboral.

Todas as ações desenvolvidas e mencionadas no projeto foram elaboradas com e pelas pessoas, em estreita colaboração com a TP do CC, a qual, desde o início, abraçou o projeto como sendo uma mais-valia para todos e, acima de tudo, pelo facto de o mesmo proporcionar uma resposta mais adaptada às necessidades manifestadas por elas ao longo de todo o processo de análise da realidade.

3.3 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Para elaborar o desenho de um projeto de educação e intervenção social, é necessário obter um conhecimento aprofundado da realidade de forma que permita identificar os problemas, as suas causas, assim como “vias de ação para a sua resolução” (Serrano, 2008, p. 29). A este respeito, a análise da realidade acontece quando se procura conhecer determinado contexto com o objetivo de modificá-lo. Partindo do pressuposto que as alterações, a resolução dos problemas e a finalidade têm como objetivo primordial obter a melhoria do contexto, sublinhe-se que esta apenas terá sucesso quando todos os participantes estiverem envolvidos desde a identificação dos problemas, à resolução e à respetiva mudança.

De forma a conhecer a realidade, recorreu-se a conversas intencionais, observação participante, consulta de documentos e exercícios de dinâmicas de grupo, foi possível obter o conhecimento da realidade, assim como identificar os problemas/necessidades comuns aos intervenientes. Este é um processo que se deseja participado, visto que “todos detêm elementos de conhecimento sobre a realidade (Guerra, 2007, p. 132). Através da análise da realidade foi possível conhecer a realidade de uma forma contínua, o que permitiu o planeamento da ação de acordo com os dados obtidos, o que tornou o processo dinâmico e reflexivo sobre as situações (Cembranos et al., 1999).

Neste ponto será apresentada a avaliação do contexto onde o projeto foi desenvolvido, assim como as técnicas adotadas na recolha de dados, quer no que concerne ao contexto, quer no que concerne aos problemas, necessidades, potencialidades, recursos e constrangimentos neles identificados. Face ao exposto, este é também o momento de “olhar sobre uma realidade que tem vulnerabilidade, mas tem também potencialidades de desenvolvimento (...) e na identificação dos recursos necessários para ultrapassar as debilidades” (Guerra, 2007, p. 131).

Assim, na avaliação do contexto, foi fundamental partir sempre da perceção que as pessoas têm da sua realidade. Neste processo, para o desenvolvimento do projeto foi indispensável perceber até que ponto houve a participação de todos os atores sociais na avaliação do contexto e de que forma foram identificados os problemas e necessidades, assim como os recursos e as potencialidades. Consideramos que a entrada no contexto foi um processo construtivo, crítico e reflexivo, e também um processo dinâmico e participativo, com o objetivo de criar uma relação de proximidade com as pessoas. Ao estabelecer relações de confiança, foi possível construir o conhecimento da realidade, suportado na observação direta, observação participante e conversas intencionais e, como forma de obter um conhecimento complementar, recorreu-se também à análise documental. Durante a elaboração do projeto houve sempre o cuidado, por parte da educadora social, de recorrer de forma sistemática à observação, à escuta ativa e ao questionamento crítico, o que permitiu obter a informação desejada para o desenho e desenvolvimento do projeto.

Nesse âmbito, todas as ações foram pensadas de forma interativa (educadora social/atores sociais) numa ótica potenciadora de mudança e melhoria da qualidade de vida do grupo de participantes envolvidos no projeto. Desta forma, considerou-se que as próprias pessoas são agentes transformadores da realidade (Rodrigues, 2021). Assim, numa fase inicial, foi necessário estabelecer com as pessoas e com os técnicos da instituição um diálogo constante. Tendo por base a presença contínua da mestranda no contexto, sempre numa lógica de facilitadora, foi possível perceber, através de um quadro de relação de confiança, as particularidades de cada participante, assim como algumas das suas principais necessidades e problemas, enquanto elementos pertencentes ao grupo (Ap. A, pp. 89-92).

Após um processo de reflexão constante, acerca da finalidade que nos propúnhamos alcançar com o projeto e com vista à melhoria da realidade, partimos para o planeamento das ações, alicerçadas nos interesses comuns partilhados pelo grupo. Considerou-se, assim, o gosto pela costura, pelas artes, pela jardinagem, a necessidade de convívio e de socialização, o encantamento pelas gerações mais novas, motivado pela atividade laboral que a maioria do grupo exerceu e, acima de tudo, a vontade incessante de combater o sentimento de solidão e isolamento social.

Os interesses acima referidos, manifestados pelo grupo, estão nitidamente espelhados nas suas vozes: “sempre gostei muito de costura, quando encontrar uma máquina de costura em promoção vou comprar” (Nana); “Gostei sempre de trabalhos manuais, de representar, de cantar e de dançar, não sei se foi por crescer numa família ligada às artes” (Sofia); “Eu gosto muito de ler. Os meus netos adoram que eu lhes leia histórias” (Pipoca); “Hoje estive toda a manhã a cuidar do meu jardim. Sabe, gosto muito de jardim, é uma forma de me manter entretida e não pensar em coisas que não devo” (Mia); “Enquanto estou aqui estou bem, quando estou em casa a minha mãe e o meu irmão dão-me cabo da cabeça. Também gosto de ler, fazer malha e tratar do jardim” (Flor); “gosto muito de vir para aqui... aqui são todos muito meus amigos, mas eu também gosto muito de dançar e cantar” (Mel). “Sabe menina, eu já trabalhei muito e gosto de vir para aqui para estar acompanhada. O que que eu vou fazer agora nesta idade?” (Constança).

As participantes do projeto manifestavam reduzida motivação em participar nos eventos existentes oferecidos pela CM (tertúlias, eventos culturais, colónias balneares e o passeio anual) pelo facto de não terem ainda criado o espírito de grupo ou por não terem alguém com quem possam ir, “se eu tivesse alguém para ir comigo eu também ia, até gostava” (Nana). No que respeita às decisões e sugestões das dinâmicas/atividades a realizar no CC, verificou-se que as mesmas aceitam tudo aquilo que lhes é proposto, constatando-se assim que estas participantes não estão habituadas a serem questionadas sobre as atividades que desejam realizar, demonstrando pouca autonomia, “Nós gostamos de tudo, é tudo importante” (Pipoca); “Logo que seja para ocupar a cabeça é bom” (Mia). Consideramos, assim, como ponto de partida para o desenho do projeto a passividade manifestada pelo grupo.

A identificação dos problemas e a sua priorização foi crucial para o desenvolvimento do processo de desenho do projeto. Essa identificação foi efetuada após uma reflexão crítica com as participantes, a educadora social e a TP. Deste modo, foram identificados e priorizados os problemas, em função daqueles, que ao nível da eficácia e da implicação, fossem os mais suscetíveis de atingir os objetivos, ou seja, os problemas foram priorizados tendo em conta a “Relevância/Transcendência/ Gravidade” (Juste, 1992, citado por Serrano, 2008, p. 33).

Seguindo essa linha de pensamento foi possível, ao longo do período de observação participante e das conversas intencionais, identificar um conjunto de situações que estavam a afetar a qualidade de vida das participantes e a condicionar o envelhecimento ativo e bem-sucedido. Foi assim que procuramos, de forma participada, refletir acerca dos problemas e necessidades do grupo, consciencializando-o sobre a sua própria realidade e a possibilidade de a melhorar. Tendo consciência de que cada pessoa é única, os problemas também são vivenciados de forma diferenciada de pessoa para pessoa e, por essa razão, nem todas as mulheres identificaram os mesmos problemas, no entanto, alguns problemas eram comuns ao grupo. Parece haver algo de contraditório naquilo que foi dito, mas, na verdade, as vozes ecoavam umas nas outras (Ap. B pp. 93-129).

O primeiro problema identificado foi o isolamento social (P1), que se prendeu com o facto deste grupo passar a maior parte do seu dia sozinho nas suas próprias casas. A escassa rede de relações familiares, nomeadamente com os filhos e/ou netos, muitas vezes por questões conjugais, distância geográfica, situações de conflitos, bem como pelo facto de já não exercerem a sua atividade laboral, aliada às poucas oportunidades de espaços para socialização e convívio para esta faixa etária da população, nomeadamente nesta área geográfica do concelho. Muitas vezes, também por desconhecimento da agenda cultural do concelho, aliado à falta de meios de acesso aos eventos, conforme verbalizado pelas participantes: “Estamos sempre fechados dentro de casa” (Flor); “Se nos vierem aqui buscar, nós também gostávamos de participar” (Pipoca); “Tudo faz sentido, logo que seja para trabalhar a cabeça” (Mia); “Quando venho para aqui vou para casa com uma energia renovada” (Sofia); “Devíamos ter atividades todos os dias” (Nana). Por essa razão, o grupo das participantes identificou como problema o isolamento social.

Para colmatar o problema de isolamento social, e de um sentimento de escassas oportunidades de ocupação de tempos livres manifestado pelo grupo, houve a necessidade de mobilizar esforços, para conseguir mais espaços de convívio, onde as mulheres pudessem permanecer juntas para criar e fortalecer laços afetivos entre si e, acima de tudo, um lugar onde pudessem fomentar o diálogo e a partilha de forma a serem compreendidas e incondicionalmente aceites. Além disso, houve necessidade também de dar a conhecer as várias estruturas e atividades desenvolvidas no concelho, assim como aumentar os meios de acessibilidades das participantes aos mesmos.

O segundo problema identificado, sedentarismo (P2), associado ao isolamento social, passa pela pouca motivação e escassez dos meios de acesso para a participação em iniciativas da comunidade, resultando numa vida inativa. O sedentarismo foi, assim, mais um dos problemas identificados pelas pessoas através das suas falas: “Em casa não tenho nada para fazer, passo a tarde em casa a ver televisão” (Nana); “Até gostava de participar mais, mas as pernas já não me ajudam” (Pipoca); “Quando abrir o núcleo da cruz vermelha aqui eu vou-me inscrever nas atividades” (Flor); “Gostava muito de aprender a tocar um instrumento musical” (Sofia e Mia); “Se houvesse aqui na zona aulas de ginástica eu também participava.” (Nana). Constatou-se, assim, a necessidade de envolver mais o grupo em iniciativas da comunidade, com vista a proporcionar uma vida mais ativa através da participação em atividades culturais, sociais e de atividades físicas. Sendo o município sensível a esta faixa da população relativamente às questões que se prendem com o envelhecimento ativo, são criadas várias iniciativas neste âmbito e as mesmas são divulgadas em locais públicos das freguesias, assim como nas plataformas digitais da CM. Associado à baixa mobilidade das pessoas para as deslocações, também se verificou no grupo que as pessoas não acedem à internet como a população mais jovem, o que as leva muitas vezes ao desconhecimento das iniciativas disponibilizadas. Outro fator constatado, é o facto de não existirem grupos sociais que motivem à participação destas pessoas nas referidas iniciativas, Desta forma, foi importante darmos a conhecer a este grupo de participantes, que existem várias iniciativas no concelho para além das já existentes no CC, demonstrando também como aceder a essa informação no que concerne à agenda cultural do concelho, assim como divulgar os meios de transportes disponíveis para as deslocações das pessoas, nomeadamente, transportes gratuitos, disponibilizados pela CM, para as diversas iniciativas calendarizadas.

O terceiro problema identificado foi a infoexclusão (P3). O grupo das participantes possui grandes dificuldades no manuseamento e uso das novas tecnologias. A falta de conhecimentos na área da informática dificulta as relações sociais com os familiares e amigos que estão longe. Como referido pelas participantes: “O telemóvel que eu utilizo é ainda um antiquinho (de teclas), tenho um destes mais modernos, mas não sei trabalhar com ele, só uso para tirar fotografias” (Flor); “Como é que eu acedo às fotos da minha neta que a minha filha me enviou por WhatsApp? (Pipoca); “Ó formadora pode-me gravar no seu número telemóvel”(Flor); “Os mais novos podiam-nos ensinar a trabalhar com os computadores” (Mia). Sabendo que a maioria das pessoas que se encontram atualmente na idade da reforma, não tiveram a oportunidade de adquirir conhecimentos na área das novas tecnologias, situação notória neste grupo de participantes, que está pouco familiarizado com os computadores e mesmo com os smartphones. Sabendo que estes equipamentos são promotores de divulgação de informação e socialização, foi importante dotar estas pessoas com algumas competências que permitissem utilizar estas ferramentas para se sentirem mais integradas e terem uma vida social mais ativa.

Neste sentido, surgiu a necessidade de se desenvolverem conhecimentos e competências na área das novas tecnologias, neste sentido foram mobilizadas ações de formação na área da informática de forma a combater a iliteracia digital, através de formação e apoio continuado ao grupo das participantes. O desenvolvimento de competências digitais favorece a melhoria da autoestima, autonomia, habilidade mental, o fortalecimento nas relações familiares, assim como as relações sociais, reduzindo, dessa forma, o sentimento de solidão e de exclusão social. Estas competências adquiridas potenciaram uma maior familiarização e um à-vontade de recorrer a estes meios para interagir com os restantes elementos do grupo, assim como um maior contacto e aproximação com os familiares, reduzindo, assim, o sentimento de isolamento social. Verificou-se também por parte do grupo um aumento dos acessos às redes sociais, com a partilha diária de vários temas.

No ponto seguinte, e tendo em conta os problemas e necessidades identificados, tornou-se importante evidenciar os recursos e potencialidades a serem mobilizados, assim como constatar os eventuais constrangimentos que pudessem surgir durante o desenvolvimento do projeto.

Um dos pilares imprescindíveis neste projeto, foi a disponibilidade e o empenho do grupo de participantes que, sessão após sessão, contribuíram sempre com as melhores ideias espelhadas nas suas vivências de forma que com o desenvolvimento do projeto pudessem obter alterações favoráveis nos seus quotidianos.

Foi fundamental também refletir sobre as potencialidades e os recursos que estão disponíveis na instituição, imprescindíveis que são para as ações do projeto. Desta forma, foi importante efetuar o levantamento rigoroso das potencialidades e recursos do CC, assim como a realização de uma reflexão crítica sobre os constrangimentos que possam surgir ao longo do desenvolvimento do projeto.

Uma das maiores potencialidades, consideradas para o desenvolvimento do projeto, foi a parca oferta de atividades culturais e de lazer dirigidas à comunidade naquela área geográfica do concelho, referidas pelo grupo como um constrangimento à participação. Verificaram-se também outros aspetos potenciadores para o projeto, tais como o facto das pessoas se sentirem ativas e úteis para a comunidade, ainda que na fase da reforma, quebrando, assim, o estereótipo ainda muito vincado na sociedade, relativamente a ser-se reformado, que é visto como um encargo e uma sobrecarga. Conforme expressado “A juventude chama-nos velhos e às vezes somos mais ativos do que eles” (Sofia); “Temos de ser fortes” (Nana); “Às vezes precisamos de mais atenção” (Mia).

O espaço físico do CC está localizado numa zona do concelho muito próximo de um grande aglomerado populacional, potenciando o acesso das pessoas a esta estrutura comunitária. A existência de acessos para pessoas com mobilidade reduzida, revela-se ainda um fator importante para a participação. O CC possui uma extensa área que permite o desenvolvimento de atividades e momentos de convívio, eliminando assim possíveis barreiras de comunicação. É também um espaço arejado e com bastante luz natural que transmite um sentimento positivo e descontraído, pelo que foi considerada também como uma das maiores potencialidades para as ações desenvolvidas no projeto. Como citado pelas participantes “Se houvesse mais atividades, eu mais vinha” (Nana); “Este espaço é acolhedor” (Flor); “Aqui adquirimos muitos conhecimentos” (Nana).

Não podendo deixar de referir, também, que uma das maiores potencialidades para o desenvolvimento do projeto foi o facto de existir um bom relacionamento entre as participantes envolvidas e a equipa técnica municipal. A familiarização do grupo das participantes com toda a equipa do CC foi de extrema importância na comunicação e mediação entre a educadora social e a equipa técnica. O gosto pelo diálogo e a partilha de experiências e conhecimentos contribuiu, naturalmente, para momentos enriquecedores no âmbito de todas as atividades desenvolvidas no projeto, o que revelou ser uma mais-valia para o projeto.

No que concerne aos recursos existentes, estes foram divididos em recursos humanos e recursos materiais. No que diz respeito aos recursos humanos, podemos mencionar a própria constituição do grupo, as sete mulheres que se encontram na reforma, as quais participaram de forma muito ativa no projeto e foram fundamentais, sendo também a base de partida e de chegada para o projeto.

Relativamente aos recursos materiais, podemos considerar como uma mais-valia, todo o apoio concedido pela CM, pelo material disponibilizado, assim como a cedência dos transportes que possibilitou as deslocações do grupo para a realização de atividades no exterior, nomeadamente em escolas e IPSS do concelho.

No que concerne aos constrangimentos, foi considerado tempo dado a articulação entre o desenvolvimento do projeto e a profissão da mestranda. Por essa razão, os encontros foram realizados uma vez por semana e também pelas mesmas estarem abertas a receberem novos elementos, o que naturalmente, originou uma relativa dispersão do grupo, levando, por vezes, a gerar algum ruído na criação de momentos de reflexão considerados fundamentais para a construção do projeto.

4 DESENHO DO PROJETO

Tal como refere Serrano (2008), um projeto de intervenção social visa a procura de respostas para melhorar uma realidade social. Neste processo as prioridades devem ser definidas tendo em conta o contexto onde estão inseridas as pessoas e/ou equipas. Naturalmente que, em qualquer projeto, existe sempre uma certa utopia que impulsiona para a ação. No entanto, não devemos adotar uma posição “tão realista que não sejamos capazes de planificar nem empreender nada até não termos todas as pessoas, recursos, materiais (...) nem sermos tão utópicos que pretendamos a prossecução de algo que *à priori*, sabemos que é impossível de alcançar” (Serrano, 2008, p. 34).

Deste modo, a planificação do projeto surgiu como uma forma de responder aos objetivos definidos através de ações, tendo em conta os problemas e necessidades identificados, os recursos e as potencialidades, assim como todos os constrangimentos encontrados ao longo do processo, com a finalidade de desenvolver estratégias que possibilitassem identificar de “forma mais precisa aquilo que se pretende alcançar com os projetos” (Serrano, 2008, p. 46).

Neste sentido, foi importante reforçar a ideia de que em qualquer projeto deve haver uma planificação que permite orientar a ação. Segundo Kaufman (1980, citado por Serrano, 2008, p. 37), a planificação de um projeto visa “unicamente determinar o que se deve fazer para, posteriormente, se poderem tomar decisões práticas para a sua implementação”. Podemos considerar ainda que a “planificação é um processo para determinar para onde ir e estabelecer os requisitos para chegar a esse ponto da forma mais eficaz possível” (Kaufman, 1980, citado por Serrano, 2008, p. 37).

Após a realização da análise da realidade e a avaliação do contexto, foi essencial “prever, orientar e preparar bem o caminho que se vai fazer para o seu desenvolvimento” (Serrano, 2008, p. 16). Importa salientar que a planificação e o desenho do projeto foram construídos através de um processo participado, no qual todos os intervenientes tiveram a possibilidade de dar o seu contributo na escolha do caminho a seguir, “com vista à mudança no sentido de melhorar a qualidade de vida” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 18). Segundo Serrano (2008), qualquer plano implica uma “previsão, reflexão, sistema, relação, adequação e personalização” (p. 39). Tais

planos deverão seguir os princípios: “flexibilidade” – adaptado às necessidades e interesses do grupo a que se dirigem; “abertura” – devem estar sujeitos a reajustamentos e eventuais retificações; “descentralização” – não devendo ser um modelo padronizado, mas sim apropriado à especificidade do grupo envolvido; “participação” – todos os elementos devem estar implicados na sua elaboração; “autogestão” – todos devem estar comprometidos na sua gestão; “interdisciplinaridade” – aberto a diferentes áreas de conhecimento (Serrano, 2008, p.39).

4.1 FINALIDADE

Qualquer projeto tem por base uma finalidade que orienta o caminho a seguir e o projeto aqui apresentado foi sustentado na análise da realidade e avaliação do contexto, anteriormente descritos. Como refere Guerra (2007), a finalidade de “um projeto é, sobretudo, a resposta ao desejo de mobilizar as energias disponíveis com o objetivo de maximizar as potencialidades endógenas de um sistema de ação garantindo o máximo de bem-estar para o máximo de pessoas” (p. 126). Seguindo a mesma linha de pensamento, a autora refere ainda que a finalidade deve indicar a “razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se tornam necessários transformar” (Guerra, 2007, p. 163).

Assim, definiu-se como finalidade do projeto contrariar o sentimento de isolamento social e contribuir para um bem-estar social, afetivo e emocional das pessoas. Para tal, recorreu-se à elaboração de atividades de ocupação dos tempos livres de acordo com as necessidades e gostos manifestados pelo grupo, incluindo também a aquisição de competências na área da informática, que permitissem promover no grupo, um maior envolvimento e participação nas iniciativas presentes na comunidade.

Importa aqui referir que o projeto foi planeado juntamente com todas as participantes, sempre numa ótica de promoção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Todavia, e tendo em conta a finalidade do projeto, tornou-se fundamental apresentar os objetivos gerais e os objetivos específicos. Os objetivos gerais correspondem a “propósitos mais amplos que definem um quadro de referência do projeto” (Espinosa, 1986, citado por Serrano, 2008, p. 45). Os objetivos específicos, remetem para um quadro de referência mais concreto e “identificam de forma mais específica aquilo que se pretende alcançar com a execução do projeto” (Serrano, 2008, p. 46).

Assim sendo, partimos da valorização do saber das pessoas, enquanto princípio transformador da realidade, visando melhorar a sua qualidade de vida.

4.2 OBJETIVOS E AÇÕES

Para uma melhor compreensão da informação, o presente tópico será sustentado nos problemas e necessidades priorizadas pelo grupo de participantes, explicitadas na avaliação do contexto. Face ao exposto, foram definidos objetivos gerais e objetivos específicos, planeadas as ações e as respetivas atividades, de forma a ir ao encontro dos problemas identificados (Ap. C, p. 130).

Começando pelas necessidades identificadas pelas participantes e priorizadas no quadro deste projeto, relativamente ao problema do isolamento social, foram identificadas as seguintes: Maior acessibilidade ao CC e a outras respostas para ocupação de tempos livres; Ocupação do tempo com atividades de interesse pessoal que permitam a valorização de competências pessoais; Partilha de interesses, desenvolvimento de relações interpessoais e fortalecimento das redes de suporte; Conhecimento e utilização de estruturas e serviços existentes na comunidade. Neste sentido, surgiu o, seguinte objetivo geral:

OG1- Estimular a reflexão sobre atividades de lazer, garantindo o envolvimento e participação.

Considerou-se fundamental que cada pessoa do grupo fosse co-autora do seu projeto de vida e, assim, foram envolvidas na construção e participação dos seguintes objetivos específicos:

OE1.1 – Contrariar os sentimentos de isolamento social;

OE1.2 – Compreender os benefícios do convívio e de trocas de experiências para o envelhecimento ativo;

OE1.3 – Reconhecer a importância das relações intergeracionais.

Surge, assim, a ação I denominada “Cruzamento de Ideias”, que integra três atividades distintas: “Gerações & Diversões” (Ap. D, pp. 131-141), “Trapos e Trapinhos” (Ap. E, pp. 142-147), e “Leitura Partilhada” (Ap. F pp. 148-154). Nas referidas atividades colaboraram a TP e o EP do CC. Os

recursos materiais utilizados foram a sala do CC, salas e polivalente das Escolas Básicas do 1.º ciclo, salas de convívio das IPSS, livros, máquina de costura, tecidos, miniautocarro e brinquedos antigos angariados pelo grupo, pela TP e pela educadora social.

Consideramos como potencialidades, a motivação do grupo em participar nas atividades de lazer das suas preferências e a mobilização dos seus saberes e experiências de vida em prol das gerações mais novas. No que respeita aos constrangimentos, foi prevista a possibilidade da ausência de alguma das participantes em certas sessões por motivos de doença e/ou consultas médicas.

No sentido de responder ao problema do sedentarismo identificado pelo grupo de participantes, foram identificadas as seguintes necessidades: Maior acessibilidade a atividades/respostas da comunidade que permitam trabalhar saúde física e mobilidade; e o Reforço de atividades por parte de estruturas locais da comunidade dirigidas a pessoas em situação de reforma, surgiu o objetivo seguinte geral:

OG2 – Estimular o conhecimento e a autonomia que lhes permitam uma vida mais ativa de forma a favorecer o desenvolvimento do bem-estar global.

Neste sentido, elencamos os seguintes objetivos específicos:

OE2.1 – Desenvolver estratégias para melhoria do bem-estar social;

OE2.2 – Reconhecer os benefícios da atividade física para o bem-estar social e mental;

OE2.3 – Envolver-se em espaços de convívio para a partilha de saberes.

Nascendo, assim, a Ação II, intitulada “Do Conhecimento se faz a Sabedoria” com as atividades “Workshop & Visita Horto Municipal” (Ap. G, p. 155), “Ginástica Sénior” e “Canto & Cavaquinho”. Para a realização da Ação II foram mobilizados recursos humanos de vários serviços da CM, nomeadamente, a TP e o EP do CC, assim como os técnicos do Horto Municipal e os técnicos da Academia Municipal. No que respeita aos recursos materiais, foi utilizado o miniautocarro para as deslocações do grupo para a realização das atividades programadas no exterior. Como

potencialidades identificadas, podemos referir o gosto pelo contacto com a natureza associado à atividade física. Como constrangimentos identificados podemos referir que foram os já mencionados na Ação I.

No sentido de responder ao problema da infoexclusão também identificado pelas participantes, foram definidas as seguintes necessidades: Desenvolvimento de conhecimentos para a utilização dos recursos informáticos; Desenvolvimento de um sentido de autonomia; e o Reconhecimento dos benefícios e perigos associados à utilização da internet/redes sociais; surgiu o objetivo seguinte geral:

OG3 – Ampliar as relações interpessoais com recurso às novas tecnologias de informação e comunicação.

Sendo que a maioria dos elementos do grupo possuem equipamentos tecnológicos e digitais, como os smartphones, foram elaborados os seguintes objetivos específicos:

OE3.1 – Criar oportunidades de lazer e socialização com recursos aos meios digitais;

OE3.2 – Identificar e reconhecer as potencialidades dos meios digitais;

OE3.3 – Identificar os perigos existentes na internet.

Foi, assim, criada a ação III, designada por “Do longe se faz perto” com a atividade “Eu Sou Digital”. Como recursos humanos, contamos com a colaboração da TP, do EP do CC e da técnica administrativa do CC. No que concerne aos recursos materiais, foram utilizados computadores e os *smartphones* das participantes. Como potencialidades, podemos mencionar o interesse manifestado pelo grupo das participantes em obter conhecimentos para trabalhar com os seus smartphones. Como constrangimento foi identificado o facto de um dos elementos do grupo não possuir *smartphone*, mas sim um telemóvel.

4.3 INDICADORES DE AVALIAÇÃO

Para a avaliação foram referidos como indicadores dados quantitativos e qualitativos. No que diz respeito a dados quantitativos, foram considerados o número global de participantes no projeto e o número de pessoas presentes nas atividades realizadas. Relativamente a indicadores qualitativos, foram recolhidas informações sobre: a participação nos exercícios de dinâmicas de grupo; a interação entre si; o espírito de grupo; o reconhecimento das suas capacidades de saber-fazer; a valorização pessoal e social; o aumento da participação em iniciativas da comunidade; a familiarização na utilização dos *smartphones* e redes sociais; e a eliminação das barreiras de comunicação.

No que respeita à avaliação transversal do projeto deu-se ênfase à pertinência das ações e atividades; à perceção das participantes em relação a todo o processo; ao interesse manifestado pelas participantes; o envolvimento do grupo ao longo do projeto; e o reconhecimento e valorização do impacto da participação.

Os instrumentos de avaliação utilizados foram as conversas intencionais; os relatórios de atividade; os momentos de partilha e reflexão acerca das atividades; e, por fim, a atividade de avaliação final.

4.4 AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Na avaliação de entrada, consideramos importante avaliar o desenho do projeto para perceber se existe coerência entre a análise da realidade, a finalidade, os objetivos gerais e específicos, as ações/atividades, os recursos e as estratégias para que seja possível proceder a ajustes, caso necessário (Cembranos et al., 1999). Ou seja, trata-se de avaliar a aplicabilidade e a exequibilidade do projeto (Cembranos et al., 1999), assim como de perceber “se as atividades são coerentes com os objetivos, se os métodos são adequados aos objetivos e estão em função das atividades a desenvolver” (Ventosa, 2002, p. 111). Importa também referir que o grupo de participantes fez parte da avaliação de entrada, através das conversas intencionais, realizadas no decorrer das sessões, assim como manifestaram a sua opinião na construção do desenho do projeto, embora, nesta última tenhamos notado pouca autonomia em algumas das participantes, tal como foi expressado verbalmente “tudo é importante” (Pipoca); “tudo faz sentido logo que seja para trabalhar a cabeça” (Mia); “venho para aqui para combater a minha solidão” (Sofia).

Quanto à estratégia, foi utilizada sobretudo a relação de proximidade assente na confiança e no respeito mútuo e, acima de tudo, na partilha que permitiu estimular uma maior motivação, autonomia e dinamismo na participação e envolvimento nas ações.

É de salientar que as ações foram flexíveis e adaptáveis ao longo do projeto, de forma a possibilitar o recurso a novas potencialidades com vista a ultrapassar eventuais constrangimentos que pudessem surgir. Tudo isto alicerçado num espaço de segurança e conforto, aberto à exposição de problemas, opiniões e sugestões com o intuito de criar uma relação de partilha constante entre todas as intervenientes, fundamental para a construção e desenvolvimento do projeto.

No que respeita à Ação I e III, estas foram desenhadas com o propósito de diminuir o sentimento de isolamento social, numa ótica de promoção da participação ativa em atividades na comunidade, com vista à melhoria da qualidade de vida. Neste sentido, o OG1 e OG3, assim como os respetivos OE necessários à sua execução, visaram contrariar os problemas acima citados. Em ambas as ações, priorizou-se a participação autónoma, o envolvimento, a colaboração, a cooperação e o respeito entre todos os intervenientes, permitindo, assim, o desenvolvimento das mesmas de forma co-construída. Deste modo, e no que respeita à Ação I e III, considera-se que foi possível caminhar no sentido de se alcançar a finalidade do projeto, em que se prevê a melhoria da qualidade de vida, com vista ao bem-estar social, afetivo e emocional das pessoas envolvidas. Conforme referido pelo grupo de participantes: “estando aqui, a gente está com mais pessoas, fala com este e com aquele e fazemos um conjunto de coisas que me motiva vir para aqui” (Sofia); “eu aqui falo tudo o que sinto e isso alivia-me muito” (Pipoca); “o facto de termos aqui quem nos dê a mão, muda logo o nosso estado de espírito” (Mia)

Na ação II, tendo em conta as necessidades elencadas pelo grupo das participantes e, ainda, o espaço temporal para a realização do projeto, foi necessário efetuar ajustes nas atividades programadas de ginástica sénior na Academia Municipal, devido à lotação máxima das turmas. No entanto, e de forma a dar seguimento ao OE2.2, se as participantes manifestarem o interesse em participar nas atividades da ginástica sénior, estas serão incluídas no início da nova época desportiva. Quanto à Ação II no que se refere ao OG2.3, será possível envolver as participantes em atividades culturais do seu interesse, dinamizadas pela comunidade local. Relativamente ao OE2.1 no que refere à atividade Workshop & Visita ao horto Municipal a mesma sofreu um ajuste

por questões de segurança das participantes devido a obras de requalificação do espaço, sendo esta atividade reagendada em data a definir entre as partes. É de salientar que o grupo se sentia envolvido e interessado em participar nas atividades previstas na ação II, verbalizando: “Nós também vamos participar nas marchas de S. João?” (Nana); “nós tínhamos uma visita agendada ao horto? Queremos ir, quando é que vamos?” (Mel); “Eu ainda não me inscrevi na ginástica, mas precisava. O médico disse para eu fazer uma atividade física” (Sofia); “Agora tenho mais ânimo para fazer coisas novas” (Nana).

Após realizados os ajustes acima descritos, será possível dar continuidade ao desenvolvimento do projeto, embora consideremos imprescindível ter em conta a necessidade de flexibilidade para que ocorram novas avaliações e se necessário avançar com novos reajustes durante todo o processo.

5 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E A AVALIAÇÃO DE PROCESSO

Sendo o presente projeto de natureza investigativo, dinâmico e reflexivo, pretende-se que seja o mais realista possível e ajustado à realidade. Assim sendo, privilegiou-se a participação de um grupo de mulheres em situação de reforma, as suas vozes, os seus saberes, respeitando sempre os seus interesses individuais e coletivos e o ritmo de cada uma. Neste sentido, no desenvolvimento do projeto, houve o cuidado de verificar em que medida as ações iam ao encontro dos objetivos definidos. Salientamos, também, que em todas as atividades se deu primazia aos gostos e interesses das participantes, o que permitiu que sentissem o projeto como sendo seu, manifestado no grau de participação.

O projeto “Novas Aventuras...” começou a ser desenhado, em outubro de 2022, com as participantes do CC e as atividades decorreram de janeiro a junho de 2023. Os encontros para a construção das ações foram realizados às quintas-feiras das 14h00 às 17h00, tendo como ponto de encontro o CC, visto que a maioria das atividades do projeto foram realizadas no exterior.

Neste ponto, para além do desenvolvimento do projeto foi realizada em simultâneo a avaliação de processo que, segundo Serrano (2008, p. 95), permite “obter a informação necessária, ordenada, relevante, fiável, válida e atempada, a fim de se emitir um juízo de valor sobre a qualidade do processo (...) desde o seu início até ao fim”.

É importante referir que os vários encontros realizados com o grupo, numa lógica de diálogo, partilha e reflexão, permitiram o hétero e autoconhecimento, fundamentais para a co-construção das três ações do projeto.

5.1. AÇÃO I: “CRUZAMENTO DE IDEIAS”

A Ação I, denominada “Cruzamento de ideias”, surgiu num exercício de dinâmica de grupo, na qual se fez circular um novelo de lã de pessoa para pessoa, em que as mesmas elencavam os seus interesses relativamente a atividades a realizar no CC (Ap. H, p. 156). A denominação da ação

surgiu após um momento de reflexão acerca da pergunta: “olhando para a teia, o que vemos representado?” Claro está que diferentes elementos do grupo referiram representações diferentes, no entanto, o grupo foi unânime em definir o nome de “cruzamento de ideias” proposto por um dos elementos do grupo (Pipoca), como o mais representativo da dinâmica. Das partilhas iniciais, com recurso a conversas intencionais e à observação participante, que decorreram de outubro a dezembro, através de encontros semanais, surgiram as seguintes atividades “Gerações & Diversões” (Ap. I, p. 157) “Trapos & Trapinhos” e “Leitura Partilhada” (Ap. J, p. 158).

Na ação I, no que concerne às atividades “Gerações & Diversões”, foram realizadas de janeiro a junho de 2023, com periodicidade semanal, envolvendo cinco turmas do pré-escolar com quatro atividades por turma (num total de 20 sessões). A atividade “Leitura Partilhada” foi realizada em todas as turmas do pré-escolar e 1.º ciclo de sete escolas, com uma atividade única, que decorreu nos meses de março e de maio. As atividades “Trapos & Trapinhos” foram realizadas em fevereiro e em março (num total de quatro sessões) nas instalações do CC. Esta ação surgiu com o propósito de responder ao OG1 – “Estimular a reflexão sobre atividades de lazer, garantindo o envolvimento e participação.”, assim como aos respetivos OE.

As atividades “Gerações & Diversões” surgiram da vontade das participantes em realizar atividades com os alunos das escolas, muito motivada pelas suas anteriores atividades profissionais. Para esse efeito, houve um período dedicado para a construção da atividade, onde cada participante deu o seu contributo. Após a reflexão em grupo, surgiu a ideia de partilhar com as crianças os brinquedos e as brincadeiras da sua infância, que incluiu a partilha de brinquedos antigos, jogos tradicionais e a elaboração de uma exposição alusiva ao tema, nomeadamente material escolar antigo, brinquedos e jogos antigos. Posteriormente, em grupo, procedeu-se à elaboração de um documento com a descrição das atividades “Gerações & Diversões” enviado para os agrupamentos de escolas para análise e ponderação da exequibilidade no decorrer do ano letivo. Foi grande a adesão, por parte das escolas, às atividades apresentadas, tendo sido considerado como sendo uma mais-valia para todos. A boa receptividade por parte das escolas trouxe como constrangimento a calendarização de todas as turmas, dado que estávamos em fevereiro e a conclusão apontava para o final de mês de junho. Em grupo, tentou-se perceber como poderia ser resolvido esse constrangimento, dado que a educadora social não estaria com o desenvolvimento do projeto no próximo ano letivo. Assim, reportamos superiormente junto da

Chefe de Divisão, a qual manifestou satisfação pela dimensão que o projeto estava a alcançar e, ciente da importância das referidas atividades, quer para a comunidade escolar, quer para o grupo do CC, ficando, assim, decidido atender a todas as solicitações de interesse por parte das escolas. Neste sentido, as atividades “Gerações & Diversões, terá continuidade no ano letivo de 2023/2024. Quando foi devolvido ao grupo o resultado da reunião com a Chefe de Divisão, pôde-se constatar satisfação e entusiasmo expressados nos seus sorrisos e nas suas falas “estas atividades são muito boas para nós” (Flor); “As crianças são tão queridas, que eu não me importava de ficar aqui mais tempo. Vou embora de coração cheio.” (Pipoca).

Considerando o espaço temporal para a realização do projeto, e após a elaboração do cronograma, constatou-se que nas atividades “Gerações & Diversões” apenas poderiam serem incluídas cinco turmas. De forma a evitar eventuais constrangimentos entre as escolas, foi solicitada à coordenadora do pré-escolar do agrupamento a seleção das cinco turmas para a realização destas atividades no presente ano letivo, ficando o agendamento das restantes para o próximo ano letivo.

Para a realização das atividades “Gerações & Diversões” foi pedido ao grupo das participantes para fazerem uma recolha de brinquedos representativos das suas infâncias, que ainda mantivessem em suas posses, para posteriormente partilharem com as crianças. Numa sessão de contextualização do projeto junto dos educadores de infância e alunos foi solicitado às crianças para trazerem um brinquedo de suas casas para partilharem com o grupo das participantes. Importa aqui referir que, nesta dinâmica de partilha, também foram envolvidos os familiares das crianças, para certificar se os seus educandos levariam o brinquedo para escola na data definida. Foi também nossa intenção envolver a comunidade, ainda que fosse através do olhar das crianças, para uma maior consciencialização, aceitação e valorização das pessoas de mais idade.

As sessões foram realizadas semanalmente, às quintas-feiras, nas cinco turmas do pré-escolar e nas IPSS do concelho. Salientando que as deslocações, do grupo das participantes, foram asseguradas pela CM através da cedência de um miniautocarro para o efeito. Sendo que a quarta sessão foi realizada no exterior das escolas, as crianças também foram transportadas nos miniautocarros da CM.

As atividades foram sempre pautadas por muita animação, partilha de saberes e de afetos. Houve turmas que, no decorrer das sessões, prepararam um lanche no final da atividade, que incluíam bolachinhas feitas pelos alunos em sala de aula. Duas turmas prepararam um lanche com bolos oferecidos pelos encarregados de educação, por intermédio dos alunos e professores; outra turma ofereceu um palhaço feito pelos alunos com ovinhos de chocolate, por ter coincidido com a época da Páscoa. Foram momentos de muita gratidão, e alegria para todos, o grupo das participantes manifestou nas suas falas, sentimentos de satisfação “estas atividades são muito importantes para nós” (Pipoca); “as crianças são tão queridas” (Mia); “aqui tratam-nos tão bem” (Flor); “foi um gesto muito bonito” (Pipoca); “Posso ficar aqui com as crianças?” (Sofia); “gostei muito da surpresa e de como ela a preparou” (Nana).

A primeira atividade foi realizada pela educadora social com a colaboração da TP, no sentido de fazer uma contextualização mais detalhada das atividades “Gerações & Diversões” juntos dos alunos, educadores de infância e auxiliares de ação educativa. Esta diligência de contextualização dos alunos foi extremamente positiva, não só pela própria dinâmica, mas também promoveu a reflexão em torno da vivência de pessoas idosas, muito associado a atividades realizadas entre as crianças e os avós e bisavós. Ficou perceptível, através de conversas partilhadas em sala de aula, que alguns alunos não tinham qualquer relação de proximidade com os avós, “os meus avós estão no Brasil” (Aluno); “Eu nunca estou com os meus avós, eles vivem muito longe” (aluna); “Eu não costumo estar com os meus avós” (Aluna) o que não impediu uma interação positiva desses mesmos alunos com o grupo de pessoas em situação de reforma, devido ao facto de não estarem habituados a interagirem com pessoas/familiares de idades mais avançadas.

A segunda atividade “Gerações & Diversões” foi também realizada semanalmente, às quintas-feiras, nas cinco escolas do pré-escolar. A dinâmica consistiu na exposição e partilha dos brinquedos de cada época, tal como haviam sido pedidos, assim como as vivências das participantes do tempo em que tinham a idade dos alunos. Esta dinâmica foi muito positiva, nomeadamente na interação entre as gerações e na forma como foram explicados e demonstrados os brinquedos de cada época, estes sentimentos foram visíveis na alegria e na partilha de afetos de ambas as partes. “Hoje é dia de convívio, de dar e receber carinho” (Pipoca); “Gostei mesmo muito desta atividade” (Nana); “Para nós também é muito importante este convívio” (Sofia); “Os seniores são mesmo muito divertidos” (citação de vários alunos).

A terceira atividade “Gerações & Diversões” também foi realizada semanalmente, às quintas-feiras, nas cinco escolas do pré-escolar e consistiu em “levar” os jogos tradicionais às crianças. Para a realização da atividade, foram montadas várias estações, cada uma com um jogo diferente (Ap. L, p. 159). Os alunos foram distribuídos pelas várias estações, com a colaboração do grupo das participantes. Mais que responsabilizar as participantes, pelo grupo de alunos distribuídos nas várias estações, foi também uma forma de incutir mais confiança nelas próprias e de se sentirem mais empoderadas, conforme expressado pelas mesmas “no meu grupo eram todos muito desenrascados” (Sofia); “vocês não estão bem a ver, no meu grupo tinha lá um aluno muito malandro, vi-me atrapalhada com ele” (Flor); “as crianças são mesmo muito engraçadas” (Pipoca); “está a ser uma experiência muito gira” (Mel).

A quarta e última atividade “Gerações & Diversões” decorreu em locais fora do contexto escolar. Para esta última atividade foram elaboradas cinco sessões, duas delas realizadas em IPSS do concelho com valências de centro de dia e as restantes três dinâmicas realizadas num Auditório. Esta dinâmica consistiu na elaboração de uma exposição de materiais escolares, jogos, brinquedos e brincadeiras antigas onde estiveram presentes os alunos das cinco turmas do pré-escolar de três estabelecimentos de ensino assim como o grupo de participantes juntamente com os utilizadores das restantes instituições envolvidas. O facto das referidas atividades terem abrangido também os elementos das referidas instituições, tornou-se uma mais-valia não só para os alunos, mas também para todas as participantes. Foram vividos momentos de muita partilha e alegria, “gostei muito de conviver com as pessoas mais velhas” (Nana); “para nós foi muito importante ir fazer atividades também com os idosos, quer dizer, com outros idosos” (Pipoca). Houve momentos muito positivos entre todos os elementos presentes, o que permitiu a partilha de afetos e o fortalecimento de laços de amizade entre as várias gerações.

A segunda atividade da ação “Leitura Partilhada”, nasceu do interesse comum ao grupo das participantes, do gosto pela leitura e pelo teatro. Durante um momento de partilha de ideias e após uma das sete mulheres pertencentes ao grupo ter referido que “a leitura devia ser partilhada entre avós, filhos e netos” (Pipoca), surgiu o título da atividade com a concordância dos restantes elementos do grupo. Face ao elevado interesse manifestado pelo grupo, surgiu a ideia de levar a leitura às escolas. Nesse sentido, foi sugerido incluir a atividade na “Semana da Leitura”, por ser uma iniciativa que iria decorrer em todas as escolas do concelho, e também por considerar que a

mesma se enquadraria no plano de atividades dos agrupamentos de escolas. Para este efeito, procedeu-se à recolha de vários livros na biblioteca municipal para se escolher qual a obra que mais se enquadrava com a dinâmica. Após uma tarde dedicada à leitura em grupo, ficou decidido levar às escolas a dramatização do conto “Corre, Corre Cabacinha” da autora Alice Vieira, pelo facto de ser um conto tradicional e também por nele ser possível incluir várias personagens. Consequentemente, foi também discutido em grupo o número de turmas que poderiam aceitar para apresentação do conto, face à disponibilidade de cada uma. Foi unânime por parte das participantes em aceitar todas as turmas que manifestassem interesse em participar na atividade. Neste sentido, foi enviada a proposta por email e posteriormente apresentada em reunião com as professoras bibliotecárias (Ap. M p. 160). As professoras bibliotecárias, após auscultação das coordenadoras das respetivas escolas, manifestaram o interesse de duas escolas em participar na atividade.

Nas sessões seguintes procedemos à atribuição de papéis e aos respetivos ensaios para a representação da peça de teatro. Importa referir que todos os momentos foram de interajuda, de aceitação do tempo do outro e fomentado o verdadeiro espírito de equipa, mais uma vez, pela partilha de afetos. Porém, tais momentos foram, também, pautados por muita exigência e stresse entre as participantes “Ó rapariga faz assim” (Pipoca), mas todo o grupo esteve empenhado para que tudo desse certo. Todas as participantes revelavam maior autonomia, mais autoconfiança, assim como evidenciados laços de amizade entre elas cada vez mais fortes.

No seguimento da ação “Leitura Partilhada” houve também a necessidade de preparar o guarda-roupa para a dramatização do conto. Nesta fase inicial, cada participante ficou incumbido de verificar se tinham em casa eventuais adereços e roupas que se adequassem aos vários papéis que iriam desempenhar na peça de teatro. Depois de realizada essa recolha, ainda nos ficaram a faltar algumas roupas e utensílios. Como a maioria das participantes tinha trabalhado em empresas de confeção e já tinha manifestado interesse em atividades na área da costura, aproveitou-se também esta mais-valia, para a execução do restante guarda-roupa. Nesse sentido, foi montado no CC um atelier móvel de costura, com máquinas de costura portáteis, mesas de corte e respetivos materiais para a confeção, surgindo, assim, outra atividade que foi designada por “Trapos & Trapinhos”. A atividade “Trapos & Trapinhos” ocupou quatro sessões em que todas as participantes estiveram envolvidas em tarefas de costura, umas a cortar, outras a

coser e outras a alinhar. É de salientar o empenho do grupo de participantes, pois no decorrer das tarefas de costura, surgiram vários momentos em que as conversas se limitavam a falas que cada uma iria ter na dramatização do conto, dando uma especial atenção a quem ainda não tinha os textos bem decorados “já são 16h30, adorei esta atividade” (Nana); “Quando encontrar uma máquina de costura em promoção, vou comprar uma para mim” (Nana); “Eu tenho duas máquinas em casa, uma de ponto corrido e outra de corte e cose, mas não as posso trazer, são industriais e de móvel” (Mia). Salienta-se, ainda, que devido ao elevado interesse manifestado pelo grupo, a atividade “Trapos & Trapinhos” terá continuidade e abrangerá outras iniciativas.

A calendarização da atividade “Leitura Partilhada” foi feita tendo em consideração o “Gerações & Diversões” que estava ainda a decorrer nos estabelecimentos de ensino e também da disponibilidade do grupo de participantes. Importa referir que durante o decorrer da iniciativa, fomos auscultadas para verificar a disponibilidade da equipa para a realização da atividade em mais cinco escolas que inicialmente não haviam manifestado interesse.

No decorrer das deslocações às escolas para a realização da dramatização do Conto “Corre, Corre, Cabacinha” foi notório algum nervosismo, por parte do grupo, nas primeiras apresentações “é a primeira vez que estou a fazer teatro” (Pipoca); “eu ainda não decorei bem as minhas falas” (Flor); onde é que eu fico” (Sofia); “espero não me enganar” (Mia). Foi de notar, com o continuar da dramatização do teatro, um maior grau de confiança e segurança de todas. No final da dramatização do teatro, havia sempre momentos de muita alegria, descontração e animação, quer por parte dos alunos, quer por parte de cada um dos elementos do grupo de participantes, aqui representando o seu lado de atriz “Eu gosto muito de fazer teatro, gosto” (Flor); “Eu nunca na minha vida pensei em fazer teatro, mas está a ser muito gratificante” (Pipoca).

As atividades acima referidas potenciaram momentos muito enriquecedores para todos os envolvidos. No final de todas as atividades, havia sempre momentos de conversas e partilhas sobre a história com os alunos e também sessões de fotos para registar esses bons momentos. O grupo de participantes manifestou muita gratidão pela forma como foram recebidas nas escolas, sempre com muitos “miminhos” e afetos por parte dos alunos. Também demonstraram gratidão pelas lembranças entregues nos finais da dramatização do teatro, assim como pela preparação de um lanche surpresa em algumas das escolas. Uma das escolas ofereceu um pote de cheiro feito

pelas crianças, outra escola preparou um lanche e outra escola ofereceu um ramo de flores. Estes pequenos gestos significaram muito para o grupo de participantes, “Estão a habituar-nos mal” (Pipoca), foram momentos únicos que todos querem repetir “Quando é que voltamos às escolas para fazer teatro” (Nana).

Face ao sucesso da atividade, acedido através da verbalização das participantes, quatro escolas convidaram o grupo de participantes a voltar no próximo ano letivo com um novo conto tradicional, pelo que o grupo colocou o olhar na educadora social, como forma de obter a confirmação para a continuação e apoio no desenvolvimento da próxima peça de teatro.

5.2. AÇÃO II: “DO CONHECIMENTO SE FAZ A SABEDORIA”

A Ação II: “Do conhecimento se faz Sabedoria” surgiu do gosto que o grupo de participantes manifestou pela jardinagem, assim como pelo interesse manifestado em atividades culturais e desportivas/atividade física existentes na comunidade. Neste sentido, procurou-se trabalhar com o grupo de participantes outras formas de ocuparem o seu tempo de forma mais prazerosa, eliminando o sentimento de sedentarismo evidenciado pelo grupo. Neste sentido, e tendo em conta a disponibilidade dos transportes para as deslocações nas várias iniciativas por parte da CM, foi feito também um trabalho de sensibilização e motivação para atividades em contacto com a natureza, assim como para a participação em eventos culturais e desportivos/atividade física. Deste modo, foram também agendadas duas atividades, um “Workshop” e uma “Visita ao Horto Municipal”, que contemplava a entrega de um desdobrável com algumas informações essenciais acerca de como cuidar do jardim e algumas dicas sobre o embelezamento dos espaços (Ap. N, pp. 161-162). Pelo facto de na data prevista da visita, o Horto se encontrar em processo de remodelação e modernização do espaço, associado também à redução do pessoal alocado e, ainda, devido à época de gozo de férias, o “workshop” e a “Visita ao Horto” ficaram adiados para data a definir após a conclusão da remodelação do espaço.

A ação “Do conhecimento se faz Sabedoria” procurou, ainda, motivar o grupo de participantes para o envolvimento em iniciativas culturais apresentadas na comunidade, de forma a manterem-se o mais ativas possível. Para tal, foi também proposto ao grupo a sua inscrição em atividades

culturais a decorrer no CC do Polo I, tais como as aulas de “Canto & Cavaquinho”, assim como a inscrição nas aulas de ginástica sénior na Academia Municipal com o transporte assegurado, de forma gratuita, pela CM.

Com esse intuito, e após reunião com a chefe de divisão, ficou decidido que às terças-feiras, quinzenalmente, o grupo de participantes iria ser incluído nos ensaios de “Canto & Cavaquinho”, que decorrem no CC do Polo I e, ainda, noutras iniciativas comemorativas e/ou festivas, sempre que as mesmas manifestassem interesse. Essa gestão ficaria ao cuidado da TP do CC que posteriormente articularia com os transportes da CM que assegurariam as deslocações. Para esse efeito foi realizada uma informação interna para oficializar o processo (Ap. 0, p. 163).

5.3. AÇÃO III: “DO LONGE SE FAZ PERTO”

Esta ação surge no seguimento de algumas dificuldades manifestadas pelo grupo de participantes relativamente ao uso das novas tecnologias. Durante o decorrer das sessões, e com o apoio e colaboração do EP, houve sempre espaço para esclarecer dúvidas que iam surgindo. Além disso, foi planificada uma formação básica de informática para este grupo durante o período de férias letivas com uma associação de grupo de jovens do concelho “os mais novos é que nos podem ensinar a trabalhar com os computadores” (Mel).

No seguimento do interesse manifestado pelo grupo de participantes em realizar um lanche convívio, e como forma de combinar o que cada uma levaria para esse lanche, surgiu a ideia de criar um grupo no WhatsApp onde todas estariam ligadas digitalmente. Essa ideia permitiu a criação do grupo designado “Novas Aventuras...” e, a partir dessa data, as pessoas passaram a utilizar este recurso diariamente para partilhar situações do dia-a-dia. Exemplo disso, são as conversas partilhadas nesta rede, “Bom dia gente linda e maravilhosa, um feliz dia para todas nós” (Pipoca); “Bom dia, que o vosso dia seja cheio de luz e paz” (Nana); “Boa tarde, desejo tudo de bom, a vida é bela temos momentos felizes e outros menos bons tudo é preciso para sermos fortes” (Mia). Este espaço virtual é utilizado diariamente pelas participantes do grupo para comunicação e também como forma de prolongar os momentos vivenciados durante e após as sessões “foi um dia maravilhoso, adorei mesmo, muito obrigada... São tão bons estes momentos, alegres e descontraídos (Pipoca); “hoje é dia de convívio, de dar e receber sorrisos e carinho, até mais logo”

(Mia); “Beijinhos, minha querida Dra. Alda, sempre bem-disposta e de bem com a vida, beijinhos e também para o grupo, pessoal lindo e maravilhoso” (Pipoca). A referida ferramenta é também utilizada para a apresentação de novas propostas, possíveis alterações e sugestões, relativamente às sessões, ou até mesmo para as participantes comunicarem eventuais ausências na sessão. A partilha demonstrou ser muito positiva para todos e principalmente para o grupo de participantes, pois a utilização desta rede social permitiu o despertar para outras formas de relacionamento interpessoal e social que saíram reforçados pelo fomento de uma maior proximidade e contacto com os familiares e amigos, minimizando, assim, o sentimento de solidão e de isolamento social manifestado inicialmente pelo grupo de participantes.

6 AVALIAÇÃO DO PROJETO

Neste tópico, será apresentada a avaliação final do projeto, subjacente à combinação de vários elementos, proporcionados pela reflexão global sobre o seu desenvolvimento, baseado nas reflexões das atividades e na avaliação final das participantes, conjugado também com a reflexão avaliativa da educadora social como facilitadora e participante do projeto. Neste âmbito, o projeto de educação e intervenção social aqui apresentado centrou-se na metodologia de IAP, com o intuito de intervir de forma participada (educadora social e o grupo de participantes) numa realidade social com o objetivo de transformar essa realidade e, como instrumento avaliativo optou-se pelo modelo CIPP. Neste sentido, com a avaliação do projeto pretendeu-se verificar se os resultados foram alcançados, tendo em consideração os indicadores de avaliação apresentados no capítulo quatro. Ainda nessa lógica, procurou-se analisar se as ações estavam em consonância com os objetivos gerais e específicos, assim como verificar o contributo para a finalidade do projeto (Stufflebeam & Skinfield, 1995).

É neste momento que se analisa e se reflete sobre os resultados do projeto, numa atmosfera de qualidade afetiva, emocional e de um tempo em que as pessoas tivessem a possibilidade de decidir o que fazer e como fazer. Para tal, foi necessário criar espaços de reflexão acerca do que se fez e do que poderia ter sido feito diferente. Salientando que neste projeto partiu-se sempre dos interesses das participantes, num espaço seguro, valorizando a sua participação ao longo do desenvolvimento do projeto, incluindo na sua avaliação. Importa também salientar que foram tidas em consideração todas as opiniões manifestadas pelas participantes.

O projeto aqui desenvolvido teve início a partir do momento em que a educadora social partiu para o terreno com a intenção de conhecer a realidade. Para esse efeito, foi necessário realizar um trabalho de proximidade que lhe permitisse conhecer e envolver o grupo de participantes, utilizando diversas técnicas de recolha de informação, com especial destaque na observação participante e nas conversas intencionais. Deste modo, salienta-se que o longo período iniciou com a análise da realidade, conseqüentemente, da avaliação do contexto, onde foi de extrema importância conhecer as participantes, para que, assim, pudesse emergir o desenho do projeto. Salienta-se que o processo se pretendeu assumir como co-construído, o que possibilitou

repensar os problemas e as necessidades e, dessa forma, entender a forma mais adequada de os colmatar ou, pelo menos, minimizá-los.

Partindo para mais um momento de avaliação do Projeto "Novas Aventuras...", a avaliação de produto, onde se pretendeu avaliar as transformações alcançadas com o desenvolvimento do mesmo, procurou-se interpretar e averiguar os resultados, tendo em conta os interesses e necessidades das participantes, bem como perceber em que medida os objetivos foram ou não conseguidos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Neste momento reflete-se acerca dos obstáculos e constrangimentos encontrados e também de que forma estes foram superados ou não, tendo em conta os indicadores de avaliação definidos na avaliação de entrada. É também nesta etapa que se pretende fazer uma análise reflexiva, de forma a perceber até que ponto as necessidades dos sujeitos foram satisfeitas e o que é que realmente mudou. Embora este seja considerado o último momento avaliativo, este foi um processo contínuo, realizado ao longo do projeto, o que, pelo seu carácter flexível, permitiu fazer adaptações e modificações sempre que necessário. O presente projeto foi constituído por três Ações, nas quais se pretendia responder aos problemas e necessidades identificados pelo grupo de participantes, sempre alicerçados nos objetivos, gerais e específicos, previamente definidos.

Importa salientar que o processo de avaliação foi realizado com a participação dos elementos envolvidos, mais concretamente o grupo de sete mulheres, a TP e a educadora social, com recurso a conversas intencionais e observação participante. Salienta-se que a TP esteve presente durante o processo de avaliação, auxiliando na perceção da exequibilidade das Ações. Além disso, foram também utilizados, como forma de apoiar o processo, indicadores quantitativos e qualitativos, previamente definidos no desenho do projeto.

Relativamente à avaliação quantitativa, teve-se em consideração o número de participantes que iniciaram o projeto e o número de sessões. Neste sentido, para o desenvolvimento do projeto foram realizadas aproximadamente cerca de cinquenta sessões. Todas as mulheres em situação de reforma que iniciaram o projeto, e que perfizeram o grupo de participantes, mantiveram-se até ao final do mesmo, com a exceção de uma das participantes que, por questões de doença, deixou de participar no decorrer da fase de análise da realidade. Importa salientar que o projeto, para além do grupo de participantes, envolveu também outros elementos do CC, assim como, alunos,

professores e auxiliares de ação educativa das escolas do pré-escolar e 1.º ciclo, utentes das IPSS com valência de centro de dia e respetivas equipas técnicas de duas instituições, num total de 706 pessoas.

Quanto à avaliação qualitativa, considerou-se fundamental promover ao longo do processo momentos de reflexão conjunta entre os diferentes atores sociais. Nesse sentido, a educadora social, munida das técnicas de recolha de dados, baseados da observação participante e conversas intencionais, tornou possível a realização da avaliação de forma participada.

No que concerne ao OG1 – Estimular a reflexão sobre atividades de lazer, garantindo o envolvimento e participação – e os respetivos OE foram atingidos na sua totalidade. Elencaram-se os seguintes indicadores de avaliação: participação em iniciativas da comunidade; valorização pessoal; participação nos exercícios de dinâmicas de grupo; interação social, expressão de opções pessoais, assertividade na escolha e autonomização. Face aos referidos indicadores, e tendo em conta os dados recolhidos, verificou-se que o grupo de participantes conseguiu participar e estabelecer maior contacto com a comunidade local, aumentando assim os momentos de convívio. Verificou-se também uma maior autoestima, nos momentos de diálogo, nos momentos de reflexão e na partilha. Tudo isto fomentou, naturalmente, o fortalecimento das relações interpessoais, o sentimento de pertença ao grupo, contrariando, assim, o sentimento de isolamento social manifestado inicialmente.

Relativamente ao OG2 – Estimular o conhecimento e a autonomia que lhes permitam uma vida mais ativa, de forma a favorecer o desenvolvimento do bem-estar global – os respetivos OE foram considerados os seguintes indicadores de avaliação: o reconhecimento das suas capacidades e saber-fazer; aumento da participação em iniciativas da comunidade; e a valorização pessoal e social. Nesta ação os objetivos foram parcialmente atingidos, visto que estavam previstas duas atividades de jardinagem (Workshop e Visita ao Horto), que não se realizaram no período previsto devido à requalificação do espaço do Horto Municipal e, também, por abranger o período de férias dos colaboradores. Estas atividades foram agendadas para o mês de setembro de 2023. Apesar do OE2. 1 – Desenvolver estratégias para melhoria do bem-estar social, não ter sido atingido na sua totalidade, considerou-se que estão no caminho para a sua

concretização com o compromisso de ambas as partes na concretização das atividades previstas no âmbito do projeto.

Relativamente à inserção do grupo de participantes na ginástica sénior, devido ao facto de estarmos no final do ano letivo, a recalendarização está prevista para o início de setembro. O OE. 2 – Reconhecer os benefícios da atividade física para o bem-estar social e mental, foi alcançado parcialmente. No que respeita a iniciativas já programadas do CC, nomeadamente as sessões de “Canto & Cavaquinho”, o OE2. 3 – Envolver-se em espaços de convívio para a partilha de saberes, o objetivo foi cumprido na sua totalidade. Foi disponibilizado transporte pela CM para as deslocações do grupo para a participação nas dinâmicas. Pôde-se constatar uma elevada participação e envolvimento do grupo.

Quanto ao OG3 – Ampliar as relações interpessoais e motivacionais com recurso às novas tecnologias de informação e comunicação – e os respetivos OE foram alcançados. Foram definidos os seguintes indicadores de avaliação: familiarização na utilização dos smartphones e redes sociais; maior interação entre si; eliminar as barreiras de comunicação. Após a criação de um grupo no WhatsApp, com o nome “Novas Aventuras...”, denotou-se, ao longo do tempo, uma elevada participação do grupo nesta rede social, assim como uma maior confiança no manuseamento dos equipamentos, tirando assim maior partido da aplicação para seu benefício e bem-estar. Foi perceptível uma maior segurança na utilização das novas tecnologias, quebrando-se, assim, o estigma de que as pessoas idosas são incapazes de utilizar as novas tecnologias. Deste modo, e com a utilização daquele recurso, passou a existir uma comunicação diária entre os vários elementos do grupo, o que gerou uma maior proximidade interpessoal e que permitiu ao grupo de participantes conhecer e abraçar novas formas de convívio e de contacto social “enviei uma mensagem aos meus filhos” (Sofia); “vou partilhar esta foto com a minha filha” (Mia); “podem enviar para nós pelo WhatsApp as fotografias” (Pipoca). No entanto, importa realçar que um projeto desta natureza requer tempo para que seja possível alcançar o verdadeiro empoderamento das participantes e, conseqüentemente, da reversão da ideia instituída de que a população mais idosa não tem recursos físicos, psicológicos e materiais para a manutenção de uma vida ativa quando chega à idade da reforma. Deste modo, o projeto acabou por conduzir a algumas conquistas, espelhadas nas conversas que se foram realizando. Por conseguinte, o grupo passou a apresentar um maior empoderamento, uma autoestima mais elevada e o

sentimento de grupo mostrou que estavam mais implicadas e também mais motivadas para participar em iniciativas da comunidade “agora também vou para outra atividade duas vezes por semana” (Nana); “Deu-me ânimo para fazer outros projetos” (Mia); “Foi bom. Tinha coisas em casa há anos por acabar porque não me apetecia e deu-me ânimo para as acabar” (Flor). Criaram laços de amizade entre elas que extravasaram para o exterior do CC “hoje no fim da atividade vamos lanchar juntas” (Sofia); “só tenho autocarro às 17h20, vou ao café beber uma água com a Nana” (Pipoca).

De uma forma geral, considerou-se que este projeto foi extremamente positivo, na medida em que o grupo participante passou a ter um “espaço” onde puderam partilhar as suas angústias, preocupações, experiências e vivências. Acima de tudo, um local de plena aceitação, onde foram manifestados sentimentos de empatia, o que permitiu a mudança desejada “a mim até me mudou a minha memória, já não estou tão esquecida” (Mia) “se estivermos muito tempo sozinhas começamos a bloquear” (Nana); “além de tudo, a coisa mais importante para mim foi conviver com outras pessoas (...) a mim ajudou-me para saber lidar com as outras pessoas” (Sofia). Foi verificada também uma maior autonomia por parte do grupo de participantes em participar nas atividades fora do espaço do CC. Constatou-se também que, entre elas, aumentaram os laços de amizade que permitiram passarem mais tempo juntas, como combinarem idas ao teatro, à procissão ou tomar café, por exemplo.

Este processo foi progressivo. No início, quando chegávamos ao CC para realizar alguma atividade, os vários elementos que compõem o grupo de participantes estavam sentados nas cadeiras voltadas para a frente, sem conversarem umas com as outras, como se estivessem à espera de alguém ou algo para as orientar. Com o passar do tempo, quando chegávamos ao CC para as sessões, verificou-se que as mesmas estavam sentadas nos sofás da sala e já mantinham conversas umas com as outras. Podemos constatar que, ao longo do tempo, passou a haver uma maior interação social, uma maior confiança entre o grupo, o que gerou mais alegria e motivação entre todos. Fruto desse bom relacionamento, foi o facto de estabelecerem contactos umas com as outras e de combinarem encontros fora das sessões planeadas no projeto. Todo este processo foi extremamente positivo para todas, no entanto, também acabaram por ficar dependentes umas das outras. Ou seja, quando surgiam atividades que não estavam programadas e eram

convidadas, questionavam sempre se os restantes elementos do grupo também iam, como refere a Nana “Só vou eu? Se não for mais ninguém, eu também não vou”.

Com o projeto procurou-se respeitar o tempo de cada uma das participantes, aceitar as suas opiniões e interesses, alicerçados no desenvolvimento de relações baseadas no respeito, na compreensão, no diálogo, na empatia, assim como na valorização das competências e qualidades do grupo de participantes, individualmente e enquanto grupo. Tudo isso, de forma a responder às suas necessidades para possibilitar uma melhor qualidade de vida. As maiores dificuldades encontradas foram o tempo para a realização do projeto, o que se prendeu com o cumprimento de prazos para fins do trabalho académico.

Os serviços de educação da CM, perante a avaliação muito positiva da TP relativamente ao projeto, aliado ao elevado interesse demonstrado por todas as partes envolvidas, decidiu dar continuidade no próximo ano letivo com as atividades desenvolvidas na ação I. Tais ações causaram um impacto largamente positivo e diferenciado na vida das sete mulheres participantes, “fazemos coisas em conjunto que fazem com que eu goste de vir para aqui” (Sofia); “tudo faz sentido logo que seja para trabalhar a cabeça” (Mia); “tem de haver mais atividades” (Nana); “nós podemos fazer coisas novas, mas estas são giras, por acaso são” (Pipoca); “Gostei muito de fazer o teatro” (Flor); “Nunca pensei que na minha vida algum dia iria fazer teatro” (Pipoca).

Destaca-se, ainda, a formação de laços afetivos entre o grupo, construída ao longo do desenvolvimento do projeto, sendo também notório uma maior consolidação das relações de amizade, de interajuda, de partilha, assim como um sentimento de pertença. Deste modo, foi possível, ao longo do caminho do projeto, trabalhar de forma a ir ao encontro a finalidade do projeto. No que respeita ao compromisso e envolvimento no projeto, o grupo de participantes colaborou de forma interativa, interessada e participativa em toda a planificação, desenho do projeto, assim como nas várias etapas de avaliação. Desta forma, com o desenvolvimento do projeto foi possível ir, em parte, ao encontro da finalidade. Neste sentido, considerou-se que os problemas priorizados e objetivos delineados foram trabalhados durante o desenvolvimento do projeto. Tendo por base as conversas intencionais, momentos de reflexão e os registos de avaliação, verificou-se que o grupo de participantes apresentava um crescimento da sua

autoestima; reconheceram a importância de estabelecerem rotinas; consideraram fundamental manterem-se ativas; referindo também que o projeto contribuiu para mudanças efetivas na sua qualidade de vida. Porém, num projeto desta natureza e com o tempo despendido para a realização do mesmo, seria utópico acreditar que a finalidade seria alcançada na sua totalidade. Este é um caminho que necessita de tempo, envolvimento das pessoas e respostas da comunidade para que a mudança seja genuinamente conseguida.

CONCLUSÃO

Ao longo do desenvolvimento do projeto “Novas Aventuras...” e partindo do paradigma do envelhecimento ativo, baseado “na melhoria da qualidade de vida das pessoas que envelhecem, otimizando o seu potencial quanto ao bem-estar físico, social e mental ao longo do ciclo de vida” (Serôdio et al., 2018, p. 218), foram concretizadas mudanças significativas da realidade do grupo de participantes, através de estratégias de empoderamento, visando a melhoria da qualidade de vida. Os projetos de Intervenção e Educação Social, assentes na metodologia de investigação ação participativa com pessoas em situação de reforma, são sem dúvida de grande importância, uma vez que permitem a melhoria de “problemas complexos de saúde e sociais enfrentados pelos idosos, contribuindo para a capacitação individual e comunitária” (Blair & Minkler, 2009, citados por Corrado et al., 2019, p. 414).

Com a experiência, protagonizada com a realização do projeto de educação e intervenção social, cresci a vários níveis, nomeadamente ao nível pessoal e, acima de tudo, a nível profissional. No que concerne à construção de projetos de Educação e Intervenção Social, seguindo a IAP fez-me pensar sobre a importância de os mesmos serem construídos com as pessoas e não para as pessoas. Assim sendo, é importante refletir sobre as nossas práticas, de forma a surgirem intervenções mais humanizadas, num espaço de aprendizagem, tendo sempre em perspetiva, a pessoa, como um ser capaz de continuar com o seu projeto de vida, através de mecanismos de confiança em si própria e nas suas capacidades, alicerçado na construção de um futuro melhor.

Todavia, tornou-se fundamental desenvolver o presente projeto com as mulheres em situação de reforma, no sentido de investir na melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar social e mental, incentivando a sua relação com o meio ambiente e com as pessoas que as rodeiam, seja da sua rede familiar ou vizinhança. As relações afetivas assumem sempre um papel essencial para minimizar sentimentos de isolamento social e de solidão, muito propícios nesta fase da vida. Efetivamente, a participação ativa deve partir da iniciativa das próprias pessoas assim como das instituições que prestam apoio a esta faixa etária da população, de forma a promover um ambiente onde as pessoas se sintam valorizadas e aceites na sua individualidade.

Neste sentido, ao longo do desenvolvimento do projeto houve um cuidado acrescido, por parte da educadora social, em manter uma relação sustentada na aceitação e compreensão da pessoa, num ambiente propício às relações de afeto. A relação entre as diferentes pessoas do grupo, co-construída ao longo do projeto, permitiu que cada uma das mulheres esboçasse no seu rosto um sentimento de felicidade, difícil de transcrever para o presente relatório.

No projeto “Novas Aventuras...” foi fundamental conhecer cada elemento do grupo de participantes, sete mulheres em situação de reforma, pelo que houve a necessidade de manter um contacto de proximidade, onde a educadora social assumiu um papel de facilitadora e de escuta ativa. Foi, também, importante a criação de um espaço onde cada elemento do grupo de participantes sentisse o espaço como sendo o seu espaço, pautado pelo respeito mútuo e, acima de tudo, um espaço onde cada uma se sentisse valorizada.

Durante o processo foi crucial promover, entre todos os atores sociais, momentos de reflexão sobre si e sobre a sua própria realidade. Neste sentido, na análise da realidade e na avaliação do contexto, tentou-se perceber, através da observação participante e das conversas intencionais, os problemas e as necessidades para que se pudesse agir adequadamente.

Neste processo, foram priorizados os seguintes problemas: Isolamento Social, Sedentarismo e Infoexclusão. Com o intuito de responder aos problemas elencados, em conjunto com o grupo, foi realizado o desenho do projeto com a finalidade de contrariar o sentimento de isolamento social e contribuir para um bem-estar social, afetivo e emocional das pessoas. Tendo como objetivos gerais: estimular a reflexão sobre atividades de lazer, garantindo o envolvimento e participação na comunidade local; estimular as capacidades de saber fazer que lhes permitam combater o sentimento de solidão, de forma a favorecer o desenvolvimento do bem-estar global e, por fim, ampliar as relações interpessoais e motivacionais com recurso às novas tecnologias de informação e comunicação, foram utilizadas as seguintes técnicas: exercícios de dinâmicas de grupo, conversas intencionais, momentos de partilha e convívio, assim como a utilização de recursos da comunidade, nomeadamente da CM.

Este projeto foi constituído tendo por base as ações centradas nos interesses do grupo de participantes: “Cruzamento de Ideias”; “Do Conhecimento se faz a Sabedoria”; “Do longe se faz

perto". No que concerne ao desenvolvimento da Ação I, esta promoveu uma maior proximidade entre as participantes, o que despoletou um sentimento de estar recetivo a "novas experiências", de criar rotinas e, acima de tudo, a criação de laços afetivos e sociais, contribuindo para um maior empoderamento. Na Ação II, apesar de terem surgido alguns constrangimentos durante a sua execução, por questões de agenda, foi possível sensibilizar o grupo para uma participação mais ativa em iniciativas culturais e de lazer, e também na vontade de experimentar e realizar novas atividades. Já no que se refere à Ação III, foi possível proporcionar ao grupo uma nova forma de obter informação, de comunicação, de socialização e de lazer com recurso às novas tecnologias "estou no telemóvel, e depois digo, vamos trabalhar que já chega de recreio" (Pipoca); "gostei muito de ver as vossas coisas no WhatsApp fui ler...Muito bem!" (Nana); "o grupo está mesmo muito fixe" (Mia); "eu não sei publicar aquela macacada" (Sofia). Corroborando com o autor Reis (2017, p.1), a interação entre as pessoas nas redes sociais, permite um o acesso mais facilitado "à sociedade do conhecimento, principalmente nas relações familiares e sociais e pode ser uma motivação para uma maior convivência e, conseqüentemente, melhoria no seu bem-estar".

Apesar de alguns constrangimentos que foram aparecendo e das dificuldades encontradas, a vontade do grupo e o assumir o projeto como seu, foi, sem dúvida, imprescindível para o desenvolvimento das ações. Além disso, as pessoas participaram de forma espontânea nas atividades, contribuindo com ideias muito pertinentes, engrandecendo o projeto com os seus contributos e mantendo uma atitude implicada no projeto como sendo seu. Ao longo do tempo foi perceptível um sentimento crescente de pertença ao grupo "no nosso grupo ninguém fica para trás" (Pipoca). Foi também possível verificar, em determinadas situações, olhares emocionados. Contudo, importa realçar que mais que um conjunto de sessões e atividades que foram desenvolvidas conjuntamente, o mais importante esteve, de facto, nas relações de amizade que se foram construindo entre todas as participantes no projeto, o que contribuiu para o processo transformador.

Importa salientar que, ao longo do processo, as reflexões e devoluções feitas ao grupo, foram realizadas no sentido de criar um espaço seguro, como forma de capacitar e de fomentar o seu empoderamento, sempre numa tentativa de instigar a que as pessoas se tornassem, elas próprias, mais participativas e mais autónomas e seguras de si mesmas. Deste modo, podemos concluir que o trabalho desenvolvido contribuiu em larga medida para alcançar a finalidade do

projeto. Perante isso, considerou-se positiva a avaliação global do projeto, pois ocorreram mudanças significativas que contribuíram para um envelhecimento ativo. As mudanças ocorridas neste grupo de mulheres, foram muito significativas, fazendo toda a diferença na vida das mesmas, impulsionando, assim, o compromisso entre as partes envolvidas, para a continuidade das ações, mesmo com a ausência da educadora social, após o término do desenvolvimento do projeto para fins acadêmicos.

O desenvolvimento do projeto, no que concerne ao papel da educadora social, termina aqui, mas as ações construídas e desenvolvidas vão ser prolongadas no tempo. Por esta razão, não poderia deixar de sentir que todo este caminho com desafios e contrariedades valeu muito a pena!

REFERÊNCIAS

- Amante, M., Araújo, L., Fernandes, R., Fonseca, S., Magalhães, C., Martins, E., Mendes, F., & Xavier, P. (2014). *A prática do educador social no envelhecimento: da formação à ação*. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.22/10166>
- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la investigacion - accion participativa*. Lumen Humanitas.
- Azevedo, S. (2021). Educação Social: profissão ou ciência? contributos para uma discussão científica. *Revista Interações*, 17(56), 50-67.
- Baltes, P., & B., Smith, J. (2006). Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a terceira idade. *Revista do Serviço Social do Comércio Centro São Paulo*, 17(36), 7-31.
- Barreira, C. (2018). Duas abordagens diferentes nos propósitos, mas complementares na avaliação dos processos formativos. *Revista dirigir e formar*, 20, 13-17.
- Beijinha, A., & Saraiva, A. (2022). Envelhecimento saudável e o papel das farmácias. *Revista da Associação de Farmácias de Portugal*, 8, 14-35.
- Bell, J. (2008). *Como realizar um projeto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação* (4ªed.). Gradiva.
- Bertão, A., Mendes, I., & Carvalho, M. (2014). *Os centros comunitários no centro do conhecimento: (inter)relação entre os centros comunitários e a escola superior de educação do Porto*. In [XXVII Congresso Internacional Pedagogia Social \(pp. 509-514\)](#). Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.22/10185>
- Bonfim, C., Saraiva, M., Curto, M., Abrantes, M., & Ferreira, S. (2000). *Centro Comunitário – Guiões Técnicos Nº 15*. Direção Geral da Ação Social – Núcleo de Documentação Técnica e

- Boutinet, J. (1990). Elementos para uma metodologia da conduta de projeto. *Antropologia do Projeto*, 255–295. Instituto Piaget
- Capul, M., & Lemay, M. (2003). *Da educação à intervenção social*. Porto Editora.
- Cardoso, R., & Moreira, D. (2017). Da educação à intervenção social: a construção do conhecimento na transformação da realidade. *Revista de estudios e investigacion en Psicología y Educación*, 5, 102–106. <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/9342>
- Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação social – fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Carvalho, M. (2013). *Serviço social no envelhecimento*. Pactor.
- Carvalho, M., & Palmeirão, C. (2012). Nós entre nós. *Cadernos de Pedagogia Social*, 4, 165–184. <https://revistas.ucp.pt/index.php/cpedagogiasocial/issue/view/142>
- Castro, J., Morgan, K., & Mesquita, I. (2012). Investigação-ação; conceção, metodologia e aplicação. *Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto*, 101–125.
- Cembranos, F., Montesinos, D. H., & Bustelo, M. (1999). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- Coelho, M., & Gonçalves, C. (2010). Avaliação de projetos sociais: a perspetiva da comunidade. *Revista Alcance*, 18(4), 436–447. <https://www.redalyc.org/pdf/4777/477748596002.pdf>.
- Corrado, A., Thomas, T., McGrath, C., Hand, C., & Rudman, D., (2019). Participatory action research with older adults: a critical interpretive synthesis. *The Gerontologist*, 60(5), e413–e427. https://academic.oup.com/gerontologist/article/60/5/e413/5527206#google_vignette

- Cortesão, L. (1990). Projeto, interface de expectativa e de intervenção. In E. Leite, M. Malpique, & M. R. Santos (Orgs), *Trabalho de projecto 2 – leituras comentadas* (pp. 83-89). Afrontamento.
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e Prática*. Edições Almedina.
- Davim, R., Dantas, S., Lima, V., & Lima, J. (2003). O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 1(2), 19-24.
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/download/5563/3535/0>
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologia empírica do lazer*. Editora Perspetiva.
- Espinoza, M. (1986). *Evaluación de proyectos sociales*. Hvmánitas,
- Fonseca, A. M. (2014). *Cuidados e demência na terceira idade – manual prático*. Adrave
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Universidade Católica Editora.
- Gurgel, D., Oliveira, F., & Salles, H. (2012). Cuidador de idoso doente crônico e suas dificuldades. *Revista Kairós Gerontologia*, 15, 129-143.
<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13110/9639>
- Guerra, I. (2007). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação – o planeamento em ciências sociais*. Principia Estoril.
- Jacob, L. (2007). *Animação de idosos: Atividades*. Ambar.
- Lima, M. (2018). *Nós e os outros – o poder dos laços sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: Desenvolvimento Local, Investigação Participativa, Animação Comunitária*. (Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto). Repositório científico da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>
- Lopes, L. (2007). Envelhecimento ativo: uma via para o bem-estar. *Revista Fórum Sociológico*, 17, 65-68. <https://journals.openedition.org/sociologico/1639>
- Matos, J. (2004). *Investigação-ação*. Apresentação (Notas João Filipe Matos, 2004). <https://vdocuments.mx/investigacao-accao-joao-filipe-matos-investigacao-accao-notas-joao.html?page=17>
- Mendes, D. (2022). *Isolamento social e redes de suporte social em idosos a residir na comunidade*. (Dissertação de Mestrado, Politécnico de Coimbra). Repositório Científico do Instituto Politécnico de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/42070>
- Neves, C. (2012). *Estereótipos sobre idosos: representação social em profissionais que trabalham com a terceira idade – Gerontologia* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório científico da Universidade da Beira Interior. <http://hdl.handle.net/10400.6/1207>
- Organização Mundial da Saúde (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. World Health Organization. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?ua=1
- Paúl, C. (2017). Envelhecimento ativo e redes de suporte social. *Sociologia*, (15), 275-287. <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392/2189>
- Pereira, A., & Miranda, B. (2003). *Problemas e projetos educacionais*. Universidade Aberta.

- Pereirinha, T. (2021). *Há seis anos a subir, idade da reforma pode cair um mês em 2023 graças à pandemia*. Universidade Católica Portuguesa. <https://www.ucp.pt/pt-pt/press/ha-seis-anos-subir-idade-da-reforma-pode-cair-um-mes-em-2023-gracas-pandemia>
- Pimenta, S. G., & Franco, M. A. S. (2008). *Pesquisa em educação. Possibilidades investigativas/formativas da pesquisa-ação*. Edições Loyola.
- PORDATA (2022). *Números de Portugal*. www.pordata.pt
- Reis, M. (2017). *Geração seniores em rede: o facebook como promotor de um envelhecimento ativo* [Dissertação de Mestrado, Politécnico de Leiria]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Leiria. <http://hdl.handle.net/10400.8/3252>
- Rodrigues, A. (2021). *Investigação-ação e análise de conteúdo: Caso na formação de professores*. *Revista Práxis Educacional*, 17, 17-39. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.8796>
- Rogers, C. (1977). *Tornar-se pessoa*, (6ªed). Morais Editores
- Romão, R. (2013). *A importância do lazer na promoção do envelhecimento bem-sucedido* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve]. Repositório Científico da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/6670>
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Santos, B. S. (2010). *Um discurso sobre as ciências* (16ªed). Edições Afrontamento.
- Santos, L. (2021). *Proposta de um centro comunitário sustentável para crianças e jovens no Lobito, Angola* [Dissertação de Mestrado, Universidade Beira Interior]. Repositório Institucional da Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/12091>

- Seródio, R. G., Serra A., & Lima, J. A., (2018). *Políticas e práticas – evidência e capacitação: envelhecimento ativo*. Área Metropolitana do Porto
- Serrano, P. (2008). *Elaboração de projetos sociais – Casos práticos*. Porto Editora.
- Silva, A. (2016). Um olhar sobre o passado da animação sociocultural para um futuro menos tecnológico e mais humano. *Quaderns d'Animació i Educació Social*, 23, 1-16.
http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/veintitres/index_htm_files/Um%20Ihar.pdf
- Simões, A., (2006). *A nova velhice – Um novo público a educar*. Ambar.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2006) *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice*. Ambar
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Paidós. Ibérica.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação Social transformadora e transformativa: Clarificação de sentidos. *Sensos – Revista do Centro de Investigação e Inovação em Educação*, 2, 11-26.
<http://hdl.handle.net/10400.22/6296>
- Ventosa, P. (2002). *Desarrollo y evaluación de proyectos socioculturales*. Editorial CCS.
- Zimerman, G. (2000). *Velhice: Aspectos biopsicossociais*. Artmed

ANEXOS

ANEXO A – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

ASSINADO PELAS 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 Alda Maria Costa Pinheiro foi acolhida na instituição Câmara Municipal [REDACTED] Centro Comunitário [REDACTED] o desenvolvimento do projeto numa das suas respostas sociais. O envolvimento de profissionais e dos Seniores 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 mestranda Alda Maria Costa Pinheiro. Confirmando, ainda, que, atempadamente, fui informada oralmente do conteúdo deste documento e que aceitei participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

ANEXO B – MODELO DE CONSENTIMENTO INFORMADO ASSINADO PELA MESTRANDA



CONHECIMENTO 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, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A/o mestranda/o Alda Maria Costa Pinheiro foi acolhida/o na instituição Câmara Municipal [REDACTED] para o desenvolvimento de um projeto de intervenção social no âmbito do referido mestrado/desenvolve o projeto no contexto da sua atividade profissional. A/o mestranda/o elaborará um relatório escrito, 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.

Todo e qualquer documento produzido no âmbito do projeto será extirpado de dados pessoais, não sendo nunca divulgado ao/à Orientador/a qualquer informação que possibilite a identificação inequívoca de titulares de dados pessoais. No caso do/a mestrando/a tomar conhecimento de situações abusivas dos princípios éticos, legais ou morais, deverá comunicá-los oralmente ao/à Orientador/a que decidirá em conformidade com a gravidade dos factos.

Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso durante 5 anos.

Confirmando que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com o/a orientador/a e com a coordenadora do mestrado. Tomo conhecimento da exigência de não expor dados pessoais em nenhum documento ou relatório que produza durante a vigência do projeto.

[REDACTED] 27 de Outubro de 2022

(Local, Data)

Alda Maria Costa Pinheiro

(Assinatura)

APÊNDICES

APÊNDICE A – SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Problema	Quem Identificou	Estratégia	Indicador	Necessidade
(P1). ISOLAMENTO SOCIAL	-Grupo de participantes - Mestranda - TP	Observação participante e Conversas intencionais	<ul style="list-style-type: none"> - “Estamos sempre fechados dentro de casa” (Flor) - “Se nos vierem aqui buscar, nós também gostávamos de participar” (Pipoca) - “Tudo faz sentido, logo que seja para trabalhar a cabeça” (Mia) - “Quando venho para aqui vou para casa com uma energia renovada” (Sofia) - “Devíamos ter atividades todos os dias” (Nana) - “Então quer dizer, que se o CC tivesse atividades diárias seria mais benéfico para o Grupo.” (TP) - “Eu entendo o que me está a dizer, mas ficar fechada dentro de casa, não resolve nada. Tem que sair para conviver e ver pessoas.” (Mestranda) - “O que vocês acham em participar nas marchas populares?” (TP) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maior acessibilidade ao CC e a outras respostas para ocupação de tempos livres; - Ocupação do tempo com atividades de interesse pessoal que permitam valorização de competências pessoais; - Partilha de interesses, desenvolvimento de relações interpessoais e fortalecimento das redes de suporte; - Conhecimento e utilização de estruturas e serviços existentes na comunidade.

Problema	Quem Identificou	Estratégia	Indicador	Necessidade
(P2). SEDENTARISMO	-Grupo de participantes - Mestranda - TP	Observação participante e Conversas intencionais	<ul style="list-style-type: none"> - “Em casa não tenho nada para fazer, passo a tarde em casa a ver televisão” (Nana) - “Até gostava de participar mais, mas as pernas já não me ajudam” (Pipoca); - “Quando abrir o núcleo da cruz vermelha aqui eu vou-me inscrever nas atividades” (Flor); - “Gostava muito de aprender a tocar um instrumento musical” (Sofia e Mia) - “Se houvesse aqui na zona aulas de ginástica eu também participava.” (Nana) - “Lembram-se de uma das vossas ideias em irmos às escolas fazer atividades com as crianças.” (Mestranda) - “A Nossa autarquia, promove aulas de ginástica de 	<ul style="list-style-type: none"> - Maior acessibilidade a atividades/respostas da comunidade que permitam trabalhar saúde física e mobilidade; - Reforço de atividades por parte de estruturas locais da comunidade dirigidas a pessoas em situação de reforma

			manutenção sénior com transporte assegurado e gratuito.” (TP)	
Problema	Quem Identificou	Estratégia	Indicador	Necessidade
(P3). INFOEXCLUSÃO	-Grupo de participantes - Mestranda - TP	Observação participante e Conversas intencionais	<ul style="list-style-type: none"> - “O telemóvel que eu utilizo é ainda um antiquinho (de teclas), tenho um destes mais modernos, mas não sei trabalhar com ele, só uso para tirar fotografias” (Flor) - “Como é que eu acedo às fotos da minha neta que a minha filha me enviou por WhatsApp” ? (Pipoca) - “Ó formadora pode-me gravar no seu número telemóvel ” (Flor) - “Os mais novos podiam-nos ensinar a trabalhar com os computadores” (Mia) - “O que acham de criarmos um grupo no WhatsApp para comunicarmos e para a partilha de ideias.” (Mestranda) - “Sempre que necessitarem de ajuda nos vossos 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de conhecimentos para a utilização dos recursos informáticos; - Desenvolvimento de um sentido de autonomia; - Reconhecimento dos benefícios e perigos associados à utilização da internet/redes sociais;

			smartphones podem recorrer à ajuda da administrativa do polo ou ao EP” (TP)	
--	--	--	---	--

APÊNDICE B – DIÁRIO DE BORDO

1.º Encontro com a TP do CC

Registo do dia: 17/10/2022

Local: Sala de Reuniões

Participantes: mestranda e TP

Duração: 60 min.

Objetivo: Perceber junto da TP a pertinência de desenvolver um projeto de intervenção social no CC.

Descrição: Neste dia foi feita a primeira abordagem com TP do CC sobre a possibilidade e a pertinência de desenvolver um projeto de educação e intervenção social com os seniores do CC. Neste encontro contextualizei a TP sobre a metodologia subjacente ao desenvolvimento do projeto, pelo que, esta metodologia diferencia-se das utilizadas nos projetos convencionais. Após esta conversa intencional com a TP do CC para desenvolver o projeto de Educação e Intervenção Social, assente na metodologia de Investigação ação-participativa no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social em Ação Psicossocial em Contexto de Risco, esta considerou como sendo uma mais-valia para o CC, mas que o ideal seria desenvolver na segunda estrutura (polo II), devido ao facto de neste momento beneficiarem de menos oportunidades. A TP informou-me que esta estrutura funciona, semanalmente, às quintas-feiras das 14h30 às 16h30. Neste sentido, foi efetuado um pedido à CM para me ser concedida a autorização para a realização do projeto.

No entanto, enquanto aguardava resposta superior, a TP convidou-me para ir conhecer o espaço e o grupo na sessão do dia 27/10/2023.

2.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 27/10/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Sete pessoas, mestranda e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Conhecer o grupo

Descrição: O primeiro contacto com o grupo foi realizado em 27/10/2022. Neste dia o estagiário desenvolveu uma atividade de Boccia da qual a mestranda participou. Na interação com o grupo foi possível perceber, nas conversas intencionais, que as mesmas frequentavam o CC porque passavam muito tempo em casa sozinhas e que ali era a único momento que tinham para quebrar a monotonia dos seus dias, sendo também um espaço disponível para conviver com outras pessoas na mesma situação.

Para análise da realidade, tendo em conta a avaliação do contexto, nas conversas intencionais que se estabeleceram ao longo da atividade percebeu-se também que o grupo tem gostos e preferências diferentes, o que é normal, mas é um grupo muito motivado, participativo e animado.

Foi possível ainda perceber, nas conversas intencionais, alguns dos seus interesses, relativamente a atividades expressadas nas suas vozes o gosto pela dança, lanches/convívios, atividades de expressão dramática e atividades de educação física.

Apesar de não saberem o intuito da presença da mestranda na atividade, as pessoas presentes interagiram sem qualquer tipo de constrangimento e de forma muito positiva.

3.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 03/11/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: nove pessoas, mestranda, TP, EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Apresentação da mestranda ao grupo, assim como perceber se o grupo estaria interessado em participar no projeto.

Descrição: Nesta sessão foi realizada a apresentação da mestranda e comunicado ao grupo sobre o objetivo da sua presença nas sessões do CC. Posteriormente foi feito um breve enquadramento:

Sou estudante do Mestrado de Educação e Intervenção Social Ação Psicossocial em Contextos de Risco, na Escola Superior de Educação do Porto e no âmbito do mestrado foi-me proposto desenvolver um projeto de educação e intervenção social na comunidade com pessoas/grupos, com o intuito de juntos co-construir um projeto que visasse melhorar a qualidade de vida das pessoas e/ou contexto. A mestranda após auscultação da TP escolheu este local para o realizar, por considerar que o mesmo poderia trazer benefícios para o grupo.

O projeto vai ser desenvolvido no período entre novembro de 2022 e junho de 2023. O principal objetivo do projeto é de, em conjunto, analisarmos problemas/necessidades do vosso dia-a-dia, assim como formas de fazer diferente, para que o mesmo possa causar impacto positivo nas vossas vidas enquanto participantes do CC. Para que a realização do mesmo seja possível gostaria de perceber se estariam interessadas em participar.

Nesta sessão estavam presentes nove pessoas, inicialmente e antes de responderem perguntaram qual era o projeto, do qual a mestranda lhes respondeu que não havia projeto, que o mesmo seria construído em conjunto. Depois desta explicação, duas pessoas por questões

familiares referiram que não tinham disponibilidade para participar e sete elementos referiram que sim, mostrando algum entusiasmo e ao mesmo tempo apreensão.

Após este diálogo inicial, com o objetivo de nos conhecermos, procedeu-se a uma dinâmica de apresentação: A teia. Na dinâmica os elementos do grupo sentaram-se em círculo e foi-lhes pedido que dissessem o nome e que referissem também atividades de lazer que mais gostavam de fazer. Depois de fazerem a apresentação passariam o novelo de lã a outro elemento do grupo e assim sucessivamente até todos se apresentarem.

Posteriormente, foi pedido ao grupo para observarem a teia e para pensarem sobre o que viam representado naquela encruzilhada de fios e surgiram os seguintes pontos de vista:

Cruzamento de ideias;

União;

Festa (o novelo de lã era muito colorido e fazia-lhes lembrar as romarias);

Sociedade (precisamos todos uns dos outros)

Desafio que a vida nos apresenta

Por fim, a teia circulou em sentido contrário, e foi dito ao grupo que partindo do pressuposto que a teia representava os desafios que a vida nos apresenta, podemos perceber que com a interajuda grupal, torna-se mais fácil superar as adversidades.

Nas apresentações, em resposta à seguinte pergunta **“que atividades gosto mais de fazer?”** foram as seguintes:

1 – Fazer Teatro, cantar e dançar;

2 – Fazer croché, ouvir música, jardinagem, tratar da horta, convier com a família e com outras pessoas;

3 – Jardinagem, ler, croché e dançar;

4 – Costura, croché, pintar e contar anedotas;

5 – Jardinagem, ler e croché;

6 – Cozinhar, ver televisão, fazer malha e dançar;

7 – Dançar e Cantar;

8 – Ler, costurar, fazer teatro e conviver;

9 – Cantar, contar histórias, conviver e jardinagem.

Antes de terminar a sessão ainda houve tempo para colocar ao grupo a seguinte questão: **Se não estivesse aqui hoje como seria o meu dia?**

1- Cuidar da casa, dos animais, do jardim e ouvir música;

2 – Estar na internet, tratar da casa e do jardim, tenho muitas suculentas e Orquídeas;

3 – Fazer arranjos de costura para os filhos e amigos, lavar e passar a ferro as roupas da filha e ver televisão;

4 – Estava a tratar da casa e a ver televisão (mas confessou que acabava por ser um tédio);

5 – Cuidar da mãe, apoiar os filhos e cuidar dos netos;

6 – Tratar das roupas, fazer trabalhos de costura, tomar café e fazer caminhadas com uma amiga;

7 – Tratar da casa e ver televisão (gosto muito de ver séries);

8 – A ver televisão, a minha filha trata da casa e das refeições.

No final, o grupo foi informado que a mestranda iria estar presente nas atividades todas as quintas-feiras para mais momentos de partilha e para nos conhecermos melhor.

4.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 17/11/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: nove pessoas, mestranda, TP, EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Conhecer a realidade das pessoas do grupo

Descrição: Na sessão de hoje o grupo esteve a fazer uma caixa com a técnica do guardanapo. No decorrer da sessão, a mestranda enquanto participante na atividade, procedeu também à recolha de informação, com recurso às técnicas de observação participante e conversas intencionais com este grupo de mulheres, para um maior conhecimento da realidade. Nas conversas intencionais foi possível perceber que todas as pessoas veem o CC como algo muito positivo e de que gostam muito de frequentar. As nove pessoas presentes disseram que devia ser todos os dias, uma delas referiu que embora gostasse, não era possível devido a ter de cuidar da mãe e uma outra referiu que na semana que tinha os netos não conseguiria frequentar todos os dias, mas gostava.

Falaram também que gostavam de aprender a tocar um instrumento musical e manifestaram interesse em terem uma máquina de costura no CC. No seguimento, do interesse do grupo em ter uma máquina de costura, uma das mulheres presentes ofereceu uma máquina de costura que tinha em casa parada para as atividades do CC.

5.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 24/11/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: quatro pessoas, mestranda, TP, EP

Duração: 3 Horas

Objetivo: Construção de laços de confiança

Descrição: Nesta sessão continuaram a tarefa da semana anterior. No entanto, e devido ao mau tempo, só apareceram quatro pessoas. No decorrer da sessão, a mestranda foi-se sentando ao lado das participantes para proceder a conversas intencionais a nível mais individualizado. Neste âmbito, quando a mestrada se sentou ao lado da Sofia para saber como estava a correr o trabalho que estava a realizar, esta referiu “olha filha eu estou aqui, mas o meu pensamento está longe daqui”. Começando por dizer que tem dois filhos e que quando se divorciou, os filhos foram viver com o pai, neste momento não tenho qualquer contacto com eles. Referindo também que esta situação a deixa muito só e triste. Situação agravada pelos baixos rendimentos para fazer face às suas despesas mensais.

Em conversa com a Constança (pessoa com mobilidade reduzida e com um quadro de demência), esta refere que frequenta o CC por iniciativa da filha que vive próximo dela, porque em casa estava muito sozinha. No entanto, a Constança é uma pessoa conformada com a sua situação de vida, refere também que gosta muito de frequentar o CC para conviver com outras pessoas. Reforça mais uma vez “sabe menina, só é pena não poder vir para aqui todos os dias”.

Quando a mestranda questionou a Nana para saber se o seu trabalho estava a correr bem, esta responde “está, então não está” referindo também “é muito importante termos aqui este espaço para nós, é pena funcionar só às quintas-feiras”. Dizendo também que gosta muito de conviver e que em casa acaba por estar muito sozinha, “Se estivesse aberto todos os dias, de manhã fazia as tarefas de casa e de tarde vinha para o CC”.

Ainda consegui estar com a Mel que refere que sente muita falta de amor, vive com uma filha solteira, mas também tem uma filha casada, mas as duas irmãs não se entendem o que dificulta

que haja um ambiente harmonioso entre si e as filhas. Refere também que gosta muito de ir para o CC, “aqui são todos meus amigos”

6.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 15/12/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Quatro pessoas, mestrandas, TP, EP

Duração: 3 Horas

Objetivo: Construção de uma decoração para a árvore de Natal

Descrição: Nesta atividade as participantes estiveram a fazer uma decoração de bordados para árvore de Natal. As atividades de costura é uma atividade que as mesmas referem ser da sua preferência. Durante a atividade, as mesmas manifestaram-se muito satisfeitas, apesar de algumas delas apresentarem algumas dificuldades. A Nana referiu “adorei a atividade”.

Enquanto realizavam a atividade aproveitei também para fazer a recolha de informação relativamente à idade, escolaridade, contacto telefone, email e redes sociais (Facebook e WhatsApp). Esta também será uma forma de ver a pertinência de futuramente se criar um grupo de partilha entre todos os participantes do projeto.

7.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 22/12/2022

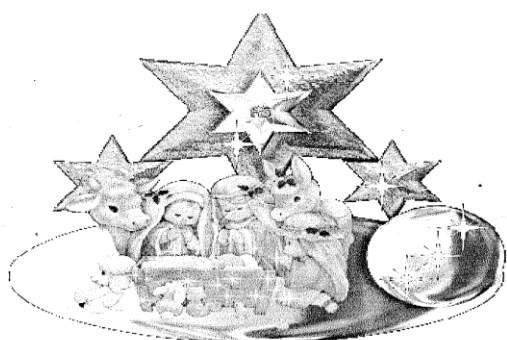
Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Quatro pessoas, mestrandas EP e Três estudantes da ESE.

Duração: 3 Horas

Esta atividade foi realizada pelas estudantes da ESE a frequentar o Mestrado em Educação e Intervenção Social –Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos no âmbito de um trabalho para a unidade curricular de Estudos Comunitários, da qual eu participei como elemento de referência entre as pessoas e as estudantes. Foi mais uma oportunidade de fazer observação participante e ao mesmo tempo, através da atividade ficar a conhecer mais as pessoas, agora noutra registo.

A atividade terminou com a declamação de um poema da autoria de uma das participantes. Esta referiu que fez este poema quando ainda trabalhava na escola para a festa de Natal.



Vem aí o Natal,
receber prendas toda a gente gosta,
um feliz Natal para o Sr. Costa.

Uma criança, uma flor
Muitas crianças, muitas flores
Um bom Natal para os nossos professores.

A nossa escola está linda,
O presépio é tradição
Um feliz natal para a nossa associação.

São pessoas atentas as nossas funcionárias
Cuidam da limpeza de todas as áreas.
Um Bom natal!

Neste Natal haja alegria e amor no coração,
Os pais dão às crianças muita educação.

Nesta escola há crianças inteligentes,
O pai natal traz o saco cheio de presentes.

Luzes e bolinhas,
Vamos enfeitar o pinheirinho,
As nossas crianças precisam de carinho

No natal há muitas fantasias,
Para os nossos meninos,
Muito amor e carinho desejam as tias.

Esta é a época do cabaz, Um bom ano cheio de paz!



8.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 29/12/2022

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Duas pessoas, mestranda e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Tempo de antena

Descrição: Nesta atividade contamos só com a presença de duas pessoas, esta ausência prende-se com o facto de estas terem os familiares de férias e também devido ao mau tempo que se fazia sentir. No entanto, aproveitamos a sessão para concluir a atividade de bordados e também para conviver, assim como para proceder à observação participante e às conversas intencionais. A Sofia referiu que gostava muito de cantar e até sugeriu uma atividade de cantar as janeiras. Diz também que sempre gostou de cantar devido ao facto de o pai tocar na banda de música, acabando por influenciar a restante família a participar em grupos onde envolvesse a música. O irmão tocava bombo na fanfarra e ela fazia parte do grupo folclórico da região. Contou também que, quando era adolescente um grupo de pessoas da área da sua residência iam cantar as janeiras, e ela também ia com o pai, o irmão e um médico da aldeia, sempre que se dirigiam às portas para cantarem, eram extremamente bem recebidos. Ao recordar estes momentos verificou-se no rosto uma alegria e ao mesmo tempo um sentimento de nostalgia. Mais uma vez, foi possível perceber que a Sofia gostava muito de atividades que envolvam as expressões artísticas. Nos seus momentos de solidão utiliza muito o solilóquio e diz que isto funciona para ela como uma terapia de bem-estar “o que me vale a mim é o meu amigo imaginário”.

Já a Nana, pessoa mais reservada, partilhava connosco os momentos de café com as colegas de quando trabalhava, referindo que nessa época tomava sete cafés por dia, não só pelo facto de tomar café, mas sim pelo convívio. Foi notório que para ela estes momentos foram bastante significativos. Refere também que foi uma época muito boa da sua vida.

9.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 05/01/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: O que nos move?

Descrição: Na atividade de hoje foi realizado o ensaio das canções para cantar as janeiras. Atividade em que as mesmas manifestaram interesse em participar. Na sessão estiveram presentes quatro pessoas, as restantes estavam a faltar, duas das pessoas a faltar encontravam-se doentes, relativamente ao outro elemento não temos conhecimento da razão da sua ausência.

Quando abordamos a questão do número de elementos presentes nas últimas sessões, a Nana referiu que ia sempre, “eu não falto só se estiver muito doente”, se houvesse mais atividades também estaria presente “em casa todos os dias morro de tédio”. No entanto, referiu mais uma vez que se houvesse atividades da parte da manhã não poderia ir porque tem de fazer o almoço para o marido e para o seu filho.

A Flor referiu que faltou na semana anterior porque a mãe lhe disse para não ir por causa do mau tempo, mas a sua vontade era de estar presente.

A Sofia que vive sozinha referiu que o facto de ir para o CC faz com que chegue a casa com energia renovada.

Todas as pessoas presentes referiram que gostaram muito da atividade. Nesta sequência, a Sofia referiu, novamente que gostava muito de aprender a tocar um instrumento, dizendo também que o pai tentou ensinar-lhe, mas não tinha muita paciência para o fazer, o que a levou a desistir. No

entanto, a música esteve sempre presente na sua vida. Fez parte do rancho folclórico até há bem pouco tempo.

A Constança contou que gostavam muito de cantar e que a filha também andou no rancho e que dançava muito bem, assim como o seu marido. Falou também o que o seu marido já tinha falecido há 22 anos, mas que teve uma vida muito feliz com ele.

A Nana referiu que a sua mãe e a irmã também andaram no rancho, mas que não tinha ido para o rancho por considerar que não tem muito jeito para dançar. Por isso, quando vai às festas do CC ou outras prefere ficar a observar o ambiente.

10.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 12/01/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Momentos de Partilha

Descrição: Nesta atividade estiveram presentes quatro pessoas e foi dada a continuidade ao ensaio do cantar as janeiras. Antes de começar o ensaio a Flor partilhou algumas fotos de família e dela quando era mais nova. Mostrava-nos as fotos e falava delas com alguma nostalgia. A Sofia partilhou mais uma vez o gosto de trabalhar com crianças, falando da sua experiência profissional numa escola como auxiliar de ação educativa. Falou também que a coordenadora neste Natal lhe ligou a desejar um feliz Natal e disse-lhe que poderia visitar a escola sempre que entendesse. Situação impeditiva noutras ocasiões devido à pandemia COVID 19. Tendo em conta a sua idade, perguntei-lhe qual a razão de ter deixado de trabalhar na escola, esta referiu que foi devido a dois AVC que teve, daí ter beneficiado da reforma antecipada. No sentido de ir ao encontro do interesse manifestado pelo grupo em interagir com as crianças das escolas, falei-lhes sobre a possibilidade

de fazermos algum tipo de atividade no pré-escolar e 1.º ciclo. Todas as pessoas ali presentes manifestaram interesse e entusiasmo. “Podemos ir à escola do meu neto?” (Mia)

Durante o ensaio nas breves pausas o grupo partilhou ainda tarefas domésticas que realizavam. A Flor referiu que no dia anterior tinha andado a podar canos bastante grossos e de tarde esteve a descansar, devido ao trabalho duro que tinha efetuado. Referiu também que este trabalho lhe era pedido pela mãe. Perguntei-lhe se vivia com a mãe, a Flor respondeu que sim e que a mãe lhe atribui muitas responsabilidades. Referiu também que a casa que ela e o ex-marido compraram era lá próximo, embora neste momento devido os problemas de partilhas ela não viva lá, no entanto a manutenção da casa está sob a sua responsabilidade, porém não tem grande tempo para tratar da casa. A Sofia refere que agora tem uma vida mais calma, mas que quando trabalhava na fábrica, trabalhava muito. Já a Mel referiu que quando trabalhava levantava-se às 5h.30 para ir trabalhar. “Trabalhei muito, mas agora a filha não me deixa trabalhar por andar muito esquecida.”

11.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 19/01/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Seis pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Perceber o impacto das relações com a rede de vizinhança.

Descrição: Nesta atividade demos continuidade ao ensaio do cantar as janeiras. Antes do ensaio foi solicitado às pessoas presentes para escolherem um nome fictício para ser usado na escrita do Relatório de Projeto. As sugestões dos nomes foram os seguintes: Mia, Nana, Sofia, Pipoca, Flor, Constança e Mel. Apesar dos nomes terem sido escolhidos nesta data, na redação do diário de bordo estes nomes aparecem desde o início.

Durante o decorrer da atividade a Pipoca partilhou connosco que um grupo de pessoas foram cantar as janeiras na sua urbanização, nesse grupo estava presente uma das suas vizinhas que ao cruzar-se com ela nunca a cumprimentava, situação que a deixava desconfortável. Após a Pipoca comentar a situação com um outro elemento desse grupo, que posteriormente terá transmitido a mensagem à pessoa em causa, a vizinha passou a cumprimentá-la.

No final do ensaio voltamos a esse assunto, e sobre o impacto que esta situação lhes possa causar “nós ficamos tristes ainda, para mais quando são vizinhos” (Mia); “Não sei o que é que essas pessoas ganham com isso” (Sofia); “quando morrermos vamos todos para o mesmo sítio, eu não entendo” (Nana). Por estas palavras foi notório perceber que a relação com a rede de vizinhança, muitas vezes, não é a melhor, e esta situação incómoda, não só à Pipoca que foi quem partilhou, mas é visto como algo negativo pelos restantes elementos de grupo.

12.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 26/01/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Seis pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Da construção à concretização de novos desafios

Descrição: Nesta sessão, e tendo em conta o gosto manifestado pela leitura e fascínio pelas gerações mais novas, conversamos sobre a possibilidade de o grupo ir ler um conto, na semana da leitura e de desenvolver atividades intergeracionais de forma a gerar mudanças de atitudes entre gerações, com recurso à dinamização de atividades de carácter cultural, lúdicas, desportivas e recreativas às escolas do pré-escolar e 1.º Ciclo do Agrupamento ***. O grupo abraçou a iniciativa de forma muito positiva e com muito entusiasmo. Numa primeira fase foi discutido em quantas escolas teriam disposição para ir dinamizar atividades, ao que as mesmas disseram que iriam a todas que aderissem a estas iniciativas.

Neste sentido procedemos à preparação das seguintes atividades “Gerações & Diversões” e “Leitura Partilhada”. Para a preparação da atividade de leitura procedemos à escolha da história com recurso aos meios digitais e em livros infantis requisitados na biblioteca municipal. Depois de efetuada esta análise, a história escolhida pelo grupo foi o “corre, corre cabacinha”, esta escolha surge também na sequência da visualização de um vídeo no Youtube. Para a atividade “Gerações & Diversões” as participantes deram sugestões de jogos da sua época e procederam também à recolha de brinquedos antigos para partilharem com as crianças.

No que concerne à construção e dramatização do conto “Corre, corre, cabacinha”, passamos à distribuição dos papéis e à realização de uma primeira abordagem ao conto. Após este 1.º ensaio, foi perguntado a todos os elementos se se sentiam confortáveis com os papéis que estavam a representar. Todos responderam que sim. Passamos então ao guarda-roupa. Para este fim as pessoas ficaram de ver as roupas e objetos que tinham em casa. Foi-lhes pedido também para levarem na sessão seguinte.

No final da sessão houve tempo para fazer uma leitura partilhada. Foi um momento muito agradável. Na semana seguinte ficamos de levar novamente os livros para continuar com os momentos de leitura partilhada.

13.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 02/02/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Cinco pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Dramatização do Conto “Corre, Corre Cabacinha”, com recurso à expressão corporal

Descrição: Nesta sessão procedemos ao ensaio do conto “Corre, corre cabacinha”, desta vez recorreremos também à expressão corporal. Após vários ensaios procedemos à construção do

guarda-roupa. Algumas delas levaram roupas das que tinham em casa para adaptar aos personagens, assim como utensílios. As roupas em faltam foram confeccionadas nas sessões. Para este efeito, foi montado um atelier móvel de costura, com recurso a duas máquinas de costura e com tecidos de oferta. Confeccionamos uma cabacinha, o pano para a cesta, o vestido para a velha e um colete para o filho.

Na atividade de costura cada uma tinha a sua função, duas costuravam e as outras duas procederam ao corte dos tecidos. Enquanto esperavam que as tarefas de costura estivessem concluídas, iam ajustando alguns pormenores entre si relativamente às falas. No final, referiram que foi uma tarde muito produtiva. Sessão após sessão era visível em cada uma, o olhar de satisfação e a formação de um grupo mais coeso.

14.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 09/02/2023

Local: Sala de Aula e Sala de Convívio CC

Participantes: 10 pessoas, mestrandas, TP, EP, Educadora de Infância, Assistente Operacional e 20 Alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver competências comunicacionais entre gerações.

Descrição: Na sessão de hoje iniciamos o “Gerações & Diversões” – 1.ª atividade, sala 1, do pré-escolar da Escola Básica ***. As participantes levaram alguns brinquedos representativos da sua infância para partilharem com as crianças, as crianças também partilharam os seus brinquedos com o grupo. Esta partilha manifestou-se importante para todos os participantes. No final da atividade foi possível fazer a avaliação da atividade, através de conversas intencionais com educadora, com os alunos e com as participantes.

Quando terminou a atividade fomos para o CC – Pólo II dar continuidade ao ensaio da dramatização do conto – “Corre, corre, cabacinha” e à construção Guarda-Roupa. Todas as participantes estavam em tarefa, duas na máquina de costura, as outras quatro estavam nos trabalhos manuais, como o alinhar as peças, no corte e na aplicação de pequenos detalhes. Dia após dia é verificada uma alteração do humor, verificando-se também um grupo bastante participativo, descontraído e animado.

15.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 16/02/2023

Local: Sala de aula e Sala de convívio CC

Participantes: 12 pessoas, mestrandas, TP e EP, educadora de infância, a assistente operacional e 19 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver competências comunicacionais entre gerações.

Descrição: Hoje realizamos a 1ª atividade “Gerações & Diversões” na sala 2, da Escola Básica***. Podemos referir que houve uma interação muito positiva entre as participantes e as crianças. As participantes partilharam os seus brinquedos e brincadeiras do tempo em que tinham a idade deles, as crianças manifestaram interesse e ouviam atentamente o que lhes era dito e no final houve também tempo para as crianças partilharem os seus brinquedos.

Quando a atividade terminou, a professora e os alunos presentearam todos os elementos com umas bolachinhas confeccionadas pelos alunos, professora e auxiliares. As participantes ficaram tão sensibilizadas e gratas que combinaram entre elas que da próxima vez levariam um miminho para as crianças “para a próxima sessão somos nós que trazemos uma surpresa para as crianças” Mia. Terminamos a atividade com a partilha de canções entre as crianças e o grupo.

Finalizadas as atividades na escola, regressamos ao CC para terminar o guarda-roupa e para ensaiarmos a história do “Corre, corre cabacinha”.

16.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 23/02/2023

Local: Sala de aula e Sala de convívio CC

Participantes: 12 pessoas, mestranda, TP, EP, Educadora de Infância, duas assistentes operacionais e 15 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Promover a convivência e o espírito de equipa entre gerações.

Descrição: Nesta atividade realizamos mais uma atividade “Gerações & Diversões”, sala 1 na Escola Básica ***. Esta atividade foi realizada no ginásio com recurso aos jogos tradicionais, para tal foram montadas seis estações. As participantes e as crianças foram distribuídas pelas várias estações. As participantes ensinaram e acompanharam as crianças até percorrerem todas as estações.

Ao colocarmos as participantes como monitoras a dinâmica dos jogos tornou-se mais enriquecedora, permitindo também a criação de laços afetivos muito positivos entre todos os elementos.

Posteriormente, inverteram-se os papéis, foram as participantes a fazerem a competição entre si, e as crianças assumiram o papel de monitores. Esta interação originou a formação de claques, cada grupo de crianças a torcer pelos seus monitores. Terminamos a atividade mais uma vez com um momento musical por iniciativa das crianças e dos participantes. No final, foram distribuídos rebuçados às crianças, oferecidos por uma das participantes.

Concluídas as atividades na escola, regressamos ao CC para darmos continuidade à realização do ensaio do “Corre, corre cabacinha”. Mais do que um ensaio, é a partilha de momentos únicos que se estabelecem.

17.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 23/02/2023

Local: Ginásio da escola e Sala de convívio CC

Participantes: 12 pessoas, mestrandas, TP, EP, Educadora de Infância, duas assistentes operacional e 10 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Promover a convivência e o espírito de equipa entre gerações.

Descrição: Nesta sessão realizamos mais uma atividade “Gerações & Diversões”, sala 2 na Escola Básica ***. Esta atividade foi realizada no ginásio com recurso aos jogos tradicionais, para tal foram montadas seis estações. Nesta atividade, a professora titular de turma não esteve presente, por se encontrar de atestado médico, e também estavam a faltar 10 crianças. No entanto, as crianças presentes foram acompanhadas por uma educadora de substituição. Como em atividades anteriores, as participantes e as crianças foram distribuídas pelas várias estações. A atividade terminava quando todos os alunos tivessem percorrido todas as estações.

O facto de estarem alunos a faltar, permitiu uma maior interação entre as participantes e as crianças, havendo assim mais tempo para experimentar os jogos. Terminamos a atividade com um momento musical.

18.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 09/03/2023

Local: Sala de convívio CC

Participantes: sete pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Ensaio: dramatização do conto “Corre, corre, cabacinha”.

Descrição: Nesta sessão não realizamos a atividade de “Gerações & Diversões”, devido à greve dos professores. Aproveitamos a sessão para terminar o guarda-roupa e proceder a mais um ensaio da dramatização do conto “Corre, corre cabacinha”. Não houve tempo para grandes diálogos, o foco era mesmo terminar o guarda-roupa e proceder ao ensaio da representação da peça do início ao fim. Importa referir, que repetimos várias vezes a dramatização, desta vez já com a utilização do guarda-roupa e dos utensílios. Procedemos também a algumas alterações sugeridas em grupo de forma a tornar a peça mais apelativa. Estes momentos foram pautados de muita descontração e animação.

19.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 16/03/2023

Local: Sala de Aula e Sala de convívio CC

Participantes: Oito pessoas, mestranda, TP e EP, a educadora de infância, a assistente operacional e 19 alunos

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver competências comunicacionais entre gerações.

Descrição: Hoje realizamos a 1ª atividade “Gerações & Diversões” na sala 1, da Escola Básica***. Quando chegamos à escola os alunos e a professora tinham montado na sala uma exposição de brinquedos que os alunos tinham trazido de casa. A professora da turma envolveu-se muito na

iniciativa e motivaram os alunos e seus familiares a trazerem os brinquedos muito sofisticados e atuais. As participantes partilharam os seus brinquedos e brincadeiras do tempo em que tinham a idade deles, as crianças manifestaram interesse e ouviam atentamente o que lhes era dito e questionavam os elementos do grupo sobre o funcionamento dos brinquedos. Outras referiam que os avós também tinham aquele brinquedo em casa.

Os alunos partilharam também jogos online com recurso ao tablet da sala, as participantes manifestaram muito interesse em observar e manusear o Tablet. Podemos referir que houve uma interação muito positiva entre as participantes e as crianças.

No final da atividade regressamos ao CC para darmos continuidade ao ensaio do conto “Corre, corre cabacinha”. Importa mais uma vez referir que durante os ensaios havia uma boa camaradagem entre todas, situação invisível numa fase inicial.

20.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 23/03/2023

Local: Sala de aula e sala convívio CC

Participantes: 11 pessoas, mestrandas, TP e EP, a educadora de infância, assistente operacional e 18 alunos

Duração: 3 Horas

Objetivos: Promover a convivência e o espírito de equipa entre gerações.

Descrição: Nesta sessão realizamos a 2ª atividade “Gerações & Diversões, sala 1, na Escola Básica *. Esta atividade foi realizada na sala de aula, com recurso aos jogos tradicionais, para tal foram montadas seis estações. As participantes foram distribuídas pelas várias estações para ensinarem e apoiarem as crianças no momento de jogarem. Os alunos foram também distribuídos pelas participantes que os acompanharam até percorrerem todas as estações. A certa altura e devido ao espaço estavam todos a competir entre si. Importa ainda referir que a escola em**

questão, não tinha ginásio para desenvolver esta atividade, que requeria um espaço consideravelmente amplo. Também não nos foi possível realizar a atividade no exterior, devido às condições climáticas. No entanto, e apesar do espaço limitado, a animação e boa disposição entre as crianças e o grupo foi uma constante. De seguida, houve um momento de reflexão e de partilha entre todos os elementos presentes. O grupo referiu que “estas atividades estão a ser muito gratificantes” Pipoca; “nós não vamos voltar a ver estas seniores?” (criança); “nós vamos ter muitas saudades”; “querem que nós fiquemos aqui?” (Mia); a turma toda disse que sim, abraçando-se aos elementos do grupo, impedindo-os de abandonarem a sala.

No final regressamos ao CC para darmos continuidade à realização de mais um ensaio do “Corre-corre-cabacinha”. Mais do que executar tarefas, é a partilha de momentos únicos que se estabelecem entre todos.

21.º, 22.º, 23.º, 24.º e 25.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 21/03/2023, 22/03/2023, 28/03/2023, 29/03/2023 e 31/03/2023

Local: Escolas do Pré-Escolar e 1º Ciclo do Concelho

Participantes: cinco pessoas, mestranda, TP e EP. Seis educadores de infância, 25 professoras e dois professores, uma psicóloga, 18 assistentes operacionais e 431 alunos.

Duração: 2 Horas

Objetivo: Desenvolver uma cidadania participada

Descrição: Durante os dias acima referidos, andamos nas escolas do 1.º ciclo com a dramatização do conto “Corre, corre, cabacinha”. Esta ação envolveu três escolas, com alunos do pré-escolar e 1.º ciclo, num total de 22 turmas.

No decorrer da atividade, apesar do nervosismo inicial, foi possível identificar um ambiente muito positivo para ambas as partes. Houve momentos de partilha entre as “atrizes” e as crianças e até mesmo promessas de lá voltarmos com um novo conto. Esta situação levou-nos a assumir a

responsabilidade de preparar um novo conto para o próximo ano letivo. O primeiro conto sugerido foi a “Carochinha”. Entretanto noutra escola, também nos sugeriram “Os Três porquinhos”. Numa das viagens de regresso de autocarro, já vínhamos a imaginar de como iria ser a próxima atividade Leitura Partilhada.

No final das atuações houve um momento para partilha e agradecimentos entre todos. Três destas escolas prepararam uma surpresa para as “atrizes” como forma de agradecimento. A escola de *** ofereceu um pote de cheiro feito pelas crianças, a escola de *** preparou um lanche com muitas iguarias e a escola *** ofereceu um ramo de flores. Foram pequenos gestos que significaram muito para estas cinco mulheres “foi um gesto muito bonito” Pipoca; “foram mesmos muito simpáticos connosco” Nana.

26.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 30/03/2023

Local: Sala de Convívio da IPSS

Participantes: 21 pessoas, mestrandas, TP e EP, educadora de infância, assistente operacional e 18 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver na criança competências interação e comunicação entre pessoas de idade avançada.

Descrição: Na quarta atividade “Gerações e Diversões” estava prevista uma exposição com brinquedos, jogos e material escolar antigo. A exposição foi realizada numa IPSS na nossa região, a pedido da Educadora, por considerar que seria uma mais-valia para aquele grupo de utentes que têm poucas oportunidades de convívio com o exterior da instituição. Os alunos e o grupo de participantes foram transportados de autocarro para a instituição. Inicialmente foram apresentados os materiais da exposição aos alunos, depois, e como forma de os alunos manusearem os materiais, foi realizado um percurso para os alunos experimentarem e

partilharem com os seniores da instituição. No final houve um momento musical. Para este, efeito foram utilizados pelos instrumentos que estavam em exposição.

27.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 06/04/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Expressão Plástica: Construção de uma cesta de Páscoa

Descrição: Na sessão de hoje estivemos a fazer uma cesta de Páscoa, com recurso aos seguintes materiais: copos de papel, lã e arame. Todas as participantes estavam entusiasmadas na construção da cesta, aliás, todas elas manifestaram interesse em realizar tarefas manuais. Foi um momento de muita concentração, pois na atividade era necessário seguir uma sequência para dar certo, um pequeno engano obrigaria a voltar atrás, até encontrar o erro. Claro que foram momentos de muita partilha e de alguns avanços e recuos, até momentos de frustração “não estou a gostar, isto não está a dar certo” (Nana). “Ó formadora eu não estou a conseguir” (Sofia) “Alda é assim, estou a fazer bem?” (Flor).

As participantes foram concluindo a sua cesta e de seguida apoiavam as outras que estavam com mais dificuldades, ainda conseguiram fazer uma cesta para uma das participantes que estava a faltar.

Antes de terminarmos a atividade, estivemos a planear e a organizar um lanche convívio para a sessão seguinte. Como somos um grupo pequeno, as pessoas consideraram importante combinar o que cada uma poderia levar para não estarmos todos a levar as mesmas coisas. Como a hora estava já avançada, combinamos então fazer um grupo no WhatsApp. Nem todas as pessoas estavam familiarizadas com esta ferramenta, mas é também uma forma de mobilizar o grupo

para uma maior proximidade. Tendo consciência das dificuldades nesta área vamos ter em atenção que a informação chegue a todas as participantes "ó professora eu não tenho WhatsApp". Para a que não tinha WhatsApp a informação iria chegar via telefone.

No final estavam todas contentes com o trabalho que tinham realizado. Ainda houve tempo para fazer o registo fotográfico.

28.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 13/04/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Seis pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver a capacidade de expor os seus pontos de vista

Descrição: Iniciamos a atividade de hoje com um momento de reflexão acerca das atividades desenvolvidas até à presente data. As pessoas referiram que as atividades realizadas estavam a fazer todo sentido nas suas vidas. Referiram também que, para além de gostarem das atividades, também lhes está a fazer bem à memória. Quando estão muito tempo em casa, perdem a noção de tempo.

Abaixo estão apresentados o interesse e os pontos de vista manifestados pelos elementos do grupo:

- "Mais atividades novas" (Nana)
- "Gostei muito de fazer teatro" (Nana)
- "Foi tudo muito importante, gostei muito de trabalhar com as crianças e com as pessoas idosas, mais idosas. (Pipoca)
- "A mim até me mudou a memória, eu era muito esquecida" (Pipoca)

- Deu-me mais animo para fazer coisas novas. Tinha coisas em casa arrumadas por acabar e agora vou acabar" (Nana)
- "Estou a tratar de tudo para me inscrever na ginástica duas vezes por semana" (Nana)
- "Ajudou-me a manter-me ativa" (Nana)
- "Como já disseram aqui também me ajudou a avivar a memória" (Sofia)
- "Enquanto venho para aqui estou acompanhada por vocês todos" (Sofia)
- "Foi uma maneira de sair do buraco" (Flor)
- "Essencialmente para conviver" (Sofia)
- "Gostei muito de todas as atividades" (Flor)
- "Adorei a peça de teatro, acho que podíamos fazer mais vezes" (Sofia)
- "Gostei muito de ir ***conhecer outras pessoas" (Nana)
- "Gostei muito de fazer teatro" (Flor)
- "Gosto muito de conviver com vocês todos" (Flor)

No final desta apresentação realizamos um lanche convívio, previamente combinado. Foi preparada uma mesa com muitas iguarias. Os momentos de convívio foram muito animados, com boa conversa entre elas, música e danças.

29.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 20/04/2023

Local: Sala de Convívio CC e Escola

Participantes: 11 pessoas, mestranda, TP e EP, a educadora de infância, assistente operacional e 21 alunos

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver competências comunicacionais entre gerações; construção de um bloco de apontamentos.

Descrição: Na sessão de hoje foi realizada mais uma atividade "Gerações & Diversões". Estiveram presentes na atividade 11 pessoas, mais uma vez consideramos que foi um momento muito

enriquecedor. No final da partilha dos brinquedos e as histórias a eles associadas, houve também um momento dedicado para as crianças partilharem os seus brinquedos com o grupo. Foi muito interessante, para além das crianças apresentarem os brinquedos e as suas funcionalidades, a professora pediu aos alunos para explicarem porque é que eles escolheram aquele brinquedo. No fim da atividade, a turma presenteou o grupo com um lanche convívio. O grupo manifestou um sentimento de gratidão... “nós aqui somos muito bem tratados” (Pipoca). Houve também um momento de partilha de afetos entre crianças e estas mulheres, e também de muitos agradecimentos à professora por parte do grupo por as terem recebido.

Posteriormente e, devido ao avançar da hora, colocou-se a questão se iríamos para o Polo para realizarmos uma atividade ou se iríamos para casa. As participantes referiram que se lhes dessemos a possibilidade de escolha preferiam ir para o Polo fazer alguma atividade, no entanto, uma das presentes referiu que não podia ir por não ter transporte para regressar a casa, devido ao facto da colega que a costuma levar não regressar a casa no final da atividade.

Quando chegamos ao polo para realizarmos a atividade, estava lá uma outra participante que apresenta um quadro de demência e nem sempre vai às atividades, mas quando vai está sempre muito contente por estar com o grupo. Continuando com o discurso que estava com muitas saudades e que ali eram todos muito amigos dela. Contou também que durante a semana caiu na banheira e que agora tinha medo de tomar banho...” olha sabe a minha filha lá em casa, para ela tem tudo arranjado e as divisões melhores são para ela. Agora como é que eu vou fazer para tomar banho?” Disse-lhe para ela falar com a filha para ela tomar banho na casa de banho que tem a base de chuveiro.

A atividade que consistia na construção de um bloco de apontamentos. Para a atividade levamos papel Scrapbooking, cartão para a capa, argolas, cola e máquina de encadernar.

Fez-se uma exposição dos materiais e dada a explicação como fazer. As participantes escolheram o material a seu gosto e começaram a executar a tarefa. A ideia era concluirmos nesta sessão as capas e na próxima terminarmos o bloco de apontamentos para elas levarem para casa. Conforme iam terminando as suas capas, ajudavam as colegas que estavam mais atrasadas e também iniciaram o trabalho da colega que tinha ido embora mais cedo.

Uma das participantes partilhou connosco, outras atividades de trabalhos manuais, dos quais achava também interessantes, pedi-lhe para quando encontrasse trabalhos para partilhar no grupo do WhatsApp para nos organizarmos, relativamente à recolha de material para a sua realização, tendo em conta que muito dos trabalhos são com recurso a material reciclado. Neste sentido, haverá necessidade que as mesmas colaborem nessa recolha. Então ficou combinado entre elas quando encontrassem alguns trabalhos dos seus interesses para partilharem para realizarmos semanalmente no final do “Gerações & Diversões”. A Nana referiu, “mas eu não sei partilhar”, neste sentido estive a explicar-lhe como fazer.

As seniores também questionaram sobre a peça de teatro “já não vamos mais às escolas apresentar a peça de teatro” (Sofia), “temos de ensaiar senão esqueço-me das minhas falas” (Mia), “eu ainda me lembro muito bem das minhas falas” (Nana). No entanto, referi também que mais próximo das datas de apresentação retomaríamos os ensaios. Despedimo-nos de forma muito calorosa.

Importa referir que estas mulheres interagem bem quando estão em grupo a realizar alguma atividade, quando estão sozinhas o contacto entre elas é muito reduzido, baseado só no essencial.

30.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 27/04/2023

Local: Sala de Convívio CC e Escola

Participantes: Seis pessoas, mestranda, TP e EP, a educadora de infância, a assistente operacional e 19 alunos

Duração: 3 Horas

Objetivos: Desenvolver competências comunicacionais entre gerações

Descrição: Na sessão de hoje realizamos mais uma vez a 1ª atividade do “Gerações & Diversões” com a partilha de brinquedos. As participantes de sessão para sessão estão cada vez mais à

vontade no relacionamento com o grupo e com as crianças. A turma fez a recepção às pessoas no exterior. Ainda na recepção uma aluna entusiasmada revelou a surpresa que tinham preparado para elas, posteriormente dirigimo-nos à sala. A dinâmica na sala foi muito positiva, a partilha de afetos continua muito presente entre as participantes e as crianças. No final da atividade a turma presenteou as participantes com uma fatia de bolo e um chá. Importa referir que o bolo foi uma aluna e a mãe que ofereceram. É muito importante que atividade saia da escola e cheguem aos encarregados de educação. Mais uma vez as participantes ficaram muito gratas e a sugerir também serem elas a fazerem uma surpresa às crianças.

A Sofia referiu que gostou muito de ter ido àquela escola, porque muitas daquelas crianças conhecia do tempo em que lá trabalhou. As crianças também reconheceram a Sofia e também reconheceram as restantes participantes da peça de teatro. Aproveitamos também para questionar sobre o papel que as participantes presentes desempenharam na peça de teatro, no sentido de as tornar também mais visíveis. No final, saíram da escola todas entusiasmadas.

Posteriormente fomos para o polo, terminar a atividade iniciada na sessão anterior. Quando lá chegamos estava a Mel à nossa espera, mas estava um pouco preocupada com a situação do pagamento da renda ao senhorio e também por causa de a filha estar a mudar novamente de casa. Neste sentido, a Mel referiu ainda que a filha, ao ir viver para mais longe, agravaria a relação entre elas, que já não era boa. Uma das colegas tentou acalmá-la e dizia-lhe para ela usufruir da atividade. Dizendo-lhe também que é um assunto muito pessoal, não era o local indicado para estar a falar, isto sempre numa tentativa de a ajudar e também de a proteger.

A Mia estava a faltar por consultas médicas, no entanto o tempo disponível entre consultas foi ter connosco e também partilhou connosco o seu novo sorriso, dizendo-nos que estava a tratar dos dentes.

A Flor também referiu que a irmã que está em França veio passar a Páscoa a Portugal e disse-lhe que ela está mais bonita, “pedindo” também a minha confirmação. Disse que a pele dela estava melhor porque andava mais calma. Confidenciou também que o pai do namorado tinha falecido e que depois de isso ter acontecido ainda não tinha estado com ele.

Terminamos o bloco, atividade iniciada na sessão anterior. Para a conclusão da atividade houve um trabalho conjunto, no sentido de finalizarmos todos os blocos. Importa referir que nesta sessão uma das participantes do projeto estava a faltar e também foi feito o bloco dela para a vizinha lhe entregar.

31.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 04/05/2023

Local: Sala de Convívio CC e Escola

Participantes: dez pessoas, mestranda, TP, EP, a educadora de infância, assistente operacional e 24 alunos

Duração: 3 Horas

Objetivo: Promover a convivência e o espírito de equipa entre gerações.

Descrição: Na sessão realizamos mais uma atividade do “Gerações & Diversões” numa escola do pré-escolar. A dinâmica desta atividade foram os jogos tradicionais. Antes da chegada das crianças ainda houve tempo para o grupo partilhar momentos da semana. A Mia referiu que era para não vir porque estava a passar um momento difícil devido à morte do marido, a Pipoca referiu que ela também está viúva e o facto de ir para o CC só lhe está a fazer bem. Ficaram ali a partilhar de como são os dias e que estratégias utilizam para superar melhor a perda. A Nana referiu que temos de sair, não podemos estar sempre fechadas dentro do cubículo. A Flor disse que está sempre à espera que chegue o dia para ir para o CC. Referiu também que irmã lhe ia oferecer um telemóvel e estava muito contente com isso.

Na atividade mais uma vez foram montadas cinco estações no ginásio, quando os alunos chegaram desejamos-lhes as boas-vindas, apresentamos-lhes os elementos novos e perguntamos-lhes se ainda se lembravam dos que estiveram na última atividade, entre eles souberam identificar todos os elementos ali presentes. Antes das crianças começarem a jogar, o grupo exemplificou cada um dos jogos representados em cada uma das estações. No final desta

exemplificação os alunos foram distribuídos pelas várias estações e os elementos do grupo também. Quando terminamos a atividade houve um momento musical entre o grupo e as crianças. No final, a professora convidou todos os participantes para irem à sala. Na sala tinha lá uma surpresa para eles. Mais uma vez a turma presenteou o grupo com um bolo e um chá. As participantes agradeceram muito às crianças e professores, as crianças despediram-se delas com muitos abraços. Regressamos ao polo para realizarmos mais um ensaio do “Corre, corre, cabacinha”, pois já há muito tempo que não ensaiávamos e elas já tinham pedido para o fazer senão esqueciam-se das falas. No entanto, verificamos que as falas ainda estavam todas muito bem decoradas. No final do ensaio houve mais um momento de partilha, a Nana referiu que tinha iniciado a ginástica na junta de freguesia e estava toda espalmada, mas que gostou muito. Questionamos a Flor se ela também não gostaria de ir para as aulas de ginástica ela disse que sim, mas eram só para quem tivesse mais de 55 anos. A Mia referiu que a professora de ginástica era filha dela. A Nana disse que gostava muito da professora, as aulas eram coreografadas e embora ela fosse um pouco descoordenada, divertia-se muito. Neste sentido, perguntamos à Mia se a filha dela poderia ir um dia ao CC dar-nos uma aula de dança. A Mia disse que iria falar com a filha para ver a sua disponibilidade para nos ir dar uma aula de “Zumba”. Estava também a ser planeado um lanche convívio para o final da atividade. A data para deste evento será depois de terminarmos as atividades nas escolas. Todas elas ficaram entusiasmadas com a ideia de mais um lanche convívio. As participantes de sessão para sessão estão cada mais à vontade no relacionamento com o grupo e com as crianças.

32.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 11/05/2023

Local: Escolas

Participantes: 13 pessoas, mestrandas, TP, EP, educadora de infância, assistente operacional e 20 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Promover a convivência e o espírito de equipa entre gerações.

Descrição: Realizamos mais uma atividade “Gerações & Diversões” as participantes manifestaram mais uma vez grande entusiasmo em irem para a escola fazerem atividades com os alunos. Quando chegamos à escola os alunos e a professora não tinham dado pela nossa chegada, quando nos viram ficaram todos com um ar satisfeito, nomeadamente os alunos. A sala estava com música calma e com a mesa posta com flores, chá e um bolo para receber o grupo. No entanto, conversamos com a professora que seria melhor proporcionar-lhes esta surpresa no final da atividade.

Esta atividade era dedicada aos jogos tradicionais, e em vez de serem os elementos do grupo a exemplificarem os jogos, foram as crianças que realizaram esta tarefa. Posteriormente foram feitos os grupos e distribuídos pelas cinco estações, cada estação tinha dois e três elementos e quatro crianças com a exceção de um que só tinha três. As crianças passaram pelas cinco estações sempre orientados pelos monitores que também jogavam com eles, uma verdadeira animação. No final dos jogos há sempre um momento para perceber se as crianças gostaram dos jogos e qual foi o que mais gostaram. Houve ainda um momento musical entre as crianças e as participantes. A Sofia fazia anos e durante o lanche cantamos-lhes os parabéns. Como não estava a contar que alguém se lembrasse do seu aniversário, ficou muito emocionada e saiu da sala a chorar. Questionamos se estava tudo bem? Respondeu que sim, mas que estava assim porque não tinha recebido um único telefonema dos filhos.

Terminamos a atividade com a oferta de uns bolinhos aos alunos, comprados por uma das participantes como forma de agradecimento, pela forma que nos receberam. Como a atividade na escola demorou mais tempo do que o previsto, no final não regressamos ao polo para realizarmos outra atividade ou para simplesmente nos dedicarmos aos habituais momentos de convívio.

33.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 17/05/2023

Local: Escolas do Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Concelho

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP, EP, educadora

Duração: 2 horas

Objetivo: Desenvolver uma cidadania participada

Descrição: Nesta atividade realizamos a atividade “Leitura Partilhada” num novo estabelecimento de ensino. A alegria contagiante continuou “hoje é dia de convívio de dar e receber carinho” (Pipoca). Estavam a faltar dois elementos fundamentais, tendo sido substituídas por mim e pela técnica pedagógica. Considerando que estamos já a finalizar a atividade da “Leitura Partilhada”, é verificado nestas “atrizes” um de olhar de nostalgia “gostei mesmo muito desta atividade”, foi muito importante para nós. Os professores deram-nos os parabéns pela iniciativa e referiram que eram importantes trazer os contos tradicionais às escolas porque já começam a cair em desuso. A coordenadora agradeceu a vinda delas, elas responderam “nós é que agradecemos, pois, para nós é muito importante”. Neste sentido fui-lhes dizendo que tal como já tínhamos articulado com os professores, teríamos de pensar noutro conto e começar a construir o guarda-roupa e os cenários.

34.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 18/05/2023

Local: Sala de Convívio CC e IPSS.

Participantes: Vinte e seis pessoas, mestranda, TP e EP, a duas educadoras de infância, a assistente operacional e 43 alunos.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver na criança competências interação e comunicação entre pessoas de idade avançada.

Descrição: Hoje a atividade “Gerações & Diversões” foi realizada numa instituição de solidariedade social, com a valência de CC. Para a realização da atividade foi montada uma exposição com material escolar e com brinquedos antigos. Na exposição foi explicada a sequência dos materiais escolares desde a lousa até aos cadernos que os alunos utilizam atualmente. Posteriormente foram partilhados e exemplificados pelos seniores da instituição alguns dos jogos e brincadeiras antigas. Conforme íamos apresentando os materiais, os jogos e brincadeiras, tanto os seniores da instituição como as crianças tinham a oportunidade de experimentar. Os seniores partilharam os conhecimentos que tinham acerca da história dos brinquedos e de como brincavam antigamente. No final os seniores da instituição ficaram muito contentes com a visita “doutora, gostamos muito desta atividade” ou então “Doutora, há um brinquedo que nós também brincávamos muito e também muito divertido, as andas feitas com duas latas e dois paus” “Doutora, também brincávamos muito à mocha, também podíamos ensinar às crianças” ... as partilhas foram muitas. As crianças também estavam fascinadas “estes seniores são mesmo muito divertidos”. Terminamos a atividade com a promessa de que regressaríamos no próximo ano.

35.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 19/05/2023

Local: Escola

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Desenvolver uma cidadania participada

Descrição: Neste dia levamos mais uma vez a história do “Corre, corre, cabacinha” a uma escola para os alunos do pré-escolar e 1.º ciclo. Nesta atividade estavam a faltar dois elementos por motivos de doença, mais uma vez tiveram de ser substituídos pela mestranda e pela técnica pedagógica. Nesse sentido houve uma preocupação por parte das pessoas do grupo em saber como estavam as colegas que estavam.

As pessoas do grupo estão cada mais à-vontade com os seus papéis, a ansiedade inicial já não é verificada nos seus rostos e os momentos são cada vez mais de animação. As crianças riram-se às gargalhadas. No final, houve um momento dedicado a fotos com os personagens e a agradecimentos às participantes por parte dos alunos e professores. No final da apresentação da peça de teatro, a professora do pré-escolar convidou-nos para ir à sala dela para nos mostrar os bichos-da-seda e as rãs que tinham na sala. Na sala houve mais um momento de partilha de afetos entre as crianças e as “atrizes”. A professora aproveitou também o momento para pedir ao grupo, uma vez que a dramatização do conto já estava preparada, para passarem na instituição, da qual faz parte, para irem lá dramatizar, visto que aquele grupo de seniores têm poucas oportunidades e gostam muito de receber visitas. O grupo recebeu a proposta com muito entusiasmo e agradeceram o convite “para nós também é muito importante este convívio” (Pipoca) e “veja lá se eu algum dia pensei em fazer esta figurinha, mas está a dar-me muito gozo” (Sofia), que na história faz de avozinha.

36.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 25/05/2023

Local: Escola

Participantes: Quatro pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Comemoração do Dia Internacional do Brincar: Um dia de escola diferente

Descrição: Nesta atividade “Gerações & Diversões”, pretendia-se dar a conhecer e a experimentar brinquedos e brincadeiras antigas. Como forma de comemorar o dia Internacional do Brincar que se celebra a 28 de maio, considerou-se importante abranger, excecionalmente, as turmas do 1.º ciclo. Foi nosso objetivo, proporcionar um dia diferente e com experiências únicas para todas as crianças. E também dar resposta ao pedido dos alunos do 1.º ciclo que questionavam o grupo sobre quando é que iam à sala deles “veem para a nossa sala?” (aluno); para que sala vão hoje?” (aluno) “é sempre para o jardim” (aluno); “não é justo, é sempre para o jardim” (aluno); “eu sei quem

tu és, és a presidente das avozinhas” (aluno). Esta atividade intergeracional revelou-se muito importante para todas os participantes, as crianças do 1º Ciclo ficaram muito contentes. Mais uma vez o grupo estava muito satisfeito, “isto é mesmo muito importante para as crianças e também para nós”. Quando lhes devolvi o que uma criança referiu que eu era a presidente das avozinhas, elas sorriram e referiram “e é mesmo”, “agora vai ser a nossa presidente”. Foi um dia cansativo, mas também muito animado.

37.º Encontro com o grupo

Registo do dia: 01/06/2023

Local: Sala de Convívio CC

Participantes: Seis pessoas, mestranda, TP e EP.

Duração: 3 Horas

Objetivo: Reflexão final

Descrição: Embora ainda não tenham terminado todas as ações agendadas, nesta sessão como forma de finalizar o desenvolvimento, fizemos uma sessão de encerramento das atividades para o presente ano letivo “já não vamos mais às escolas?”, “mas nós não íamos apresentar a peça de teatro aos outros seniores do Polo II do CC?” Depois de sermos questionadas e de termos percebido aqueles olhares: “E agora!” Fizemos a atividade do elogio, cada pessoa tinha de elogiar uma pessoa à escolha, sem se repetirem. Esta atividade foi muito enriquecedora para todas as participantes. A atividade começou de mim para Ana (“é uma pessoa excepcional”); da Ana para a Sofia (“É uma pessoa com boa energia”); da Sofia para a Pipoca (“é uma pessoa simpática, calma e gosta muito de falar do seu jardim”); da Pipoca para a Mia (É uma pessoa calma, é minha vizinha e ajuda-me a acalmar quando estou ansiosa”); da Mia para Nana (“É divertida, gosto da generosidade, quando faz partilha da minha filha das aulas de ginástica e também pela energia dela); da Nana para a Teresa (dinâmica, ativa e sempre pronta a ajudar); da Teresa para a Flor (“Responsável, honesta e trabalhadora”); da Flor para a Alda (“Amiga, respeitadora e sempre pronta para nos ajudar”) da Alda para a EP (“é uma pessoa muito prestável e atenciosa”).

No final da atividade do elogio, procedemos à visualização dos registos fotográficos e vídeos realizados ao longo de todo o desenvolvimento do Projeto. Foi um momento de muita gargalhada, “gostei mesmo muito” Mia, “foi mesmo muito engaçado” Flor, “gostamos tanto senão não estaríamos aqui...já viu há quanto tempo andamos juntos” Pipoca, “esta semana como não fomos para as escolas até estou baralhada nos dias” Sofia.

Terminamos a tarde com um lanche convívio, música e muita diversão, durante este tempo recriamos espontaneamente os momentos da nossa atuação nas escolas. No decorrer do lanche a Mia partilhou com o grupo que a blusa que trazia vestida tinha sido ela que tinha feito. A Nana referiu que também queria fazer, podíamos montar de novo aqui o ateliê para fazermos trabalhos de costura gosto tanto de costura. Já falavam na atividade de leitura partilhada no próximo ano letivo “é a carochinha? se for, precisamos de muitas pessoas”. Vocês podem pensar nisso e depois dizem-nos qual é a história que querem apresentar. Foi notório que o grupo já estava saudosista.

APÊNDICE C – SISTEMATIZAÇÃO DO DESENHO DO PROJETO

Problemas	Objetivo Geral	Objetivo Específico
(P1). ISOLAMENTO SOCIAL	OG1. Estimular a reflexão sobre atividades de lazer, garantindo o envolvimento e participação.	OE1.1 - Contrariar os sentimentos de isolamento social; OE1.2 - Compreender os benefícios do convívio e de trocas de experiências para o envelhecimento ativo; OE1.3 - Reconhecer a importância das relações intergeracionais.
Problemas	Objetivo Geral	Objetivo Específico
(P2). SEDENTARISMO	OG 2. Estimular o conhecimento e a autonomia que lhes permitam uma vida mais ativa de forma a favorecer o desenvolvimento do bem-estar global.	OE2.1 - Desenvolver estratégias para melhoria do bem-estar social; OE2. 2 - Reconhecer os benefícios da atividade física para o bem-estar social e mental; OE2.3 - Envolver-se em espaços de convívio para a partilha de saberes.
Problemas	Objetivo Geral	Objetivo Específico
(P3). INFOEXCLUSÃO	OG 3. Ampliar as relações interpessoais com recurso às novas tecnologias de informação e comunicação.	OE3. 1 - Criar oportunidades de lazer e socialização com recursos aos meios digitais; OE3.2 - Identificar e reconhecer as potencialidades dos meios digitais; OE3. 3 - Identificar os perigos existentes na internet.

APÊNDICE D – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “GERAÇÕES & DIVERSÕES”

Identificação	
Nome da Iniciativa	Atividade “Gerações & Diversões
Data	Ao longo do Ano
Horário	14h00 às 17h00
Local	CC – Pólo II
Gestor da Atividade	Alda Pinheiro e TP
Organizadores/Entidades	
	CM
Participantes	
Participantes	Grupo de mulheres em idade da reforma.
Colaboradores	
Internos	Alda Pinheiro; TP; EP;
Externos	Não se Aplica
Descrição da Atividade	
<p>A atividade “Gerações & Diversões” tem como principal objetivo promover de uma forma lúdica o contacto próximo entre as crianças do pré-escolar e os seniores do CC.</p> <p>Pensamos que ao colocar as diferentes gerações em ação/atividade de interesse para os vários participantes, criam-se momentos de oportunidade únicos para que as diferentes gerações se conheçam, desconstruindo estereótipos e preconceitos, para além de promover relações positivas entre as várias gerações. Assim, com as atividades intergeracionais</p>	

pretendemos alcançar mudanças de comportamentos e atitudes das gerações umas em relação às outras, recorrendo à dinamização de atividades de carácter cultural, lúdicas, desportivas e recreativas.

Desta forma e atendendo que a escola pode e deve assumir um papel preponderante em sensibilizar não só a comunidade educativa, mas também a comunidade envolvente, a CM, dinamizou com a turma do pré-escolar e as participantes do CC quatro sessões. A primeira atividade teve como objetivo fazer uma breve contextualização do projeto junto dos alunos e as participantes, com o objetivo de dar conhecer as sessões e os temas a abordar para que todos os participantes se sintam confortáveis, evitando constrangimentos para ambas as partes.

A segunda atividade foi realizada a apresentação e partilha de brinquedos, brincadeiras, assim como das vivências dos seniores do tempo em que tinham a idade dos alunos. De forma a tornar a dinâmica mais interativa foi pedido também aos alunos para trazerem um brinquedo dos deles para partilhar com os seniores. A terceira atividade com o objetivo de familiarizar as crianças com os jogos tradicionais, de forma a manter viva a tradição, assim como o de envolver os seniores na transmissão dos seus conhecimentos adquiridos na infância em relação aos jogos tradicionais e das regras dos jogos às crianças. Na quarta atividade foi realizada uma exposição de materiais antigos (escolares, brinquedos, instrumentos musicais). No final da atividade os alunos tiveram a oportunidade de manusear/experimentar os materiais em exposição.

Objetivos

- Promover a interação entre gerações;
- Promover a Solidariedade intergeracional;
- Desenvolver na criança competências interação e comunicação entre pessoas de idade avançada;
- Facilitar a reciprocidade entre gerações;
- (...)

Apreciação

De uma forma geral todas as atividades acima referidas, nesta escola, obtiveram resultados muito positivos para ambas as partes. Fomos sempre recebidos com muito entusiasmo por os alunos, professores e auxiliares de ação educativa. Houve momentos de grande interação entre o grupo de participantes e as crianças o que proporcionou a partilha de afetos e a criação de laços afetivos que saíram dos portões da escola para o exterior. Nesta escola os pais também foram envolvidos na escolha do brinquedo para o aluno levar para partilhar. Na segunda atividade, realizada com os Grupo de mulheres em idade da reforma e as crianças, a professora da sala 1 decorou a sala para fazer a receção às seniores. Na sala 2 a professora preparou um lanche com bolachinhas feitas em sala de aula com os alunos e a auxiliar para oferecer aos seniores no final das atividades. Estes momentos foram pautados por sentimentos de alegria, mas também de gratidão por parte dos seniores. A última atividade – A Exposição, foi realizada no Fórum da CM. Os alunos e os seniores foram transportados em miniautocarros da CM. Os momentos de partilha e animação também se fizeram sentir.

Sugestões de Melhoria

Numa outra edição da atividade “Gerações & Diversões” seria importante rever o horário das sessões por consideramos que é pouco tempo para as dinâmicas que se estabelecem entre participantes.

Orçamento Final

Despesas	Não se Aplica.

Elaborado por: Alda Pinheiro

Elaborado por: TP

REGISTO FOTOGRÁFICO

- Partilha de Brinquedos







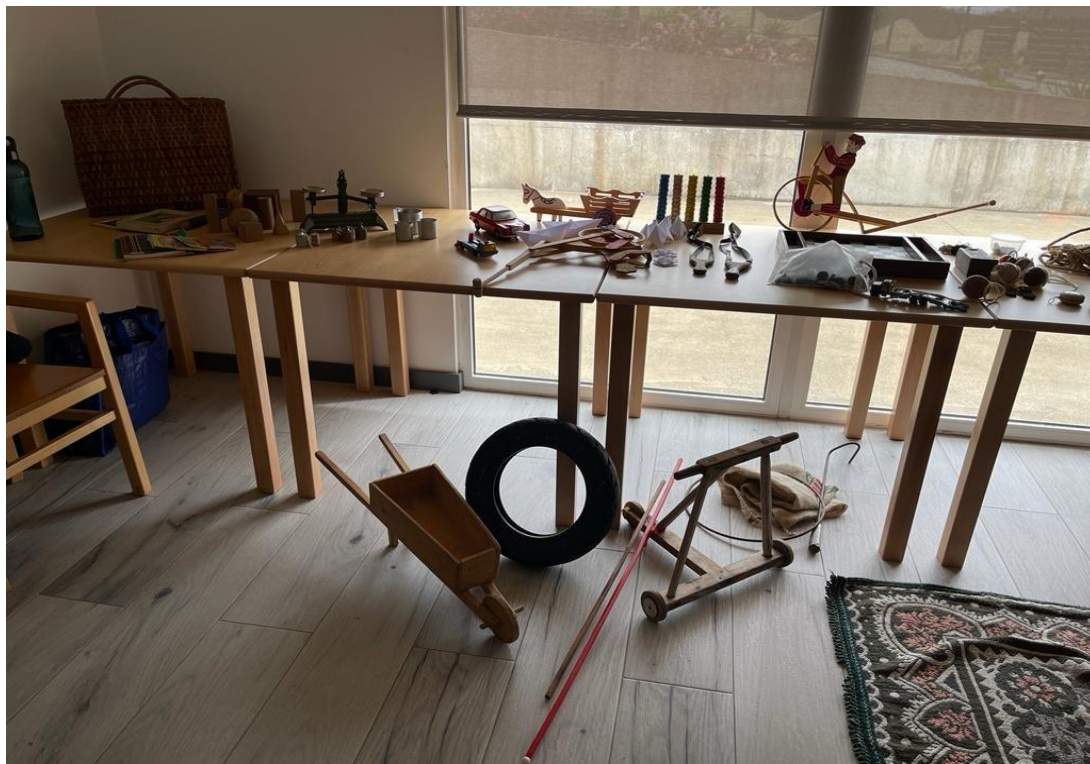
- Jogos Tradicionais

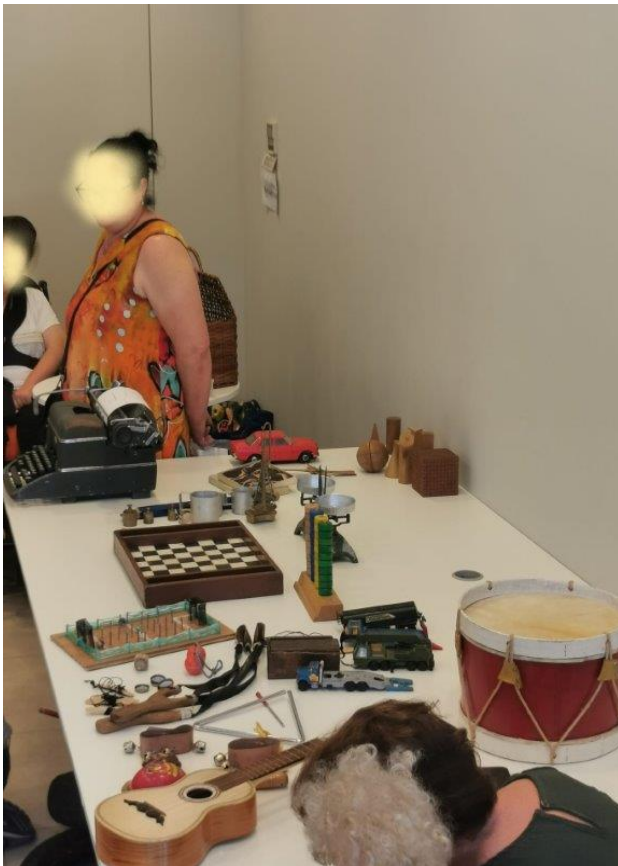






Exposição de Brinquedos





APÊNDICE E – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “TRAPOS & TRAPINHOS”

Identificação	
Nome da Iniciativa	Trapos & Trapinhos
Data	Ao longo do Ano
Horário	14h00 às 17h00
Local	CC
Gestor da Atividade	Alda Pinheiro
Organizadores/Entidades	
	CM
Participantes	
Participantes	Grupo de mulheres em idade da reforma.
Colaboradores	
Internos	Alda Pinheiro
Externos	Não se Aplica
Descrição da Atividade	
<p>No seguimento das conversas intencionais com grupo de mulheres em idade da reforma, estas manifestaram interesse por trabalhos de costura. Neste sentido, sempre que forem programadas atividades de costura, foi montado um atelier móvel para a realização de trabalhos de costura. As participantes realizaram o guarda-roupa para a dramatização do conto “Corre, corre, cabacinha”, as peças confeccionadas foram a abobora, o vestido da velha e o pano para colocar na cesta do lanche.</p>	

<p>Durante o mês de junho, e com o aproximar das colónias, foram confeccionados enfeites para os cabelos. Importa referir que vai ser dada continuidade à atividade Trapos e Trapinhos com novas iniciativas.</p>			
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a criatividade; • Manter a mente mais ativa; • Proporcionar o equilíbrio das emoções; • Exercitar as funções do cérebro; • (...) 			
<p>Apreciação</p> <p>Pensamos que, para além de lhes proporcionar atividades das suas preferências, estamos a contribuir momentos de lazer mais prazerosos.</p>			
<p>Sugestões de Melhoria</p> <p>Numa próxima iniciativa será importante adquirir mais equipamentos e materiais de costura, assim como ver a possibilidade de rentabilizar este saber fazer a prol da comunidade.</p>			
<p>Orçamento Final</p> <table border="1"> <tr> <td>Despesas</td> <td>Não se Aplica.</td> </tr> </table>		Despesas	Não se Aplica.
Despesas	Não se Aplica.		

Elaborado por: Alda Pinheiro

Elaborado por: TP

Registo Fotográfico









APÊNDICE F – RELATÓRIO DA ATIVIDADE “LEITURA PARTILHADA”

Identificação	
Nome da Ação	“Leitura Partilhada”
Data	De 26/01/2023 a 20/05/2023
Horário	Das 14h00 às 16h.30
Local	CCM – Pólo II e Agrupamento de Escolas
Dinamizadores da Atividade	Alda Pinheiro
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">• Estimular a partilha de experiências;• Desenvolver uma cidadania participada;• Criar laços intergeracionais;• Promover o gosto pela leitura;• Melhorar a função cerebral• Estimular a memória;• Desenvolver a coordenação motora;• Incentivar a leitura como atividade de lazer junto da população sénior.	
Participantes	
Os seniores que frequentam o CCM	
Público-Alvo	
Alunos do pré-escolar e 1º Ciclo do Agrupamento de Escolas.	
Descrição da Atividade	

A atividade "Leitura Partilhada, surge, como resposta ao interesse manifestado pelos seniores do CCM, relativamente à leitura e teatro. Neste sentido, e numa fase inicial, houve a necessidade de articular com os professores bibliotecários para verificar a recetividade de uma iniciativa que englobasse estas duas vertentes, no âmbito da semana da leitura. Após a aprovação –a ação pelos docentes, procedeu-se à escolha do livro para dinamização junto dos alunos. O livro escolhido foi o "Corre, corre, cabacinha" da autora Alice Vieira. Esta dramatização vai envolver seis seniores como protagonistas: O narrador, a Velha, dois netos, o lobo e o Vendedor de cabaças.

Apreciação

No decorrer da atividade verificou-se um ambiente de grande entusiasmo por parte das seniores dos alunos e recetividade por parte de professores e assistentes operacionais. Estas iniciativas intergeracionais deveriam decorrer com mais incidência junto da comunidade de forma que possível aproveitar este saber das gerações mais velhas e contribuir para um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Sugestões de Melhoria

Criar mais momentos de partilha dentro da comunidade ao longo do ano que envolvam esta faixa etária em iniciativas variadas.

Orçamento Final

Despesas	Não se Aplica.

Elaborado por: Alda Pinheiro

Registo Fotográfico











APÊNDICE G – EMAIL PARA O HORTO

Alda Pinheiro

De: [REDACTED]
Enviado: 7 de fevereiro de 2023 11:24
Para: [REDACTED]
Cc: [REDACTED] Alda Pinheiro
Assunto: Pedido de colaboração - Visita ao Horto Municipal

Bom dia [REDACTED]

De acordo com o que conversado telefonicamente, serve o presente para formalizar o pedido de colaboração para realizarmos **um pequeno "Workshop" & Visita ao Horto Municipal** nos próximo dia [REDACTED] às 14h30, para o grupo de utentes do CC [REDACTED]. Sugerimos que a atividade se realize em duas sessões, uma primeira como workshop, em que o técnico do Horto vem ao [REDACTED] e a segunda em formato de visita dos seniores ao Horto.

Caso seja possível, e se não for pedir muito, gostávamos de ver a possibilidade de, no final da atividade, o Horto oferecer uma pequena planta para cada participante. Prevemos cerca de 30 pessoas aproximadamente. Com a vossa ajuda, podemos depois solicitar a elaboração de um cartão informativo (ao gabinete de comunicação) para acompanhar a planta, com informações de como cuidar da mesma.

Com os melhores cumprimentos,

Alda Pinheiro [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

APÊNDICE H – DINÂMICA DE GRUPO “TEIA”



APÊNDICE I – CALENDARIZAÇÃO DA “GERAÇÕES & DIVERSÕES”

Datas	Escolas	Horário	Sessão Nº	Turma	Atividade
02/02/2023	Escola Básica H (1.º Ciclo)	11:00h - 11:30h	1	1	Gerações e Diversões
09/02/2023		14:00h - 15:00h	2	1	Gerações e Diversões
09/02/2023		11:00h - 11:30h	1	2	Gerações e Diversões
16/02/2023		14:00h - 15:00h	2	2	Gerações e Diversões
23/02/2023		14:00h - 15:00h	3	1	Gerações e Diversões
02/03/2023		14:00h - 15:00h	3	2	Gerações e Diversões
09/03/2023		14:00h - 15:00h	4	1 e 2	Gerações e Diversões
09/03/2023	Escola Básica G (1.º Ciclo)	11:00h - 11:30h	1	1	Gerações e Diversões
16/03/2023		14:00h - 15:00h	2	1	Gerações e Diversões
23/03/2023		14:00h - 15:00h	3	1	Gerações e Diversões
30/03/2023		13:30h - 15:30h	4	1	Gerações e Diversões. (Evento realizado em IPSS Local)
30/03/2023	Escola Básica C (1.º Ciclo)	11:00h - 11:30h	1	1	Gerações e Diversões
20/04/2023	Escola Básica C (1.º Ciclo)	11:00h - 11:30h	1	2	Gerações e Diversões
20/04/2023		14:00h - 15:00h	2	1	Gerações e Diversões
27/04/2023		14:00h - 15:00h	2	2	Gerações e Diversões
04/05/2023		14:00h - 15:00h	3	1	Gerações e Diversões
11/05/2023		14:00h - 15:00h	3	2	Gerações e Diversões
16/06/2023		13:30h - 15:30h	4	1 e 2	Gerações e Diversões. (Evento realizado no Auditório Municipal)

APÊNDICE J – CALENDARIZAÇÃO DA “LEITURA PARTILHADA”

Datas	Escola	Horário	Alunos	Atividade
21/03/2023	Escola Básica A	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
22/03/2023	Escola Básica B	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
28/03/2023	Escola Básica C	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
29/03/2023	Escola Básica D	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
31/03/2023	Escola Básica E	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
17/05/2023	Escola Básica F	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”
19/05/2023	Escola Básica G	13:30 h - 15:30h	Pré-Escolar e 1.º Ciclo	Leitura Partilhada - “Corre, corre, Cabacinha”

APÊNDICE L – ESTAÇÕES “JOGOS TRADICIONAIS”



APÊNDICE M – PEDIDO ÀS PROFESSORAS BIBLIOTECÁRIAS

Alda Pinheiro

De: Alda Pinheiro
Enviado: [REDACTED]
Para: [REDACTED]
Cc: [REDACTED]
Assunto: Semana da Leitura

Boa Noite, Sras. Professoras Bibliotecárias,

Espero que se encontrem bem!

No âmbito da semana da leitura, vimos por este meio manifestar o nosso interesse em participar com um grupo Sénior do Centro Comunitário [REDACTED] na dramatização de um conto infantil. Neste sentido, caso haja essa possibilidade, solicitamos que nos inclua na vossa calendarização, nas turmas que considerarem.

De forma a facilitar as deslocações dos seniores aos vossos estabelecimentos escolares, pedimos que estas atividades sejam agendadas para qualquer dia da semana, da parte da tarde.

Consideramos as atividades intergeracionais uma mais valia para ambas as partes, principalmente na construção de laços afetivos entre crianças e seniores e na inclusão social.

Manifesto disponibilidade para articular qualquer dúvida ou esclarecimento (Alda Pinheiro - Telemóvel: [REDACTED])

Agradecemos desde já toda a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos

Alda Pinheiro e [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

APÊNDICE N – DESDOBRÁVEL “NOVAS AVENTURAS...JARDINAGEM”



Como manter e cuidar as sua Plantas?

O principal segredo da jardinagem é a paciência. Os ritmos da natureza devem ser sempre respeitados, pois as plantas são diferentes e, por isso, exigem cuidados diferenciados.

Para crescerem exuberantes, as plantas precisam criar raízes fortes e para isso é necessário que um jardim tenha um bom solo. É importante descompactar o solo, pelo que misturar sempre com uma parte igual de terra normal, areia ou argila, para tornar o solo mais solto e permeável.

Uma das questões importantes na jardinagem é a rega. É fundamental que a quantidade de água seja adaptada às necessidades de cada planta. Antes de regar as plantas deverá colocar um dedo na terra para constatar o estado de humidade ou secura da terra. Pretende-se que a terra esteja húmida, não molhada, pelo que deve garantir que a drenagem está a ser feita de forma eficaz

NOVAS Aventuras... Jardinagem

O que preciso saber?

“O tempo é algo que não volta atrás.
Por isso plante seu jardim e decore sua alma”.

Veronica Shoffstall





Guia Informativo de Jardinagem.

Boas práticas e seus benefícios!

Que material precisa para a jardinagem?

- Luvas
- Tesouras de Jardinagem
- Pulverizador / Regador
- Espátula / pá

Como aproveitar o espaço?

Um jardim vertical, com vasos suspensos é uma boa opção, mas pode também criar o seu jardim num canteiro, móvel ou fixo. Deverá escolher assim um local com uma boa exposição à luz solar.

Que plantas escolher?

- Suculentas / Orquídeas
- Bromélias / Peitúnia
- Espada de S. Jorge / Catos

Podem também optar por plantas Aromáticas como:

- Orégãos / Coentros / Salsa
- Alecrim / Hortelã / Tomilho
- Erva Cidreira / Cebolinho
- Manjeriço



BENEFÍCIOS DA JARDINAGEM

A jardinagem pode funcionar como uma terapia. Esta atividade traz muitos benefícios à sua saúde.

- Permite a absorção de vitamina D.
- Aumenta a concentração e a memória.
- Melhora a saúde física e movimentação corporal.
- Desenvolve a coordenação motora e consciência corporal.
- Promove uma vida mais feliz e mais saúde mental.
- Conscientização para uma alimentação mais saudável.

APÊNDICE O – PEDIDO DE TRANSPORTE

Alda Pinheiro

De: [REDACTED]
Enviado: 7 de fevereiro de 2023 10:54
Para: [REDACTED]
Cc: [REDACTED]
Assunto: Pedido de transporte - Ensaio Canto e Cavaquinho

Boa tarde [REDACTED]

No seguimento das atividades dinamizadas no [REDACTED] nomeadamente no [REDACTED] solicito que verifique se há disponibilidade para realizar transporte dos utentes em mini-autocarro, quinzenalmente, para o ensaio de canto e cavaquinho, que é às terças-feiras. Desta forma, os utentes do coronado beneficiarão de mais atividades diversificadas. Analisa por favor a seguinte proposta, a articular mensalmente:

Fevereiro

Data: 14 e 28 de fevereiro

Horário: 14h00 no [REDACTED]

Destino: [REDACTED] (CC [REDACTED])

Regresso: 16h00

Obrigada

Fico a aguardar,

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

APÊNDICE P – CONVÍVIO FINAL



ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M MESTRADO em Educação e Intervenção Social
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSOCIAL EM
CONTEXTOS DE RISCOS

"Novas Aventuras..."
Alda Maria Costa Pinheiro

