



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Sara Ferreira Castro

UNIVERSIDADES SENIORES:
O PAPEL DIFERENCIADOR DA EDUCAÇÃO NÃO-
FORMAL NO ENVELHECIMENTO ATIVO E
QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS DE IDADE
AVANÇADA

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e
Intervenção Comunitária orientado pela Professora Doutora Albertina Lima Oliveira e
apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de
Coimbra

Julho de 2022

Agradecimentos

A concretização desta última etapa académica não teria sido possível sem o apoio e a presença de pessoas essenciais e que fizeram a diferença. Exprimo agora a mais sincera gratidão a cada uma delas.

Agradeço aos meus pais e aos meus irmãos, por serem as pessoas basilares que são na minha vida e por todo o apoio e orgulho demonstrados em todas as minhas conquistas.

À minha melhor amiga Daniela, “Felicia”, agradeço todo o companheirismo e amizade presentes desde os primeiros dias de Licenciatura. Estes cinco anos não teriam sido os mesmos sem ti e sem todo o teu apoio e lealdade.

À Professora Doutora Albertina Oliveira, orientadora de estágio, agradeço a ajuda, dedicação, os conselhos, a disponibilidade e o empenho demonstrados em todos os momentos.

À Dra. Ana Rita, um obrigada, por ter sido uma orientadora local incansável, dotada com excelentes competências de profissionalismo que contribuíram imenso para o meu crescimento profissional e pessoal. Agradeço não só todas as oportunidades disponibilizadas, mas também todo o apoio, presença, confiança, conselhos e amizade ao longo deste percurso.

À Sílvia, à Raquel, à Paulinha, à Denise, ao Nuno e ao Samuel, entrego o meu obrigado por terem sido uma equipa incomparável e por toda a confiança que depositaram em mim e nas minhas capacidades.

A todos, o maior Obrigada!

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado em prol da conclusão do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, lecionado pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra.

O local de estágio escolhido foi a Aposenior - Universidade Sénior de Coimbra, valência da Associação Apojovi. Constituíram-se como objetivos orientadores do estágio curricular os seguintes: atuar profissionalmente de acordo com os princípios de funcionamento da Associação Apojovi; dinamizar as sessões de Informática no Pólo III da Associação; promover o treino cognitivo junto de adultos de idade avançada através da realização da Oficina de Ginástica Mental; cooperar na dinamização do Projeto de Alfabetização no Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra; e, em último, desenvolver um Projeto de Investigação assente na área da Educação e Formação de Adultos e no contexto de uma Universidade Sénior.

Em termos de organização, o relatório apresenta-se dividido em quatro capítulos. Primeiramente encontra-se explicitado o enquadramento teórico, seguindo-se uma exposição da caracterização da instituição, ao nível da sua história, composição organizacional, recursos, serviços prestados, público-alvo, atividades, projetos sociais e parcerias. A terceira parte corresponde ao projeto de estágio e às atividades dinamizadas em resultado dos objetivos definidos. Por fim, seguem-se a avaliação, as considerações finais, os anexos e os apêndices, respetivamente.

Palavras-chave: Universidade Sénior, Novas Tecnologias, Treino Cognitivo, Alfabetização de Adultos e Educação Não-formal

Abstrat

The present internship report was carried out in support of the completion of the Masters in Adult Education and Training and Community Intervention, taught by the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra.

The chosen internship location was Aposenior - Senior University of Coimbra, valence of the Apojovi Association. The guiding objectives of the curricular internship were: to acting professionally in accordance with the operating principles of the Apojovi Association; to dynamize the sessions of Informatics in Pole III of the Association; to promote cognitive training to adults of advanced age through the Mental Gymnastics Workshop; to cooperate in the promotion of the Literacy Project in the Community Center for Insertion of Cáritas Diocesana de Coimbra; and, finally to develop a Research Project based in the area of Adult Education and Training and in the context of a Senior University.

In terms of organization, the report is divided into four chapters. Firstly, the theoretical framework is explained, followed by an exposition of the characterization of the institution in the second part, in terms of history, organizational composition, resources, services provided, target audience, activities, social projects and partnerships. The third part corresponds to the internship project and the activities promoted as a result of the defined objectives. Last but not least, the evaluation, final remarks, attachments and appendices follow respectively.

Key-words: Senior University, New Technologies, Cognitive Training, Adult Literacy and Non-formal Education

Índice

Índice de Siglas	9
Índice de Figuras	10
Índice de Tabelas	10
Índice de Gráficos	11
Índice de Anexos	13
Índice de Apêndices	13
Introdução	14
Capítulo I - Enquadramento Teórico	16
1. Envelhecimento	17
1.1. Mudança de papéis sociais: desafios e implicações no envelhecimento ativo e saudável	20
1.1.1.A Reforma	20
1.1.2.Solidão e isolamento social	22
2. Educação e Formação de Adultos.....	24
2.1. Aprendizagem ao Longo da Vida e Competências do Educador	26
3. Gerontologia Educativa.....	27
3.1. Educação em Adultos de Idade Avançada: princípios e necessidades pedagógicas	28
4. Universidades Seniores	29
5. As TIC na Idade Avançada.....	33
6. Estimulação cognitiva em Adultos de Idade Avançada	35
7. A Alfabetização de Adultos.....	37
Capítulo II – Caracterização da Instituição	39
1. A Associação	40

1.1. Composição organizacional.....	40
1.2. Recursos financeiros	41
1.3. Recursos materiais	42
2. Serviços	42
2.1. Apojovi.....	42
2.2. Aposenior	43
2.2.1. Atividades.....	44
2.2.2. Público-alvo.....	45
2.3. Centro de Convívio	45
3. Projetos sociais	46
4. Parcerias	49
Capítulo III – Projeto de Estágio.....	51
Objetivos e descrição das atividades.....	52
1. Objetivo 1: Atuar profissionalmente de acordo com os princípios de funcionamento da Associação Apojovi.....	53
2. Objetivo 2: Dinamizar as sessões de Informática no Pólo III da Associação ...	58
3. Objetivo 3: Promover o treino cognitivo a adultos de idade avançada através da realização da Oficina de Ginástica Mental	72
4. Objetivo 4: Cooperar na dinamização do Projeto de Alfabetização no Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra	81
5. Objetivo 5: Desenvolver um Projeto de Investigação assente na área da Educação e Formação de Adultos e no contexto de uma Universidade Sénior	92
Capítulo IV – Avaliação	94
Autoavaliação	95
Heteroavaliação	97
Considerações finais.....	98
Referências bibliográficas	99

Anexos	107
Apêndices.....	108

Índice de Siglas

US - Universidades Seniores

TIC - Tecnologias de Informação e Comunicação

OMS - Organização Mundial de Saúde

ARS - Administração Regional de Saúde

CONFINTEAs - Conferências Internacionais sobre Educação de Adultos

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

ATL - Atelier de Ocupação de Tempos Livres

GAES - Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social

UC – Universidade de Coimbra

ESTeSC - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

ESEC - Escola Superior de Educação de Coimbra - ESEC

ESNnfC - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma da Composição Organizacional da Associação Apojovi 41

Índice de Tabelas

Tabela 1 – 1º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais..... 53

Tabela 2 – 2º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais..... 58

Tabela 3 – 3º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais..... 72

Tabela 4 – 4º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais..... 81

Tabela 5 – 5º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais..... 92

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Gostei das atividades realizadas	66
Gráfico 2- O ambiente das sessões era acolhedor	67
Gráfico 3- A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes...	67
Gráfico 4- A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos.....	67
Gráfico 5- Sinto que aprendi ao longo das sessões.....	68
Gráfico 6- Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia	68
Gráfico 7- Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações	68
Gráfico 8- Gostei das atividades realizadas	69
Gráfico 9- O ambiente das sessões era acolhedor	70
Gráfico 10- A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.	70
Gráfico 11- A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos.....	70
Gráfico 12- Sinto que aprendi ao longo das sessões.....	71
Gráfico 13- Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia	71
Gráfico 14- Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações	71
Gráfico 15- Gostei das atividades realizadas.....	78
Gráfico 16- O ambiente das sessões era acolhedor.....	79
Gráfico 17- A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.	79
Gráfico 18- A formadora foi clara na apresentação das temáticas	79
Gráfico 19- Sinto que desenvolvi estratégias cognitivas, ao nível da memória, atenção e raciocínio, ao longo das sessões	80
Gráfico 20- Gostei das atividades realizadas.....	87
Gráfico 21- O ambiente das sessões era acolhedor.....	87
Gráfico 22- As formadoras mostraram-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes	87

Gráfico 23- As formadoras foram claras na apresentação das temáticas e conteúdos ...	88
Gráfico 24- Sinto que aprendi ao longo das sessões.....	88
Gráfico 25- Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia	88
Gráfico 26- Vou utilizar os conhecimentos que aprendi.....	89
Gráfico 27- Gostei das atividades realizadas.....	89
Gráfico 28- O ambiente das sessões era acolhedor.....	90
Gráfico 29- As formadoras mostraram-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes	90
Gráfico 30- As formadoras foram claras na apresentação das temáticas e conteúdos ...	90
Gráfico 31- Sinto que aprendi ao longo das sessões.....	91
Gráfico 32- Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia	91
Gráfico 33- Vou utilizar os conhecimentos que aprendi.....	91

Índice de Anexos

Anexo I – Grelha de avaliação de competências transversais para os estagiários da FPCEUC	107
Anexo II- Relatório de avaliação de estágio	108

Índice de Apêndices

Apêndice I - Matrizes de Planificação das Sessões de Informática	110
Apêndice II – Atividades dinamizadas nas Sessões de Informática	143
Apêndice III – Questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Informática	169
Apêndice IV – Questionário online de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Informática.....	170
Apêndice V - Matrizes de Planificação das Sessões de Oficina de Ginástica Mental .	172
Apêndice VI – Compilação de Atividades dinamizadas nas Sessões de Oficina de Ginástica Mental.....	208
Apêndice VII – Questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Oficina de Ginástica Mental.....	240
Apêndice VIII – Matrizes de Planificações das Sessões de Alfabetização.....	242
Apêndice IX – Atividades dinamizadas nas Sessões de Alfabetização	265
Apêndice X – Questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Alfabetização.....	284

Introdução

No âmbito do 2º ano letivo do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, consta, no plano de estudos estabelecido, a realização de um estágio curricular, num local a determinar pelo discente. O local escolhido e descrito no presente relatório é a Associação Apojovi, com enfoque na valência criada posteriormente, Aposenior – Universidade Sénior de Coimbra.

Reconhecendo-se o envelhecimento populacional como problemática social cada vez mais marcante, surge como imprescindível a contínua criação de medidas, apoios e serviços que respondam às necessidades deste grupo social e potenciem o seu envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido, promovendo desta forma a sua qualidade de vida. Perante o exposto, é de salientar a influência de instituições como as Universidades Seniores (US), uma vez que se apresentam como sistemas socioeducativos capazes e impulsionadores de situações de convívio, partilha, aprendizagem e integração ativa na sociedade, fatores que se fazem refletir no bem-estar da pessoa e no combate ao isolamento e solidão.

A escolha pela Aposenior enquanto local de estágio curricular justifica-se, para além do referido, pelo facto de a mesma se reger segundo os princípios da educação não-formal, integrando-se na educação permanente (embora redutoramente designada por aprendizagem ao longo da vida), assumindo também uma ideologia de elevada proximidade e relacionamento com o público-alvo que serve, aspetos que se apresentam como fulcrais na Educação de Adultos e em intervenções educativas com adultos de idade avançada. Cientes deste papel, considerou-se como vantajoso o desenvolvimento e complemento das competências adquiridas ao longo do Mestrado na área da Educação e Formação de Adultos, numa instituição que coloca em destaque a importância da educação e reconhece o impacto que esta mantém no contínuo e inacabado processo de desenvolvimento do sujeito.

A nossa presença na Aposenior decorreu entre o dia 20 de setembro de 2022 e o dia 31 de maio de 2022. O horário de estágio estabelecido fora de segunda a quinta-feira, das 9h às 18h. Em conciliação com o seminário de acompanhamento de orientação, o mesmo fora realizado às sextas-feiras de manhã. No que diz respeito às atividades

concretizadas, estas incidiram na área da Educação e Formação de Adultos pois o foco principal foi o público sénior que a mesma serve.

Relativamente à estrutura do presente relatório, o mesmo é composto por quatro capítulos, sendo estes designados de enquadramento teórico, caracterização da instituição, projeto de estágio e, por fim, avaliação.

No primeiro capítulo, são desenvolvidos os principais conceitos e temáticas que se encontram interligados com o contexto do estágio realizado, como o envelhecimento, envelhecimento ativo e saudável e a sua relação com a alteração dos papéis sociais ao longo da vida. Segue-se uma breve contextualização das áreas de Educação e Formação de Adultos, aprendizagem ao longo da vida e competências do Educador, e da Gerontologia Educativa. Ressalta-se ainda o papel das Universidades Seniores e, mais relacionado com as atividades desenvolvidas, a relação das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) com o público-alvo de adultos de idade avançada, a importância da estimulação através do treino cognitivo e, por fim, a área de alfabetização de adultos.

O capítulo dois, abarca o processo de criação da Associação Apojovi e das suas valências, a composição organizacional que a compõe, os serviços que dispõe, o público-alvo que serve, bem como as suas atividades, os projetos sociais que lhe estão associados e as parcerias e protocolos estabelecidos. Por sua vez, no terceiro capítulo, são apresentados e descritos os objetivos norteadores e as ações e atividades realizadas, que compuseram o projeto de estágio desenvolvido ao longo de nove meses. No quarto, e último, capítulo serão expostas a auto e heteroavaliação.

Para terminar, em seguida, são explicitadas as considerações finais e apresentados os anexos e apêndices com os variados materiais que ilustram e documentam o presente relatório.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1. O Envelhecimento

Enquanto problemática marcante do século XXI, o envelhecimento é uma realidade cada vez mais presente nas sociedades desenvolvidas. Resultado das constantes mudanças demográficas, sociais e económicas, como por exemplo o aumento da esperança média de vida, a emancipação da mulher, a redução da taxa de natalidade, os constantes avanços na medicina, afigura-se como imprescindível desenvolver sociedades estrategicamente preparadas para dar resposta às diversas necessidades que a população idosa apresenta.

Concetualmente, o “envelhecimento” é traduzido como um sistema gradativo de mudanças biopsicossociais da pessoa durante toda a sua vida, sendo um processo condicionado por fatores de índole biológica, social, económica, cultural, ambiental e histórica (Organização Mundial da Saúde, 2015).

Dada a sua abrangência, tal como enunciado por Fontaine (2000), é possível distinguir três tipos de idade: biológica, psicológica e social, que podem ser dissociadas da idade cronológica. Relativamente à idade biológica, esta encontra-se ligada ao envelhecimento fisiológico, ou seja às modificações e o declínio físico que ocorre no organismo e que fazem com que a capacidade de autorregulação reduza e se torne menos eficaz. Por sua vez, a idade psicológica assenta nas “competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente” (p.25), ao nível da memória, motivação e inteligência. Por fim, quanto à idade social, determinada pela cultura e história social, esta é referente ao papel, *status* e às práticas do indivíduo, relativamente aos outros membros que compõem a sua sociedade.

Perante a diferenciação explicitada, reconhece-se a complexidade do processo de envelhecimento, de maneira que é primordial, tal como enunciado por Cabral e Ferreira (2013), que os estudos em volta do envelhecimento recorram a uma abordagem holística acerca deste processo, ou seja, é indispensável ter em conta as diversas esferas que o compõem, como a “vida familiar, o emprego, a educação, a integração sociocultural, a saúde e a qualidade de vida, sem esquecer os estereótipos e preconceitos associados à idade” (p.16). Os últimos aspetos apontados surgem como imprescindíveis quando abordadas temáticas sobre o envelhecimento, uma vez que “os estereótipos são, simultaneamente, causa e efeito da separação das gerações, gerando um sistema cíclico que é urgente quebrar, nas sociedades contemporâneas cada vez mais envelhecidas”

(Villas-Boas et al., 2017, p.207). Assim, as mesmas autoras, expõem a relevância e contributos dos Programas Intergeracionais, enquanto respostas pedagógicas capazes de dissolver as percepções negativas entre gerações, uma vez que criam e permitem a abertura de espaços saudáveis, assentes na participação, cooperação e interação, para a discussão e relação das diversas gerações, não descurando as suas diferenças e características comuns. Desta forma, entende-se que a educação intergeracional:

“pode contribuir para a construção de uma percepção mais positiva de umas gerações em relação às outras, e para o aumento da compreensão e da valorização dos indivíduos sobre a sua própria vida e a vida dos outros membros da sociedade, mulheres e homens, de todas as gerações e culturas no contexto social contemporâneo.” (Villas-Boas et al., 2017, p.216)

O facto de estar enraizada em grande parte das sociedades a associação preconceituosa entre inatividade e reforma, faz com que a faixa etária de pessoas de idade avançada seja caracterizada como um grupo mais fraco e socialmente estagnado. Catita (2008, citado por Barros et al., 2020) vai ao encontro do referido, ao expor que a não participação no mercado de trabalho, faz com que os séniores sejam um grupo vulnerável, vítimas de discriminação e de representações sociais negativas. Contudo, importa elucidar que a pessoa sénior, ao entrar na reforma, não deixa de estar ativa e são imensas as potencialidades que pode explorar e desenvolver nessa nova etapa social e do ciclo de vida em que entra. Simões (2006) corrobora com o exposto, ao enunciar que, “a maioria das pessoas se adapta, satisfatoriamente, à aposentação e se sente feliz na mesma” (p. 100).

Assim, importa, por agora, centrarmo-nos nos conceitos de envelhecimento ativo e envelhecimento saudável, definido por instâncias internacionais, como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Comissão Europeia.

A OMS (2002) associa três componentes inerentes ao envelhecimento ativo, a saúde, participação e segurança, definindo-o como o processo de otimização de oportunidades nesses três campos, com o propósito de incrementar a qualidade de vida das pessoas. Nesta ótica, a OMS defende que o termo ativo se prende com a participação contínua em contextos sociais, económicos, culturais, espirituais e cívicos, e não meramente com a capacidade de estar e ser fisicamente ativo ou de estar ainda a trabalhar. Refere ainda que os seniores reformados ou incapazes fisicamente, podem continuar a

contribuir e a participar ativamente para e com as suas famílias, colegas e sociedades, segundo as suas necessidades, desejos e capacidades.

É importante referir que a OMS no relatório de 2015, *World report on ageing and health*, acrescenta um campo chave, para além dos três já nomeados, a *aprendizagem ao longo da vida*, reconhecendo, contudo, que a:

“expansão das oportunidades de aprendizagem exigirá que as políticas públicas se envolvam plenamente com as implicações do envelhecimento da população e reconheçam que, para algumas pessoas, o envelhecimento pode significar uma extensão da vida profissional e, para outras, uma fase em que passam até um terço da vida na aposentadoria.” (OMS, 2015, p.176)

A referida expansão de oportunidades deverá partir de uma adaptação de materiais e estruturas para o público idoso, como por exemplo: a divulgação, por parte dos *media*, de cursos e promoção da aprendizagem, recorrendo à oferta de universidades abertas para idosos, isto é que não apresentem condições de entrada; o desenvolvimento de grupos de idosos e a sua atuação enquanto parceiros em atividades de promoção da saúde; e a utilização de cursos online abertos, que apresentam a vantagem de alcançar pessoas em todos os países e divisões socioeconómicas (OMS, 2015).

Por sua vez, a Comissão Europeia (2021) define envelhecimento ativo e saudável segundo outra perspetiva, determinando que este engloba a “promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e abrange os nossos padrões de consumo e alimentação, bem como os nossos níveis de exercício físico e atividade social” (p.4), reconhecendo que apesar de ser uma “responsabilidade e escolha pessoal” (p.4), este processo é condicionado em grande parte pelo contexto onde os indivíduos se desenvolvem, vivem e trabalham, ressaltando a importante influência que as políticas públicas desempenham enquanto fonte de apoio.

Em síntese, compreendendo-se o envelhecimento como um fenómeno irreversível, pessoal e contextual pois, tal como apontado por Simões (2006, p. 24) “nenhum de nós envelhece exatamente da mesma maneira”, dependendo de fatores, para além dos já mencionados, como, o género, o nível de instrução e a região geográfica onde se reside, é de salientar a relevância dos apoios por parte de políticas públicas e instituições capazes e equipadas, com as componentes necessárias, para dar resposta aos desafios inerentes a esta etapa do ciclo de vida e necessidades e interesses específicos que

as pessoas idosas apresentam. É sabido que o seu papel e influência surgem cada vez mais como cruciais para combater estereótipos e consciencializar todos os atores e membros das comunidades acerca das potencialidades e poder das pessoas de idade avançada, reconhecendo assim os seus direitos de cidadania e assegurando condições para a sua qualidade de vida e participação plena na sociedade.

1.1. Mudança de papéis sociais: desafios e implicações no envelhecimento ativo e saudável

Ao longo da vida todas as pessoas enfrentam certas adversidades e acontecimentos marcantes que produzem, conseqüentemente, mudanças sob diversos níveis. Os estudos que abordam o processo de envelhecimento recaem sobre alterações importantes e eventos que marcam psicologicamente a pessoa, sendo imprescindível reconhecê-los como condicionantes para o desenvolvimento de uma vida ativa e saudável. A qualidade de vida está inerentemente associada a três componentes essenciais: bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais, no entanto, estas facilmente são condicionadas por acontecimentos durante a vida do indivíduo, como é o caso da entrada na “reforma, a perda de um emprego, a viuvez, o divórcio, problemas de saúde, a perda ou separação de uma pessoa próxima, a migração, entre outras” (Zaidi, 2014, citado por República Portuguesa, 2017, p. 9). Assim, adiante, serão explicitadas as conseqüências gerais que alguns destes acontecimentos provocam no bem-estar e na qualidade de vida dos indivíduos e de que forma a aprendizagem ao longo da vida e a educação podem servir como mecanismos de redefinição de novos sentidos de vida.

1.1.1. A Reforma

O trabalho enquanto função marcante de estatuto social, apresenta-se como uma condição fundamental para a estabilidade de vida da pessoa. Fonseca (2012) alude para a relevância do papel social mencionado, ao indicar como vantagens a componente organizadora da atividade da pessoa, a estabilização de uma imagem pessoal, o alcance do sentimento de realização pessoal e o desenvolvimento de relações sociais, sendo ainda de referir o facto de se traduzir como um período que ocupa grande parte da vida do indivíduo. Assim, a entrada na reforma pode apresentar-se como um processo desafiante

(Pires, 2020) e de transição sensível, que traz aliado a si um sentido de perturbação, resultante do encerramento de uma etapa que engloba um sentimento de utilidade na pessoa, dando lugar a sensações de *stress*, falta de controlo da vida e perda de autoestima (Fonseca, 2012). Para além disto, pode-se acrescentar o facto de se “constituir como um ponto de viragem na vida das pessoas, fazendo a passagem para os últimos estágios da vida adulta” (Vigezzi et al., 2021, p. 2).

Contudo, é relevante indicar que a transição para a reforma não se constitui como um processo homogéneo, uma vez que através da mesma, para algumas pessoas, podem surgir melhorias ao nível da “saúde física e mental, na prestação de cuidados a familiares, no envolvimento em favor da comunidade” (Simões, 2006, p. 100). O autor mencionado ressalta ainda que as pessoas que se adaptaram aos períodos que antecedem a aposentação, são também aquelas que se conseguirão adaptar depois à mesma com mais facilidade.

De maneira a compreender o fenómeno referido é possível determinar algumas etapas que o caracterizam. Simões (2006) referencia autores, como Hayslip e Panek (2002) e Ekerdt et al. (1985), ao indicar três fases que caracterizam a adaptação à reforma: a fase da lua-de-mel, a fase do desencanto e a fase da estabilidade ou reorientação. A primeira, descrita como um “estado de euforia” (p.88) traduz-se na realização de atividades e projetos novos e já desejáveis. Na segunda, começam a surgir dificuldades de adaptação à reforma, resultado da ausência do trabalho e afastamento das redes sociais. Por fim, a terceira engloba a organização da nova realidade e estilo de vida em que a pessoa se encontra.

No entanto, como mencionado, é essencial refletir que a reforma e a própria função do trabalho não são realidades percebidas de igual forma pelas pessoas, estando sujeitas a grande variabilidade interindividual e intercultural. Esta afirmação é corroborada por autores como Fernández-Niño et al. (2018) e Schaap et al. (2018, citado por Vigezzi et al., 2021), ao indicarem que a reforma e a relação entre a saúde e o bem-estar psicológico perante a situação no trabalho, em pessoas idosas, diverge segundo os contextos sociodemográficos, socioeconómicos e culturais específicos de cada sociedade.

Assim, atenta-se para a relevância de um planeamento e preparação para a entrada na reforma (Pires, 2020) e para o desenvolvimento de uma boa educação neste sentido, devido às potencialidades de preparação no enfrentamento de problemas de saúde, sociais e económicos e orientação na reorganização da vida (Bueno et al., 2004, citado por

Pocinho et al., 2017). De salientar que as formações assentes nesta preparação devem incidir em temáticas como:

“o processo de envelhecimento; a mudança de atitudes; hábitos e estilos de vida saudáveis; os processos de adaptação social (em família e na comunidade); as possibilidades e as melhores formas de gestão do tempo disponível; as alterações na economia própria e doméstica; os aspetos jurídicos interessantes para a população idosa; os tipos e modalidades de apoio existente para a velhice; os aspetos relacionados ao voluntariado; o turismo sénior, de entre outros relevantes aos sujeitos que caminham para uma nova etapa” (Bueno et al., 2004, citado por Pocinho et al., 2017, p. 20).

Ainda assim, como elucida Simões (2006) é importante clarificar que os resultados obtidos com ações educativas desse cariz, a longo prazo vão se dissipando. Neste sentido, o autor refere que deve existir um maior esforço de participação dos trabalhadores, o planeamento das ações educativas acerca da aposentação deve ser realizado atempadamente e ainda é necessário “adotar uma política de discriminação positiva em relação aos mais idosos, pois costumam ser as vítimas preferidas quando há necessidade de as empresas reduzirem o pessoal” (p.101).

Perante as alterações sociais enunciadas, decorrentes do fenómeno descrito, denota-se como imprescindível o apoio no processo de transição para a reforma, aspeto caracterizador das Universidades Seniores, visível através do trabalho em campo desenvolvido, de maneira a auxiliar a pessoa a redefinir o seu papel social e a sua integração, traçar novos objetivos de vida e estimular o círculo social em que a mesma se insere, de modo a potenciar o seu envelhecimento saudável e bem-sucedido.

1.1.2. Solidão e isolamento social

As referidas mudanças nos campos laboral, pessoal e familiar, traduzem-se em significativas transformações na vida da pessoa adulta, resultando muitas vezes na passagem involuntária de uma vida conjunta para uma vida a sós (Cabral & Ferreira, 2013).

Contudo, é importante compreender que todos os indivíduos, independentemente da sua faixa etária, em algum momento irão experienciar sentimentos de solidão e que nem todas as pessoas que se encontram fisicamente sozinhas sentem interiormente essa solidão. Como indicado por Rodrigues (2018), é essencial ter em conta que existem pessoas que preferem passar mais tempo sozinhas, tendo por opção uma rede social menor, aspeto referido como isolamento ativo. O autor determina ainda os fatores que caracterizam a solidão, sendo estes intrínsecos, quando se aliam a questões de personalidade, e extrínsecos, quando se traduzem com as redes sociais de apoio.

No que diz respeito à população sénior, se por um lado existem seniores que aproveitam a terceira idade para desenvolver inúmeras experiências, como viajar, dançar, realizar atividades físicas e estar em grupo, por outro também é possível encontrar idosos que, em resultado da ocorrência de certos eventos, como mudanças sociais, familiares, corporais, entre outras, apresentam dificuldades em ultrapassar as mesmas, ficando mais sujeitos à ocorrência de sentimentos de solidão e ao isolamento social (Cavalcanti et al., 2016). Assim, os conceitos supramencionados são vistos como associados a fatores de risco, de entre os quais se destaca: falta de contactos frequentes e/ou conflitos com amigos e família, uma rede social escassa, o facto de viverem sozinhos, descontentamento com as condições de vida, a incapacidade e diminuição da mobilidade, saúde deficitária, o divórcio, perda de entes queridos e a viuvez (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Fakoya et al., 2020). O Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde - CINTESIS -, juntamente com a Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte corroboraram o exposto ao concluir, num estudo recente, que “ter mais de 80 anos de idade, viver sozinho, possuir um baixo nível educacional (menos de nove anos), estar insatisfeito com os rendimentos e ter uma estrutura familiar disfuncional são os principais fatores que se associam à solidão” (Serviço Nacional de Saúde, 2019).

Todos estes fatores de fragilização da pessoa vão refletir-se em outros domínios como, a diminuição das defesas para com infeções, declínio cognitivo e das condições de saúde mental, como por exemplo, propensão para a depressão e demência (Landeiro et al., 2016, citados por Fakoya et al., 2020). No entanto, é imprescindível reconhecer que, nem todos os idosos vivenciam a solidão da mesma forma ou com a mesma intensidade, sendo por esta razão necessário adotar as intervenções destinadas a responder às necessidades individuais do adulto (Fakoya et al., 2020).

Face aos eventos descritos e às suas implicações na estabilidade, na qualidade de vida e no envelhecimento ativo e saudável dos adultos de idade avançada, compreende-se a necessidade e a relevância do desenvolvimento de atividades educativas, de intervenções sociais, de medidas e de espaços que promovam o contacto entre pares e intergeracionais, que favoreçam o incremento das capacidades dos seniores, a partilha de experiências e visem, desta forma, o combate à solidão, gerando sentimentos de bem-estar e utilidade. Assim, reforça-se o papel das Universidades Seniores enquanto instâncias sociais, assentes na perspetiva de educação permanente, aptas para estimular e proporcionar as devidas condições e espaços para o crescimento pessoal e implicação social deste público.

2. Educação e Formação de Adultos

Reconhecendo-se a complexidade do campo da Educação e Formação de Adultos, considerou-se relevante explicitar os principais contributos que as Conferências Internacionais sobre Educação de Adultos - CONFINTEAs – desenvolveram e que potenciaram o seu papel na consolidação da área supramencionada.

A Educação de Adultos viu a sua afirmação expandir-se internacionalmente, após a Segunda Guerra Mundial, numa tentativa de restaurar o entendimento entre as nações e estabelecer uma cultura de paz, aspetos que conduziram às cruciais CONFINTEAs, dinamizadas pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO - (Seixas et al., 2016). As primeiras duas Conferências, realizadas em 1949 em Elsinor e 1960 em Montreal, apresentaram como contributos para o campo da Educação de Adultos, a insistência da UNESCO para que a mesma fosse considerada como parte integrante de cada sistema nacional de educação. Com ocorrência em Tóquio, 1972, a terceira CONFINTEA apresentou como principal marco a consecução da “visibilidade internacional ao conceito de aprendizagem ao longo da vida, na perspetiva da articulação da educação inicial e da EA num sistema integrado e compreensivo” (Seixas et al., 2016, p. 6).

Um outro acontecimento histórico, enquadrado na década de 70 do século XX, foi a 19ª Conferência Geral da UNESCO, que resultou na Recomendação sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos (1976) e na explicitação de uma das definições mais consensuais deste campo, passando a ser considerado um subdomínio integrante de

um projeto global de educação permanente (Seixas et al., 2016). Em virtude da referida Recomendação, é ainda de aludir aos princípios definidos que caracterizaram a Educação de Adultos, como: a necessidade de contribuir para o desenvolvimento socioeconómico das sociedades; o dever de assentar e ser desenvolvida em função da necessidade dos adultos, partindo das suas experiências, vontades e realidades/contextos em que se inserem; permitir a participação ativa do adulto nas diversas fases do processo educativo e tomadas de decisão; e “reconhecer que cada adulto, em virtude da sua experiência vivida, é portador de uma cultura que lhe permite ser simultaneamente educando e educador no processo educativo em que participa” (Ireland & Spezia, 2014, p. 170).

A quarta Conferência, realizada em Paris, em 1985, assenta a sua relevância na elucidação de diversos fatores, tais como, a necessidade de estimular o espírito crítico no consumo da informação, formar educadores de adultos, avaliar os programas para adultos e, que nós reportamos de grande importância para o nosso trabalho, chamar a atenção, pela primeira vez, para as alterações demográficas, e o respetivo envelhecimento da população, apelando para a necessidade de criar estruturas que garantissem o acesso à educação para todos e promovessem a integração social (Seixas et al., 2016). Neste sentido, a quinta Conferência, em Hamburgo, no ano de 1997, apresenta-se como relevante pois ressalta o potencial dos adultos de idade avançada enquanto agentes potenciadores de desenvolvimento das sociedades, concluindo que os mesmos devem também continuar a beneficiar de oportunidades de aprendizagem adequadas, através do asseguramento de “acesso a todos os serviços e todas as facilidades que concorrem à aprendizagem e à formação de adultos, e, conseqüentemente, facilitam sua participação ativa na sociedade” (Ireland & Spezia, 2014, p.235).

Por fim, da sexta CONFINTEA, ocorrida em Belém do Pará, em 2009, salienta-se a utilização da expressão educação e aprendizagem de adultos, ao retratar uma continuidade da aprendizagem formal, para a não formal e informal, caracterizando significativamente o processo de aprendizagem ao longo da vida (Ireland & Spezia, 2014).

Tendo em conta este significado e a sua dimensão, entende-se como essencial o reconhecimento da educação enquanto área expansível a todas as fases da vida da pessoa, pelos mais diversos meios. Assim, pauta-se a relevância das ações de técnicos e formadores de adultos especializados, enquanto agentes sociais capazes de aplicarem o referido nas suas condutas e orientarem o processo de aprendizagem da pessoa adulta,

potenciando o seu constante desenvolvimento. Para este efeito, e de modo a contextualizar devidamente o exposto, em seguida serão explicitadas algumas considerações teóricas que conduziram à determinação de princípios caracterizadores de ações formativas assentes numa lógica de aprendizagem ao longo da vida e principais competências a adotar por formadores.

2.1. Aprendizagem ao Longo da Vida e Competências do Educador

A aprendizagem ao longo da vida, constitui-se como um processo positivo e enriquecedor no que diz respeito ao desenvolvimento do envelhecimento ativo e incremento da qualidade de vida do sénior. Tendo em conta que engloba a aprendizagem em todas as etapas da vida, sejam formais, não formais e informais, a aprendizagem ao longo da vida é passível de ocorrer em qualquer espaço e momento, atendendo às necessidades do indivíduo e da comunidade (Laal, 2011, citado por OMS, 2015).

O enquadramento do conceito supracitado, adotado pela OMS, vai ao encontro do determinado por Kaplan (2016), que através de uma detalhada revisão de literatura, indicou como princípios do fenómeno da aprendizagem ao longo da vida, os seguintes: a aprendizagem referida contém todos os processos vitais, do nascimento à morte; centra-se nas necessidades, interesses e requisitos de aprendizagem pessoais e profissionais da pessoa; contribui para o desenvolvimento de habilidades e talentos pessoais; é uma abordagem que engloba componentes abrangentes; tornou-se um aspeto obrigatório da vida dos indivíduos, devido às alterações nas condições mundiais e ao desenvolvimento da tecnologia; e proporciona oportunidades iguais para todos e atenua condicionantes ao nível da aprendizagem, idade, condição socioeconómica e nível educacional.

Tendo presente as asserções referenciadas, importa considerar também as competências que devem pautar a ação do educador de adultos. De acordo com a investigação de Oliveira e Amaral (2019), que versou sobre a auscultação de peritos portugueses no assunto, destacam-se: competências éticas, aliadas ao sigilo profissional e proteção da pessoa; competência de mobilização e valorização da experiência do adulto; competência de facilitação da aprendizagem, através por exemplo do desenvolvimento de ambientes dinâmicos, criação de ações educativas significativas, partilha de feedback, desenvolvimento de relações de cooperação e aceitação; competência ao nível de métodos de educação, formação e aprendizagem, aspeto assente na necessidade de dominar certas

“áreas e contextos de trabalho, sobre uma diversidade de métodos formativos que permitem desenvolver trabalho focado no educando, no grupo ou na comunidade” (Khaler et al., 1985, citado por Oliveira & Amaral, 2019, p. 15); competência de concepção, planeamento, gestão e avaliação do processo formativo; competência de autodesenvolvimento; e competência de ligação/articulação com a comunidade.

Tendo como pano de fundo as competências elencadas, no contexto da educação de adultos de idade avançada, dos seus desafios específicos, em resultado de fatores já abordados, os quais devem ser tidos em consideração no momento de definição de objetivos e planeamento de ações educativas, a Gerontologia Educativa assume-se como um campo crucial para o entendimento e intervenção mais compreensivos e fundamentados nesta realidade.

3. Gerontologia Educativa

Com o crescente aumento da população idosa, surge como necessidade desenvolver a oferta educativa para o público mencionado, tendo presente a noção da educação enquanto dimensão permanente e suscetível de gerar transformações significativas na pessoa. Para além do referido, é perante razões como, a existência de uma maior preocupação com a qualidade de vida das mesmas e a elucidação acerca do potencial positivo que estes detêm, que surge a Gerontologia Educativa, enquanto subdomínio da Educação de Adultos (Sherron & Lumsden, 1978, citados por Oliveira & Figueiredo, 2017).

Conhecendo-se o adulto de idade avançada enquanto agente participativo e construtor das sociedades e comunidades em que se insere, assume-se como essencial consciencializar todos os intervenientes sociais para o seu potencial, assim como o reconhecimento da velhice enquanto uma nova fase de aprendizagem e desenvolvimento.

A Gerontologia, enquanto ciência que estuda as características do processo de envelhecimento sob várias lentes, apresenta-se como indispensável para a compreensão e “discussão da emancipação das pessoas mais velhas face às formas de dominação a que estão submetidas na sociedade” (Rocha, 2013, p.1). Neste sentido, a Gerontologia Educativa vem assumir um papel com elevado relevo, ao traduzir-se, segundo Sherron e Lumsden (1978, citados por Oliveira & Figueiredo, 2017), no estudo e prática dos campos educativos para, sobre e com o público sénior e em processo de envelhecimento.

Como previamente mencionado, a velhice é um fenómeno que abarca estereótipos e preconceitos sociais que degradam o envelhecimento e a pessoa de idade avançada, uma vez que lhe são associados fatores de estagnação, inatividade, degradação, isolamento, entre outros. Neste sentido, como enfatizado por Rodrigues e Soares (2006) a interiorização deste estigma social contribui para a fragilização e enfraquecimento deste grupo social. É desta forma que se considera pertinente expor o conceito de Terceira Idade, descrito como “uma nova fase da vida entre a aposentadoria e o envelhecimento, caracterizada por um envelhecimento ativo e independente, voltado para a integração e a autogestão” (Rodrigo & Soares, 2006, p.8).

Face ao exposto, as potencialidades transformadoras alcançadas através da educação na idade avançada, surgem como contributos importantíssimos na medida em que possibilitam o desenvolvimento de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, promovem e estimulam a cognição, o ajustamento pessoal e a modificação da imagem, e estereótipos dos idosos (Cachione, 2003, citada por Rocha, 2013). Assim, este campo educativo deve abarcar, os processos educativos destinados a adultos de idade avançada, a relevante formação do público em geral, ou mais específicos, acerca do processo de envelhecimento e a velhice, e a formação de técnicos e formadores que possam exercer a sua influência, através da prestação de serviços para pessoas idosas (Oliveira & Figueiredo, 2017).

3.1. Educação em Adultos de Idade Avançada: princípios e necessidades pedagógicas

Face à contextualização sobre a relevância da área de Gerontologia Educativa na terceira idade, importa abordar em seguida alguns princípios e fatores que devem ser levados em consideração no momento de planeamento de ações pedagógicas para o público sénior.

Martins (2015) aponta as principais alterações que podem influenciar a aprendizagem na faixa etária referida, como modificações nas capacidades físicas e fisiológicas, nas capacidades sensoriais, de salientar as auditivas e visuais, transformações relacionadas com a velocidade e mobilidade, como movimentos mais lentos, alterações de atitudes e reações pessoais, mudanças cognitivas, ao nível da memória primária, secundária e terciária, morais e de adaptação e, por fim, modificações

nas capacidades de aprender. Para além das alterações mencionadas, Oliveira e Figueiredo (2017) salientam, ainda, o princípio de condição inacabada do indivíduo, a grande heterogeneidade que caracteriza os grupos de pessoas seniores, resultado das diferenças individuais que vão ocorrendo com o avançar da idade e de um repertório cada vez mais vasto de experiências de vida, de maneira que “as pedagogias personalizadas, que atendem a individualidade de cada pessoa e que promovem a autodireção devem prevalecer na ação educativa” (p.620).

Também Findsen (2007, citado por Oliveira & Figueiredo, 2017), desenvolveu orientações importantes para a ação educativa, segundo uma perspectiva de Gerontologia Educativa Crítica, derivadas dos contributos de Paulo Freire. O autor destaca como princípios delineadores de práticas educativas, a necessidade do conhecimento ser construído em conjunto, e não imposto pelo educador; a importância de encorajar os educandos a adotarem responsabilidade na sua aprendizagem e na interpretação do que está à sua volta, de maneira a não serem dependentes do educador; o estabelecimento de uma aprendizagem mútua, assente num relacionamento de confiança e respeito entre educador-educando; o reconhecimento da aprendizagem enquanto processo e resultado do que os educandos desenvolvem por si mesmos; e a consciencialização de que a responsabilidades e a liberdade estão especialmente nas mãos do educando, ressaltando contudo que o educador deve também assumir responsabilidade e intervir nas situações, de forma casual.

Diante do exposto, salientando-se o carácter transformativo da educação, no que concerne a adultos de idade avançada, esta deve contribuir e possibilitar o reconhecimento das mudanças sociais e pessoais desenvolvidas no indivíduo, que incrementam, por sua vez, sentimentos de solidariedade, respeito, autonomia e permitem uma maior participação dos mesmos, através das suas próprias experiências (Jarvis, 1993, citado por Martins, 2015).

4. As Universidades Seniores

Após abordada a temática do envelhecimento, importa enquadrar a importância do papel das instituições de educação não-formal, como as Universidades Seniores (US), no incremento do direito de cidadania em adultos de idade avançada, assim como a sua

integração nas sociedades e adaptação a uma nova fase de vida, resultante das mudanças explicitadas previamente.

As US, são consideradas respostas socioeducativas, promovidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos, que procuram criar e desenvolver atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, para adultos com idades a partir dos 50 anos (Resolução do Conselho de Ministros, 2016). Denota-se, por isso, a relevância das suas ações para o desenvolvimento de uma sociedade inclusiva, educativa e aberta à participação de todos.

Historicamente, a criação das Universidades de Terceira Idade remota ao ano de 1973, data que marcou o início da sua expansão mundial. É de apontar que os dois modelos que se afirmaram maioritariamente foram o francês e o inglês, sendo o primeiro caracterizado pela sua formalidade e o segundo pela sua abordagem mais informal (Jacob, 2020). Concretamente no contexto português, a primeira Universidade da Terceira Idade portuguesa pretendeu surgir “como instituição cultural e educativa, pretendendo valorizar a imagem do idoso como alguém com capacidades para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento” e “promover objetivos culturais e educacionais, dirigindo-se prioritariamente a uma velhice autónoma, ativa e sem carências socioeconómicas” (Velo, 2007, p.273). Assim, pode-se caracterizar as US como espaços que primam pela participação dos alunos, pelo desenvolvimento de ações, não só formativas, mas também de cariz social e recreativas, pela elevada aproximação entre professores e alunos, sendo neste âmbito de referir que os primeiros praticam habitualmente as suas atividades em formato de voluntariado (Carvalho & Silva, 2015).

A oferta formativa das US é bastante diversificada, de tal maneira que os alunos que as frequentam podem escolher livremente as áreas que pretendem integrar e os assuntos a aprender. É ainda de referir que as mesmas são abertas a todos os seniores, não apresentando como requisitos níveis mínimos de escolaridade (Pinto, 2003, citado por Feitor et al., 2019), de forma que, os grupos integrantes das US apresentam-se como bastante heterogéneos.

Desenvolvidas em “regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (RUTIS, 2016, citado por Jacob, 2020), as Universidades supracitadas apresentam como objetivos o incentivo à participação e organização dos seniores em atividades de índole cultural, de cidadania, de ensino e de lazer, a divulgação da história, ciência, tradições, arte e outros fenómenos socioculturais à comunidade

sénior, a apresentação enquanto polo de informação e divulgação de serviços, deveres e direitos dos seniores, o fortalecimento das relações interpessoais e sociais intergeracionais e a estimulação da pesquisa acerca de temas gerontológicos (Jacob, 2020).

Evidenciando-se os propósitos das US, compreende-se a sua influência, atuação e preocupação no que concerne ao desenvolvimento, divulgação e prática de medidas promotoras de um envelhecimento saudável e ativo. Páscoa e Gil (2019) enunciam as ações das universidades seniores como intencionadas para o incremento da qualidade de vida dos adultos de idade avançada, desenvolvendo atividades educativas, assim como convívios, que incentivam à comunicação, criatividade, partilha e aprendizagem, visando o desenvolvimento de novas rotinas, abertura à novidade, aperfeiçoamento de habilidades e alcance de novos conhecimentos.

São vários os estudos que colocam em evidência as vantagens e o impacto favorável das US para a população sénior. A título ilustrativo indica-se a investigação realizada por Machado e Medina (2012), que teve como propósito colocar em evidência as motivações dos seniores que participavam em instituições educativas não formais e as influências dessas vivências, assim como perceber como o processo de aprendizagem ao longo da vida e o envelhecimento eram entendidos pela população sénior. Os resultados analisados demonstraram que o interesse perante a atualização e aquisição de novos saberes e conhecimentos, em diversos domínios, foram indicados como um dos principais motivos para a frequência em uma instituição educativa, assim como a necessidade de manter e criar relações interpessoais, alcançar ou preservar os níveis de bem-estar, físico, psicológico, emocional e cognitivo-mental e ainda estabelecer uma rotina e cumprir horários. Relativamente à influência de participação nas instituições, são referidas as relações interpessoais desenvolvidas, que proporcionam por sua vez uma nova significação da vida, pois aliados a estas novas relações surgem sentimentos positivos de bem-estar, alegria e satisfação, a realização pessoal, que advém do combate à inatividade, e ainda o bem-estar mental, emocional e psicológico. No que diz respeito à visão do processo de aprendizagem ao longo da vida e o envelhecimento, foi reconhecido pelos seniores entrevistados a importância e a valorização da educação nas diversas etapas da vida, diferenciaram também as atividades desenvolvidas nestas instituições e noutras, como os centros de dia e lares de terceira idade, referindo as mesmas como redutoras, e

ainda demonstraram uma perspectiva positiva e otimista acerca do envelhecimento (Machado & Medina, 2012).

Também a investigação de Almeida et al., (2017) contribuiu para a confirmação da influência positiva das US ao demonstrar que as mesmas proporcionam uma melhoria da qualidade de vida de quem as frequenta. Neste sentido, os autores recolheram três vídeos, constantes em blogues de Universidades de Terceira Idade, que refletiam o relato das experiências de alunos participantes em US. Através da análise dos mesmos concluíram que a participação nestas instituições contribui para uma manutenção do bem-estar pessoal do idoso, possibilita uma maior interação e convívio com os pares, permite que se mantenham ativos e ocupem tempos livres e que combatam a solidão e sentimentos de depressão.

É de referir também o estudo levado a cabo por Feitor et al., (2019) que apresentou como objetivo compreender o papel das US na aprendizagem dos seniores, na motivação e na sua rede de apoio social, através da concretização de entrevistas a alunos de duas Universidades diferentes, a Aposenior e a Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade (UBATI). Na referida investigação, as autoras concluíram que a educação fora compreendida pelos seniores como uma relevante oportunidade de aprender, de obter e aceder a novos conhecimentos e estimular a condição de se manterem ativos, física e cognitivamente. Denotou-se ainda com as entrevistas, uma elevada motivação e satisfação para dar continuidade ao processo de aprendizagem de forma deliberada, referindo também, ao nível da rede social, que estas Universidades são visionadas como um importante contributo para o estabelecimento de uma rede social sólida e ampla, uma vez que permitem o desenvolvimento de convívios e o estabelecimento de amizades, que providenciam por sua vez uma melhoria na autoestima, no bem-estar e na qualidade de vida dos seniores.

Considerando os resultados dos estudos referidos, podemos afirmar que eles apontam de forma convergente para a relevância das Universidades Seniores nas sociedades atuais, enquanto espaços de suporte para adultos de idade avançada, em diversos domínios. Para além de servirem como forma de resposta às diferentes mudanças que ocorrem ao longo da vida, como, por exemplo, as alterações em contexto familiar e laboral, as mesmas proporcionam também uma oportunidade de desenvolver novos sentidos de vida, através da integração e desenvolvimento de novas experiências, da socialização com novos pares, do melhoramento de habilidades, do convívio e partilha de

experiências em grupo, combatendo a solidão, prevenindo o isolamento e estimulando o potencial e as capacidades das pessoas de idade avançada.

5. As TIC na Idade Avançada

Os constantes avanços das sociedades contemporâneas, estão associados a um crescente desenvolvimento tecnológico. Se já é reconhecida a rápida adaptação e adesão às novas TIC, por parte dos segmentos populacionais mais jovens, também as faixas etárias mais avançadas devem ser merecedoras de atenção, uma vez que, tal como referido por Páscoa e Gil (2021), “muitas pessoas idosas não têm a capacidade de aceder a esses meios, ou falta de formação para trabalhar com eles, o que pode gerar o risco de desqualificar os idosos na sociedade, conhecido como o fenómeno da infoexclusão” (p.65).

Coelho (2017, citado por Jacob, 2020) vai ao encontro do referido, ao indicar alguns dos obstáculos que determinam a receosa adoção pelos seniores de tecnologias digitais. Estes traduzem-se na falta de acesso à internet em casa, desconhecimento do que a tecnologia pode providenciar, publicidade inadequada e receios perante o custo, a segurança ou até o receio de estragar o equipamento.

É neste sentido que, instituições como as Universidades Seniores se apresentam como primordiais, enquanto espaços que primam pela formação e aprendizagem ao longo da vida, contemplando planos formativos na área das TIC, adequados às características específicas do público-alvo que servem.

Quando se trata de dinamizar formações acerca de tecnologia a públicos com idade mais avançada, é importante ter profissionais que sigam determinados princípios pedagógicos, como os identificados por Flauzino et al., (2020): ser paciente, atencioso e calmo; utilizar uma comunicação simples, clara e acessível; dominar conhecimentos tecnológicos; ter em atenção as condições sensoriais e cognitivas dos educandos, adequando as atividades desenvolvidas e os materiais pedagógicos às suas necessidades; recorrer a estratégias de repetição e revisão de conteúdos; priorizar atividades com foco no dia-a-dia e relevantes para uma aplicação prática diária; e apoiar a autonomia do educando durante o processo de aprendizagem, de maneira a estimular o seu sentido de responsabilidade.

Christ (2002, citado por Barros et al., 2020) enuncia que os adultos de idade avançada percebem as tecnologias como um recurso de auxílio no desenvolvimento de várias tarefas quotidianas, uma forma de estabelecimento de relações e comunicações e ainda uma oportunidade de se manterem socialmente ativos, autónomos e integrados na sociedade. Vallespir e Morey (2007, citados por Dias, 2012) reconhecem o valor da formação dos seniores neste contexto, ao indicarem que a mesma surge como uma forma de adquirirem uma “maior autonomia, participação social, conhecimentos, desenvolvimento pessoal, a par de aptidões concretas que possibilitem o seu relacionamento com outros indivíduos” (p.59).

Para além do exposto, considerou-se pertinente contextualizar a presente temática com investigações desenvolvidas no âmbito das TIC e o seu relacionamento com adultos de idade avançada.

Pereira e Neves (2011), conduziram uma investigação que pretendia compreender a relação entre o domínio e o uso no quotidiano das TIC pela população idosa e os índices que possibilitam avaliar a sua qualidade de vida. Os autores chegaram a conclusões que caracterizam as TIC como uma vantagem para a atribuição de novos significados de lazer, uma vez que se apresentam como maneiras de ocupação de tempos livre, possibilitam o estreitamento de relações familiares intergeracionais, devido aos seus fins comunicativos, desenvolvem uma maior autonomia, sensação de bem-estar e proporcionam ao sénior uma maior inclusão e intervenção na sociedade, devido à oportunidade de aceder e partilhar informação e conhecimento, que se traduz consequentemente numa maior qualidade de vida.

Páscoa e Gil (2021) evidenciaram também, para além das conclusões já referidas, importantes contributos para a temática em reflexão através da investigação desenvolvida perante seniores, professores de TIC e diretores. Tendo como um dos propósitos conhecer o impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento, os resultados alcançados demonstraram que os seniores indicaram que a aprendizagem das TIC permite a estimulação da memória, promove a comunicação e torna o envelhecimento mais ativo. Por sua vez, os diretores e professores, para além de reconhecerem a relevância das TIC no desenvolvimento de aptidões intelectuais, incidiram as suas opiniões sobre o facto de a participação e inclusão numa sociedade de índole digital se apresentar como indispensável para os adultos de idade avançada, “pelo

facto destas pessoas necessitarem de estar atualizadas na política, nas notícias diárias, com a finalidade de não ficarem excluídas da atualidade” (p.71).

Em termos gerais, entendemos que a aprendizagem das TIC por parte da população sénior atenta-se como importante e como uma mais-valia, dada a sua constituição enquanto oportunidade, não para gerar novos conhecimentos, possibilitar uma maior adaptação às constantes mudanças tecnológicas e posterior inserção na sociedade, como também para permitir o desenvolvimento pessoal do sénior e a sua autonomia, ao demonstrar um papel relevante no combate ao seu isolamento e solidão, com consequentes efeitos ao nível da qualidade de vida e do envelhecimento ativo e saudável.

6. A Estimulação cognitiva em Adultos de Idade Avançada

As mudanças cognitivas inerentes ao processo de envelhecimento são inevitáveis. Contudo, os avanços na Psicologia e Medicina permitiram comprovar cientificamente que através da estimulação cognitiva, o declínio de funções deste cariz pode ser retardado e mesmo potenciado. Simões (2006) corrobora o exposto ao enunciar que “os declínios intelectuais não se revelam irreversíveis” (p. 73), reconhecendo como importante a participação e envolvimento dos seniores em ambientes de educação de adultos, uma vez que estes se apresentam como estimulantes do ponto de vista cognitivo. Neste sentido, iremos explicitar a influência que o treino cognitivo apresenta para o desenvolvimento do envelhecimento ativo e saudável.

Apóstolo et al. (2011) ressaltam a relevância da conservação da saúde cognitiva, devido às suas implicações preventivas nas funções cognitivas, na diminuição de perturbações depressivas e no retardar do surgimento de doenças, como a demência, a dependência e a inaptidão de autocuidado por parte da pessoa sénior.

De acordo com a Associação Americana de Psicologia (APA, s.d.), a função cognitiva traduz-se pela execução dos processos mentais ao nível da perceção, aprendizagem, memória, compreensão, consciência, raciocínio, julgamento, intuição e linguagem. A exposição deste conceito é considerada relevante uma vez que as funções cognitivas estão relacionadas com o bem-estar psicológico dos idosos (Yassuda et al., 2006, citado por Irigaray et al., 2011). Este último, é explicitado por Ryff (1989, citado por Irigaray et al., 2011) como a capacidade da pessoa em deter uma conceção positiva

sobre si próprio e sobre a vida, noção de autonomia, relações de qualidade com o outro, sentido de significado de vida e manutenção de um desenvolvimento contínuo na velhice.

Nesta ótica, indivíduos que não se encontrem psicologicamente bem apresentam mais dificuldades em desenvolverem as suas competências cognitivas, como é o caso de pessoas que se debatem com problemas de depressão. Rosness et al. (2010, citados por Apóstolo et al., 2011) esclarecem que pessoas com a doença mencionada evidenciam uma maior probabilidade de desenvolverem distúrbios cognitivos e demência, sendo comuns, como mencionam Egger et al. (2008, citados por Apóstolo et al. 2011), as dificuldades ao nível da “memória verbal e visual, capacidade de execução e velocidade de processamento da informação, bem como atrofia cerebral, por exemplo no hipocampo, amígdala e córtex orbito frontal medial, associado a perdas cognitivas” (p. 194). Contudo, independentemente do exposto, é crucial compreender que o declínio das funções cognitivas consequentes do avanço da idade, não exercem um efeito negativo apenas em pessoas com doenças associadas.

Sánchez-Izquierdo e Fernandez-Ballesteros (2021), através da análise e revisão de vários estudos longitudinais e transversais e de avaliações de programas de intervenção, explicitaram o efeito positivo que a constante estimulação cognitiva produz nos adultos de idade avançada, concluindo que, tanto o funcionamento cognitivo como as competências intelectuais, podem progredir e ser treinadas. É de mencionar ainda a exposição da relação entre a prática de exercício físico e o treino cognitivo regular que, aliados ao desenvolvimento de um estilo de vida saudável, possibilitam um melhoramento do funcionamento cognitivo na idade adulta.

É desta forma que o treino cognitivo, assente na constatação empírica de que a função cerebral é modificável (López-Higes et al., 2018), se assume como uma mais-valia e como prática preventiva e estimulativa do reforço das funções cognitivas. Contudo, é necessário reforçar que a condição cognitiva do indivíduo é influenciada por fatores externos de elevada relevância, como a educação, estilo de vida ou preparação física e ocupação (Kramer et al., 2004, citado por López-Higes et al., 2018), e ainda fatores de índole biológica, ambiental e socioeconómica, de maneira que, em contextos como as Universidade Seniores, os formadores devem ter em consideração estas condicionantes e dinamizar atividades próprias e inclusivas para todos os elementos do grupo, seguindo assim um dos princípios da Educação de Adultos: partir das experiências, competências e saberes dos indivíduos.

7. A Alfabetização de Adultos

Quanto falamos em Alfabetização de públicos adultos, os conceitos de motivação e experiência são lhe inerentes. Sendo a pessoa, intrinsecamente, um ser com potencialidades de aprendizagem, a mesma apresenta capacidades que lhe permitem retirar, das mais diversas situações e contextos que experiencia, ensinamentos, que se constituirão por sua vez ainda mais significativos, uma vez que decorrem de relações estabelecidas entre a pessoa e o meio social envolvente e a maneira como são depois processados e interiorizados (Moreira et al., 2021).

De acordo com Paulo Freire (1997), a consciência da condição do inacabamento humano é uma das premissas basilares da educação permanente de maneira que, a procura pela autorrealização e o constante desenvolvimento do sujeito podem progredir através da educação. Neste sentido o autor supramencionado, apresenta como alguns contributos educativos, a necessidade de os educadores incentivarem e estimularem a capacidade crítica do educando, respeitando sempre os conhecimentos e saberes que estes possuem, tendo ainda presente a noção de que o processo educativo não pode, nem deve, cingir-se à transferência de conhecimentos.

Para além do referido, considerou-se pertinente enquadrar os princípios para o desenvolvimento de ações educativas com adultos de um dos grandes impulsionadores da Educação de Adultos, Malcolm Knowles. No que concerne ao papel do educador, este surge como recurso de ajuda, colaboração, orientação e auxílio do adulto no seu próprio processo de aprendizagem, de forma a permitir que o mesmo alcance os seus objetivos, necessidades, competências de aprendizagem auto direcionada e reconheça a educação enquanto um processo de aprendizagem desenvolvido ao longo da vida (Knowles, 1980). Para além disto, também os espaços e estruturas onde decorrem os momentos de aprendizagem detêm a sua relevância, devendo estar decoradas de acordo com as faixas etárias do público-alvo, os materiais, como mesas, devem estar distribuídos sob a forma de pequenos grupos e em roda, uma vez que permite o estabelecimento de relações e devem estar espaços luminosos e confortáveis. Por fim, atenta-se ao envolvimento do adulto nos processos de planeamento da ação educativa, de forma a garantir que a mesma será significativa para a pessoa, e avaliação, devendo sempre existir a partilha de feedback entre educador-educando (Knowles, 1980).

A Alfabetização, segundo Cavaco (2018), traduz-se num processo longo, gradual, e em evolução no decorrer da vida, de desenvolvimento de aptidões ao nível da leitura, escrita e cálculo. Moreira et al. (2021), aludem para a importância da alfabetização, na medida que o domínio da leitura e da escrita se demonstrava como uma componente essencial de acesso à participação e inclusão social nas sociedades e como elemento propício ao desenvolvimento individual e coletivo. Contudo, como enfatizado pelo legado de Paulo Freire, a alfabetização de pessoas adultas não pode refletir uma visão redutora e instrumental, mas sim apresentar como propósito o desenvolvimento no indivíduo da capacidade de reflexão, consciencialização e compreensão do mundo que o envolve, tendo que ser necessariamente emancipatória (Oliveira & Figueiredo, 2017).

Importa contextualizar que o analfabetismo advém de fatores, como dificuldades económicas e familiares, problemas ao nível da organização e funcionamento escolar e o reduzido estímulo à leitura e à escrita nos meios familiares, sociais e profissionais, de maneira que o fenómeno mencionado não deriva da inabilidade da pessoa, mas sim de condições externas (Cavaco, 2018). Desta forma, reunindo as condições ideais e propensas à Educação de Adultos, é possível desenvolver competências fundamentais na pessoa para que a mesma fomente a sua autonomia, o pensamento reflexivo e crítico e a participação na comunidade. Assim, a autora mencionada conclui, como resultado de uma investigação qualitativa sobre a condição de analfabeto e os cursos de alfabetização de adultos, a partir da perspectiva das pessoas adultas analfabetas, que os cursos referidos assentes no ensino e na memorização mecânica não promovem a estimulação da análise crítica sobre o que rodeia e preocupa as pessoas, aspeto que se irá refletir em desmotivação para a aprendizagem.

Face ao explicitado, reconhece-se a relevância da alfabetização pois enquanto “catalisador para a participação em atividades sociais, culturais, políticas e económicas, e para a aprendizagem ao longo da vida” (Ireland & Spezia, 2014, p.217), esta promove o desenvolvimento da pessoa, a sua integração na sociedade e o incremento da qualidade de vida, aspetos que se vão fazer sentir na autonomia e na autorrealização da mesma. Desta forma, compreende-se a fulcral necessidade de ter de haver uma correlação entre as experiências de vida da pessoa e os seus objetivos e interesses, com os conteúdos que compõem as aprendizagens, de maneira a capacitar os sujeitos, possibilitar o emprego das mesmas no dia-a-dia e perceber a sua dimensão e relevância.

Capítulo II – Caracterização da Instituição

1. A Associação

A Associação Apojovi, Instituição Particular de Solidariedade Social - IPSS - criada e sediada em Coimbra no ano de 2000, na Rua D. Dinis, Lote 9 Loja 3 Urbanização da Quinta da Várzea 3040-377, surge com o propósito de combater a desigualdade de oportunidades relacionadas com a educação, com que se debatem muitos jovens desfavorecidos do ponto de vista económico. A Associação, destina-se ao apoio de pessoas carenciadas e apresenta como objetivo geral o apoio e orientação pessoal, escolar e profissional de públicos desfavorecidos (Apojovi-Aposenior, s.d.a).

Para além da resposta educativa que é proporcionada ao público jovem, a Apojovi apresentou, em 2006, a Universidade para a Terceira Idade como uma valência da Associação. Assim, os restantes objetivos que orientam as ações da Associação Apojovi são: - a assistência aos idosos e jovens incapacitados; - a realização de atividades de proteção à infância, juventude e família; - a promoção de atividades socioculturais e desportivas; - a promoção da educação e formação profissional dos cidadãos; - a promoção do convívio social e a cooperação com os organismos oficiais e particulares (Apojovi, s.d.a).

Perante o exposto, é de referir que Associação Apojovi tem como missão “Contribuir para um desenvolvimento social inclusivo, através do combate à exclusão social de seniores, jovens e crianças em risco através da educação, formação, cultura, desporto e diálogo intergeracional.” e como visão “Solucionar problemas sociais de forma inovadora, criativa e eficaz de pessoas em situação de grande vulnerabilidade social, capacitando-os para serem agentes ativos na solução dos seus próprios problemas.”. No que diz respeito aos valores, a Associação rege-se pela igualdade de oportunidades, integridade, dignidade, respeito pela diversidade, defesa dos direitos humanos e ainda pela justiça social (Apojovi-Aposenior, s.d.b).

1.1. Composição Organizacional

O corpo organizacional e administrativo que conduz a Associação, constitui-se pela Direção, composta por 4 membros efetivos, pela Assembleia Geral, pelo Conselho Fiscal, pela Secretaria e Tesouraria. Num todo, a equipa técnica é composta por 20 elementos, das quais se apontam 5 trabalhadores internos em *full time*, que dividem entre si várias funções relativas ao corpo administrativo, diretivo e de secretariado, 7

formadores em regime de prestação de serviços e 8 formadores voluntários. Relativamente ao voluntariado, este é realizado na Associação por seniores que estão inscritos na Aposenior, ao nível da integração em projetos, criação de clubes e atividades e apoio a seniores mais vulneráveis, e ainda formadores de várias áreas e jovens licenciados. É de indicar que todos os voluntários participam em formações iniciais e são acompanhados pela Direção e Equipa Técnica.

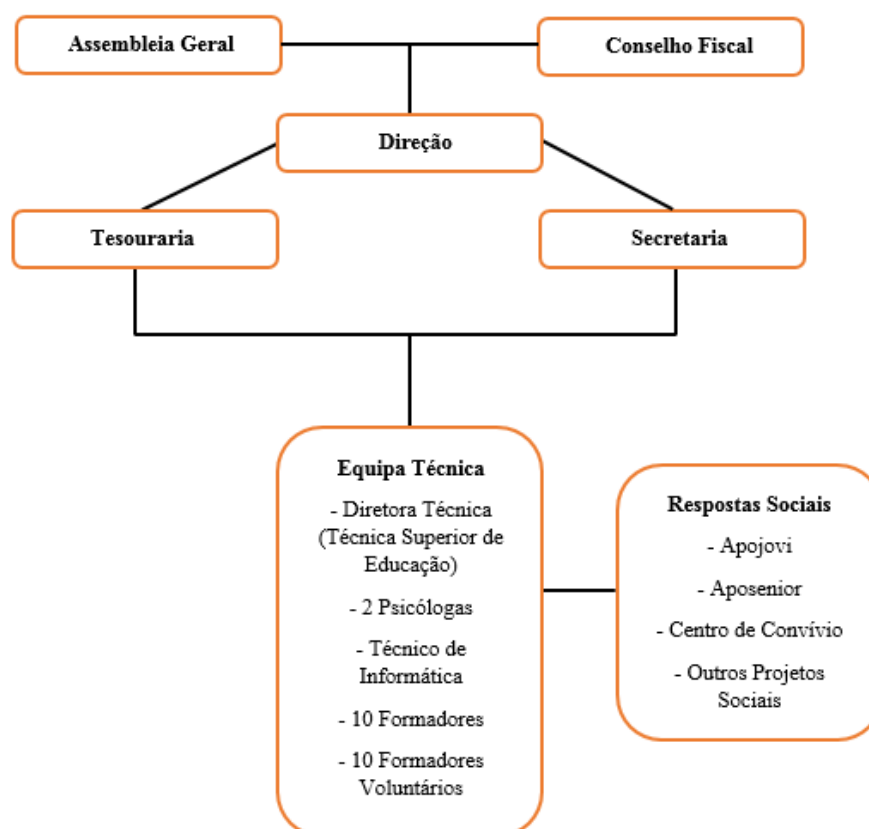


Fig. 1. Organograma da Composição Organizacional da Associação Apojovi

1.2. Recursos Financeiros

Como referido, a Associação Apojovi é uma IPSS, de maneira que é uma associação com autonomia financeira. Assim, no âmbito dos recursos financeiros, é de apontar que os mesmos advêm de financiamentos externos, como por exemplo pela via de inscrição e submissão de projetos e candidaturas em concursos públicos, e de

rendimentos provenientes das inscrições nas disciplinas desenvolvidas, serviços de explicações e apoio e aluguer de salas/espços oferecidos pela Associação.

1.3. Recursos Materiais

Relativamente a recursos materiais, as instalações da Associação Apojovi contêm dois espaços, de maneira que o primeiro, indicado como o “edifício principal” é onde se desenvolvem grande parte das atividades da Associação. Neste edifício encontram-se sete salas, sendo que quatro são salas de atividades, uma destina-se aos serviços de secretaria e tesouraria, uma para sala de convívio e, por fim, uma sala para arrumações. Encontram-se ainda dois gabinetes, uma copa e duas casas de banho. Por sua vez, o segundo espaço apresenta uma sala de grandes dimensões, denominada como “sala exterior”, e duas casas de banho (Psicofix, s.d.).

Quanto a equipamentos, a Associação possui três computadores portáteis, um computador fixo, dois projetores, duas impressoras, um telefone fixo, 30 mesas escolares, 60 cadeiras e outros materiais como estantes e armários. Existe ainda, ao nível de transporte, uma carrinha utilizada no âmbito de ambas as respostas sociais da Associação (Psicofix, s.d.).

2. Serviços

2.1. Apojovi

A Apojovi apresenta como objetivos específicos o combate ao insucesso escolar, a promoção da igualdade de oportunidades no que diz respeito ao acesso à educação, o desenvolvimento não só de métodos e técnicas de estudo com os jovens, mas também de competências cognitivas, pessoais e sociais, a promoção do bem-estar emocional e autoconfiança, o suporte de crianças/jovens com necessidades educativas especiais e o fomento do envolvimento dos encarregados de educação no processo educativo dos seus educandos. Desta maneira, indo ao encontro dos fins predispostos, relativamente a atividades e serviços, esta patenteia como atividade originária da Associação, a Sala de Estudo Acompanhado onde se desenvolvem atividades e ações que assentam no apoio ao estudo e na orientação pessoal e profissional (Apojovi-Aposenior, s.d.a).

Para além do mencionado, é de referir os restantes serviços que dão resposta aos objetivos indicados, sendo estes a existência de um Atelier de Ocupação de Tempos Livres - ATL -, onde são realizadas atividades extracurriculares, a realização de campos de férias nas pausas letivas, a celebração de festas de aniversário, a disposição de um gabinete de Psicologia e Educação, que engloba por sua vez um serviço de orientação psicológica e de acompanhamento educativo, o desenvolvimento de explicações das disciplinas curriculares, realização de *workshops* e a realização de atividades lúdico-pedagógicas ao sábado (Apojovi-Aposenior, s.d.c).

2.2. Aposenior

Relativamente à Universidade para a Terceira Idade, designada de Aposenior, esta ergue-se, em 2006, enquanto meio de resposta e prevenção do isolamento e solidão da população sénior, uma vez que se havia registado um aumento da mesma no período mencionado. A Aposenior centra a sua ação numa lógica de desenvolvimento da aprendizagem ao longo da vida e promoção do envelhecimento ativo, saudável e consciente, através da concretização de atividades de cariz intelectual, físico e sociocultural para um público adulto com idade avançada (Apojovi-Aposenior, s.d.d).

Sediada atualmente em dois polos, o primeiro na Rua D. Dinis, Urbanização da Quinta da Várzea lote 9, loja 3-8, 3040-377 em Coimbra, e o segundo na Santa Casa da Misericórdia de Tentúgal, Rua Dr. Armando Gonsalves, nº83, 3140-574, a Aposenior encontra-se inserida na Associação Rede de Universidades da Terceira Idade – RUTIS – e é considerada pela mesma como um dos membros de excelência. A IPSS referida apresenta como principais objetivos, a promoção do envelhecimento ativo e a valorização das Universidades Seniores (US). É de expor que a sua missão assenta na defesa, representação e dinamização das Universidades Seniores e no incentivo à participação social dos seniores, aspetos que são alcançados através da dinamização de atividades que envolvem as diferentes US e os seniores integrantes (RUTIS, s.d.).

Para além da RUTIS, a Universidade supramencionada é também membro do Consórcio Ageing@Coimbra, que perspetiva a valorização do papel do idoso na sociedade e a aplicação de boas práticas com vista ao seu bem-estar geral e a um envelhecimento ativo e saudável (Ageing@Coimbra, s.d.).

Por sua vez, a Aposenior apresenta como objetivos específicos, a promoção de cursos de formação e atualização de conhecimento nas mais variadas áreas, o fomento de atividades de carácter sociocultural, recreativo e de convívio, a constituição de um polo de informação e divulgação de serviços, recursos, direitos e deveres dos adultos de idade avançada, o fortalecimento da participação social e cívica das pessoas seniores, a promoção do envelhecimento saudável e a qualidade de vida dos mais idosos, o incremento das relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações, a incitação ao voluntariado social e, por fim, o desenvolvimento de um trabalho em articulação com entidades públicas e particulares (Aposenior, s.d.b).

2.2.1. Atividades

As atividades que compõem a oferta formativa para os seniores são: Informática, Redes Sociais, Inglês, História Local, História Geral, Cultura Portuguesa, Cursos Temáticos, Ginástica Mental, Vivências, Viola, Bandolim, Cavaquinho, Pintura, Dança, Folclore, Processos Criativos na Arte, Teatro, Pilates, Yoga, Coro e Cantares Do Zeca. Estas disciplinas são realizadas em regime laboral, ou seja, entre o horário das 9h às 19h, entre os meses de setembro e julho e são lecionadas por 11 docentes, de maneira que, deste número, 4 correspondem aos efetivos da Direção, uma vez que para além dos seus cargos no corpo diretivo, os mesmos são também formadores. Relativamente aos restantes docentes, estes encontram-se em prestação de serviços a tempo parcial.

A par das disciplinas supracitadas, a Associação contém ainda imensos grupos, que advieram das aulas realizadas, que participam em vários eventos, concursos e encontros e desenvolvem atividades e apresentações com outras Universidades Seniores e Instituições como Lares e Centros de Dia. É de apontar o Tiroliro, correspondente ao grupo de Cavaquinhos, o Coro Misto, o grupo de Teatro, o grupo de Danças de Salão, grupo de Danças Folclóricas e o grupo de Cantares, designado Vivências.

Para além das aulas, é ainda de mencionar que são realizadas inúmeras atividades, como passeios, visitas de estudo, festas tradicionais, palestras e caminhadas, que são conciliadas e definidas com os participantes.

2.2.2. Público-Alvo

A Aposenior tendo como público, para a resposta socioeducativa que oferece, adultos com uma idade mais avançada, apresenta como pré-requisitos uma idade igual ou superior a 50 anos, independentemente do nível de escolaridade. Neste ano letivo, a Aposenior conta com 182 alunos inscritos que participam, de forma distribuída e de acordo com os seus gostos, nos 21 cursos em regime livre mencionados. É de indicar que, do número de alunos referido, 157 encontram-se inscritos no Centro de Convívio e 25 na Universidade Sénior. Por norma, anualmente a Aposenior conta a presença de cerca de 240 seniores, contudo o número de alunos em falta encontra-se com a inscrição suspensa devido à crise pandémica atravessada.

2.3. Centro de Convívio

Em 2020 foi realizado um acordo de cooperação, para a resposta social de Centro de Convívio, com o Centro Distrital de Coimbra. Os Centros de Convívio compreendem a dinamização de uma “resposta social de apoio a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, residentes numa determinada comunidade” (Segurança Social, 2021). Estes apresentam como metas, a prevenção da solidão e isolamento associado, o incentivo à participação e inclusão dos adultos de idade avançada na vida social local, o incremento das relações intergeracionais e por fim, a contribuição para um adiamento das institucionalizações em lares (Segurança Social, 2021).

O Centro de Convívio Apojovi presta como serviços, atividades frequentadas em regime de curso livre, palestras, tertúlias, seminários, *workshops*, e outras atividades que beneficiam o convívio, reflexão e troca de ideias, momentos informais, de confraternização e partilha de experiências e intervenção na comunidade com recurso à participação em projetos culturais e sociais. Para além disto, proporciona ainda transporte, consoante pagamento e vagas disponíveis, realiza campanhas de informação e sensibilização para a relevância de hábitos e estilos de vida saudáveis com o propósito de incentivar um envelhecimento positivo, saudável, consciente e ativo, pela prática de exercício físico, treino mental, atividades sociais, de voluntariado, etc. É ainda de referir

o desenvolvimento de projetos de combate à exclusão social e, em particular, à infoexclusão e ações de formação (Apojovi, s.d.c).

Para integrar o Centro de Convívio da Associação é necessário residir no centro de Coimbra e ter mais de 65 anos ou ser reformado, salvo outras situações sujeitas a análise pela Direção da Associação (Apojovi, s.d.c).

No que concerne à seleção dos clientes do Centro, priorizam-se os seniores que se encontram em situações de isolamento social e precariedade económica, de ausência ou insuficiência de redes de suporte pessoal e social, que demonstrem necessidades no âmbito funcional e/ou cognitivo, e que sejam residentes na união de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas ou Freguesias limítrofes. Em situações em que já não existem vagas disponíveis, os interessados deverão ser informados acerca da existência de uma lista de espera e qual a posição que ocupam na mesma. Tal como no processo de seleção inicial, também se verifica uma priorização nesta lista quando se expõem critérios como situações de isolamento social e precariedade económica e apresentação de necessidades no âmbito funcional e/ou cognitivo (Apojovi, s.d.c).

A Associação deve organizar um processo individual de cada cliente, onde deverão constar, para além da identificação pessoal, elementos referentes à situação social e financeira, necessidades específicas dos clientes, e ainda outros elementos tidos como relevantes solicitados pela direção da Apojovi. Quanto à abertura e manutenção das atividades é imposto o número mínimo de 6 clientes inscritos, sendo que as atividades a desenvolver e os seus determinados horários, advirão da conciliação dos objetivos do Centro de Convívio e da conciliação de interesses e disponibilidade de todos os participantes (Apojovi, s.d.c).

3. Projetos Sociais

A par dos inúmeros serviços que a Associação Apojovi dispõe, é imprescindível mencionar os Projetos Sociais que compõem, com igual importância, a Associação e permitem desenvolver e colocar em prática meios e recursos capazes de auxiliar e dar resposta às necessidades mais sentidas da população sénior.

O projeto de Alfabetização, criado em 2007, em parceria com as Juntas de Freguesia de Santa Clara e S. Martinho do Bispo, contém como público-alvo mulheres analfabetas, com idade superior a 50 anos. Este visa, através de um aumento da

escolaridade, não só o incremento da autoestima e confiança destas mulheres, como também procura possibilitar o alcance de um maior respeito familiar e social, proporcionando também uma participação cívica mais ativa na sociedade (Apojovi-Aposenior, s.d.e). Devido aos resultados positivos do projeto, em 2008 ocorre uma extensão do mesmo para um grupo de mulheres em situação de risco, beneficiárias da Comunidade de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra, sendo mais tarde aberto também ao público masculino. Os seus objetivos assentam na disponibilização de formação escolar de maneira a possibilitar, posteriormente, a inserção na vida ativa, aperfeiçoando as suas condições de vida e diminuindo os riscos de violência na comunidade e no meio familiar.

O Roteiro Monástico de Coimbra, surge entre 2012 e 2013, após a criação de projetos assentes na lógica de promoção da atividade física e mental dos seniores. Este projeto apresenta uma componente turística, cultural e religiosa, sendo que os objetivos do mesmo são, a promoção da dinâmica económica à volta do património histórico e cultural, estimular as populações para a prática da divulgação do património, evidenciar a cidade de Coimbra e propagar o turismo sénior. É de referir, neste sentido, a criação de dois roteiros: o Roteiro Monástico de Tentúgal e o Roteiro Monástico de Santo António (Apojovi-Aposenior, s.d.e).

De seguida, é de mencionar o Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social – GAES -, criado em 2014, primeiramente apenas para a Freguesia de Santa Clara, com o propósito de realizar um levantamento das necessidades da população sénior, que não se encontrava institucionalizada, no que se refere ao seu bem-estar pessoal e social, de maneira a contactar com entidades prestadoras de serviços, aptas para resolver as dificuldades identificadas, e por fim atuar sobre a resolução de cada caso em colaboração com essas mesmas entidades envolvidas. Devido à constatação da existência de um elevado número de idosos não institucionalizados, em estado de isolamento e solidão, é executado, em 2015, o projeto Coimbra Ger@poio, com apoio e financiamento do “Movimento Mais para Todos” do LIDL e “SIC Esperança” (Apojovi-Aposenior, s.d.e).

Este apresentou como objetivo inicial a sinalização de cerca de 720 seniores que vivessem isolados, no concelho de Coimbra, e que se debatessem com carências, sem oportunidades e recursos para combater as mesmas (Apojovi-Aposenior, s.d.e). O projeto referido, que possuía como visão a extensão da atuação do GAES, beneficia do estabelecimento de vários protocolos de parcerias com instituições que se demonstram

como uma mais-valia no que diz respeito à colaboração, cooperação e prestação de profissionais, voluntários e serviços, capazes de dar resposta aos problemas dos adultos de idade avançada sinalizados pelo projeto. São exemplos de instituições protocolares: a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra - ESTeSC - ; a Escola Superior de Educação de Coimbra - ESEC -; a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra - ESNnfC -; a Cáritas Diocesana de Coimbra; a União de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas e os Enfermeiros ao Domicílio.

De forma a ocorrer uma comunicação eficiente entre as várias entidades parceiras, é determinado como um necessário objetivo a criação de uma plataforma informática, onde se realizem os registos de toda a atividade e informações recolhida, sob o princípio de proteção dos dados dos seniores sinalizados. Uma vez levantadas as devidas informações necessárias, estas serão alvo de análise de maneira a elucidar qual o grau e o tipo de carência que o sénior apresenta, devendo ser inseridas posteriormente na plataforma informática. Estas carências estão definidas em quatro tipos: social, quando é apresentado como problema maior o isolamento, solidão e ausência de apoio familiar ou outro tipo; saúde, quando as limitações se circunscrevem a problemas deste cariz; financeiro, relacionado com a falta de recursos monetários; e atividades de vida diárias, assente na dificuldade do sénior em realizar as suas tarefas pessoais quotidianas.

No que diz respeito à literacia digital, área de elevado interesse por parte da população sénior que frequenta a Aposenior, são proporcionados vários projetos, para além das disciplinas informáticas, que visam dar resposta à curiosidade destes.

Em 2014 é criado o projeto Terceira Idade Comunica Mais - TIC + -, em parceria e com o apoio da Fundação PT, que apresenta como visão a promoção de igualdade de oportunidades no acesso às Novas Tecnologias de Informação e Comunicação - TIC -. Estes projeto possibilitou à Aposenior a aquisição de recursos informáticos, que permitiu, por sua vez, a criação de mais turmas de Informática e o desenvolvimento de mais cursos intensivos sobre as Novas Tecnologias. Com a obtenção de mais recursos informáticos, foi possível proporcionar a seniores que residiam em outra área da cidade ou que apresentavam mobilidade reduzida, o acesso a cursos de informática. Conseguiu-se ainda criar sessões em grupo, onde a aprendizagem e utilização de um computador de forma gratuita era assegurada, para seniores com dificuldades socioeconómicas (Apojovi-Aposenior, s.d.e).

A decorrer desde 2015, em parceria com a União de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas, o projeto “Tempo de Viver 50 +” reserva-se a providenciar formação contínua a seniores carenciados. Este projeto social já possibilitou a cerca de 20 seniores carenciados aprender a servir-se das novas tecnologias, aspeto que contribuiu para que estes adquirissem capacidades para criar contactos mais próximos com outras pessoas, maioritariamente familiares, reduzindo desta forma o seu isolamento social.

Em 2016, é desenvolvido o projeto de Explicações Individuais de Informática que viabiliza aos alunos, um acompanhamento personalizado na área referida, em sessões individuais, promovido por um técnico especializado que ajuda na otimização e resolução de problemas técnicos do computador e outros dispositivos eletrónicos, ensina a instalar e desinstalar programas e auxilia no esclarecimento de dúvidas particulares e específicas. No ano seguinte, é implementado o projeto de Explicações Individuais da Plataforma E-Fatura e Declaração de IRS, que permite aos alunos, um acompanhamento personalizado no campo digital, particularmente no caso de plataformas essenciais como a das finanças e e-fatura e suporte na execução online da declaração de IRS (Apojovi-Aposenior, s.d.).

Por fim, ainda em 2017 surge o Projeto “Mil e Um Fios”, apoiado pela Fundação EDP, que perspetiva o desenvolver de competências que possibilitem a integração na vida ativa e autonomização de crianças/jovens institucionalizadas. Assim foi criado um atelier de modelismo/estilismo/costura que possibilita o desenvolvimento de capacidades essenciais à autonomização cognitiva, funcional e emocional das crianças, jovens e seniores que o frequentam, pela ação e envolvimento de 14 seniores voluntários que monitorizam as atividades (Mil e um Fios, s.d.).

4. Parcerias

De maneira a desenvolver os projetos explicitados e outros serviços, a Associação conta com uma rede de parceiros muito vasta. É de apontar: a Loja das Ajudas De Coimbra, as Freguesias de Santa Clara, Castelo Viegas, S. Martinho do Bispo e Ceira, a Universidade de Coimbra (UC), FPCEUC, a ESEC, a ESTeSC, a ESNnfC, a Faculdade de Ciências e Tecnologias da UC, o Instituto Miguel Torga, Escola Secundária D. Duarte, a Cáritas Diocesana de Coimbra, o Observatório Geofísico e Astronómico da Universidade de Coimbra, o Exploratório Ciência Viva, os Enfermeiros ao Domicílio, a Curactiva, a Associação Integrar, a Casa dos Pobres de Coimbra, o Centro de

Solidariedade Social da Adémia, a Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos, a Casa de Formação Cristã da Rainha Santa Isabel, o Centro de Formação de Professores Ágora, a Associação Vime, a Catedral de Santa Maria de Coimbra, a Igreja de Santa Cruz e a Direção Regional de Cultura do Centro.

Capítulo III – Projeto de Estágio

Neste capítulo, passaremos a descrever o projeto de estágio planeado tendo em consideração as necessidades da instituição e do público-alvo a quem esta presta resposta. O mesmo foi definido após a realização de várias sessões de observação sobre as atividades e o trabalho desenvolvido pela equipa técnica, os serviços prestados pela Associação e ainda, conversas com a orientadora de estágio local e restantes membros dos Recursos Humanos.

Tratando-se de um projeto educativo, é essencial que o mesmo parta da conceção prévia de objetivos, elaborados em consequência da análise de necessidades mencionada, que servirão como orientadores de todas as ações pedagógicas desenvolvidas. Este projeto encontra-se assim organizado em torno de cinco objetivos gerais que serão descritos em seguida, juntamente com os objetivos específicos, operacionais e as atividades realizadas em prol dos mesmos.

Objetivos e descrição das atividades

Os objetivos gerais orientadores do presente projeto de estágio são:

- Atuar profissionalmente de acordo com os princípios de funcionamento da Associação Apojovi;
- Dinamizar as sessões de Informática no Pólo III da Associação;
- Promover o treino cognitivo junto de adultos de idade avançada através da realização da Oficina de Ginástica Mental;
- Cooperar na dinamização do Projeto de Alfabetização no Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra;
- Desenvolver um Projeto de Investigação assente na área da Educação e Formação de Adultos e no contexto de uma Universidade Sénior.

Objetivo 1: Atuar profissionalmente de acordo com os princípios de funcionamento da Associação Apojovi.

Tabela 1. 1º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais
1.1. Conhecer a dinâmica da Associação;	1.1.1. Compreender eficazmente a funcionalidade dos serviços prestados pela Associação, até ao final de Novembro de 2021; 1.1.2. Demonstrar empenho, responsabilidade e autonomia na concretização das tarefas propostas durante todo o período de estágio;
1.2. Contribuir para um bom funcionamento da Associação;	1.2.1. Apresentar pontualidade e assiduidade diárias; 1.2.2. Demonstrar diariamente iniciativa, disponibilidade e interesse em colaborar com a equipa técnica;

Descrição das Atividades

- **Observação da Dinâmica da Associação**

De forma a realizar uma completa integração na Associação, durante as primeiras duas semanas do Estágio Curricular foram assistidas todas as sessões e atividades disponibilizadas, com o fim de observar como as mesmas se desenvolvem, quais os seus propósitos e ainda para estabelecer um primeiro contacto direto com todos os seniores participantes e restante equipa.

De forma a complementar as observações realizadas, foram ainda analisados todos os regulamentos e documentos complementares que servem de mote e orientam todo o funcionamento da Associação Apojovi.

- **Serviço de Secretaria, Administração e Contabilidade**

Após o estabelecimento de responsabilidades e ações próprias, em conformidade com a restante equipa técnica, foi-nos disponibilizado um lugar na secretaria para que se pudesse instituir um local de trabalho propício à realização do estágio.

Aqui foram desenvolvidas enquanto ações práticas, a distribuição e auxílio no preenchimento de fichas de inscrição, esclarecimento de dúvidas para novos alunos e a realização e anotação de atendimentos, presenciais e via telefónica. De um ponto de vista administrativo, ressalta-se ainda a organização de dossiês, a gestão do documento de turmas da Aposenior e a criação de fichas de inscrição para as atividades e *workshops* realizados ao longo do ano letivo. Relativamente à área da contabilidade, foram ainda definidas como funções os registos e recebimentos de pagamentos das mensalidades e das atividades que iam sendo desenvolvidas ao longo do ano, a emissão e impressão mensal de faturas dos pagamentos recebidos e devida entrega aos clientes.

- **Caminhada Nacional RUTIS**

No dia 28 de setembro realizou-se uma Caminhada Nacional, organizada pela RUTIS, onde participaram 18 alunos da Aposenior. A mesma decorreu durante a manhã e teve como pontos de passagem a ponte de Santa Clara e o Parque Verde Mondego.

Na referida atividade, foi da nossa competência a organização prévia dos devidos Kits práticos e a criação da folha de inscrições.

- **Celebração do Magusto**

No dia 11 de novembro decorreu nas instalações da Aposenior, o Magusto e a celebração dos 15 anos da Aposenior. Este foi um evento que contou com a presença de cerca de 60 seniores e muita animação. Ao longo da tarde desenvolveram-se atuações do Grupo Tiroliro, do Coro e das Vivências, terminando a mesma com um convívio no exterior, onde não faltaram castanhas e momentos de partilha.

Nesta tarde apontam-se como responsabilidades, o levantamento de presenças dos seniores e a receção e gestão de contributos monetários para a Associação, assim como o devido auxílio nas restantes preparações.

- **Substituição de Formadores**

No decorrer do ano foi-nos sendo solicitada a substituição de Formadores, no caso de impossibilidade de realização das suas atividades. Neste sentido, foram elaborados os respetivos planos de sessão com os formadores responsáveis, mais concretamente de Informática Inicial, Intermédia e Avançada, Redes Sociais e Inglês Intermédio e Avançado, totalizando onze sessões.

- **Representação da Associação Apojovi**

- Evento da RUTIS “Dia Nacional das Universidades Seniores”

No dia 29 de novembro realizou-se, das 10h às 16h, o evento de comemoração do dia nacional das Universidades Seniores, via online. No mesmo foi retratada a temática “As Emoções na Educação”, sendo expostas as seguintes palestras: “A importância da afetividade para a aprendizagem: o papel do educador”; “Aprendizagem ao Longo da Vida 4.0”; “Como ser melhor professor para seniores” e “Palestra sobre os Templários”.

- Reuniões do “Grupo de Trabalho de Crianças e Jovens”

Nos dias 14 de dezembro e 27 de janeiro participamos nas reuniões convocadas pela Rede Social de Coimbra, cujo foco são as ações a desenvolver pelo Grupo de Trabalho mencionado. Nas mesmas foram abordados e analisados os objetivos constantes no Plano de Ação da Rede Social de Coimbra de 2018-2021, de maneira a determinar quais destes foram alcançados e quais os que necessitavam de reformulações para o ano de 2022.

- Plenário do Conselho Local de Ação Social de Coimbra (CLAS/C)

No dia 15 de fevereiro, entre as 14:30h às 17h, participamos no Plenário do CLAS/C, no Convento São Francisco, com o propósito de votação sobre o Relatório de Execução do Plano de Ação 2021 da Rede Social de Coimbra e do Plano de Ação 2022, a aprovação de novos membros para o CLAS, a eleição do Núcleo Executivo do CLAS/C para o período 2022-2023, entre outros assuntos.

- Feiras de Voluntariado: FPCEUC e UC Transforma

Nos dias 21 de abril e 4 de maio, foi proposto a representação da Associação Apojovi nas feiras de voluntariado organizadas pela IV Edição da Feira de Emprego do Núcleo de Estudantes de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social da FPCEUC

e pelo Projeto UC Transforma, respetivamente. As mesmas detinham como propósito divulgar, junto da comunidade estudantil, os serviços que a Associação Apojovi oferece ao nível do voluntariado e ainda a possibilidade de desenvolvimento de unidades de observação e intervenção e estágios curriculares e de Verão, de onde se ressaltam os protocolos celebrados com a Universidade de Coimbra. A nossa contribuição apresentou-se como vantajosa, uma vez que foi possível partilhar um testemunho em primeira mão com os estudantes e esclarecer todas as dúvidas e questões dos mesmos.

- Feira da Flor e da Planta

No dia 7 de maio, realizou-se na Praça do Comércio a Feira da Flor e da Planta, organizada pela Câmara Municipal de Coimbra. Na mesma, foi possível angariar fundos para a realização de atividades futuras, através da venda de produtos, como legumes, flores e materiais de artesanato. Para além disto, destaca-se a divulgação dos serviços prestados pela Associação, junto da comunidade de Coimbra, através da distribuição de *flyers* informativos e esclarecimento de dúvidas.

No âmbito da mencionada Feira, foram realizadas como tarefas a construção dos *flyers*, a divulgação dos serviços, o registo das vendas efetuadas e a gestão da caixa.

- **Visita a Portalegre**

Inserido no Projeto “Encontros Casuais”, no dia 27 de abril, decorreu uma viagem a Portalegre, onde foram visitados sítios como, a Casa Museu José Régio, o Centro Histórico, o Museu da Tapeçaria de Portalegre Guy Fino, o Mosteiro de S. Bernardo e a Doceira Rosária Maria.

Relativamente a tarefas foi da nossa competência, a criação da ficha de inscrições e gestão da mesma, a receção de pagamentos e o acompanhamento dos inscritos na viagem.

- **Concerto da Primavera**

No dia 15 de maio, teve lugar o XII Concerto da Primavera, na Igreja do Convento Nossa Senhora do Carmo, em Tentúgal. O mesmo contou com a participação do Coro Misto da Aposenior, o Coro D. Pedro de Cristo e o Coro Litúrgico da Imaculada

Conceição. No que diz respeito à colaboração com a equipa, a mesma traduziu-se na realização prévia da ficha de inscrições e organização do momento do lanche e convívio.

Objetivo 2: Dinamizar as sessões de Informática no Pólo III da Associação Apojovi.

Tabela 2. 2º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais
2.1.Promover competências de literacia digital em adultos de idade avançada;	2.1.1. Promover ao longo das aulas o uso recorrente das TIC, como o Office, Word e a Web; 2.1.2. Adquirir, de forma adequada, conceitos básicos de literacia informática;
2.2.Demonstrar a importância da praticabilidade e uso das TIC no quotidiano;	2.2.1. Relacionar as tarefas propostas nas sessões, as plataformas digitais e as suas ferramentas com a vida do quotidiano dos/as formandos/as;

O conjunto de sessões de Informática desenvolveu-se em Tentúgal, nas instalações da Santa Casa da Misericórdia, localização do Polo III da Associação. As sessões decorreram às quartas-feiras, das 9:30h ao 12:30h, e contaram com a participação de 6 educandas inscritas. Descrevem-se, em seguida, as atividades dinamizadas ao longo das sessões, devidamente planificadas anteriormente (Apêndice I e II).

Descrição das atividades

Sessão	Data	Participantes	Duração
1	22-09-2021	6	1:30h
Descrição:			
Observação, apoio e participação na aula de Informática, realizada em Tentúgal. Compareceram 6 educandas, todas com computador próprio, com o desejo de voltar as aulas de informática. Como consistiu na primeira aula, esta iniciou-se com a apresentação da mestranda e posterior apresentação das adultas.			

A sessão fora preparada pela orientadora do estágio, de maneira que a mesma consistiu na navegação pela internet, mais concretamente através da visita ao site da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e de Coimbra, para que fosse possível ver e pesquisar notícias atuais e locais. Também foram exploradas as agendas culturais das mencionadas instituições. Uma vez terminado o interesse pela atividade em questão, as formandas foram questionadas quanto ao que pretendiam fazer de seguida e as respostas apontaram para o site “Racha Cuca”, onde todas jogaram uma sopa de letras online.

Sessão	Data	Participantes	Duração
2	29-09-2021	5	2h

Descrição:

Na segunda sessão de informática compareceram três educandas. A mesma iniciou-se com a exposição e distribuição do plano programado, de maneira a escutar a opinião das formandas, sendo de realçar que após a troca de ideias ficou-se a compreender de forma mais clara quais os desejos das mesmas e o que pretendiam aprender futuramente nas outras sessões.

Ao longo da sessão foi solicitado às educandas que criassem uma pasta no Ambiente de Trabalho, destinada às sessões de Informática do ano letivo 2021/2022. Finda esta tarefa, foi pedida a criação de um documento Word e formatação do mesmo. Num segundo momento deu-se lugar à exploração da Internet, com o propósito de potenciar as capacidades de pesquisa no Google e demonstrar o funcionamento da opção “Copiar-Colar” imagens da Internet para um Documento Word.

Sessão	Data	Participantes	Duração
3	06-10-2021	5	2h

Descrição:

Na terceira sessão fora concluído o plano da sessão anterior, sendo que as adultas procederam primeiramente à cópia e formatação de um texto sobre Tentúgal, para um Documento Word, sendo-lhes prestado auxílio, pela mestranda, quando solicitado. Uma vez concluída a atividade, explicitou-se como se guardava o documento criado na pasta de Informática.

Seguindo-se o espaço de exploração da Internet, as adultas pediram que se praticasse outra vez as mesmas atividades da última sessão, mais concretamente a seleção e cópia de uma imagem do Google, à escolha, para um Documento Word através da função “Colar”, uma vez que já não se recordavam.

Sessão	Data	Participantes	Duração
4	13-10-2021	4	2h

Descrição:

A quarta sessão apresentou como finalidade, a criação de pastas e subpastas e respetiva eliminação, seguindo-se uma introdução para a funcionalidade da Reciclagem e respetivas funções de restauro e eliminação de documentos. Após a distribuição do guia da sessão, as adultas deram início à realização das atividades propostas. É de apontar que as formandas executaram com sucesso as tarefas pretendidas, concluindo-se o plano estabelecido. Relativamente à Internet, as adultas solicitaram uma exploração livre e autónoma nesta sessão, ocorrendo sempre esclarecimento de dúvidas quando pedido.

Sessão	Data	Participantes	Duração
5	20-10-2021	4	2h

Descrição:

A sessão teve início com a distribuição do guião prático dos conteúdos que iriam ser abordados, seguindo-se uma exposição acerca dos mesmos. Primeiramente desenvolveu-se a atividade de criação de tabelas no Documento Word, sendo deixado ao critério das formandas qual seria posteriormente o seu conteúdo. É de referir que todas concluíram com sucesso a tarefa proposta. Num segundo momento, quanto à vertente da Internet, o tema desenvolvido foi o “Histórico” do Google e respetivas funções. Desta forma, as educandas exploraram nos seus computadores o modo de acesso ao mesmo, a recuperação de *links* e como se realiza a sua limpeza.

Sessão	Data	Participantes	Duração
6	27-10-2021	4	2h

Descrição:

A sessão iniciou-se com a explicitação das temáticas a desenvolver. Num primeiro momento, foram desenvolvidos conteúdos relativos à “Formatação de Imagens”, pelo que foi pedido às formandas que recorressem aos exemplos de imagem do computador e inserirem os mesmos num Documento Word, para procederem à sua edição. Terminada a atividade, as adultas foram para a Internet, onde colocaram em prática as suas competências de pesquisa e utilização autónoma.

Sessão	Data	Participantes	Duração
7	03-11-2021	5	2h

Descrição:

No seguimento de sugestões das formandas, na sétima sessão, os conteúdos abordados centraram-se na concretização de uma Apresentação em PowerPoint com o tema “Marinha Grande: o vidro trabalhado”. Foi assim solicitada a realização de uma breve pesquisa acerca do trabalhar do vidro e a seleção de algumas frases que descrevessem o mesmo. Num segundo momento, foi pedido que procurassem e guardassem cinco imagens. De seguida, pediu-se às formandas que introduzissem as frases escolhidas no PowerPoint, de forma a iniciar-se a temática referente à plataforma mencionada.

Sessão	Data	Participantes	Duração
8	17-11-2021	6	2h

Descrição:

A oitava sessão traduziu-se na continuação da atividade desenvolvida na última sessão, uma vez que a mesma não havia sido concluída. Assim, primeiro, as formandas estiveram a colocar as imagens escolhidas previamente, relativas ao tema “Marinha Grande: o vidro trabalhado”, no PowerPoint e a

formatar as mesmas. Após o término do proposto, as adultas demonstraram interesse em visualizar uma entrevista realizada a 4 seniores do Polo I da Associação, no site do canal de televisão “SIC”.

Sessão	Data	Participantes	Duração
9	24-11-2021	6	2h

Descrição:

Na nona sessão retomou-se o PowerPoint referente ao tema “Marinha Grande: o vidro trabalhado”, procedendo-se à formatação de imagens e atribuição de animações nos diversos diapositivos. Seguiu-se depois um momento de pesquisa autónoma na Internet.

Sessão	Data	Participantes	Duração
10	15-12-2021	6	2h

Descrição:

Na décima sessão procedeu-se à conclusão do PowerPoint relativo à “Marinha Grande: o vidro trabalhado”. Neste sentido, realizou-se a aplicação de transições e animações entre os diapositivos e a formatação dos mesmos. Num segundo momento, procedeu-se às apresentações individuais de cada PowerPoint, onde foi possível observar a satisfação das formandas pelos trabalhos realizados.

Por fim, foi distribuído um questionário de satisfação relativo às sessões de informática, de modo a fazer uma análise avaliativa do primeiro semestre.

Sessão	Data	Participantes	Duração
11	12-01-2022	6	2h

Descrição:

A sessão teve como tema a alteração do fundo de ambiente de trabalho, de maneira que foram explicitadas as formas possíveis de o fazer, seja com exemplos de Imagens do Computador, fotografias ou imagens da Internet.

Sessão	Data	Participantes	Duração
12	19-01-2022	6	2h

Descrição:

A sessão começou com a exposição do plano desenvolvido, apresentando como objetivo o aperfeiçoamento de competências necessárias para a realização de pesquisas online. Desta forma, foi estabelecido primeiramente, em conjunto, uma temática a pesquisar. Ao longo do desenvolvimento da sessão, foram introduzidos conceitos base e explicações práticas de pesquisa online e realizada uma atividade prática no Word. Num último momento, deu-se espaço para que pudessem ser realizadas pesquisas livres, sempre com o auxílio da mestranda assim que solicitado.

Sessão	Data	Participantes	Duração
13	26-01-2022	2	2h

Descrição:

Em resultado do comparecimento de apenas 2 educandas, a sessão desenvolveu-se de forma livre, de maneira que, as educandas escolheram realizar uma cópia de uma notícia de um jornal para um documento Word. Assim foram recordados alguns conteúdos, como a formatação do texto.

Sessão	Data	Participantes	Duração
14	02-02-2022	4	2h

Descrição:

A sessão teve início com a exposição da atividade a desenvolver e deteve como objetivo ampliar os conhecimentos do teclado do computador e do Word. Assim sendo, a atividade incidiu na cópia e formatação de um texto, à escolha das educandas, para o Documento Word. Num segundo momento, realizaram-se pesquisas livres na Internet, mais concretamente no separador do Google e do Youtube.

Sessão	Data	Participantes	Duração
15	16-02-2022	4	2h

Descrição:

No seguimento da última sessão, primeiramente, as educandas terminaram a cópia dos textos escolhidos. De seguida procedeu-se à segunda parte da atividade que consistia na procura e cópia de imagens da Internet para o Documento Word, relacionadas com o texto escolhido. Por fim, foram desenvolvidas pesquisas autónomas na Internet.

Sessão	Data	Participantes	Duração
16	23-03-2022	6	2h

Descrição:

A sessão teve início com a exposição da temática a desenvolver, sendo a mesma o Google Tradutor. Começou-se por distribuir o guia prático às educandas, para que as mesmas acompanhassem os passos que iam sendo explicitados pela mestranda. Seguiram-se momentos de experimentação dos diversos idiomas, o que resultou numa sessão com muita animação e satisfação. Por fim, foi ainda dada a oportunidade de realizarem pesquisas autónomas na Internet, sendo que as plataformas escolhidas foram o Youtube e sites de culinária.

Sessão	Data	Participantes	Duração
17	06-04-2022	5	2h

Descrição:

A décima sétima sessão foi iniciada com a distribuição do guia prático, cuja temática central consistia na revisão de conteúdos acerca da pesquisa na Internet. Ao longo da sessão foram desenvolvidas como atividades, a definição de atalhos na barra de marcadores, a experimentação da abertura de vários sites como um novo separador ou janela e relembrar as funções das opções de minimizar e expandir ou

diminuir a janela da Internet. Uma vez concluído o proposto, as formandas dedicaram o resto da sessão à pesquisa livre na Internet.

Sessões	Data	Participantes	Duração
18, 19 e 20	20-04-2022 04-05-2022 11-05-2022	6	2h

Descrição:

Durante três sessões, fora proposto às formandas a criação de um Portefólio Digital, contruído através da Plataforma do PowerPoint. O conteúdo do Portefólio ficou ao critério de cada uma das educandas. Após o término da composição do Portefólio, passou-se à formatação do mesmo, sendo que foram revistos conteúdos como a edição de textos e imagens e aplicação de animações aos diapositivos.

Na última sessão deu-se lugar à apresentação individual dos projetos desenvolvidos, onde a satisfação das formandas pelo trabalho realizado era notória.

Sessão	Data	Participantes	Duração
21	18-05-2022	5	2h

Descrição:

Sendo a última sessão realizada antes do término do estágio, a mesma foi utilizada para fins de avaliação. Fora criado previamente um questionário online, sendo proposto às formandas o seu preenchimento durante a sessão. Após o preenchimento do mesmo, serviu o resto da sessão para conviver com as educandas e visualizar vídeos na plataforma Youtube.

Avaliação da Intervenção

De forma a analisar o nível de satisfação das formandas perante as sessões de informática desenvolvidas, foi distribuído um questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem, em dois momentos distintos, o primeiro no final do primeiro semestre do presente ciclo de estudo (Apêndice III) e o segundo na última sessão de informática (Apêndice IV). O mencionado questionário apresenta ao nível da escala de satisfação,

variáveis como “Muito Insatisfeito”, “Insatisfeito”, “Neutro”, “Pouco Satisfeito” e “Satisfeito”. No que diz respeito à escala de avaliação da aprendizagem, as variáveis avaliativas correspondem a “Discordo totalmente”, “Discordo”, “Não concordo, nem discordo”, “Concordo” e “Concordo Totalmente”.

No primeiro semestre, quanto à escala de satisfação, relativamente aos itens: “Gostei das atividades realizadas”, as formandas apresentaram como resposta 100% “Satisfeito”; “O ambiente das sessões era acolhedor”, as respostas corresponderam a 100% “Satisfeito”; “A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes”, 100% das formandas indicaram “Satisfeito”; e por fim, “A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos”, fora indicado “Satisfeito” em 100%. Respetivamente à escala de aprendizagem, quanto aos itens: “Sinto que aprendi ao longo das sessões”, 50% das formandas apontaram “Concordo” e os restantes 50% “Concordo Totalmente”; “Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia”, 33,3% das formandas responderam “Concordo” e 66,7% “Concordo Totalmente”; em último “Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações”, 33,3% responderam “Concordo” e as restantes 66,7% “Concordo Totalmente”. Apresentam-se em seguida os gráficos 1 a 7 com os resultados supracitados.

Gostei das atividades realizadas.

6 respostas

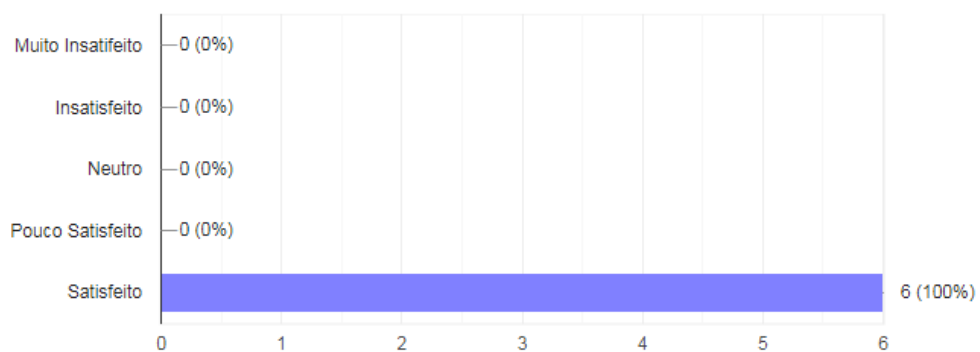


Gráfico 1 - Gostei das atividades realizadas

O ambiente das sessões era acolhedor.

6 respostas

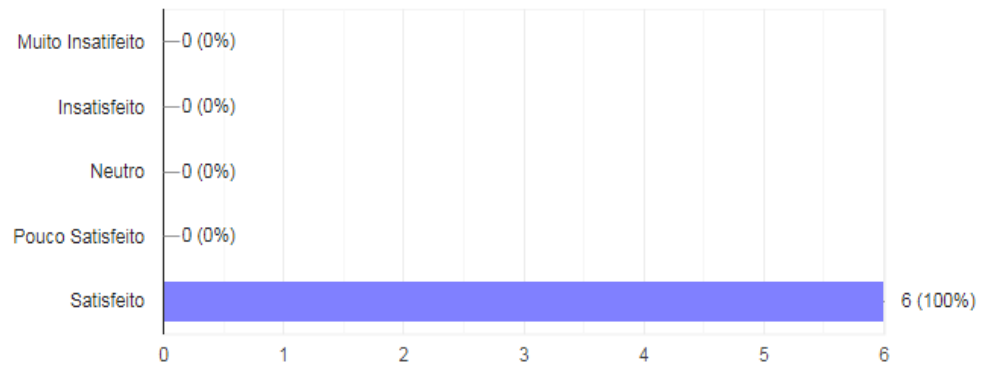


Gráfico 2 – O ambiente das sessões era acolhedor

A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.

6 respostas

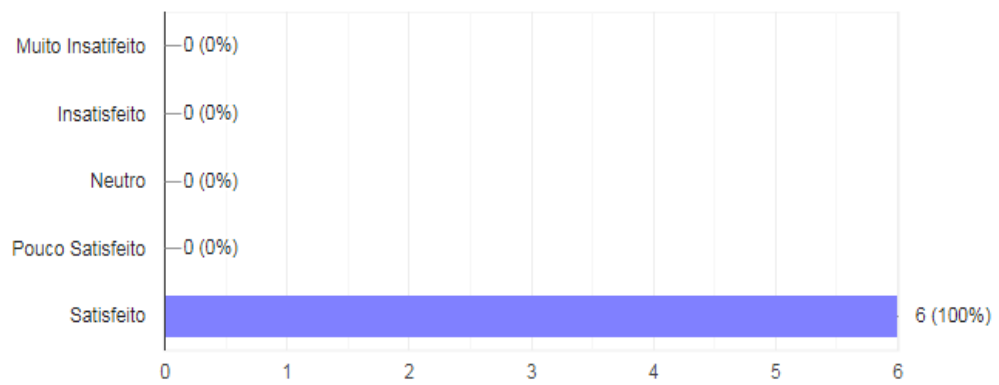


Gráfico 3 – A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes

A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos.

6 respostas

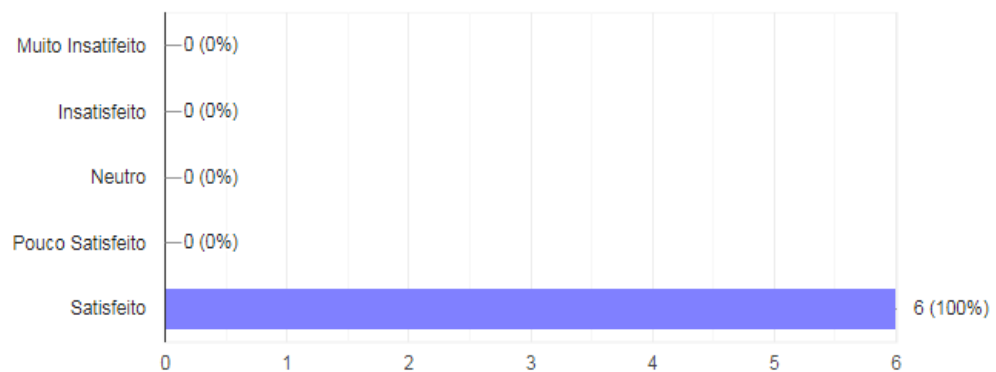


Gráfico 4 – A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos

Sinto que aprendi ao longo das sessões.

6 respostas

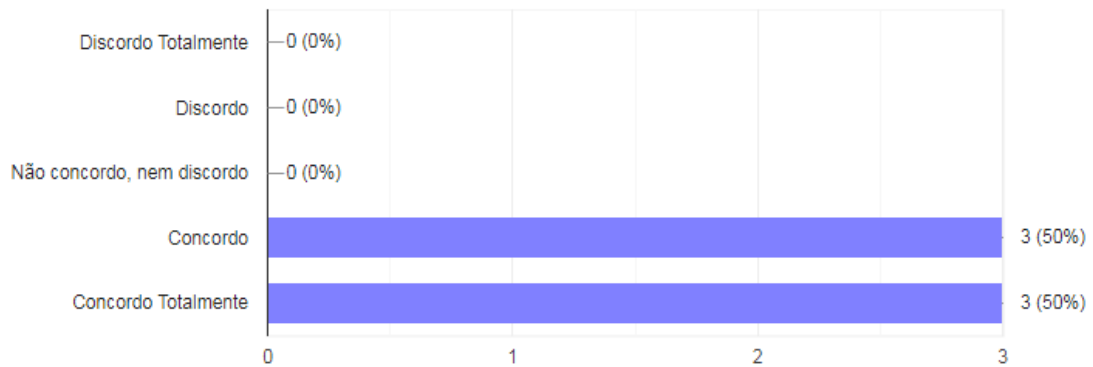


Gráfico 5 – Sinto que aprendi ao longo das sessões

Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.

6 respostas

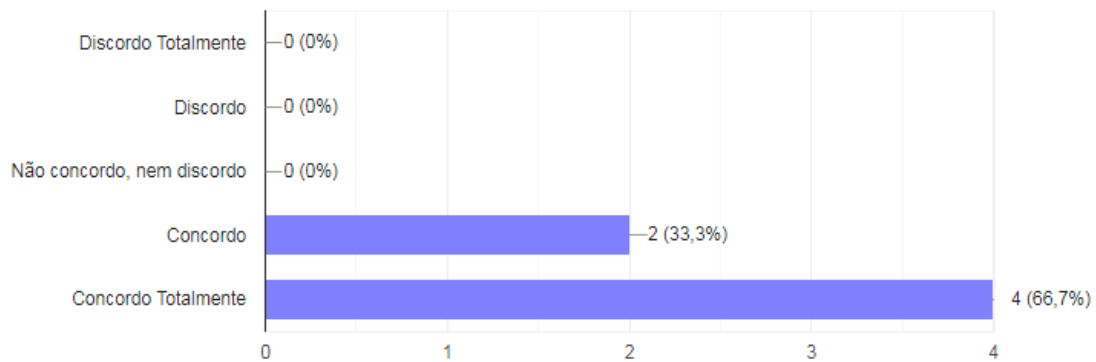


Gráfico 6 – Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia

Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações.

6 respostas

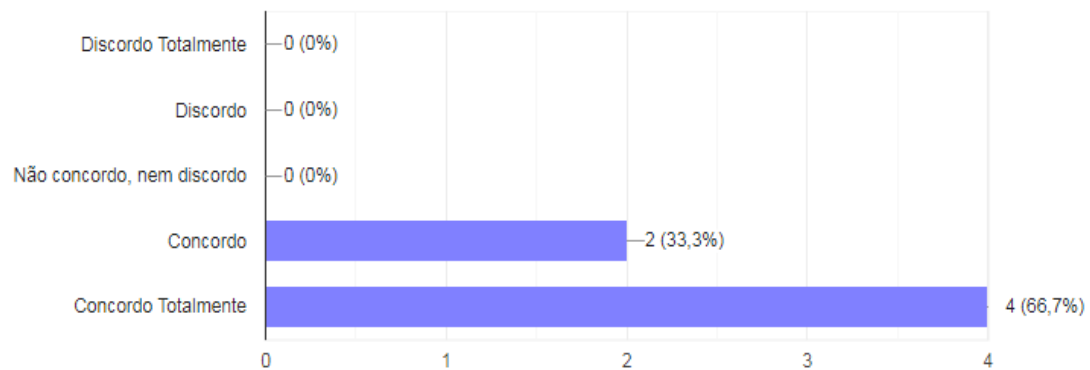


Gráfico 7 – Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações

Relativamente à avaliação do segundo semestre, sendo notória a evolução das formandas no uso das TIC, desenvolveu-se o mesmo questionário, mas em formato digital, através da plataforma “Google Forms”. Após a partilha do link por todas as formandas, procedeu-se a sua concretização.

Quanto à escala de satisfação, no que diz respeito aos itens: “Gostei das atividades realizadas”, as formandas indicaram como respostas 100% “Satisfeito”; “O ambiente das sessões era acolhedor” verificou-se que 100% das formandas responderam “Satisfeito”; “A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes”, 100% das formandas responderam “Satisfeito”; e por fim, “A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos”, referiu-se “Satisfeito” em 100%. Em relação à escala de aprendizagem, quanto aos itens: “Sinto que aprendi ao longo das sessões”, 60% das formandas indicaram “Concordo” e 40% “Concordo Totalmente”; “Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia”, 60% das adultas responderam “Concordo”, 20% “Concordo Totalmente” e 20% “Nem concordo, nem discordo”; e por fim, quanto à questão “Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações”, 60% indicaram “Concordo”, 20% “Concordo Totalmente” e 20% “Nem concordo, nem discordo”. Os seguintes gráficos, 8 a 14, apresentam os resultados descritos.

Gostei das atividades realizadas.

5 respostas

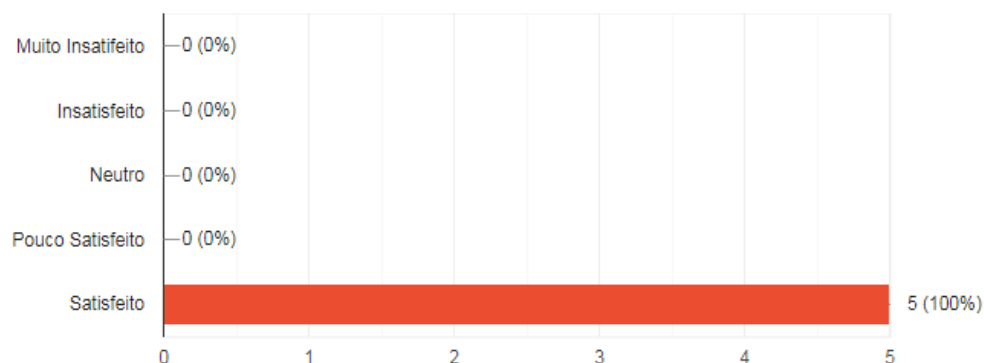


Gráfico 8 - Gostei das atividades realizadas

O ambiente das sessões era acolhedor.

5 respostas

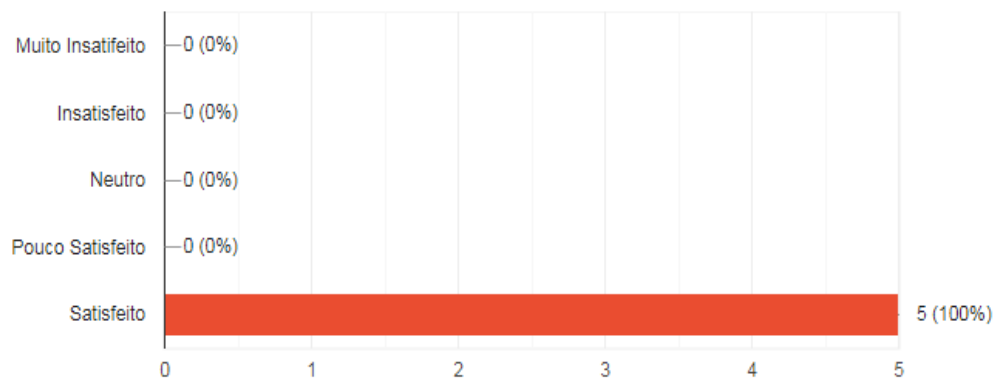


Gráfico 9 – O ambiente das sessões era acolhedor

A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.

5 respostas

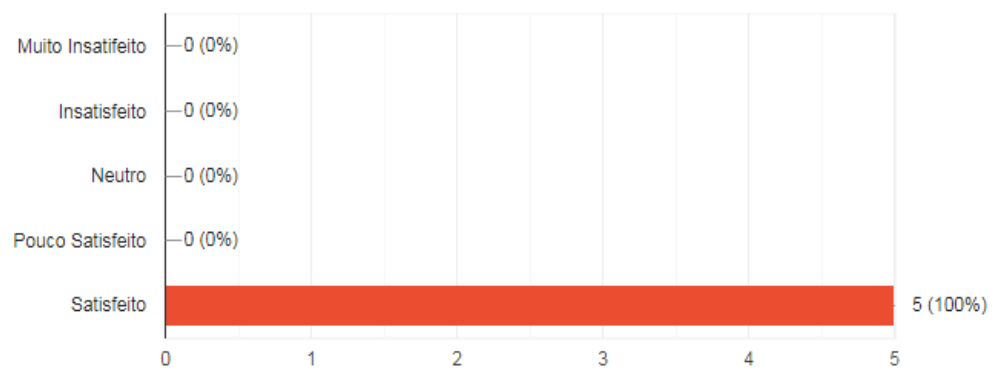


Gráfico 10 – A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes

A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos.

5 respostas

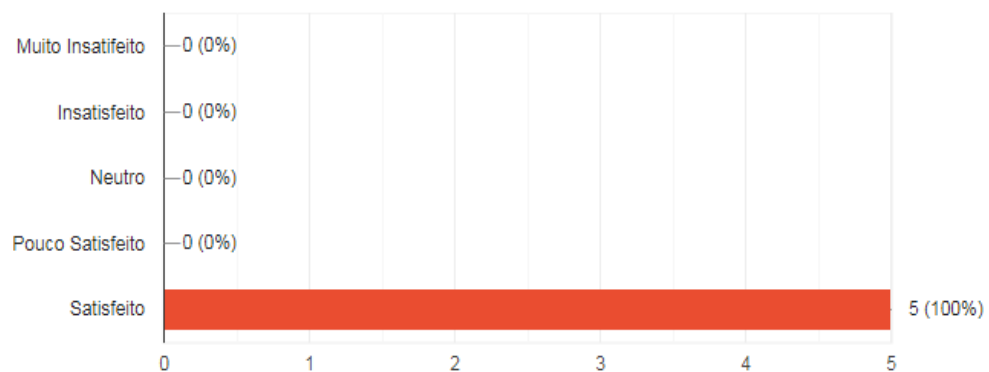


Gráfico 11 – A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos

Sinto que aprendi ao longo das sessões.

5 respostas

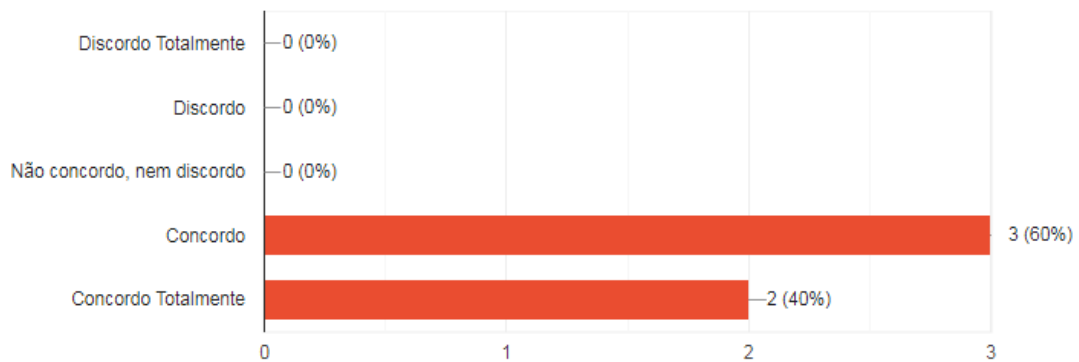


Gráfico 12 – Sinto que aprendi ao longo das sessões

Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.

5 respostas

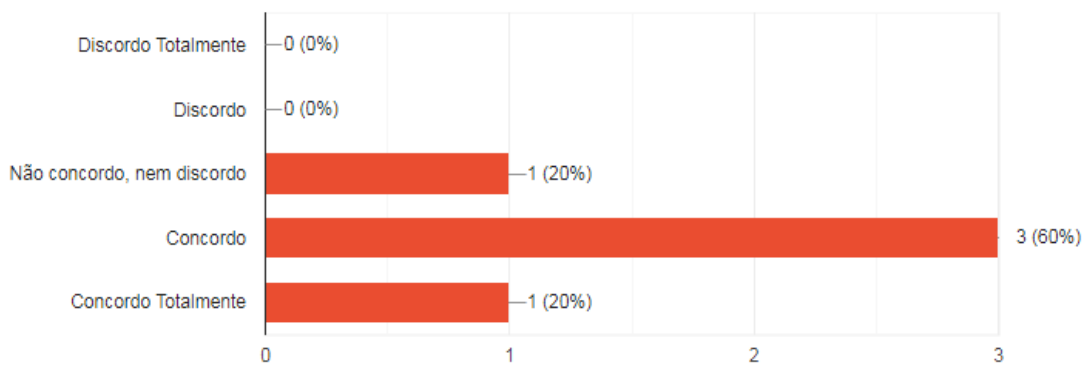


Gráfico 13 – Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia

Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações.

5 respostas

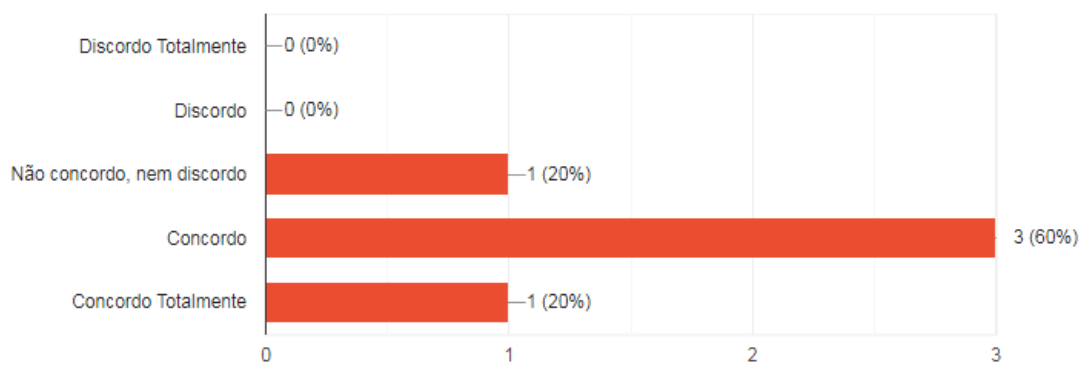


Gráfico 14 – Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações

Objetivo 3: Promover o treino cognitivo junto de adultos de idade avançada através da realização de sessões de Oficina de Ginástica Mental.

Tabela 3. 3º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais
3.1. Compreender a importância do treino cognitivo nos seniores;	3.1.1. Explicitar, durante as sessões, as funções do treino cognitivo e as suas vantagens a longo prazo;
3.2. Promover a prática de realização de exercícios de estimulação da memória, raciocínio e atenção, de forma autónoma;	3.2.1. Estimular eficazmente capacidades cognitivas, ao nível da memória, atenção e raciocínio, em todas as sessões; 3.2.2. Utilizar, com um bom aproveitamento e de forma autónoma, estratégias desenvolvidas nas sessões para a realização de exercícios cognitivos; 3.2.3. Estimular a realização de atividades/exercícios em grupo, favorecendo a cooperação e as relações interpessoais

Reconhecendo-se a importância do treino cognitivo, aliado ao desenvolvimento de um estilo de vida ativo e saudável, para a contínua estimulação das funções cognitivas do indivíduo, fora aceite o desafio de dinamizar sessões no âmbito da atividade de Oficina de Ginástica Mental (Apêndice V e VI). As sessões referidas decorreram na Sala Três, do Polo I da Associação Apojovi, às terças-feiras, das 11h ao 12:30h. Participaram nas mesmas um total de 10 formandos, nove do sexo feminino e um do sexo masculino.

Importa contextualizar que inicialmente as sessões foram desenvolvidas alternadamente, de duas em duas semanas, com a formadora responsável pela turma. Contudo, por motivos de incompatibilidade de horário, a formadora solicitou-nos a continuidade de realização das sessões semanalmente, ficando assim ao nosso encargo a turma um de Oficina de Ginástica Mental até à conclusão do estágio curricular.

Descrição das Atividades

Sessão	Data	Participantes	Duração
1	14-12-2021	7	1:30h

Descrição:

No dia 14 de dezembro ocorreu a primeira sessão com a turma de Oficina de Ginástica Mental. A mesma teve início com a apresentação da mestrandia e dos formandos presentes, sendo dada oportunidade aos mesmos de partilharem quais as suas expectativas e interesses para com as sessões de treino cognitivo. Seguiu-se a realização de exercícios individuais de atenção, de associação temporal e de memória visual. Por fim, foi apresentada a atividade autónoma a realizar, após o término da sessão.

Sessão	Data	Participantes	Duração
2	11-01-2022	7	1:30h

Descrição:

A terceira sessão teve início com partilha dos textos produzidos em casa. Num segundo momento, seguiu-se a apresentação de pequenos textos que continham erros ortográficos ou elementos frásicos incorretos, que teriam, por sua vez, de ser identificados pelos formandos. Desta forma, pretendeu-se estimular a atenção dos adultos.

Sessão	Data	Participantes	Duração
3	25-01-2022	7	1:30h

Descrição:

A quarta sessão teve como ponto de partida a última atividade realizada na sessão anterior. Através dos textos apresentados, fora solicitado aos formandos a sua leitura atenta, seguindo-se a exposição de um conjunto de questões acerca dos mesmos, que foram posteriormente respondidas individualmente. Esta atividade teve como objetivo estimular as capacidades de memória e atenção dos adultos.

Em seguida, deu-se lugar a duas atividades práticas com o objetivo de desenvolver a capacidade de concentração dos formandos. Por fim, foram distribuídos os exercícios para concretização autónoma, para a sessão seguinte.

Sessão	Data	Participantes	Duração
4	08-02-2022	8	1:30h

Descrição:

A quarta sessão centrou-se na concretização de atividades com o propósito de potenciar o desenvolvimento dos níveis da atenção, memória e raciocínio dos adultos. Primeiramente debateram-se as tarefas práticas realizadas em casa, onde foi possível observar que todos os adultos resolveram as atividades propostas com sucesso.

Seguiu-se a realização da primeira atividade preparada que consistiu na apresentação e observação de imagens e posterior preenchimento de questões acerca das mesmas. Num terceiro momento, foi desenvolvido um quebra-cabeças em conjunto, sendo no fim discutidas as respostas. De seguida, foram ainda desenvolvidos sete anagramas. Por fim, foram entregues o exercício cognitivo opcional, para casa.

Sessão	Data	Participantes	Duração
5	15-02-2022	8	1:30h

Descrição:

A aula teve início com a partilha dos resultados da atividade prática proposta para casa. Num segundo momento, procedeu-se à exposição das atividades que iriam ser retratadas ao longo da sessão, com o objetivo de desenvolver as capacidades de memória, associação e raciocínio dos adultos. Começou-se por realizar um exercício de memória visual, seguindo-se uma atividade de associação de palavras por diferentes categorias e, por fim, expuseram-se dois enigmas que foram resolvidos em grupo. É de ressaltar que as atividades desenvolvidas suscitaram nos adultos uma elevada recordação de acontecimentos passados, que marcaram a infância e a adolescência dos mesmos, de modo que foi visível a sua satisfação com a partilha grupal realizada.

Sessão	Data	Participantes	Duração
6	08-03-2022	8	1:30h

Descrição:

O início da sessão marcou-se pela explicitação dos conteúdos a desenvolver, assentes no objetivo de ampliar o raciocínio numérico e as capacidades de memória visual dos adultos. Primeiramente foram desenvolvidos exercícios de cariz matemático, mais concretamente a conclusão de uma sequência numérica e a resolução de dois problemas. Seguiu-se a exposição de três imagens, que continham diferentes elementos escondidos, de maneira que, posteriormente fora solicitado aos formandos que procedessem à descrição detalhada das mesmas. No fim, a partilha grupal voltou a marcar o término da sessão.

Sessão	Data	Participantes	Duração
7	22-03-2022	8	1:30h

Descrição:

A oitava sessão teve como ponto de partida a concretização de uma atividade de criação de palavras através de um conjunto de letras. Seguiu-se a apresentação de vários quebra-cabeças através de sequências numéricas e exposição de problemas. Por fim, foram realizados 4 anagramas.

Sessão	Data	Participantes	Duração
8	05-04-2022	8	1:30h

Descrição:

Em resultado da satisfação dos formandos pelos exercícios enigmáticos, a sessão começou com a realização de mais atividades desse cariz. Em seguida, foram dinamizados exercícios ao nível da memória e associação visual.

Sessão	Data	Participantes	Duração
9	19-04-2022	8	1:30h

Descrição:

A sessão teve início com a resolução de atividades de raciocínio, seguindo-se um conjunto de atividades com foco na estimulação da memória. Por fim, foi realizado individualmente um exercício de palavras-cruzadas.

Sessão	Data	Participantes	Duração
10	26-04-2022	8	1:30h

Descrição:

Na décima primeira sessão realizaram-se duas atividades com o fim de estimular a memória dos adultos e ainda uma atividade com recurso a um tangram, onde fora solicitado aos formandos que reproduzissem as imagens apresentadas.

Sessão	Data	Participantes	Duração
11	10-05-2022	8	1:30h

Descrição:

A sessão teve início com a realização de um exercício de memória visual, onde foram apresentadas diversas imagens e solicitadas questões acerca das mesmas. Seguiu-se um exercício de composição escrita, relacionado com as imagens apresentadas previamente, de forma a potenciar capacidades de criatividade. Por fim, foram desenvolvidos exercícios cognitivos individuais, como uma sopa de letras, uma atividade de encontrar 10 diferenças e uma cópia de uma mandala.

Sessão	Data	Participantes	Duração
12	17-05-2022	8	1:30h

Descrição:

A sessão apresentou como ponto de partida a concretização de uma atividade de estimulação de memória e associação. Num segundo momento, procedeu-se à realização de um exercício de cálculo mental, de forma a promover as capacidades de raciocínio dos formandos. Por fim, foi dado a conhecer aos adultos o jogo do STOP, momento que gerou muita satisfação e diversão entre o grupo e onde as competências de memória e atenção foram potenciadas.

Sessão	Data	Participantes	Duração
13	31-05-2022	8	1:30h

Descrição:

Traduzindo-se na última sessão de Oficina de Ginástica Mental do estágio curricular desenvolvido, serviu a referida sessão para a concretização da avaliação das sessões ao longo do ano letivo, com recurso ao preenchimento de um questionário de avaliação da satisfação e da aprendizagem. Decorreu ainda um momento informal de partilha de feedback pessoal, onde os adultos demonstraram uma boa satisfação pelas sessões desenvolvidas e pelas atividades concretizadas, tendo as mesmas ao encontro das suas expectativas.

Num segundo momento, deu-se lugar à realização das atividades propostas focalizadas na estimulação da atenção dos formandos.

Avaliação da Intervenção

Findas as sessões de Oficina de Ginástica Mental, de maneira a averiguar o nível de satisfação das formandas perante as sessões dinamizadas, foi solicitado o preenchimento de um questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem (Apêndice VII).

Relativamente ao nível da escala de satisfação, os itens avaliativos compuseram-se como “Muito Insatisfeito”, “Pouco Satisfeito”, “Neutro”, “Satisfeito” e “Muito Satisfeito”. No que diz respeito aos itens: “Gostei das atividades realizadas”, 20% dos formandos responderam “Satisfeito” e 80% responderam “Muito Satisfeito”; “O ambiente das sessões era acolhedor” 40% dos formandos indicaram “Satisfeito” e 60% “Muito Satisfeito”; “A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes”, 100% dos formandos apontaram “Muito Satisfeito”; e por fim, “A formadora foi clara na apresentação das temáticas”, foi referido “Muito Satisfeito” por todos os formandos.

Concretamente à escala de avaliação da aprendizagem, as variáveis avaliativas foram “Discordo totalmente”, “Discordo”, “Não concordo, nem discordo”, “Concordo” e “Concordo Totalmente”. Ao item a avalia “Sinto que desenvolvi estratégias cognitivas, ao nível da memória, atenção e raciocínio, ao longo das sessões”, 40% dos formandos indicaram “concordo” e os restantes 60% “Concordo Totalmente”.

Os resultados explicitados constam nos gráficos (15-19) apresentados em seguida.

Gostei das atividades realizadas.

5 respostas

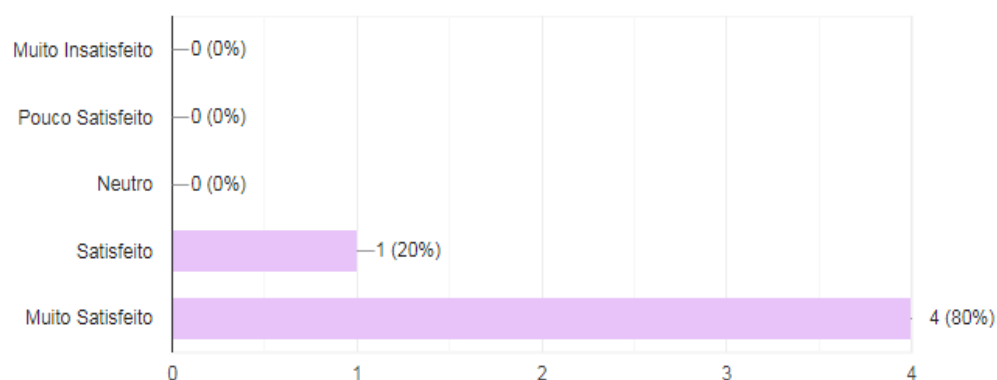


Gráfico 15 - Gostei das atividades realizadas

O ambiente das sessões era acolhedor.

5 respostas

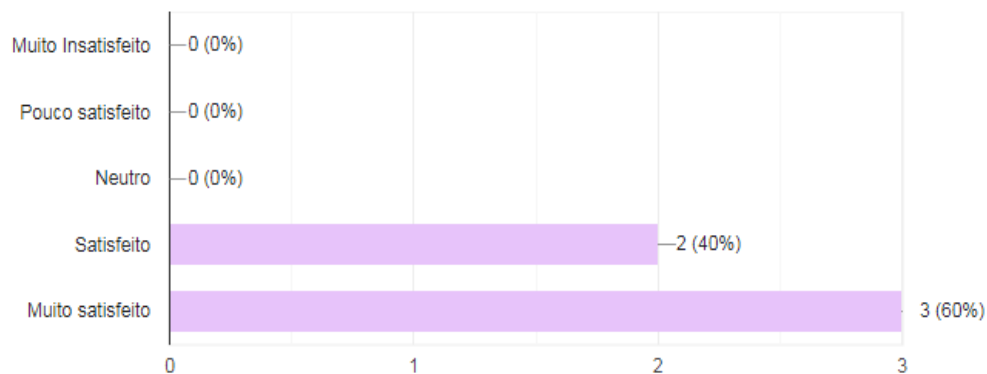


Gráfico 16 – O ambiente das sessões era acolhedor

A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.

5 respostas

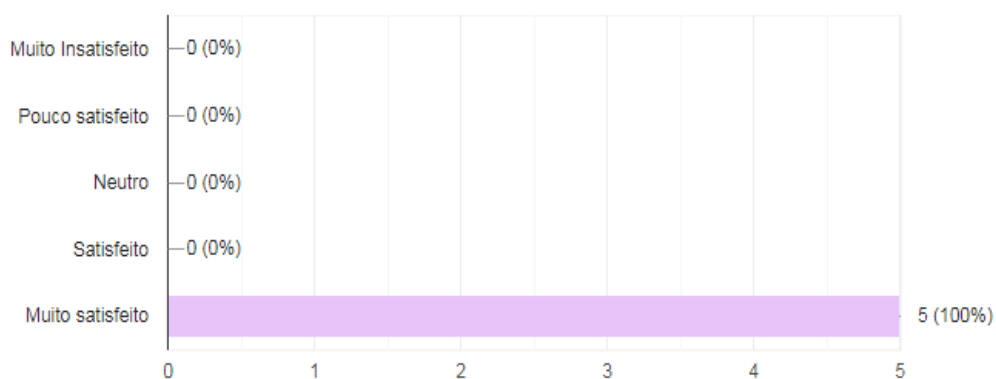


Gráfico 17 – A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes

A formadora foi clara na apresentação das temáticas.

5 respostas

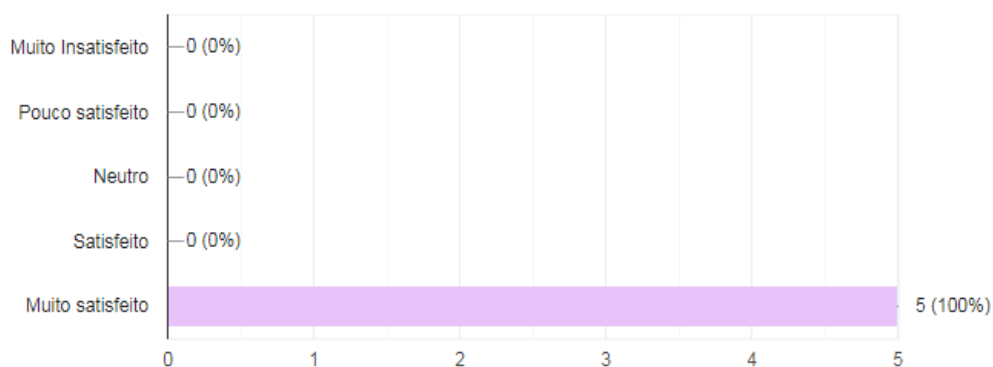


Gráfico 18 - A formadora foi clara na apresentação das temáticas

Sinto que desenvolvi estratégias cognitivas, ao nível da memória, atenção e raciocínio, ao longo das sessões.

5 respostas

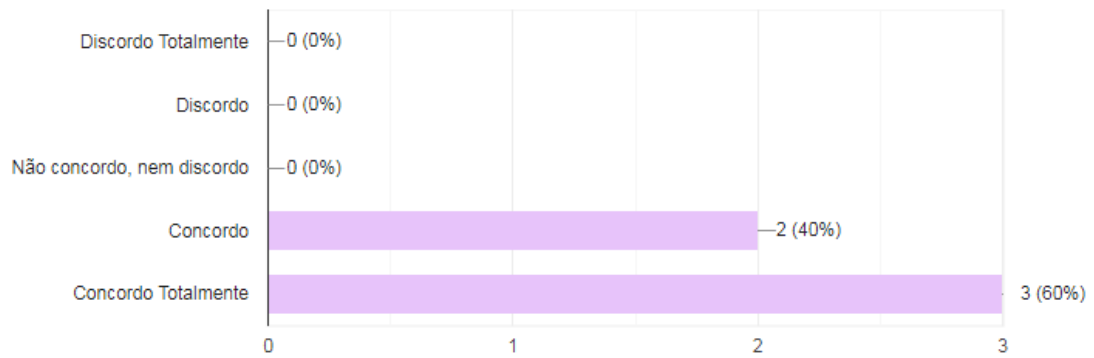


Gráfico 19 – Sinto que desenvolvi estratégias cognitivas, ao nível da memória, atenção e raciocínio, ao longo das sessões

Objetivo 4: Cooperar na dinamização do Projeto de Alfabetização do Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra.

Tabela 4. 4º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais
4.1. Desenvolver competências de literacia e numeracia;	<p>4.1.1. Melhorar significativamente as habilidades comunicativas, escritas, de leitura e de raciocínio nos alunos, até ao final de maio;</p> <p>4.1.2. Proporcionar um ambiente adequado e seguro para o desenvolvimento da formação;</p> <p>4.1.3. Criar oportunidades que estimulem a utilização prática dos assuntos aprendidos no dia-a-dia;</p>

Em 2008, é celebrado um acordo entre a Associação Apojovi e o Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra, que dita a extensão do já criado Projeto de Alfabetização, outrora dinamizado apenas para o público feminino, para utentes do sexo masculino.

Em resultado do protocolo estabelecido, foi solicitada a participação no Projeto ao longo do estágio, em modo de colaboração com a colega de Mestrado, Andreia Pina, estagiária do Centro mencionado. Assim, foi determinado o horário de funcionamento das sessões, passando a realizar-se às segundas e terças-feiras, das 10h às 11:30h. Por motivos de incompatibilidade, a nossa participação só se realizou às segundas-feiras de manhã. Serão, em seguida, descritas as atividades realizadas ao longo das sessões, planificadas previamente de forma conjunta pelas estagiárias (Apêndices VIII e IX).

Descrição das Atividades

Sessão	Data	Participantes	Duração
13	13-12-2021	2	1:30h

Descrição:

A sessão teve início pelas 10h, e em virtude de a mestranda Sara começar a integrar o Projeto de Alfabetização de Adultos, começou-se por realizar as apresentações, primeiramente da estagiária e, seguidamente, dos/as participantes. No segundo momento da sessão foi distribuído pelos/as educandos/as o material pedagógico, previamente elaborado pelas mestrandas, referente a uma fatura de luz, com o propósito de analisar e interpretar os dados existentes na mesma, dada a sua importância no dia-a-dia de cada um/uma. Importa ressaltar que simultaneamente à sua concretização os/as participantes foram lendo as questões, praticando as capacidades de leitura.

Sessão	Data	Participantes	Duração
16	10-01-2021	1	1:30h

Descrição:

A sessão teve início pelas 10h, iniciando-se a mesma com a apresentação da planificação preparada e, seguidamente, com uma breve reflexão sobre os conteúdos trabalhados na semana transata. Posteriormente, com o objetivo de o adulto proceder à identificação das componentes do Cartão de Cidadão, foi elaborado material pedagógico, pelas mestrandas, com questões referentes à data de nascimento, à validade do Cartão de Cidadão e aos números de Identificação Civil, de Identificação Fiscal, da Segurança Social e de Utente. Concomitantemente ao preenchimento da ficha incentivou-se a prática da leitura através das questões apresentadas.

Sessão	Data	Participantes	Duração
18	17-01-2021	1	1:30h

Descrição:

A sessão teve início pelas 10h, tendo como ponto de partida a explicitação dos conteúdos a abordar ao longo da mesma e a reflexão entre pares sobre a importância dos conteúdos desenvolvidos ao longo das sessões já dinamizadas. Após a concretização das primeiras atividades, a sessão prosseguiu com a

concretização do objetivo geral: a ampliação da literacia financeira dos/as educandos/as. Assim, com base no material pedagógico desenvolvido pelas mestrandas, os/as participantes realizaram as atividades propostas que contemplavam o reconhecimento das moedas euro e a sua soma.

Sessão	Data	Participantes	Duração
20	24-01-2021	1	1:30h

Descrição:

A sessão teve início pelas 10h começando com a exposição da temática alvo da mesma e com uma breve revisão sobre os conteúdos abordados anteriormente, cujo destaque foi as operações de somar. Após estas atividades iniciais e de forma a alcançar o objetivo geral, com base no material pedagógico elaborado, a adulta refletiu sobre acontecimentos que ocorrerem na sua vida e escreveu os mesmos, de forma autónoma. De forma a terminar a sessão, foram corrigidos os erros ortográficos e procedeu-se à leitura do texto escrito, desenvolvendo, semelhantemente, as capacidades de leitura.

Sessão	Data	Participantes	Duração
22	31-01-2021	2	1:30h

Descrição:

Com começo pelas 10h, a sessão foi iniciada com a exposição dos conteúdos a desenvolver na mesma e com uma recordação de temáticas já trabalhadas. Após estas atividades iniciais, procedeu-se à distribuição do material pedagógico pelos/as educandos/as, os quais desenvolveram individualmente as atividades propostas que incidiam sobre operações de matemática, especificamente, de somar. Ao longo da dinamização da sessão, os/as participantes praticaram, identicamente, as suas aptidões de leitura e como forma de concluir foram corrigidos, em conjunto, os cálculos matemáticos.

Sessão	Data	Participantes	Duração
24	07-02-2021	1	1:30h

Descrição:

Com início pelas 10h30 a sessão começou a exposição da temática a desenvolver e com o esclarecimento de dúvidas existentes. Seguidamente, fora entregue o material pedagógico, previamente elaborado pelas mestrandas, ao adulto presente e cujo objetivo visava o desenvolvimento da literacia numérica através de operações de multiplicar e da identificação de algarismos. Assim, o educando realizou os exercícios matemáticos de forma autónoma, tendo-se no final procedido à correção conjunta do mesmo.

Sessão	Data	Participantes	Duração
26	14-02-2021	1	1:30h

Descrição:

A sessão fora iniciada pelas 10h com a exposição oral dos conteúdos alvo da mesma: operações de matemática, concretamente, cálculos de multiplicar e de somar. Contudo, fora, primeiramente, aberto um espaço para a participante esclarecer as dúvidas existentes. Após estas primeiras atividades, a educanda realizou os cálculos matemáticos propostos pelas mestrandas e, de seguida, procedeu-se à correção dos mesmos. Uma vez concluída a planificação da vigente sessão, a adulta tomou a iniciativa de realizar uma cópia de um texto do seu interesse, partindo de livros presentes na Sala de Formação/Alfabetização. No final da sessão, a participante leu o texto promovendo as suas capacidades de leitura.

Sessão	Data	Participantes	Duração
28	21-02-2021	1	1:30h

Descrição:

Com início pelas 10h, a sessão teve como ponto de partida a exibição dos conteúdos a desenvolver na mesma e uma breve reflexão acerca das temáticas desenvolvidas ao longo das últimas semanas. Após

estas primeiras atividades, a sessão prosseguiu com a realização do material pedagógico, planeado previamente pelas mestrandas, com o objetivo de ampliar a numeracia. Semelhantemente, às sessões anteriores, no decurso da realização dos exercícios, o adulto leu as questões colocadas, desenvolvendo as suas capacidades de leitura.

Sessão	Data	Participantes	Duração
30	07-03-2021	2	1:30h

Descrição:

Com início pelas 10h a trigésima sessão começou com a apresentação do conteúdo a trabalhar, sendo no presente caso a temática a numeracia, nomeadamente, a distinção entre as unidades, dezenas, centenas e milhares. Contudo, existiu um espaço, no qual foi possível, de forma sucinta, esclarecer dúvidas e rever as temáticas anteriores. Posteriormente, deu-se início à dinamização do objetivo geral da sessão, iniciando com a explicitação do material pedagógico e, seguidamente, dando espaço aos/às participantes para a realização do mesmo. No decurso da sessão, existiu um apoio contínuo por parte das mestrandas aos/às educandos/as e, no final, corrigiram-se os erros numéricos.

Sessão	Data	Participantes	Duração
36	04-04-2021	4	1:30h

Descrição:

A trigésima sexta sessão teve início pelas 10h, começando com a divulgação do espaço onde a mesma iria decorrer – O Café Santa Cruz. Após a comunicação do local, os/as participantes, juntamente com as mestrandas, dirigiram-se para o Café Santa Cruz e lá prosseguiu-se com a dinamização da sessão, tendo por base o material pedagógico previamente elaborado pelas alunas. Deste modo, com a vigente sessão procurou-se ampliar a formação cultural dos/as participantes e, concomitantemente, as competências de literatura dos/as mesmos/as.

Sessão	Data	Participantes	Duração
38	02-05-2021	1	1:30h

Descrição:

A sessão começou pelas 10h com a apresentação do conteúdo alvo da mesma e, de seguida, tendo por base o material pedagógico preparado, realizou-se, em conjunto, um brainstorming referente ao feriado nacional do Dia do Trabalhador. Após esta primeira atividade, o participante procedeu, com o apoio das mestrandas, à produção escrita de um texto livre sobre o dia mencionado, ampliando assim as suas capacidades de escrita autónoma.

Avaliação da Intervenção

A avaliação das sessões de Alfabetização foi alcançada através do preenchimento de dois questionários de avaliação de satisfação e aprendizagem, sendo o primeiro realizado no fim do primeiro semestre e o segundo na última sessão de Alfabetização (Apêndice X e XI). O questionário apresenta como indicadores avaliativos, ao nível da escala de satisfação e da aprendizagem, os seguintes: “Muito Insatisfeito”, “Pouco Insatisfeito”, “Neutro”, “Pouco Satisfeito” e “Satisfeito”.

No que diz respeito ao primeiro questionário, na escala de satisfação, 100% dos formandos responderam “Muito Satisfeito” nos itens: “Gostei das atividades realizadas”, “As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes” e “As formadoras foram claras na apresentação das temáticas”. Quanto à questão “O ambiente das sessões era acolhedor”, um formando indicou “Pouco Satisfeito” e o outro “Muito Satisfeito”. Relativamente à escala de aprendizagem, 100% dos formandos indicaram estar “Muito Satisfeito” nas questões “Sinto que aprendi ao longo das sessões”, “Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia” e “Vou utilizar os conhecimentos que aprendi”. Os gráficos, 20 a 26, representados em seguida expõem os resultados descritos.

Gostei das atividades realizadas.

2 respostas



Gráfico 20 - Gostei das atividades realizadas

O ambiente das sessões era acolhedor.

2 respostas

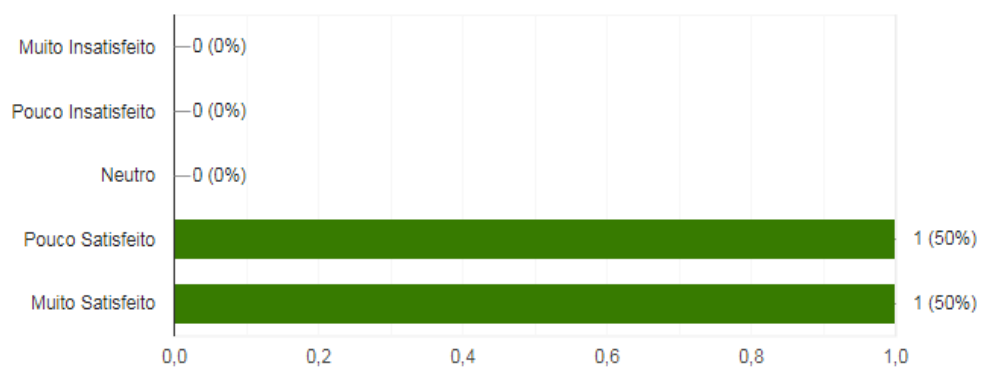


Gráfico 21 – O ambiente das sessões era acolhedor

As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes.

2 respostas

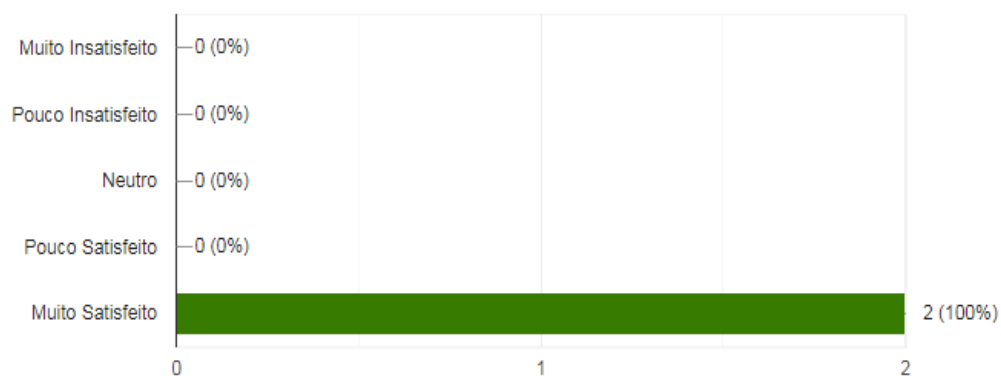


Gráfico 22 – As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes

As formadoras foram claras na apresentação das temáticas e conteúdos.

6 respostas

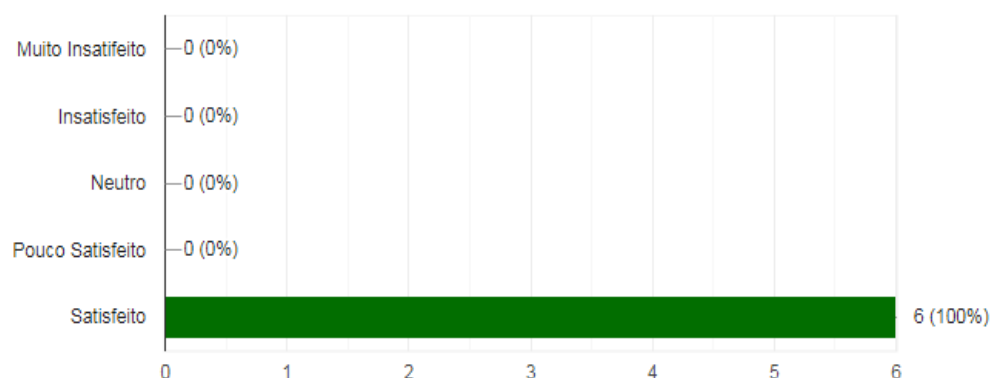


Gráfico 23 – As formadoras foram claras na apresentação das temáticas

Sinto que aprendi ao longo das sessões.

2 respostas

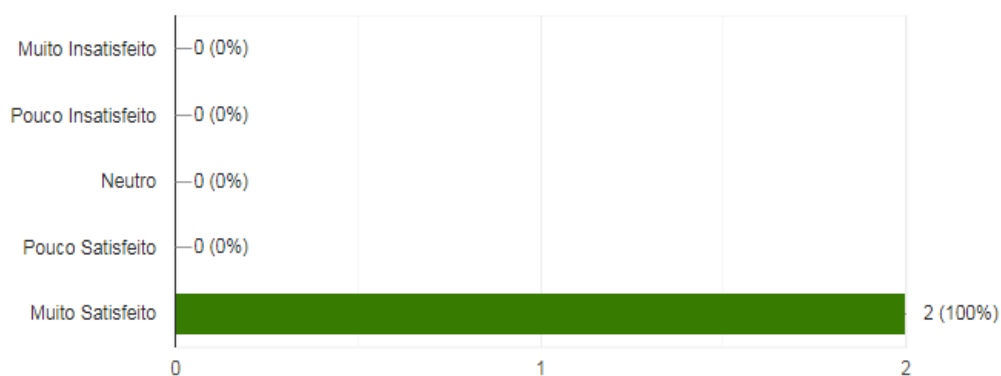


Gráfico 24 – Sinto que aprendi ao longo das sessões

Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.

2 respostas

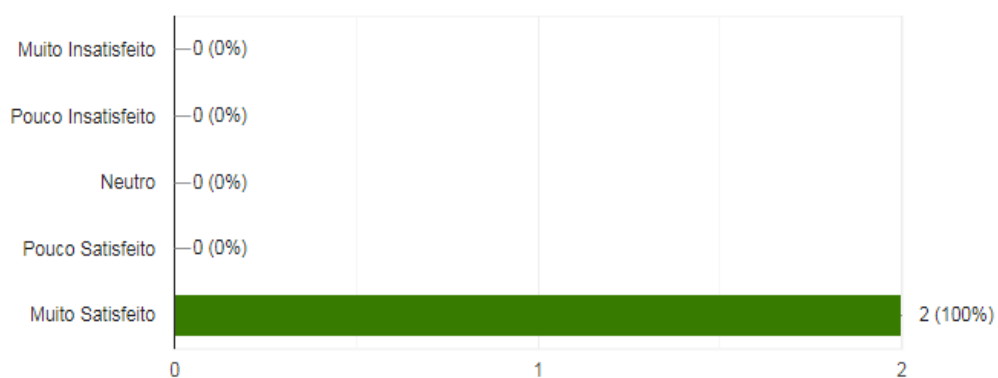


Gráfico 25 – Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia

Vou utilizar os conhecimentos que aprendi

2 respostas

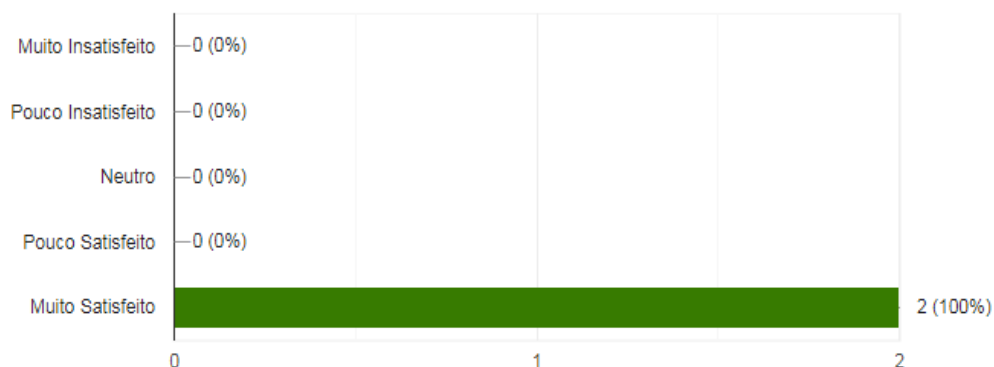


Gráfico 26 – Vou utilizar os conhecimentos que aprendi

Em relação ao questionário de avaliação e satisfação e aprendizagem do segundo semestre, o formando respondeu “Muito Satisfeito” em todos os índices sob avaliação, mencionados anteriormente. Tal afirmação pode ser comprovada com os gráficos 27 a 33, que demonstram os resultados enunciados.

Gostei das atividades realizadas.

1 resposta

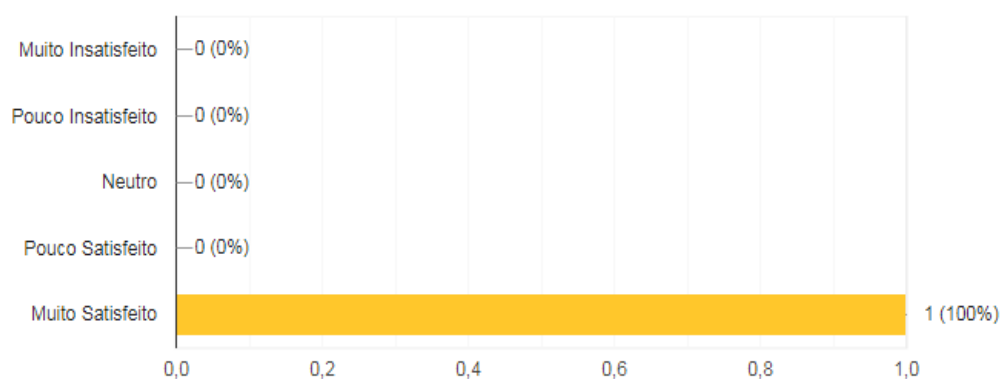


Gráfico 27 - Gostei das atividades realizadas

O ambiente das sessões era acolhedor.

1 resposta

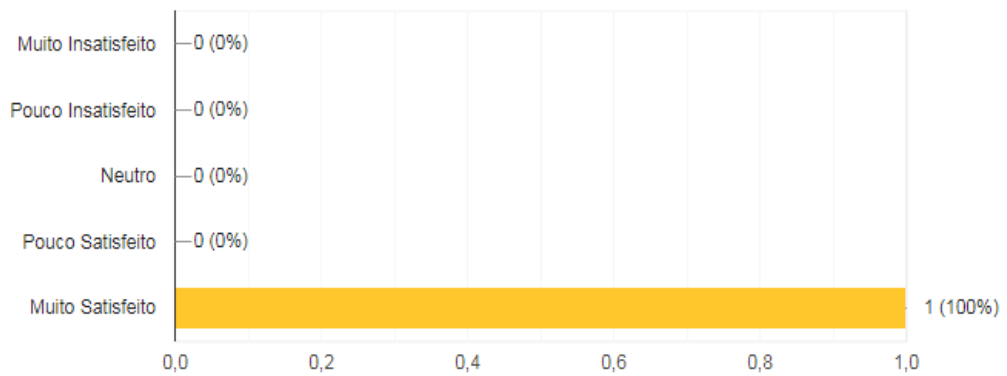


Gráfico 28 – O ambiente das sessões era acolhedor

As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes.

1 resposta

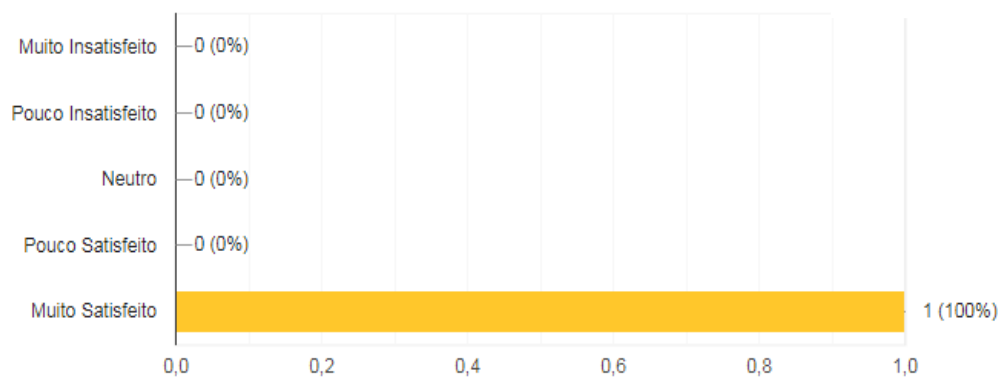


Gráfico 29 – As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes

As formadoras foram claras na apresentação das temáticas.

1 resposta

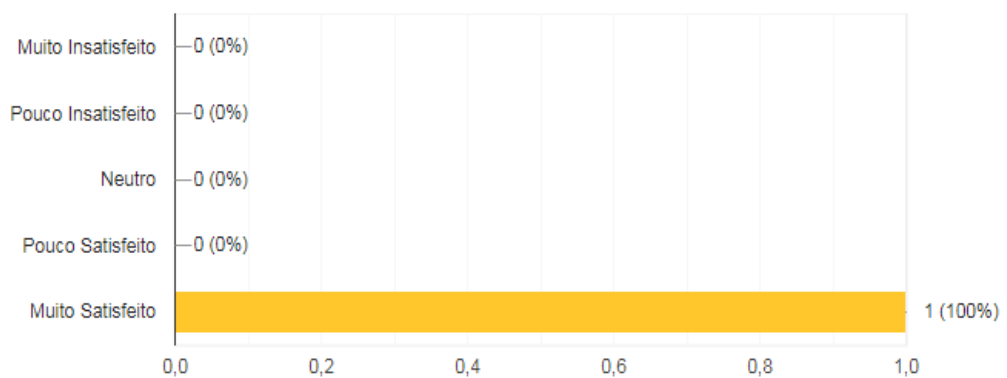


Gráfico 30 – As formadoras foram claras na apresentação das temáticas

Sinto que aprendi ao longo das sessões.

1 resposta

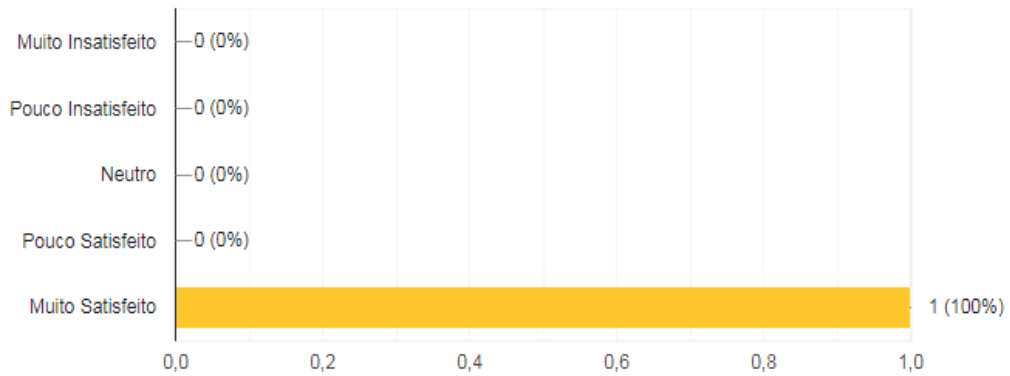


Gráfico 31 – Sinto que aprendi ao longo das sessões

Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.

1 resposta

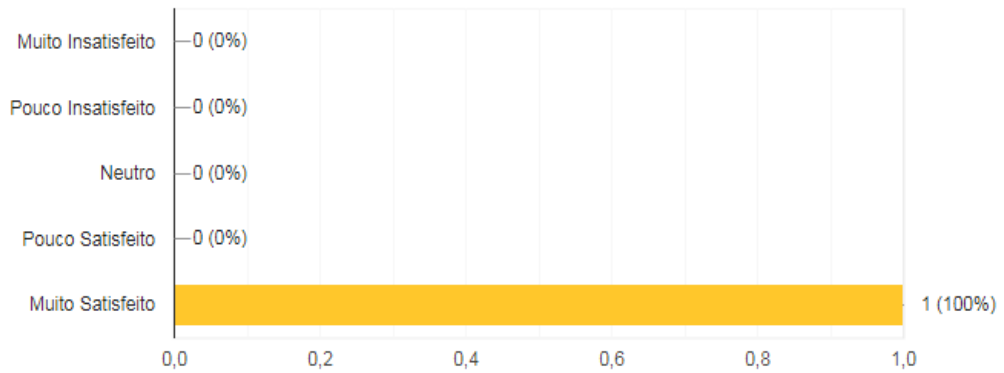


Gráfico 32 – Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia

Vou utilizar os conhecimentos que aprendi

1 resposta

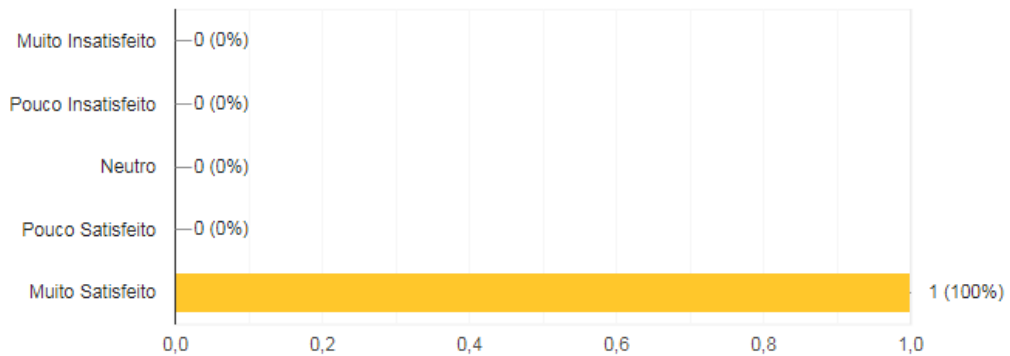


Gráfico 33 – Vou utilizar os conhecimentos que aprendi

Objetivo 5: Desenvolver um Projeto de Investigação assente na área da Educação e Formação de Adultos e no contexto de uma Universidade Sénior.

Tabela 5. 5º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

Objetivos Específicos	Objetivos Operacionais
<p>5.1. Desenvolver um projeto de investigação para compreender a evolução concetual da Educação Não-formal e os contornos e especificidades que tem vindo a assumir esta modalidade educativa nas sociedades do século XXI;</p>	<p>5.1.1. Identificar uma área de interesse para a Associação, até ao final de dezembro;</p> <p>5.1.2. Planificar todo o projeto de investigação, com as suas diversas etapas, até fevereiro;</p> <p>5.1.3. Implementar o projeto, tal como planeado;</p> <p>5.1.4. Redigir um artigo científico até ao final do mês de Junho;</p>

O projeto de investigação mencionado foi desenvolvido em colaboração com a colega de Mestrado, Andreia Pina. Sendo os locais de estágios escolhidos, Universidade Sénior e Centro Comunitário, instituições potenciadoras de ações e serviços com enfoque nos princípios de educação não-formal, surge como interesse desenvolver uma análise e posterior revisão de literatura acerca do conceito de educação não-formal. Desta forma, definiu-se o seguinte objetivo para o projeto de investigação: compreender a evolução concetual e os contornos e especificidades que a educação não-formal tem vindo a assumir nas complexas sociedades do século XXI, através de uma revisão sistemática de literatura.

Perante o exposto, procedeu-se primeiramente à determinação dos descritores de pesquisa, de forma a possibilitar a seleção dos artigos para a referida revisão sistemática, sendo os mesmos: “non-formal education” ou “non-formal learning”; “adult education” ou “unesco”; “terminology”; “community education”; “older adults” ou “seniors” ou “senior university”. A pesquisa decorreu no mês de março do ano 2022, na base de dados ProQuest, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: 1) a temática principal ser a educação não-formal; 2) as publicações estarem compreendidas entre os anos de 1995 e

2022; 3) os artigos serem publicados na íntegra; 4) os artigos terem sido analisados por pares; e, por fim, 5) os artigos estarem publicados em português, inglês e/ou espanhol.

Através desta pesquisa inicial foram identificados 784 artigos na base de dados, de maneira que, para reduzir a extensa amplitude de resultados, foi tomada a decisão de aplicar os seguintes termos de assunto a incluir na pesquisa: “older people”, “senior citizens”, “humans”, “aged”, “studies”, “quality of life”, “research”, “education”, “public health”, “adults”, “senior citizen centers”, “informal education”, “learning”, “students”, “qualitative research”, “intervention”, “health aspects”, “teaching”, “families & family life”, “motivation”, “attitudes”, “training”, “age groups”, “social networks”, “sustainable development”, “innovations”. Uma vez concluída a filtragem com estes termos de assunto foi determinado um conjunto de 123 artigos, seguindo-se a leitura dos títulos dos mesmos e, assim, foram excluídos 100 textos por não se enquadrarem na temática em análise, tal como anteriormente explicitado e um por se encontrar duplicado. Desta forma, foram lidos os resumos de 22 artigos, dos quais foram retirados 5 devido à grande especificidade dos contextos de utilização da educação não-formal. Concluindo, foram lidos na íntegra e, por conseguinte, analisados 17 artigos por estarem plenamente em concordância com os critérios de inclusão, Porém após a leitura dos mesmos verificou-se que dois dos artigos selecionados não correspondiam aos critérios pré-definidos e, como tal, considerou-se excluí-los, resultando um total de 15 artigos para análise.

Tal como acima mencionado, após a leitura e análise dos 15 artigos, passámos à redação do artigo científico em conjunto com a orientadora da Faculdade, o qual se encontra a ser ultimado segundo as regras de formatação da revista para a qual vai ser submetido ainda neste mês de julho.

Capítulo IV – Avaliação

Autoavaliação

O momento de avaliação em contexto de estágio assume-se como uma etapa crucial, pois o desenvolvimento de uma reflexão crítica e profunda sobre todo o trabalho realizado potencia uma maior consciencialização acerca das competências desenvolvidas e dos resultados alcançados. Neste sentido, foi concretizada uma autoavaliação do estágio curricular realizado, com base na análise SWOT, sendo em seguida explicitado os pontos fortes, os pontos fracos, as ameaças e as oportunidades sentidas.

De entre os nove meses de trabalho concretizados, destacam-se os primeiros meses de integração. Utilizados para a observação do funcionamento dos serviços, estabelecimento de primeiros contactos com as pessoas seniores e a realidade que as envolve, auxílio dos recursos humanos e participação ativa nas dinâmicas da Associação, estes meses resultaram no importante conhecimento da instituição, na integração na equipa técnica e no estabelecimento de uma posição interna e de funções profissionais. Após esta primeira etapa de integração, e de forma a concretizar uma maior reflexão acerca do estágio curricular, nas suas etapas posteriores, desenvolver-se-á uma análise SWOT enquanto recurso de autoavaliação.

No que diz respeito aos pontos fortes, salienta-se a facilidade de relacionamento com a equipa técnica, a boa capacidade de resposta perante situações e desafios do quotidiano da instituição, a criação de uma relação de proximidade e empatia com as pessoas seniores, a execução bem-sucedida das sessões de Informática, de Oficina de Ginástica Mental e de Alfabetização, as competências desenvolvidas ao nível da gestão e o planeamento de atividades, e a capacidade de trabalhar em equipa.

Relativamente a pontos fracos, é de referir a realização de poucas sessões de alfabetização. Ter conseguido marcar presença em apenas uma das duas sessões semanais estabelecidas, o reduzido número de utentes que usufruem destas ações e o recorrente não comparecimento dos mesmos, condicionaram a participação desejada no Projeto.

Em termos de oportunidades, ressaltam-se o voto de confiança da equipa técnica em solicitar e permitir o desenvolvimento de sessões de substituição de outros formadores, a participação em atividades e eventos que permitiram não só o incremento de competências de planeamento, gestão e organização, mas também uma maior proximidade com os seniores e, por fim, a oportunidade de representar externamente a

Associação, a qual possibilitou o contacto com públicos diferenciados e com múltiplas entidades externas.

Quanto às ameaças, aponta-se o contexto pandémico em que nos encontramos uma vez que o mesmo se apresentou como condicionante da inscrição de novos alunos e impossibilitou a concretização de algumas atividades planeadas durante o ano letivo.

Tendo em conta o explanado, a concretização do estágio curricular na Universidade Sénior de Coimbra, Aposenior, apresentou-se estimulante e muito vantajosa. É de mencionar a evolução de competências ao nível da administração, organização e gestão do tempo face a tarefas solicitadas, a criatividade e autorreflexão permanente e, ainda, o incremento de capacidades de trabalho em equipa, resolução de problemas e de conceção e adaptação de ações educativas ao contexto do público-alvo com quem trabalhamos, nunca descurando que a nossa ação era informada pela perspetiva da aprendizagem ao longo e ao largo da vida (educação permanente) e pelos princípios da educação não-formal.

Em conclusão, a autoavaliação é bastante positiva, considerando-se toda a experiência envolvente do estágio como uma grande oportunidade de enriquecimento pessoal e profissional, enquanto futura Educadora e Formadora de Adultos.

Heteroavaliação

No que diz respeito à componente avaliativa do estágio curricular desenvolvido, para além da autoavaliação explicitada, foi também realizada uma heteroavaliação por parte da orientadora local, Dr.^a Ana Rita Simões.

O procedimento mencionado é feito com recurso a uma grelha de avaliação de competências transversais – instrumentais, interpessoais, sistemáticas e outras competências -, providenciada pelo Conselho Pedagógico da FPCEUC (Anexo I). A par da heteroavaliação, no decorrer do estágio, foram vários os momentos de obtenção de feedback e análise crítica do trabalho concretizado, aspeto que culminou no aperfeiçoamento e adaptação das ações a realizar.

De forma a complementar a grelha de avaliação de competências, solicitou-se ainda à orientadora local a escrita de um relatório de avaliação de estágio, respetivamente à estagiária (Anexo II).

Considerações Finais

O envelhecimento demográfico é uma realidade cada vez mais marcante nas sociedades desenvolvidas, resultado de inúmeras transformações, como o aumento da esperança média de vida, o avanço nos sistemas de cuidados de saúde, a emancipação da mulher, entre muitos outros. Em virtude destas significativas transformações, assiste-se à necessidade de criação de respostas sociais e educativas que visem o aumento da qualidade de vida de todas as pessoas e, muito particularmente, das de idade avançada.

Tendo em conta o estágio curricular realizado, importa destacar a relevante influência das Universidades Seniores enquanto resposta social e educativa apta a corresponder às necessidades de pessoas de idade avançada. Como referido no presente relatório, a alteração de papéis sociais, como a entrada na reforma e a perda de entes queridos, poderão constituir-se como condicionantes para o desenvolvimento de uma vida ativa e saudável. Neste sentido, instituições como as US surgem cada vez mais como vias de enorme relevância para a integração de adultos de idade avançada na sociedade, potenciando oportunidades para novos ou renovados projetos, e para o encontro de mais ou outros sentidos de vida, proporcionando o desenvolvimento de um envelhecimento ativo e saudável e consequentemente o aumento da qualidade de vida.

Enquanto espaços potenciadores de situações de convívio, partilha e bem-estar, resultado da dinamização de inúmeras atividades socioeducativas, as US desenvolvem a sua intervenção seguindo princípios da educação não-formal, mantendo presente o foco na aprendizagem ao longo da vida e na melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Consciente do constante desenvolvimento do sujeito durante todas as fases da sua vida, é importante referir o papel primordial da educação e da formação nesta realidade e etapa do ciclo de vida. Através da atualização de conhecimentos, a aquisição de novos saberes, o melhoramento de capacidades e a partilha de experiências, é potenciada uma nova visão sobretudo relativa à valorização pessoal. Quer isto dizer que, considerando-se o público-alvo sénior, através do envolvimento em ambientes educativos são potenciadas situações que, não apenas a curto, mas também a longo prazo, se farão sentir no aumento do bem-estar, da autoestima, do sentimento de controlo da vida, de utilidade e de valorização social.

Assim, conclui-se que as US, enquanto resposta social e formativa, permitem uma maior valorização da pessoa sénior, incentivando os mesmos a serem os agentes ativos

no seu processo de mudança e de desenvolvimento, tendo sempre em vista o envelhecimento ativo e saudável e a melhoria da qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

Almeida, A., Mendes, L., & Castro, L. (2017). Educação na Terceira Idade: Contribuição das UTIs na Qualidade de Vida dos seus Frequentadores. *Internet Latent Corpus Journal*, 7(1). ISSN 1647-7308

American Psychological Association. (s.d.). *APA Dictionary of Psychology: cognitive function*. <https://dictionary.apa.org/cognitive-functioning>

Apóstolo, J., Cardoso, D., Marta, L., & Amaral, T. (2011). Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. *Referência*, 5, 193-201. ISSN: 0874-0283

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.a). *Apojovi – Sobre Nós*. <http://www.apojoviaposenior.com/apojovi/sobre-nos>

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.b). *Associação Apojovi-Aposenior*. <http://www.apojoviaposenior.com/aposenior>

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.c). *Apojovi – Serviços*. <http://www.apojoviaposenior.com/apojovi/servicos>

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.d). *Aposenior – Sobre Nós*. <http://www.apojoviaposenior.com/aposenior/sobre-nos>

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.e). *Aposenior – Projetos*. <http://www.apojoviaposenior.com/aposenior/projectos>

Associação Apojovi-Aposenior. (s.d.). *Projetos de Combate à Iliteracia Digital*. Apojovi

Associação Apojovi. (s.d.a). *Regulamento Interno-Sala de Estudo Acompanhado Apojovi*. Apojovi

Associação Apojovi. (s.d.b). *Regulamento Interno-Aposenior*. Apojovi

Associação Apojovi. (s.d.c). *Regulamento Interno-Centro de Convívio*. Apojovi

Ageing@Coimbra. (s.d.). *Quem somos?*. <https://ageingcoimbra.pt/#/sobre>

Barros, D., Nobre, A., Gil, H., Mora, A., & Macedo, C. (2020). Universidades Seniores em Portugal e o Uso das Tecnologias Digitais: inclusão digital e social. *Educação em Foco*, 23(41), 446-461. e-ISSN-2317-0093

Cabral, M., & Ferreira, P. (2013). *O Envelhecimento Ativo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. ISBN 978-989-8662-48-4

Cacioppo, J., & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Carvalho, L., & Silva, M. (2015). Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social. *Aprender*, 36, 49-61. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17271/1/UTI_educativo_e_social.pdf

Cavalcanti, K., Mendes, J., Freitas, F., Martins, K., Lima, R., & Macêdo, P. (2016). O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. *Avances en Enfermería*, 4(3),259-267. doi: 10.15446/av.enferm.v34n3.60248

- Cavaco, C. (2018). Analfabetismo e alfabetização de adultos em Portugal. *Revista Contemporânea de Educação*, 13(27), 369-382. <http://dx.doi.org/10.20500/rce.v13i26.16913>
- Comissão Europeia. (2021). Livro Verde sobre o Envelhecimento: Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações. Bruxelas. https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_fl_green_paper_pt.pdf
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51-77. DOI: 10.7458/SPP201268693
- Fakoya, O., McCorry, N., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(129). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Fernández-Niño, J., Bonilla-Tinoco, L., Manrique-Espinoza, B., Romero-Martínez, M. & Sosa-Ortiz, A. (2018). Work status, retirement, and depression in older adults: An analysis of six countries based on the Study on Global Ageing and Adult Health (SAGE). *SSM - Population Health*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.07.008>
- Feitor, F., Carvalho, M., & Oliveira, A. (2019). O papel das universidades seniores na transformação da vida das pessoas de idade avançada. In A.M. Seixas et al. (Coords). *Livro de Atas do XIV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação: Ciências, culturas e cidadanias* (pp. 491-496). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Flauzino, K., Pimentel, M., Batistone, S., Zaine, I., Vieira, V., Rodrigues, K., & Cachione, M. (2020). Digital Literacy for Older Adults: perceptions about teaching-learning. *Educação e Realidade*, 45(4). <http://dx.doi.org/10.1590/2175-6236104913>

- Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, 75-95. <https://www.redalyc.org/pdf/4265/426539987006.pdf>
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento* (1st ed.). Climepsi Editore.
- Freire, P. (2011). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Ireland, T. & Spezia, C. (2014). *Educação de adultos em retrospectiva: 60 anos de CONFINTEA*. UNESCO-MEC. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230540>
- Irigaray, T., Trentini, C., Gomes, I., & Schneider, R. (2011). Funções Cognitivas e Bem-estar Psicológico em Idosos Saudáveis. *Porto Alegre*, 16(2), 215-227. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.18613>
- Jacob, L. (2020). *Universidades Seniores Portuguesas: Caracterização e Desenvolvimento* [Dissertação de Doutoramento, Universidade de Salamanca]. https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/tesis/Tese%20Doutoramento_US_Luis_Jacob.pdf
- Kaplan, A. (2016). Lifelong Learning: Conclusions From a Literature Review. *International Online Journal of Primary Education*, 5(2), 43-50. ISSN: 1300 – 915X
- Knowles, M. (1980). Designing and Managing Learning Activities. In M. Knowles. (Ed.), *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy* (pp. 223-230). Cambridge Adult Educator.
- López-Higes, R., Martín-Aragoneses, M., Rubio-Valdehita, S., Delgado-Losada, M., Montejo, P., Montenegro, M., Prados, J., Frutos-Lucas, J., & López-Sanz, D. (2018). Efficacy of Cognitive Training in Older Adults with and without

Subjective Cognitive Decline Is Associated with Inhibition Efficiency and Working Memory Span, Not with Cognitive Reserve. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10(23). doi: 10.3389/fnagi.2018.00023

Machado, F., & Medina, T. (2012). As Universidades Seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Educação, Sociedade & Culturas*, 37, 151-167. https://www.fpce.up.pt/ciie/sites/default/files/ESC37_F_Machado_T_Medina.pdf

Martins, E. (2015). Educar Adultos Maiores Na Área Da Educação Social: A Intergeracionalidade numa Sociedade para Todas as Idades. *Inter-Ação*, 40(3), 665-686. <http://dx.doi.org/10.5216/ia.v40i3.35750>

Mil e um Fios. (s.d.). *O projeto*. <http://www.mileumfios.apojoviaposenior.com/pt/o-projecto>

Moreira, J., Correia, J., & Caramelo, J. (2021). Alfabetização e Educação Básica: Uma Dimensão Central da Educação de Adultos em Portugal. *Trabalho & Educação*, 30(2), 11-31. DOI: <https://doi.org/10.35699/2238-037X.2021.33775>

Oliveira, A., & Figueiredo, J. (2017). Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar. In L. Alcoforado, M. Barbosa & D. Barreto (Eds.), *Diálogos Freireanos: a educação e formação de jovens e adultos em Portugal e no Brasil* (pp. 614-637). Imprensa da Universidade de Coimbra. https://doi.org/10.14195/978-989-26-1326-0_28

Oliveira, A., & Amaral, M. (2019). A educação de adultos na sociedade contemporânea: perfil de competências do educador. *Educação*, 44. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644434349>

Organização Mundial da Saúde. (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

- Organização Mundial da Saúde. (2015). World report on ageing and health. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(1), 41-58. ISSN 2176-901X
- Páscoa, G., & Gil, H. (2021). Envelhecimento e tecnologias digitais: Um estudo exploratório em universidades seniores no interior de Portugal. In J. Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. II, pp. 63-74
- Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos e as TIC – competências de comunicação e qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia* 14(1), 6-26. ISSN 2176-901X
- Pires, D. (2020). Prevenção Primordial, Envelhecimento Ativo e Reforma Faseada: Um Triângulo Saudável?. *Gazeta Médica*, 7(1). <https://gazetamedica.pt/index.php/gazeta/article/view/275>
- Pocinho, R., Belo, P., Silva, C., Navarro-Pardos, E., & Muñoz, J. (2017). Bem-estar psicológico na reforma: a importância da preparação dos trabalhadores para a transição. *Revista Lusófona de Educação*, 37, 11-25. doi: 10.24140/issn.1645-7250.rle37.01
- Psicofix. (s.d.). *Diagnóstico Organizacional: Associação Apojovi*. Psicofix Serviços de Psicologia
- República Portuguesa. (2017). Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

- Resolução do Conselho de Ministros nº76/2016. (2016). Diário da República: I série, n.º 229.
- Rocha, E. (2013). Gerontologia educacional. *Revista Jurídica Justa Pena*, 2(1), 99-102. ISSN 2179-9199
- Rodrigues, R. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa De Medicina Geral E Familiar*, 34(5). DOI: 10.32385/rpmgf.v34i5.12073
- Rodrigues, L., & Soares, G. (2006). Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. *Revista Agora*, 4, 1-29.
- RUTIS. (s.d.). *Quem Somos*. <http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/>
- Sánchez-Izquierdo, M., & Fernández-Ballesteros, R. (2021). Cognition in Healthy Aging. *Int. J. Environmental Research and Public Health*, 18(962). <https://doi.org/10.3390/ijerph18030962>
- Seixas, A. M., Oliveira, A., Alcoforado, L., & Reis, C. (2016). Editorial. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, 50(1), 5-12. https://doi.org/10.14195/1647-8614_50-1_0
- Segurança Social. (2021). *Apoios Sociais e Programas: Idosos*. <https://www.seg-social.pt/idosos>
- Serviço Nacional de Saúde. (2019). *Estudo: Impacto da solidão em idosos*. SNS. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/22/estudo-impacto-da-solidao-em-idosos/>
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice: Um novo público a educar*. Ambar.

- Veloso, E. (2007). A emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3), 273-283.
https://doi.org/10.14195/1647-8614_41-3_13
- Vigezzi, G., Gaetti, G., Gianfredi, V., Frascella, B., Gentile, L., Errico, A., Stuckler, D., Ricceri, F., Costa, G., & Odone, A. (2021). *BMC Public Health*, 21(1670), 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11670-3>
- Villas-Boas, S., Ramos, N., Amado, J., Oliveira, A., & Monteiro, I. (2017). A redução de estereótipos e atitudes negativas entre gerações - o contributo da educação intergeracional. *Laplage em Revista*, 3(3), 206-220.
<https://doi.org/10.24115/S2446-6220201733365p.206-220>

Anexos

Anexo I - Grelha de avaliação de competências transversais para os estagiários da FPCEUC

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação Universidade de Coimbra

Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC

Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC						
I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB - Muito Bom; E – Excelente						
I – <10; S – 10 a 13; B – 14 a 15; MB – 16 a 17; E – 18 a 20 (valores)						
NA – Não se aplica	I	S	B	MB	E	NA
Competências instrumentais						
1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiveram subjacentes.				X		
2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação.				X		
3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa.				X		
4) Desenvolve planos de acção adequados às metas e objetivos a alcançar.				X		
5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização.			X			
Competências interpessoais						
6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas.					X	
7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito.					X	
8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições.					X	
Competências sistémicas						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/sectores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.					X	
10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.					X	
Outras competências						
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.				X		
12) É pontual.				X		
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.					X	
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.				X		
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).					X	
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.					X	
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.				X		
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.					X	
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.					X	
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.					X	

Anexo II – Relatório de avaliação de estágio



Relatório de avaliação de estágio

A estagiária Sara Castro teve uma postura crítica e ética face à realidade do contexto educativo não-formal em que esteve inserida. Desde o início do estágio conseguiu analisar e compreender os desafios sociais e educativos inerentes ao trabalho de uma Universidade Sénior e Centro de Convívio, reconhecendo a importância da valorização dos conhecimentos, saberes e experiências do público sénior no processo formativo.

Revelou ao longo do estágio um conjunto de capacidades de âmbito pessoal e social, que permitiram a resolução de situações problemáticas decorrentes do quotidiano de uma IPSS e aprimoraram o seu espírito crítico, a sua autonomia e responsabilidade.

Nas atividades desenvolvidas, foi possível observar o seu cuidado no tratamento de todos os alunos, no respeito pela individualidade de cada um, dos seus interesses e motivações e pela constante promoção de momentos de partilha de experiências.

Enquanto orientadora de estágio e colega, reforço a capacidade de trabalho, disponibilidade, comunicação, entajuda e empatia com toda a comunidade educativa da Associação Apojovi.

A orientadora de Estágio



(Ana Rita Simões)

Apêndices

Apêndice I – Matrizes de Planificação das Sessões de Informática

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	2 e 3
Data	11 e 25 de novembro de 2021
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver competências de literacia digital;

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick

o seu objetivo às formandas.			<p>Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>			<p>Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta</p>
<p>2º Momento</p> <p>Desenvolvimento da Sessão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar conteúdos previamente lecionados; - Adquirir conceitos básicos de informática; - Conhecer o processo de criação de uma Pasta Informática; - Dominar o uso da ferramenta Word ou Word Pad; 	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação do guia; - Criação de uma Pasta para as aulas de Informática, para o ano 2021/2022; - Criação de um Documento Word; - Criação de um cabeçalho no Word; - Cópia de um texto e respetiva formatação; 	<p>1:30 hora</p>	<p>Nível 1: Reação / Satisfação - Participação das formandas nas atividades propostas.</p> <p>Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.</p>
<p>3º Momento</p>		<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedido de Feedback; 	<p>10 minutos</p>	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p>

<p>Término da Sessão</p>	<p>- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.</p>		<p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Diálogo informal com as adultas;</p>		<p>- Observação direta;</p>
---------------------------------	--	--	---	---	--	-----------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	4
Data	13 de outubro de 2021
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Conhecer as técnicas de criação, eliminação e restauração de pastas e ficheiros.

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar conteúdos previamente lecionados; - Rever o processo de criação de Pastas e Subpastas; - Conhecer o processo de eliminação de ficheiros; - Compreender o funcionamento da ferramenta “Reciclagem”; 	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de uma Pasta Geral da Aposenior; - Criação de uma Subpasta de Informática; - Eliminação das Pastas; - Exploração da Reciclagem: eliminação e restauro de ficheiros; 	1:30 hora	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação das formandas nas atividades propostas. <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar a satisfação das formandas com a sessão. 	Escuta Ativa	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p> <p>Recursos Logísticos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedido de Feedback; 	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

<p>Término da Sessão</p>			<p>Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Diálogo informal com as formandas;</p>		<p>- Observação direta;</p>
---------------------------------	--	--	---	---	--	-----------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	5
Data	20 de outubro de 2021
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver os conhecimentos das formandas relativos à construção e formatação de tabelas

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
<p>1º Momento</p> <p>Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.</p>	<p>- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais:</p>	<p>- Distribuição de um guia da sessão;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Modelo multinível de Kirkpatrick</p> <p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Observação direta</p>

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Rever conteúdos; - Compreender o processo de criação de Tabelas na plataforma Word; - Potenciar o conhecimento do processo de formatação de tabelas; 	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um Documento Word; - Criação de um cabeçalho no Word; - Criação de uma Tabela e respetiva formatação; 	1:30 hora	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação das formandas nas atividades propostas. <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento Término da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar a satisfação das formandas com a sessão. 	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedido de Feedback; - Diálogo informal com as formandas; 	10 minutos	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação direta;

			Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	6
Data	20 de outubro de 2021
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Ampliar os conhecimentos das formandas ao nível da inserção e formatação de imagens

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar conteúdos abordados anteriormente; - Compreender o processo de inclusão de imagens num Documento Word; - Promover o conhecimento do método de formatação de Imagens num Documento Word; 	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um Documento Word; - Procura e inserção de imagens no Documento Word; - Formatação da imagem: aumento, redução, aplicação de efeitos; 	1:30 hora	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação das formandas nas atividades propostas. <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar a satisfação das formandas com a sessão. 	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pedido de Feedback; 	10 minutos	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p>

<p>Término da Sessão</p>			<p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Diálogo informal com as formandas;</p>		<p>- Observação direta;</p>
---------------------------------	--	--	---	---	--	-----------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	7, 8, 9 e 10
Data	20 de outubro de 2021
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Alargar os conhecimentos das formandas acerca da plataforma PowerPoint

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	<ul style="list-style-type: none"> - Rever conteúdos prévios; - Promover o conhecimento do processo de inserção imagens no PowerPoint; - Conceber a formatação Imagens no PowerPoint; 	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pesquisa online; - Escolha de 5 imagens e download das mesmas; - Colocação do texto e das imagens no PowerPoint; - Formatação do texto, das imagens e dos diapositivos; - Apresentação individual dos trabalhos realizados; 	1:30 hora	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação das formandas nas atividades propostas. <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.

<p>3º Momento</p> <p>Término da Sessão</p>	<p>- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Pedido de Feedback;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Observação direta;</p>
--	--	---------------------	--	--	-------------------	--

Matriz da Planificação da Sessão Informática

Sessão	11
Data	12 de janeiro de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver as técnicas de modificação do Ambiente de Trabalho

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Compreender o processo de alteração do fundo do Ambiente de Trabalho do Computador;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi	- Exploração dos exemplos de imagens existentes no computador; - Procura online de imagens; - Download de imagens; - Modificação do Ambiente de Trabalho;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação das formandas nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento Término da Sessão	- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadoras e alunas. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

			Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			- Observação direta;
--	--	--	---	--	--	----------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	12
Data	19 de janeiro de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Aperfeiçoar competências necessárias para a realização de pesquisas online

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
<p>1º Momento</p> <p>Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.</p>	<p>- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais:</p>	<p>- Distribuição de um guia da sessão;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Modelo multinível de Kirkpatrick</p> <p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Observação direta</p>

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
<p>2º Momento</p> <p>Desenvolvimento da Sessão</p>	<p>- Potenciar capacidades de pesquisa autónoma;</p>	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<p>- Determinar um tema e pesquisar informações acerca do mesmo;</p> <p>- Cópia e formatação de um texto num Documento Word;</p>	<p>1:30 hora</p>	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Participação das formandas nas atividades propostas.</p> <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <p>- Observação direta;</p> <p>- Contributos das formandas na atividade proposta.</p>
<p>3º Momento</p> <p>Término da Sessão</p>	<p>- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p>	<p>- Pedido de Feedback;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p>

			Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			- Observação direta;
--	--	--	---	--	--	-------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	14 e 15
Data	02 e 16 de fevereiro de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Aperfeiçoar técnicas de manuseamento do teclado e competências de pesquisa online

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Revisão de conteúdos; - Exercitar as capacidades de utilização do teclado e de concretização de pesquisas autónomas;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi	- Cópia e formatação de um texto num Documento Word; - Procura e cópia de imagens da Internet;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação das formandas nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento Término da Sessão	- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadoras e alunas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

			Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			- Observação direta;
--	--	--	---	--	--	-------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	16
Data	23 de março de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Adquirir conhecimentos acerca da plataforma Google Tradutor

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
<p>1º Momento</p> <p>Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.</p>	<p>- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais:</p>	<p>- Distribuição de um guia da sessão;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Modelo multinível de Kirkpatrick</p> <p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Observação direta</p>

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Compreender o modo de funcionamento da plataforma Google Tradutor;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi	- Experimentação da Plataforma Google Tradutor;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação das formandas nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento Término da Sessão	- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadoras e alunas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

			Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	17
Data	06 de abril de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Ampliar os conhecimentos das formandas acerca das funcionalidades da pesquisa online

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
<p>2º Momento</p> <p>Desenvolvimento da Sessão</p>	<p>- Rever conteúdos;</p> <p>- Potenciar o conhecimento e utilização de funcionalidades do Google;</p>	<p>Escuta Ativa</p> <p>Método expositivo</p> <p>Método Demonstrativo</p> <p>Método Participativo</p>	<p>Recursos Humanos: Formadora e formandas.</p> <p>Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi</p>	<p>- Aplicação de atalhos na barra de marcadores;</p> <p>- Abertura de novos separadores e janelas;</p> <p>- Minimizar e expandir/diminuir janelas informáticas;</p>	1:30 hora	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p> <p>- Participação das formandas nas atividades propostas.</p> <p>Nível 2: Aprendizagens</p> <p>- Observação direta;</p> <p>- Contributos das formandas na atividade proposta.</p>
<p>3º Momento</p> <p>Término da Sessão</p>	<p>- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.</p>	<p>Escuta Ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Formadoras e alunas.</p> <p>Recursos Logísticos:</p>	<p>- Pedido de Feedback;</p> <p>- Diálogo informal com as formandas;</p>	10 minutos	<p>Nível 1: Reação / Satisfação</p>

			Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			- Observação direta;
--	--	--	---	--	--	----------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Informática

Sessão	18, 19 e 20
Data	24 de abril, 04 e 11 de maio de 2022
Local	Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandas da Aposenior, Polo III
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Aperfeiçoar os conhecimentos das formandas acerca da plataforma PowerPoint

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão e o seu objetivo às formandas.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais:	- Distribuição de um guia da sessão; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta

			Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi			
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	-Consolidar conhecimentos de utilização da plataforma PowerPoint;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Wi-fi	- Criação de um Portefólio Digital; - Formatação do PowerPoint; - Apresentação individual do PowerPoint;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação das formandas nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos das formandas na atividade proposta.
3º Momento Término da Sessão	- Analisar a satisfação das formandas com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadoras e alunas. Recursos Logísticos: Instalações da Santa Casa da Misericórdia, Tentúgal.	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com as formandas;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

			Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--	--	--	---	--	--	--

Apêndice II – Atividades dinamizadas nas Sessões de Informática



Sessão de Informática

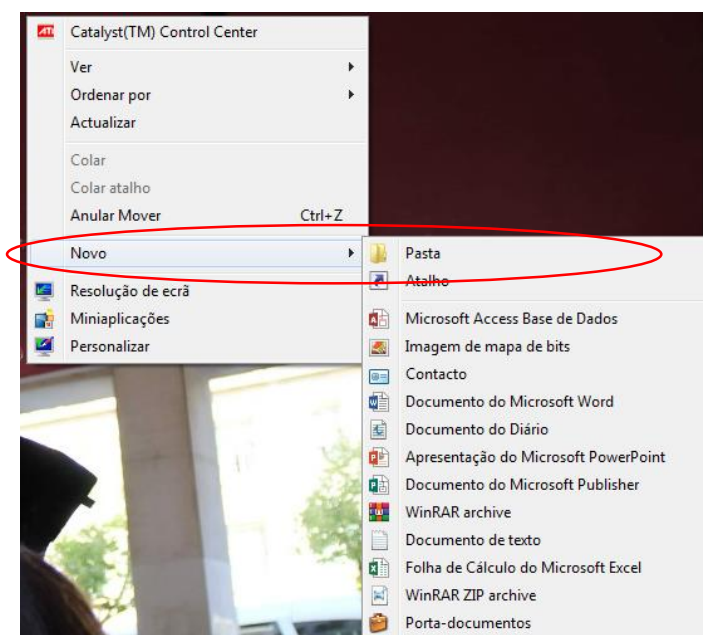
- Plano de Sessão:

Criação de uma pasta anual para as sessões de Informática da Aposenior, seguindo-se a criação de um Documento Word, dentro da mesma pasta. De seguida, será realizada uma cópia e formatação de um texto sobre Pastéis de Tentúgal, que será depois devidamente guardado.

- Etapas:

1º: Criação da pasta para as Aulas de Informática

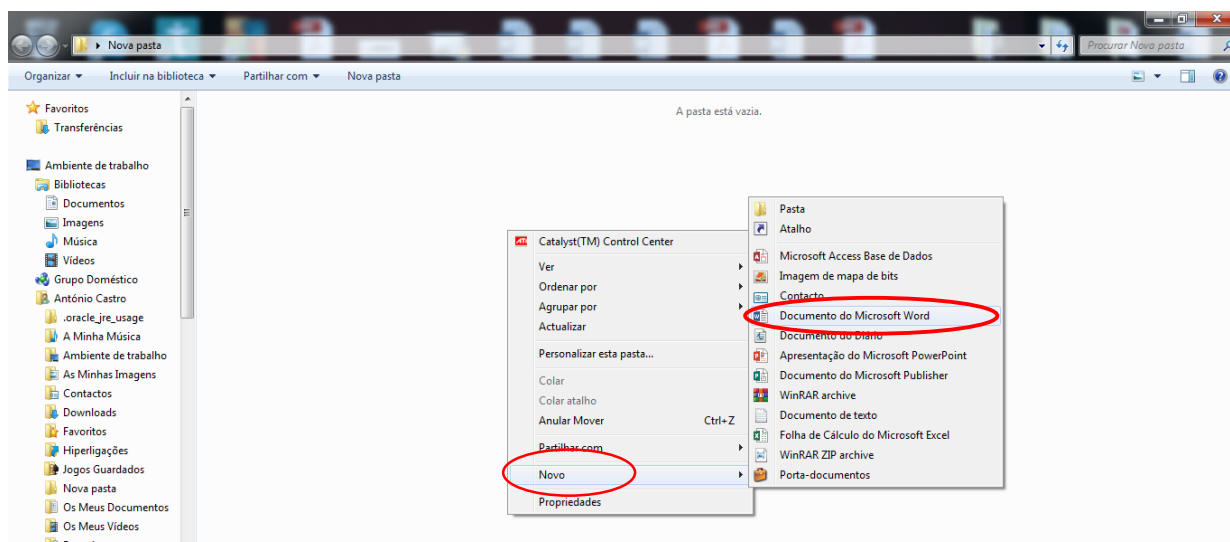
- 1- Clicar no botão direito do rato e seleccionar “Novo” e depois clicar em “Pasta”.



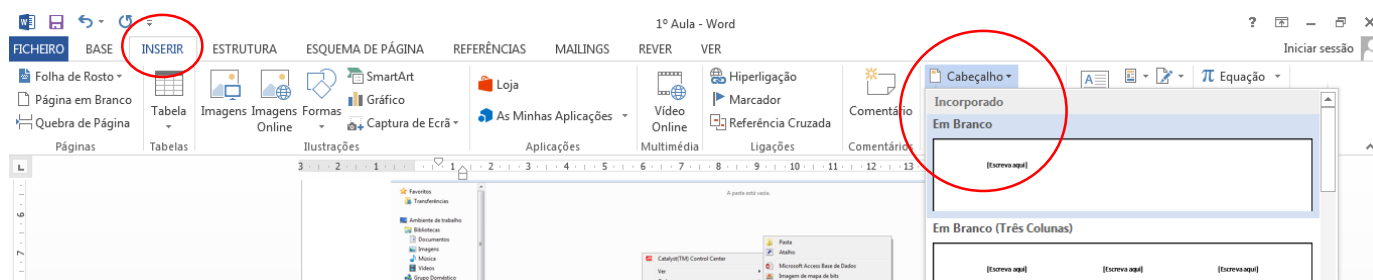
- 2- Atribuir à pasta o nome de “Aulas de Informática 2021/2022” e depois abra a mesma.

2º: Criação de um Documento Word

- 3- Criar um documento Word na pasta, clicando para isso no botão direito do rato e seleccionar “Novo” e depois “Documento do Microsoft Word”, onde poderão atribuir o nome de “Aula 1”.



- 4- Uma vez aberto o Word, iniciamos a aula com a colocação da frase “Aposenior – Aula de Informática” no Cabeçalho da página. Sendo que para isto podemos clicar duas vezes com o rato no início da página em branco OU seleccionar a opção “Inserir”, clicar na palavra “Cabeçalho” e depois na opção “Em Branco”.



- 5- Fazer a cópia do texto para o Documento Word:

Pastéis de Tentúgal – Na Alquimia do Ponto de Vêu

Sobre os pastéis de Tentúgal dizia o cronista do Conimbricense, em 1891, “(...) que é preciso comer ao menos uma vez na vida”, como se fosse pecado morrer sem os experimentar.

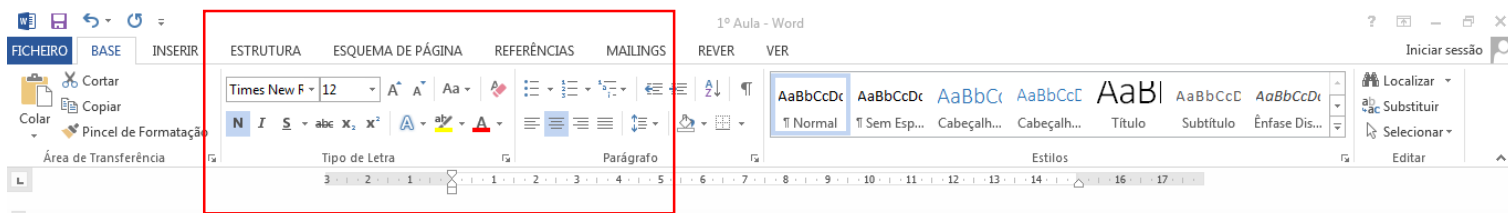
Nascidos no Convento do Carmo de Tentúgal pelas mãos das irmãs professoras do Carmelo, estes pastéis sobressaem pela delicadeza, transparência e suavidade das folhas que envolvem o doce de ovos e que, ainda hoje, são feitas numa dança quase ritual em que as pasteleiras desafiam a física e fazem o lençol de massa voar sob as suas mãos!

É caso para dizer que com água e farinhas se atinge “o ponto de véu” com aquela massa tão transparente. Mas este doce tesouro é também o ponto de partida para a descoberta das protagonistas da história do pastel, do corrupio de dar e receber traduzido nas muitas voltas da roda da Portaria com tantas histórias para contar, onde as mais pungentes são as dos meninos e as mais doces são as da dádiva dos alimentos, dos remédios e das esmolas aos pobres e envergonhados.

Reconhecido como Indicação Geográfica Protegida desde 4 de setembro de 2013, o Pastel de Tentúgal é símbolo maior de uma terra que sabe que a simplicidade traz consigo beleza e transporta na memória a descoberta do melhor que somos. Afinal, foi por isso que nasceu o Pastel de Tentúgal, fazer da dádiva penhor de agradecimento com o que melhor se tem.

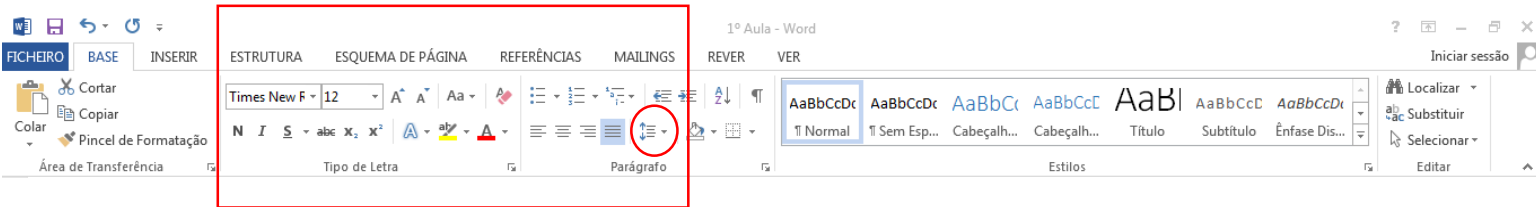
Escola do Turismo de Portugal¹

- 6- Uma vez terminada a cópia, deve-se passar para a sua formatação. Para isso devem selecionar primeiro o Título e colocar o mesmo com o tipo de letra “Times New Roman”, tamanho 12, a negrito (N) e no meio da página:

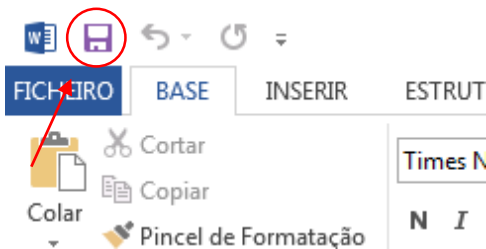


¹ Cavaleiro, O. (2020). *Doçaria Tradicional Portuguesa, um poema feito de palavras simples*. Escola do Turismo de Portugal. <https://escolas.turismodeportugal.pt/en/novidade/docaria-conventual-docaria-tradicional-portuguesa-pastelaria/>

De seguida, devem seleccionar o texto principal todo e, tal como no Título, atribuir o tipo de letra “Times New Roman”, tamanho 12 e alinhado nas margens, com espaçamento de 1,5:



7- Por fim, deve-se guardar o Word, sendo que para isso basta clicar na cruz que se encontra no canto superior direito e seleccionar “Guardar” com o rato OU clicar no símbolo (ver imagem) e depois fechar o Word, pois o trabalho é guardado de forma automática.



Sessão de Informática

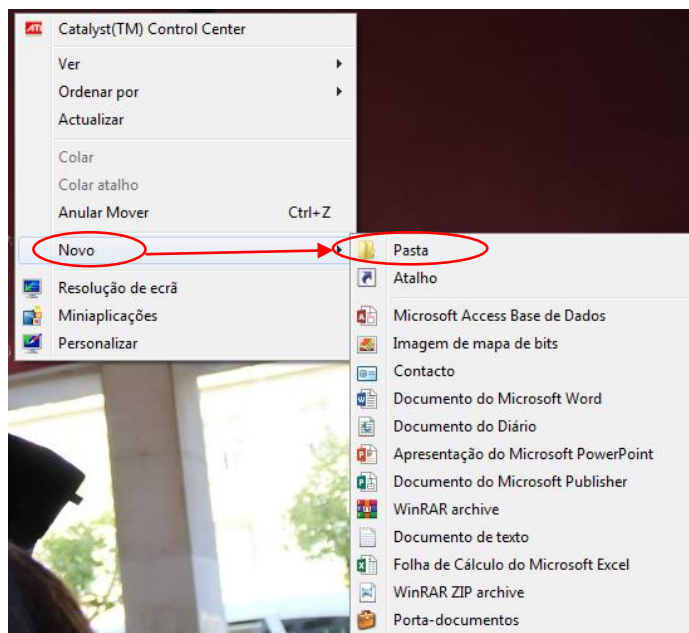
- Plano de Aula:

Criação de uma pasta geral para atividades da Aposenior e uma subpasta para as sessões de informática. De seguida, de forma a abordar a Reciclagem, será realizada a eliminação da subpasta e posterior restauração.

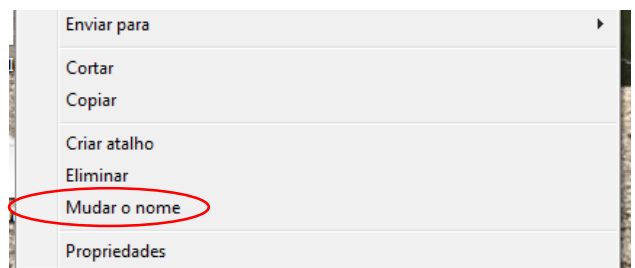
- Etapas:

1º: Criação da pasta geral “Aposenior”

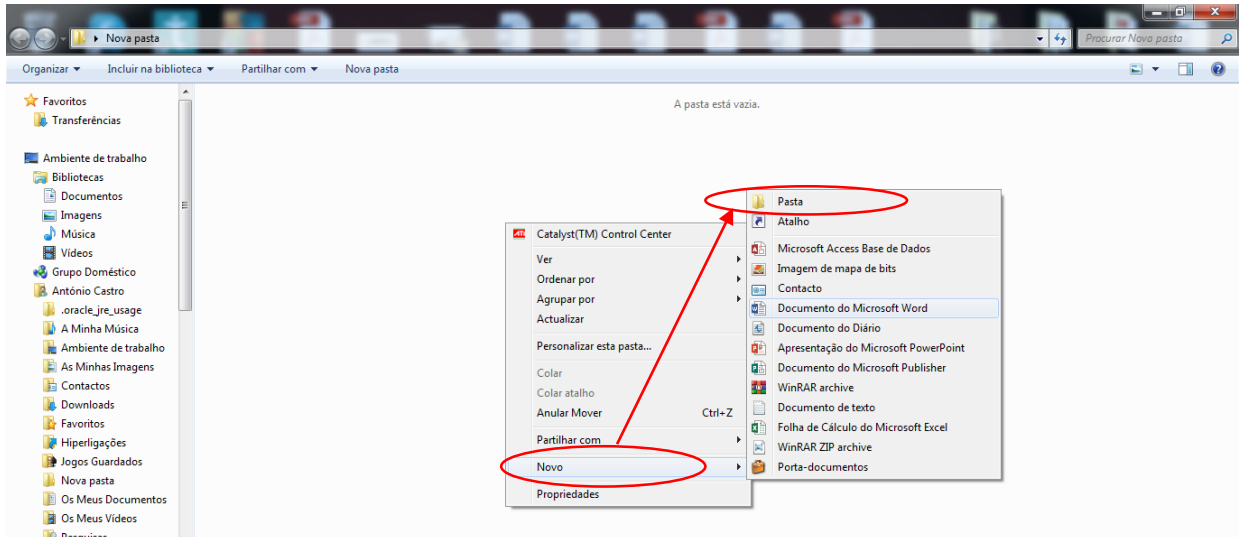
- 1- No ambiente de trabalho devem clicar no botão direito do rato e seleccionar “Novo” e depois clicar em “Pasta”.



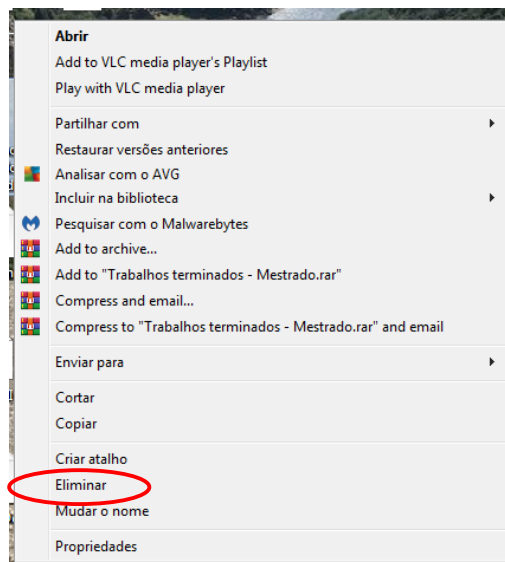
- 2- Atribuir à pasta o nome de “Aposenior”, para isso deve colocar o rato em cima da pasta, clicar no botão direito e seleccionar “Mudar nome” e depois pode escrever. No fim, deve abrir a pasta.



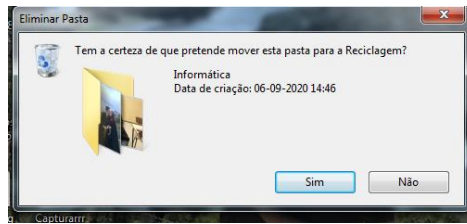
- 3- Criar uma subpasta dentro da pasta geral, clicando para isso no botão direito do rato na parte branca e seleccionar “Novo” e depois “Pasta”, onde poderão atribuir o nome de “Informática”.



- 4- Quando o passo 3 estiver feito é hora de eliminar! Assim, deve colocar o rato em cima da pasta “Informática” e clicar no botão direito e seleccionar a opção “Eliminar”.



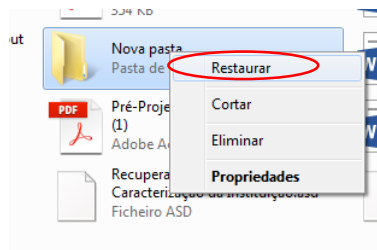
- 5- De seguida deverá seleccionar a opção “sim”:



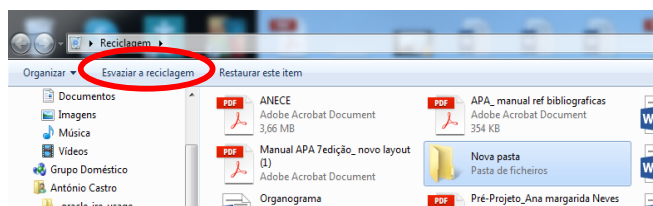
- 6- O documento será eliminado e sendo assim devemos voltar ao Ambiente de Trabalho e clicar duas vezes seguidas no símbolo da reciclagem:



- 7- Quando tiver a reciclagem aberta deverá colocar o rato em cima da pasta “Informática”, clicar depois no botão direito do rato e selecionar a opção “Restaurar”. Feito isto a pasta será automaticamente restaurada.



- 8- Caso o nosso desejo fosse eliminar a pasta ou documento podemos clicar diretamente na opção “Esvaziar Reciclagem” OU clicar no botão direito do rato, sob o documento, e selecionar a opção “Eliminar”. De seguida deveremos clicar, outra vez, na opção “Sim”!



Nota: Os ficheiros e documentos que forem eliminados da **Reciclagem** já não podem ser restaurados.

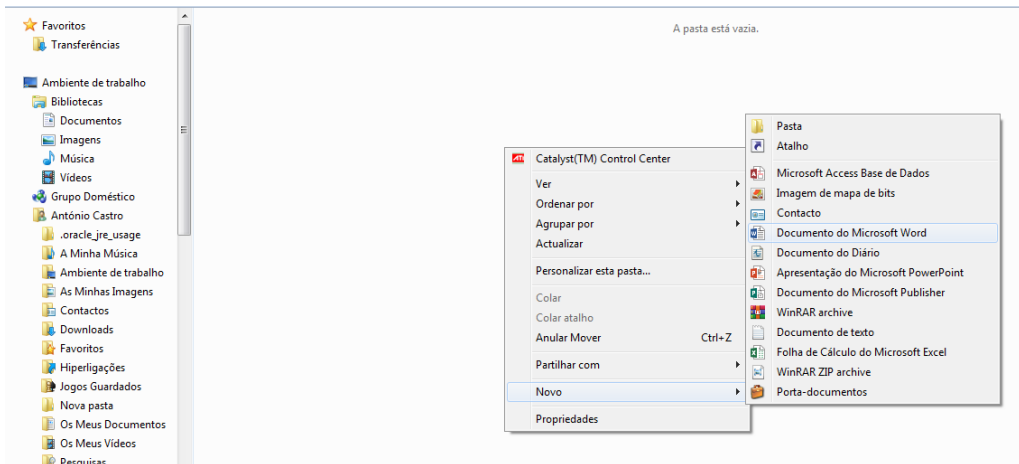
Sessão de Informática

- **Plano de Sessão:** Criação de um Documento Word, na pasta “Informática 2021/2022”, com o propósito de aprender a construir uma tabela personalizada.

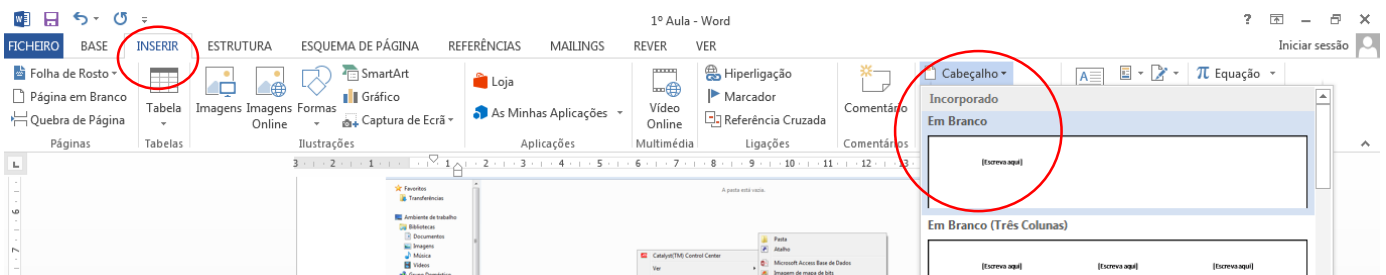
- **Etapas:**

1º: Criação do Documento Word

- 1- Clicar no botão direito do rato e seleccionar “Novo” e depois “Documento do Microsoft Word”, onde poderão atribuir o nome de “Tabela”.

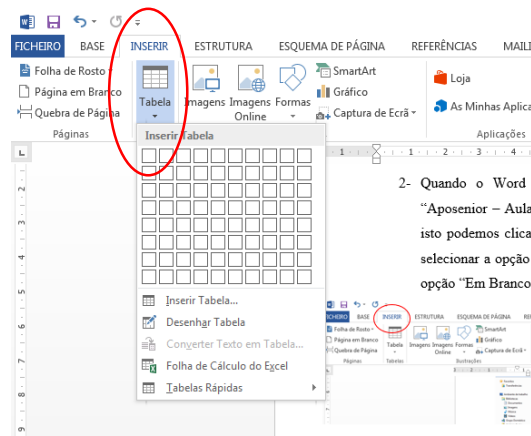


- 2- Quando o Word estiver aberto, começaremos com a colocação da frase “Aposenior – Sessão de Informática 4” no Cabeçalho da página. Sendo que para isto podemos clicar duas vezes com o rato no início da página em branco OU seleccionar a opção “Inserir” e depois clicar na palavra “Cabeçalho” e depois na opção “Em Branco”.



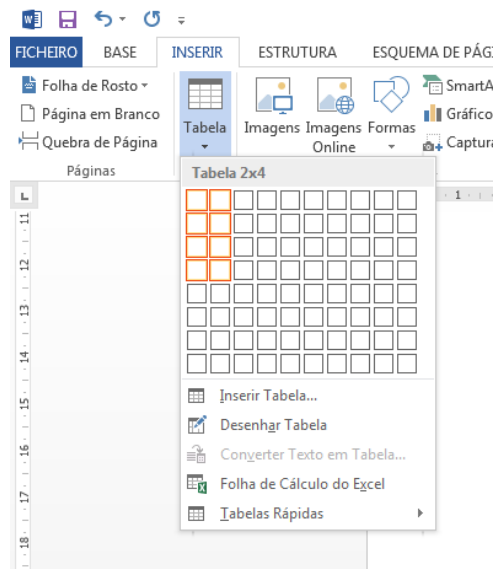
3- Depois passamos então para a construção da Tabela!

O primeiro passo a dar é seleccionar a opção “Inserir” e depois clicar em “Tabela”:



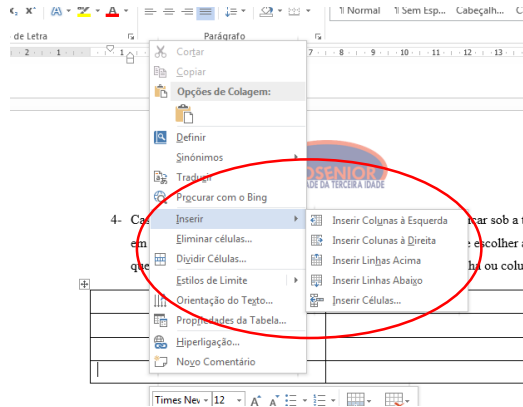
De seguida, vamos colocar o rato sobre os quadrados que aparecem e vamos determinar quantas colunas e linhas queremos para a nossa tabela. Hoje vamos precisar de: 2 Colunas e 4 Linhas.

Depois de clicar em “Inserir” e “Tabela” deve arrastar o rato sobre os quadrados, de maneira que estes fiquem pintados como a seguinte imagem:

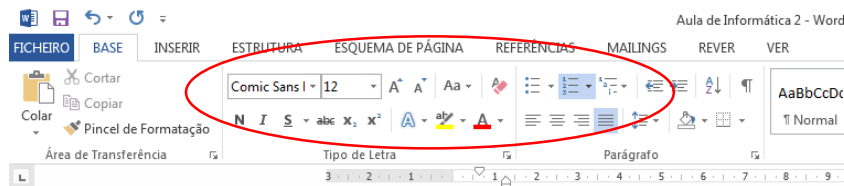


4- Depois irá surgir no Documento Word uma tabela que podem preencher com o que pretenderem!

- 5- Caso queira acrescentar mais uma linha ou coluna, deve clicar sob a tabela com o botão direito do rato, seleccionar “Inserir” e escolher a opção que deseja. Depois de clicar irá aparecer na tabela mais uma linha ou coluna.



- 6- Quando estiver concluído, passaremos para a personalização da Tabela, mudando o tipo de letra para “Comic Sans MS”, tamanho 12, com texto justificado.



- 7- Quando terminarem é tempo de guardar o documento, para isso basta clicar em




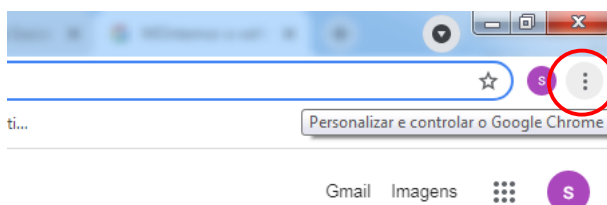
OU clicar na cruz que se encontra no canto superior direito e seleccionar “Guardar”.

Sessão de Informática

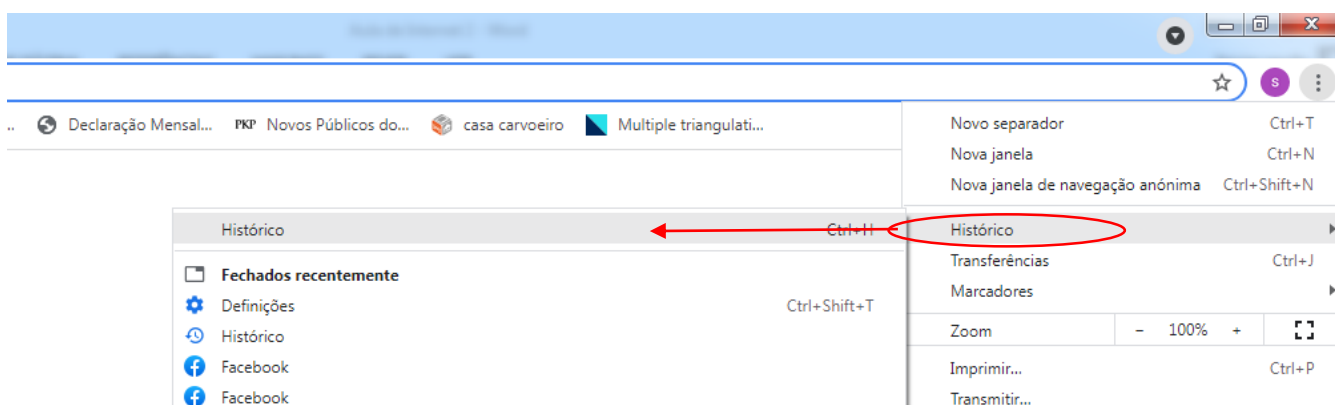
Plano de Sessão: Explicação da função da ferramenta “Histórico”, com o fim de demonstrar como se recuperam links, como se visitam páginas que já foram visitadas e como se limpa o histórico de navegação.

Etapas:

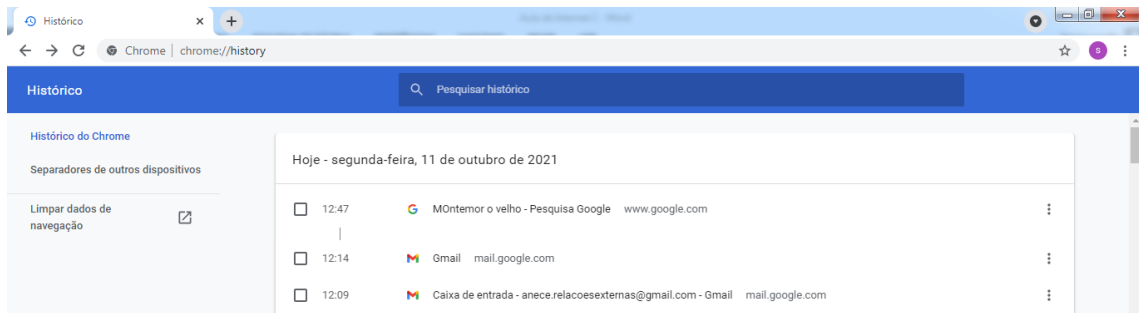
- 1- Devem clicar no botão  e, uma vez aberta a página, vamos clicar nos 3 pontinhos que surgem no canto superior direito (Ver imagem):



- 2- Depois surgirão várias opções, sendo que deveremos clicar na opção que diz “Histórico”. Irá surgir automaticamente uma nova página.

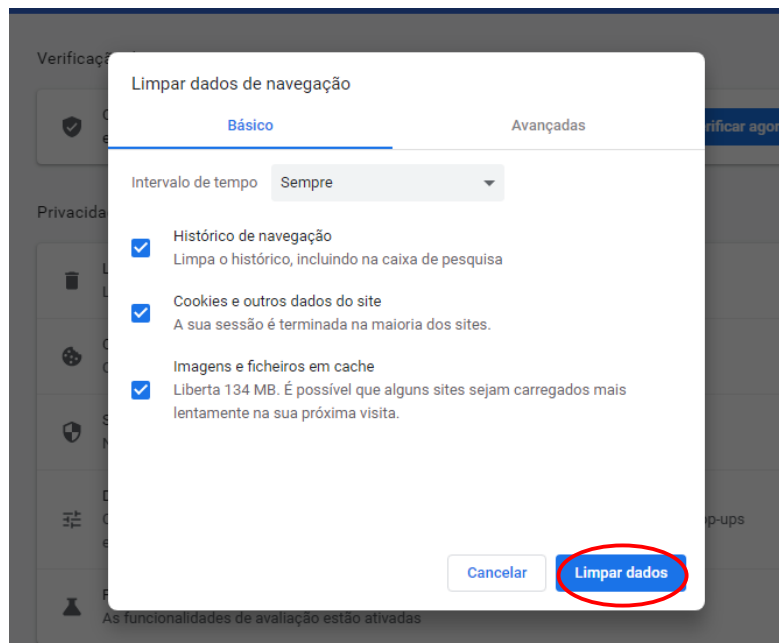


- 3- Caso queira abrir de novo um site que visitou, basta clicar sobre o mesmo e irá aparecer um separado novo com o site escolhido.



- 4- Caso pretenda limpar o histórico de pesquisas basta clicar em “Limpar dados de navegação”:

Depois irá surgir uma nova página (ver imagem), sendo que para eliminar o histórico clica-se em seguida na opção “Limpar dados”.

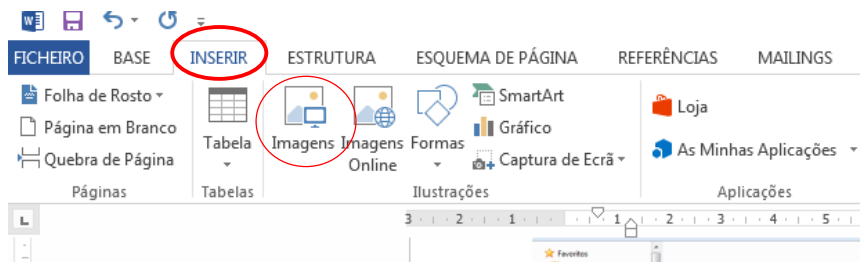


Sessão de Informática

Plano de sessão: Colocação de imagens num Documento Word e formatação das mesmas.

Etapas:

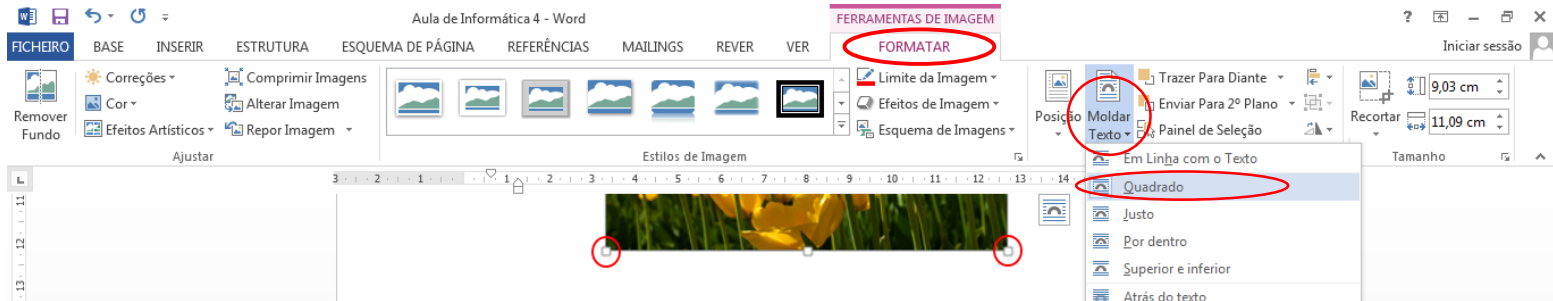
1- Uma vez descarregada a imagem para o documento Word (Inserir > Imagens) é nos dada a oportunidade de a formatar, como entendermos.



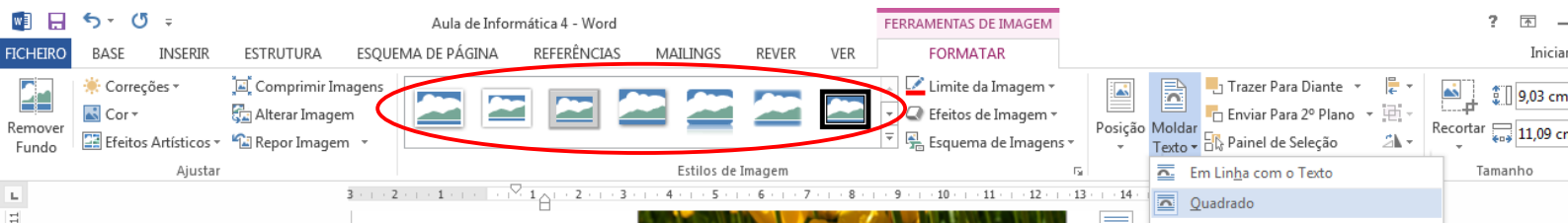
2- Podemos aumentar ou diminuir a imagem e até arrastar! Assim, devemos seleccionar a imagem e utilizar os cantos (bolinhas) que aparecem para aumentar ou diminuir:



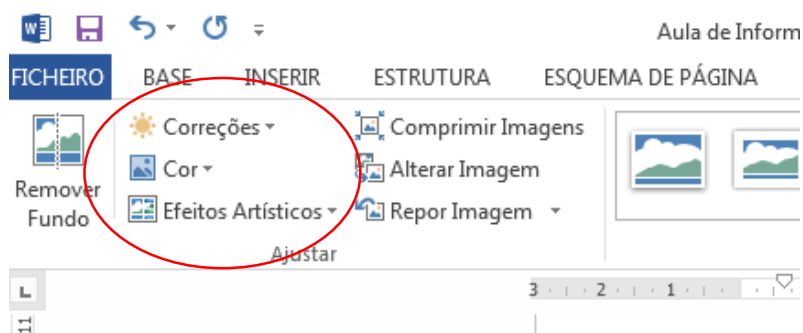
3- Caso queiramos mover a imagem, devemos seleccionar a imagem e clicar na opção “Formatar”, depois “Moldar Texto” e em seguida, por exemplo, “Quadrado”. Uma vez feita esta etapa, a imagem já pode ser movida à vontade!



4- Poderá ainda mudar o efeito da imagem, clicando nas opções de formatação:



5- Em termos de alteração da cor, efeito e características da sua imagem, deve seleccionar as seguintes opções, que se encontram na opção “Formatar”:



Sessão de Informática

- **Plano de Sessão:** Criação de uma apresentação no PowerPoint, sobre o tem “Marinha Grande e o Vidro Trabalhado”. Para este efeito será realizada uma pesquisa de 5 ou 6 imagens acerca do processo de trabalho do vidro e algumas frases na internet, que sirvam de legenda para o mesmo.

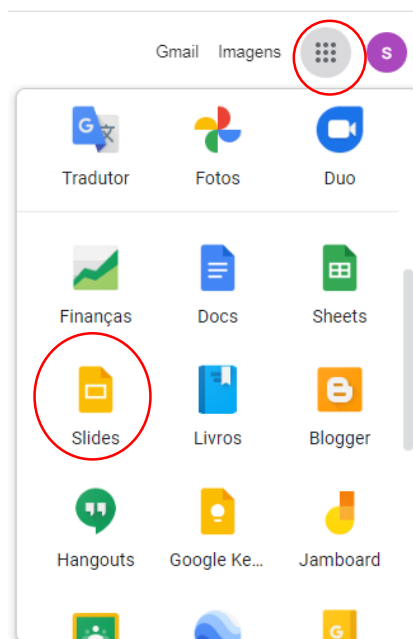
- **Etapas:**

1: Pesquisa de conteúdos relativos à “Marinha Grande – vidro trabalhado”

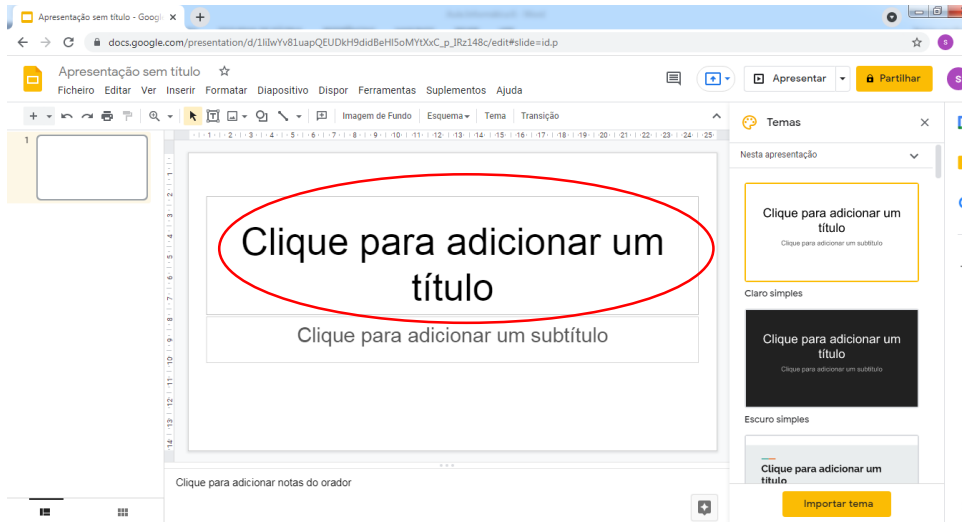
Deve abrir o Google e na barra de pesquisa deve colocar “Marinha Grande – vidro trabalhado”. De seguida deve abrir um link à sua escolha e seleccionar frases que caracterizem o trabalho em vidro e anotar as mesmas.

2: Abertura do PowerPoint (vamos utilizar o PowerPoint Online)

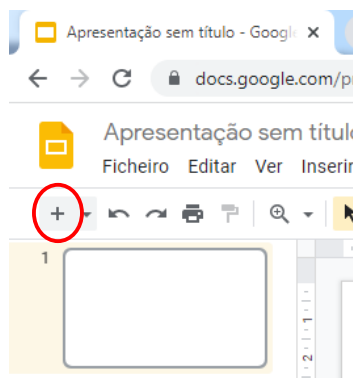
Deverá seleccionar o quadrado com pontos (ver imagem) e procurar/seleccionar o símbolo que se designa como “Slides”



3: Uma vez selecionado irá surgir uma nova página, onde poderão começar a desenvolver a Apresentação. Primeiramente deverão colocar um título, sendo que para isto basta clicar onde diz “Clique para adicionar um título”.



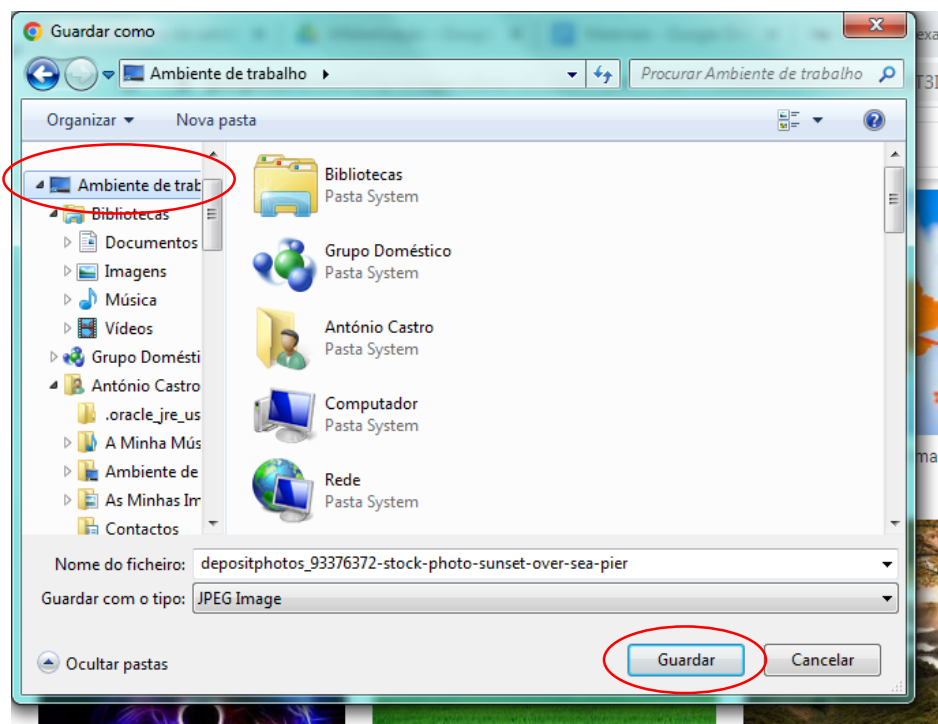
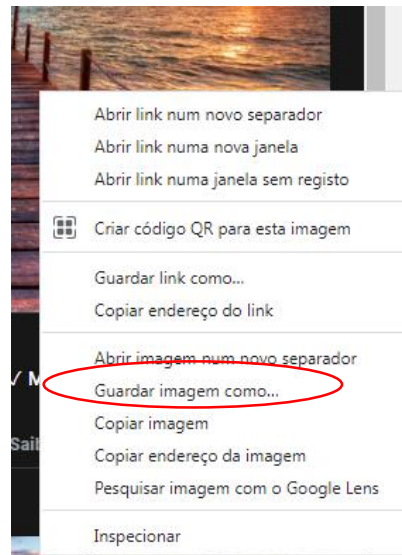
4: Depois, como necessitamos de mais diapositivos (espaços brancos para escrever) deverá clicar no “+”, que se encontra no canto superior esquerdo quantas vezes pretender.



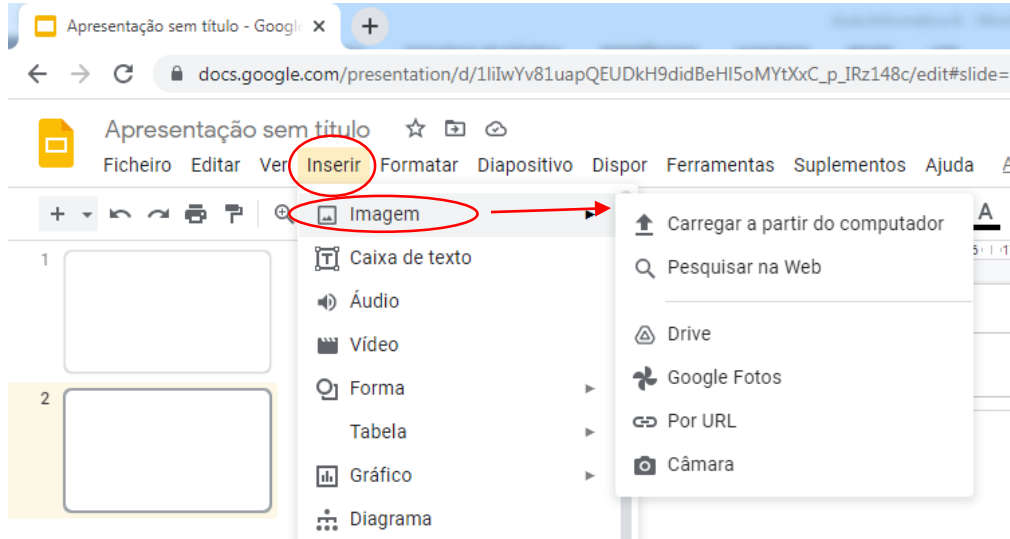
5: Para escrever nesses novos diapositivos é só clicar onde aparece “Clique para adicionar Texto”

6: É hora de ir pesquisar imagens para enriquecer a Apresentação. Assim, deve procurar no Google 5 ou 6 imagens relacionadas com a temática do Vidro e guardar as mesmas no computador:

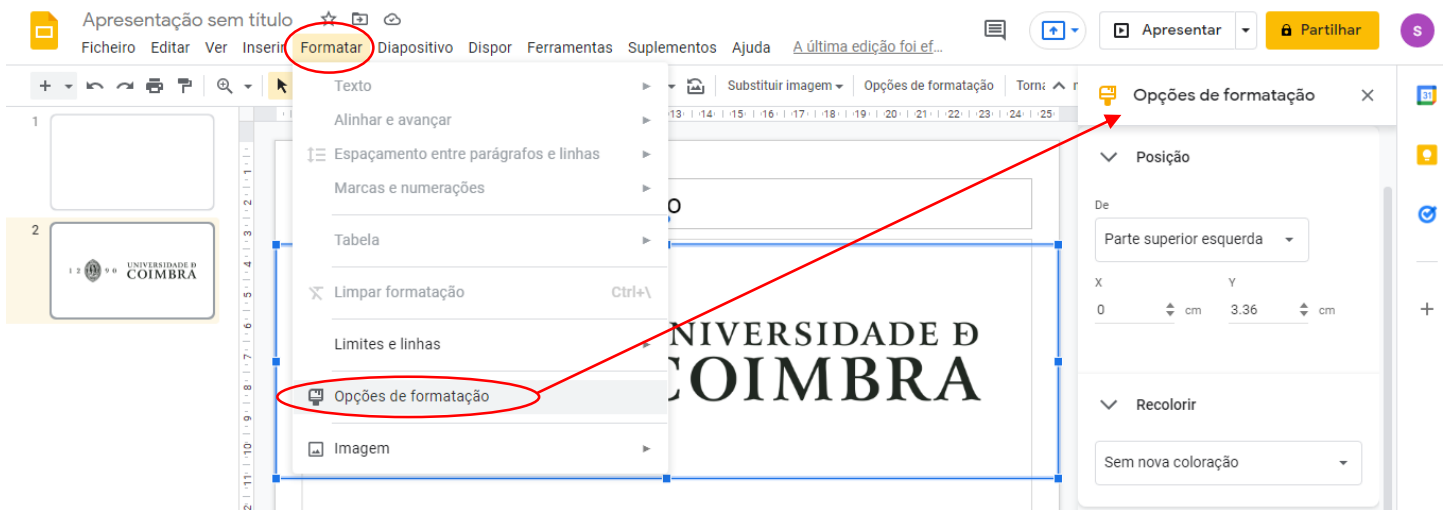
- Primeiro deve seleccionar com o botão esquerdo uma imagem que goste. Depois vai colocar o rato em cima da imagem. Em seguida deve clicar na imagem com o botão direito! Depois deve clicar na opção “Guardar Imagem Como” e, por fim, seleccionar o Ambiente de Trabalho e concluir na opção “Guardar”.



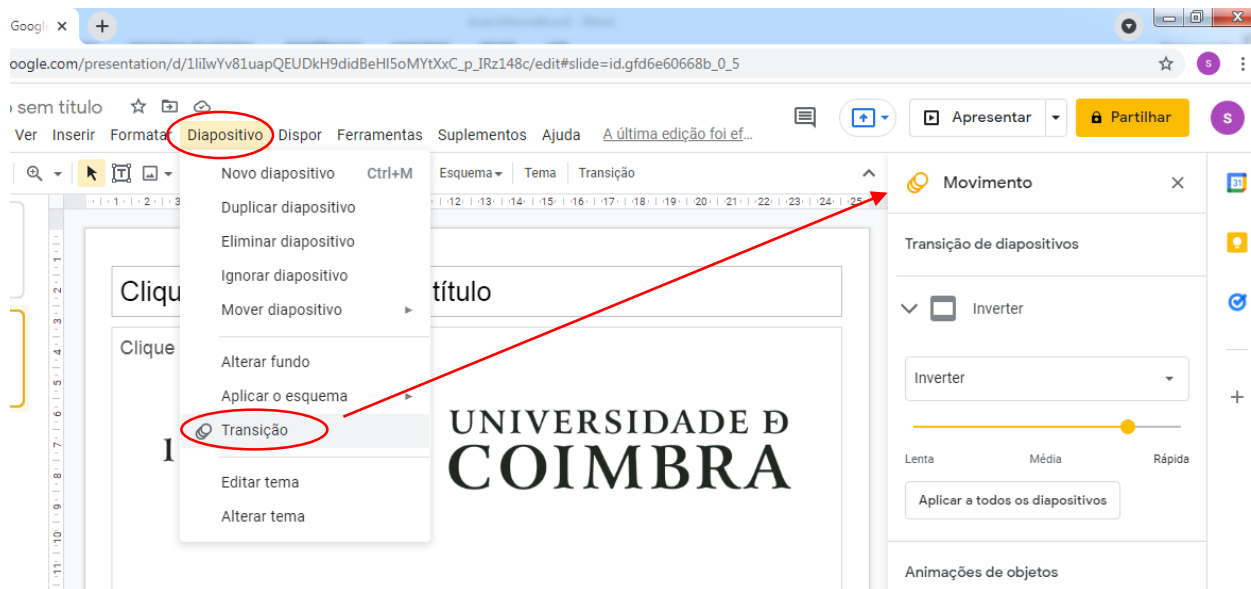
7: De maneira a colocar as imagens guardadas no PowerPoint, deve clicar na opção “Inserir” > “Imagem” > “Carregar a partir do Computador” e seleccionar a imagem que pretende.



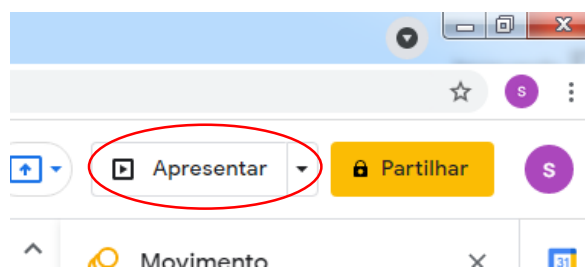
8: **Formatação de imagem:** Deverá seleccionar a opção “Formatar” e em seguida “Opções de formatação”, de forma a modificar o que pretender.



9: Caso queira tornar a sua apresentação mais divertida, poderá colocar animações! Assim deve clicar na opção “Diapositivo” > “Transição” e depois explorar e experimentar o leque de opções.



10: Para ver o resultado final da sua apresentação deve clicar na opção “Apresentar”



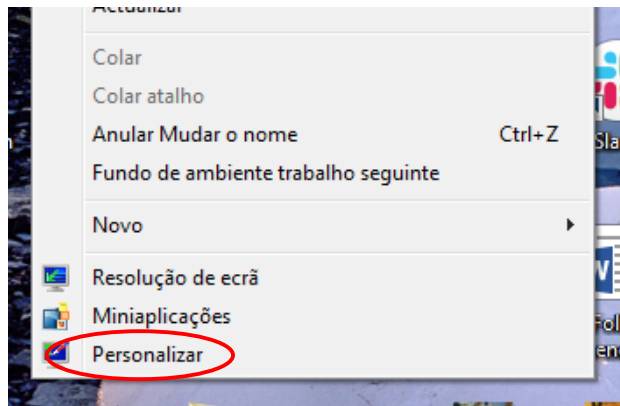
Sessão de Informática

Plano de sessão: Alteração do Fundo do Ambiente de Trabalho

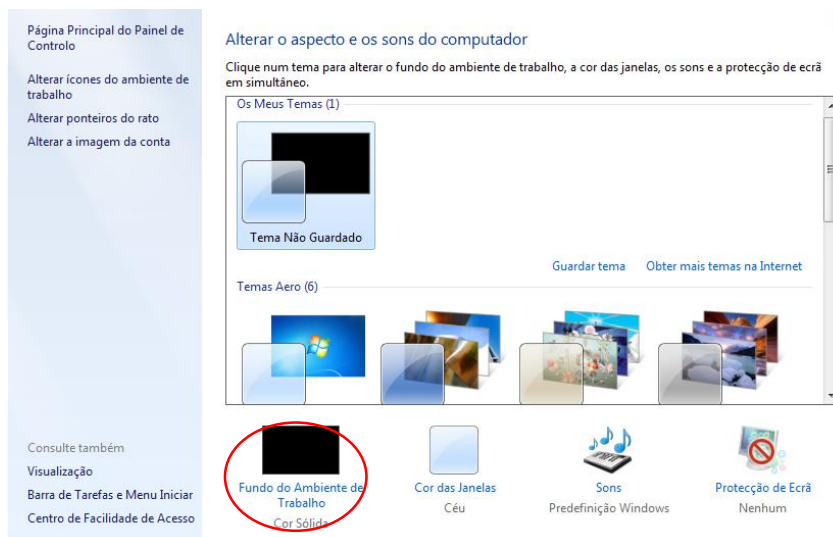
Etapas:

Mudar de fundo de Ambiente de Trabalho

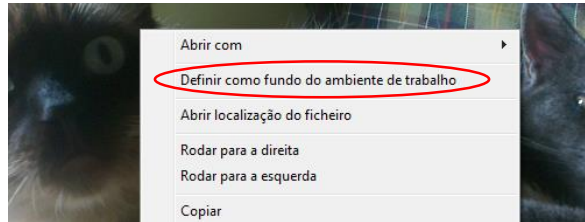
1- Caso queira mudar o fundo do Ambiente de Trabalho deve clicar com o botão direito do rato em cima do seu fundo atual, de modo a que lhe apareça a opção “Personalizar”:



2- Depois deve seleccionar “Fundo de Ambiente de Trabalho”, escolher uma imagem e clicar em “Guardar tema”.

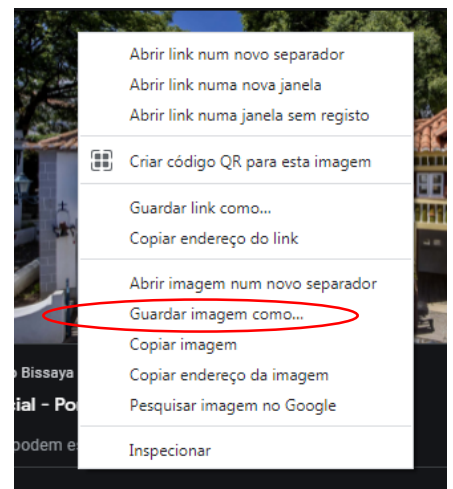


3- Caso queria colocar como fundo uma fotografia do seu computador, deve começar por abrir a foto, depois clicar sobre a mesma com o botão direito do rato e seleccionar “Definir como fundo de Ambiente de Trabalho”.

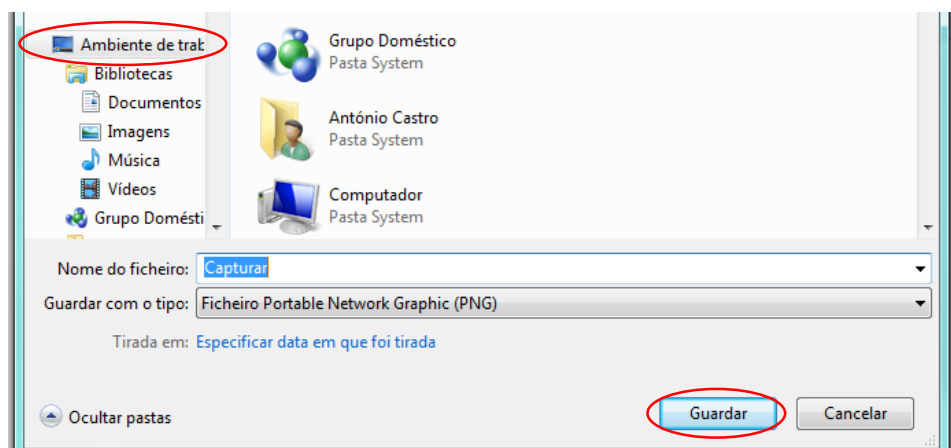


4- Se pretende colocar no seu fundo uma imagem da Internet, deve guardar a sua imagem no ambiente de trabalho ou numa pasta:

1: Escolher uma imagem na Internet e clicar em cima da mesma com o botão direito. Depois seleccionar “Guardar imagem como...”



2: Seleccionar “Ambiente de Trabalho” e depois “Guardar”



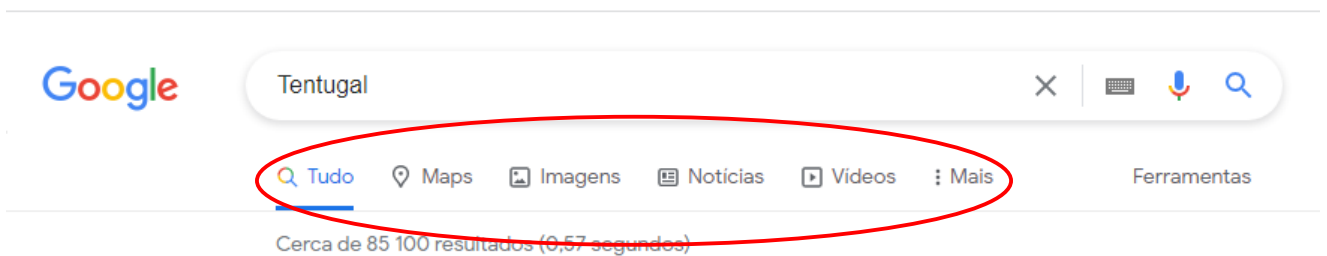
Sessão de Informática

Plano de sessão: Dar a conhecer as várias funcionalidades de pesquisa na plataforma Google. Num segundo momento, será desenvolvida uma atividade onde serão recordados conteúdos e introduzida a função “Copiar-Colar”.

Etapas:

Pesquisas Online

1. Escreva um tema no motor de busca do Google e clique no “Enter”.
2. Quando realizamos pesquisas online, podemos visitar vários espaços! Para isso basta clicar nas opções que surgem no início da página de Internet do Google.

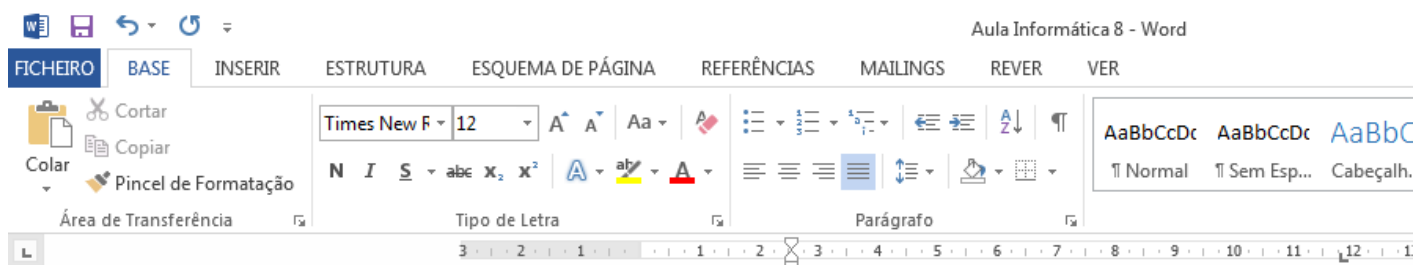


3. Caso seja do seu interesse visitar um site, deve primeiro ler o título que apresenta e depois selecionar o que quer.



Atividade:

1. Abrir um documento Word ou Word Pad. Na primeira página deve colocar um título e uma imagem à sua escolha e, no fim da página, o seu nome.
2. Na segunda página vai copiar e colar informações da Internet e formatar o texto.
 - a. Deve começar por escolher um tema no Google e selecionar um texto na totalidade, por exemplo de um site informativo ou uma notícia de um jornal.
 - b. Depois, para copiar o texto, deve clicar ao mesmo tempo, nas teclas “Ctrl” e “c”. A seguir, no Word vai colar: clicando ao mesmo tempo nas teclas “Ctrl” e “v”.
 - c. Para formatar o texto deve selecionar o tipo de letra que quer, o tamanho e a cor:



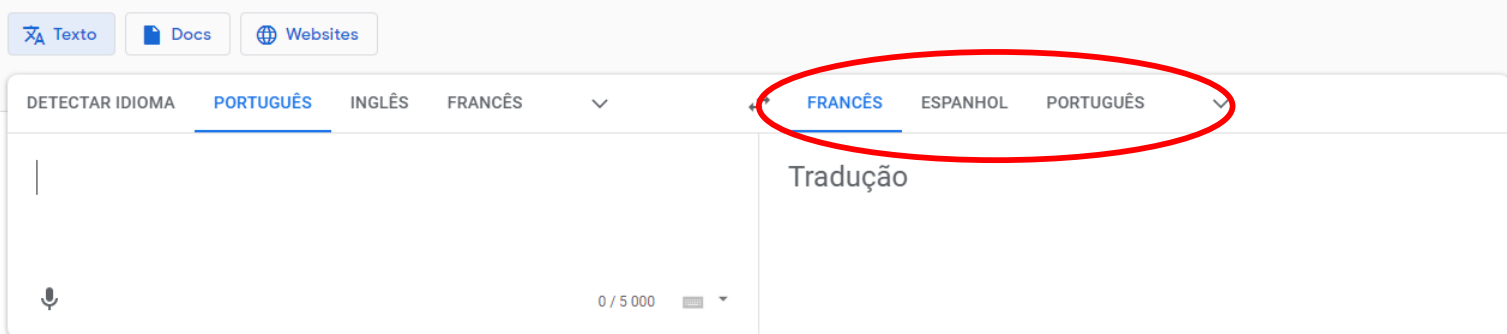
Sessão de Informática

Plano de sessão: Explorar a plataforma “Google Tradutor”.

Etapas:

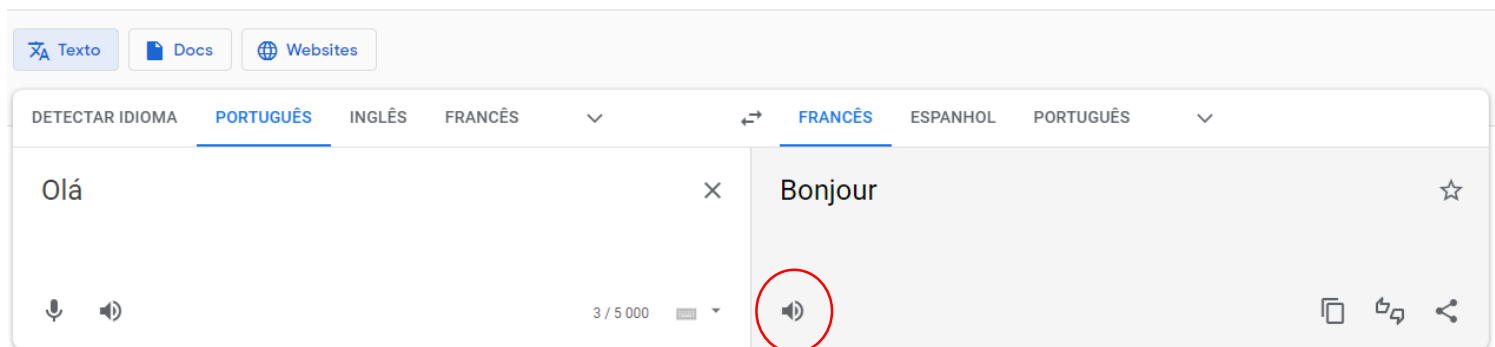
- 1- Abra o Google
- 2- Pesquise “Google Tradutor” e clique no “Enter”.
- 3- De seguida, selecione o idioma “Português” e escolha, na segunda coluna, o idioma que pretende que seja traduzido.

Google Tradutor



Enviar feedback e opiniões

- 4- Caso pretenda ouvir o que escreveu noutro idioma deve clicar no símbolo correspondente ao “som”:



Enviar feedback e opiniões

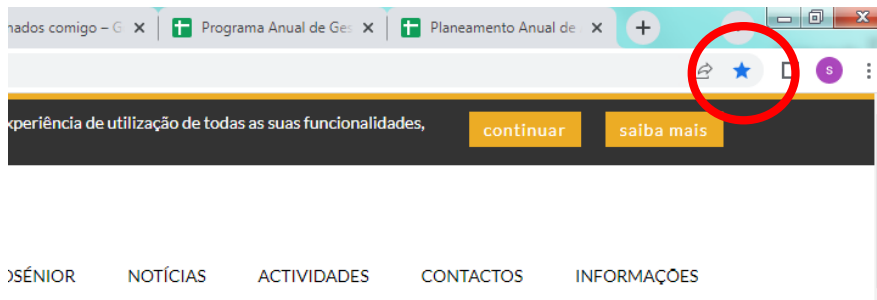
Sessão de Informática

Plano de Sessão: Revisão de conteúdos basilares para a realização de pesquisas online.

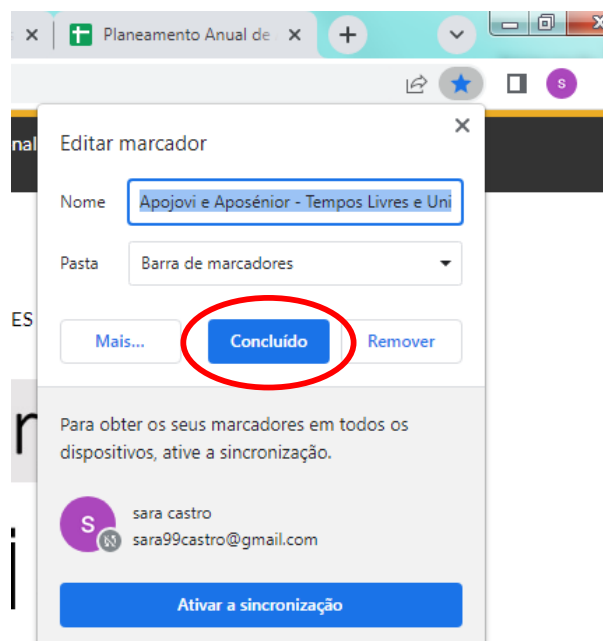
Etapas:

1. Definir atalhos na barra de marcadores:

- Comece por abrir um *site* à sua escolha e que, por norma, visita várias vezes. Em seguida, deverá carregar na estrela que se encontra no canto superior direito, com o objetivo de a guardar/gravar na página inicial do Google:



- Depois irá surgir uma caixa de informação, onde deverá seleccionar a opção “concluído”:

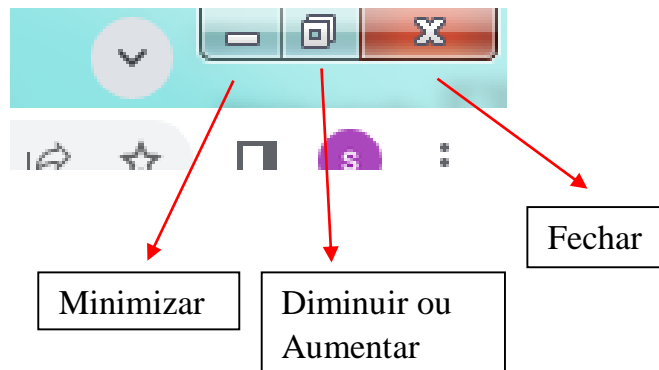


2. Conhecer os atalhos dos separadores:

- Comece por pesquisar um tema à sua escolha. Depois, clique sobre o primeiro *link* que surge no ecrã com o botão direito do rato e selecione as seguintes opções:



- Caso queira minimizar ou diminuir a página de Internet deve utilizar as seguintes opções:



Apêndice III – Questionário de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Informática

Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem

Uma vez concluído o primeiro semestre das Sessões de Informática, o presente questionário procura analisar o grau de satisfação e, igualmente, de aprendizagem dos participantes. Desta forma, as afirmações que se seguem correspondem à totalidade de sessões efetuadas, pelo que tendo em consideração a escala apresentada, deve assinalar (x) a opção que mais se adequa à sua situação, para cada uma.

1- Muito Insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Neutro 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito

Escala de Satisfação

	1	2	3	4	5
Gostei das atividades realizadas.					
O ambiente das sessões era acolhedor.					
A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.					
A formadora foi clara na apresentação das temáticas.					

Escala de Aprendizagem

	1	2	3	4	5
Sinto que aprendi ao longo das sessões.					
Adquiriti conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.					
Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações.					

Apêndice IV – Questionário online de avaliação da satisfação e aprendizagem das Sessões de Informática

APOSENIOR

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE

Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem

Uma vez concluído o segundo semestre das Sessões de Informática, desenvolvidas no Polo III da Aposenior, o presente questionário procura analisar o grau de satisfação e de aprendizagem das participantes. Desta forma, as afirmações que se seguem correspondem à totalidade de sessões efetuadas, pelo que de acordo com a escala apresentada, deve assinalar (x) a opção que mais se adequa à sua situação, para cada uma.

Gostei das atividades realizadas.

Muito Insatisfeito
 Insatisfeito
 Neutro
 Pouco Satisfeito
 Satisfeito

O ambiente das sessões era acolhedor.

Muito Insatisfeito
 Insatisfeito
 Neutro
 Pouco Satisfeito
 Satisfeito

A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes.

Muito Insatisfeito
 Insatisfeito
 Neutro
 Pouco Satisfeito
 Satisfeito

A formadora foi clara na apresentação das temáticas e conteúdos.

Muito Insatisfeito
 Insatisfeito
 Neutro
 Pouco Satisfeito
 Satisfeito

Sinto que aprendi ao longo das sessões.

- Discordo Totalmente
- Discordo
- Não concordo, nem discordo
- Concordo
- Concordo Totalmente

Adquiri conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.

- Discordo Totalmente
- Discordo
- Não concordo, nem discordo
- Concordo
- Concordo Totalmente

Sinto-me capaz de aplicar os conhecimentos que aprendi noutras situações.

- Discordo Totalmente
- Discordo
- Não concordo, nem discordo
- Concordo
- Concordo Totalmente

Os conteúdos abordados foram ao encontro das minhas expectativas.

- Discordo Totalmente
- Discordo
- Não concordo, nem discordo
- Concordo
- Concordo Totalmente

Apêndice V – Matrizes de Planificação das Sessões de Oficina de Ginástica Mental

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	1
Data	14 de dezembro de 2021
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior	- Diálogo informal com os/as formandos/as; - Apresentação;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick

			Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Potenciar capacidade cognitivas, como a atenção, concentração e a memória.	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Atividades individuais ao nível da atenção, concentração: concretização de um labirinto e encontrar imagens iguais; - Atividade em grupo: memória	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as.	- Pedido de Feedback;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

<p>Término da Sessão</p>			<p>Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Diálogo informal com os/as adultos/as;</p> <p>- Distribuição de tarefas para realização autónoma;</p>		<p>- Observação direta;</p>
---------------------------------	--	--	---	--	--	-----------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	2 e 3
Data	11 e 25 de janeiro de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Aprimorar capacidade cognitivas, como a atenção, concentração e a memória.	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Exposição e discussão dos resultados obtidos com as tarefas realizadas fora da sessão; - Identificação e correção de erros ortográficos em textos; - Concretização de uma atividade de associação e memória;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	4
Data	08 de fevereiro de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Estimular as capacidades cognitivas, ao nível da memória, raciocínio e atenção.	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Exposição dos resultados dos exercícios para casa; - Observação de imagens e preenchimento de um conjunto de questões (memória); - Realização de um Quebra-cabeças (raciocínio); - Decodificação de palavras (atenção);	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as.	- Pedido de Feedback;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

Término da Sessão			Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.	- Diálogo informal com os/as adultos/as;		- Observação direta;
--------------------------	--	--	--	--	--	----------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	5
Data	15 de fevereiro de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Estimular as capacidades cognitivas, ao nível da memória, raciocínio e atenção.	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Exposição e discussão dos resultados das tarefas autónomas; - Observação de imagens e preenchimento de um conjunto de questões (memória); - Realização uma atividade de associação de palavras a categorias; - Resolução de dois enigmas;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento		Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as.	- Pedido de Feedback;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação

<p>Término da Sessão</p>	<p>- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.</p>		<p>Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Diálogo informal com os/as adultos/as;</p>		<p>- Observação direta;</p>
---------------------------------	--	--	---	---	--	-----------------------------

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	6
Data	08 de março de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Potenciar as capacidades de raciocínio numérico e de memória visual;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Conclusão de uma sequência numérica; - Resolução de dois problemas matemáticos; - Exploração da memória visual, através da observação e descrição de imagens.	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	7
Data	22 de março de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Promover as capacidades de atenção, associação e raciocínio numérico;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	-Atividade de formação de palavras, através de um conjunto de letras; - Resolução de sequências numéricas; - Resolução de enigmas; - Decodificação de palavras;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	8
Data	05 de abril de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Estimular as capacidades de raciocínio numérico, memória e associação visual;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Resolução de dois quebra-cabeças; - Estimulação da memória, através associação de categorias e palavras;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	9
Data	19 de abril de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Potenciar as capacidades de raciocínio e memória;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Atividades de promoção da memória e raciocínio; - Realização individual de palavras-cruzadas com a temática “provérbios populares”;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	10
Data	26 de abril de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Fomentar as capacidades de memória e associação visual;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Atividade grupal: “O que levaria consigo para uma ilha deserta?”; - Experimentação e composição de imagens com recurso a um Tangram; - Atividade do calendário: indicar datas importantes;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	11
Data	10 de maio de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Desenvolver as capacidades de memória visual e a criatividade dos/as adultos/as;;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Apresentação de imagens e posterior colocação de questões; - Atividade de composição escrita; - Concretização de atividades individuais: sopa de letras, encontrar as diferenças e copiar uma figura;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	12
Data	17 de maio de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Potenciar as capacidades de raciocínio numérico, memória e associação visual;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Atividade de associação visual e memória; - Resolução de cálculos mentais; - Jogo do STOP;	1:30 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;	10 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

Término da Sessão			Sala 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.			
--------------------------	--	--	---	--	--	--

Matriz da Planificação da Sessão de Oficina de Ginástica Mental

Sessão	13
Data	31 de maio de 2022
Local	Sala 3, instalações da Aposenior
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Sara Castro
Grupo-Alvo	Formandos da Aposenior, Polo I
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Estimular as capacidades cognitivas dos adultos de idade avançada

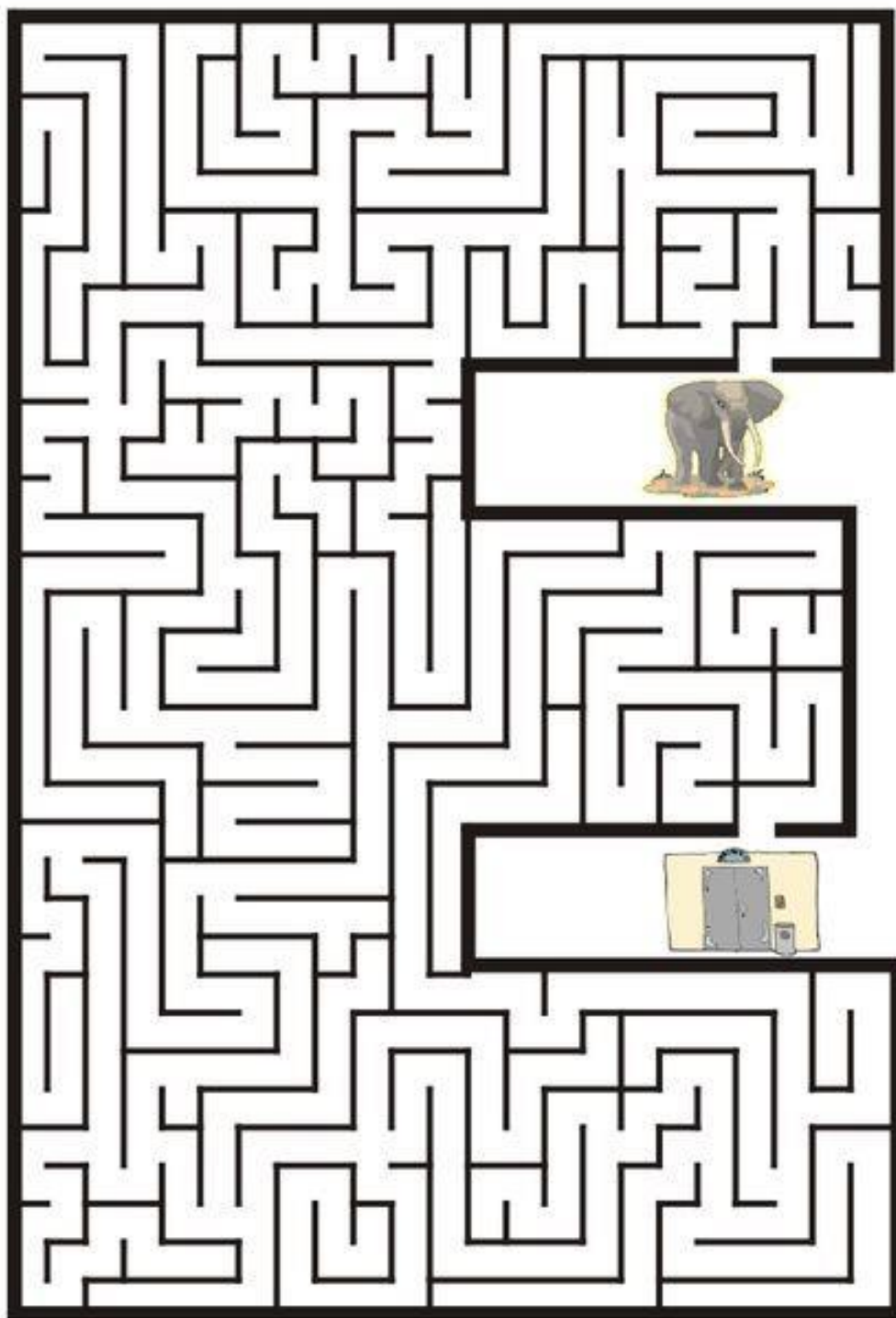
Etapa/Momento	Objetivos Específicos	Métodos/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
1º Momento Apresentação do plano da sessão.	- Criar um ambiente confortável para a dinamização da sessão;	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sala 3, Aposenior Recursos Materiais:	- Diálogo informal com os/as formandos/as;	10 minutos	Modelo multinível de Kirkpatrick Nível 1: Reação / Satisfação

			Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.			- Observação direta
2º Momento Desenvolvimento da Sessão	- Estimular as capacidades de atenção e concentração dos/as adultos/as;	Escuta Ativa Método expositivo Método Demonstrativo Método Participativo	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos: Sara 3, Aposenior. Recursos Materiais: Cadeiras, Mesas, Computador e Projetor.	- Atividades de atenção: descobrir o número igual e ordenar números do menor para o maior; - Sopa de letras;	1 hora	Nível 1: Reação / Satisfação - Participação dos/as formandos/as nas atividades propostas. Nível 2: Aprendizagens - Observação direta; - Contributos dos/as formandos/as na atividade proposta.
3º Momento	- Analisar a satisfação dos/as formandos/as com a sessão.	Escuta Ativa	Recursos Humanos: Formadora e formandos/as. Recursos Logísticos:	- Preenchimento do questionário de avaliação da satisfação e da aprendizagem;	20 minutos	Nível 1: Reação / Satisfação - Observação direta;

<p>Término da Sessão</p>			<p>Sala 3, Aposenior.</p> <p>Recursos Materiais: Cadeiras e Mesas.</p>	<p>- Pedido de Feedback; - Diálogo informal com os/as adultos/as;</p>		
---------------------------------	--	--	---	--	--	--

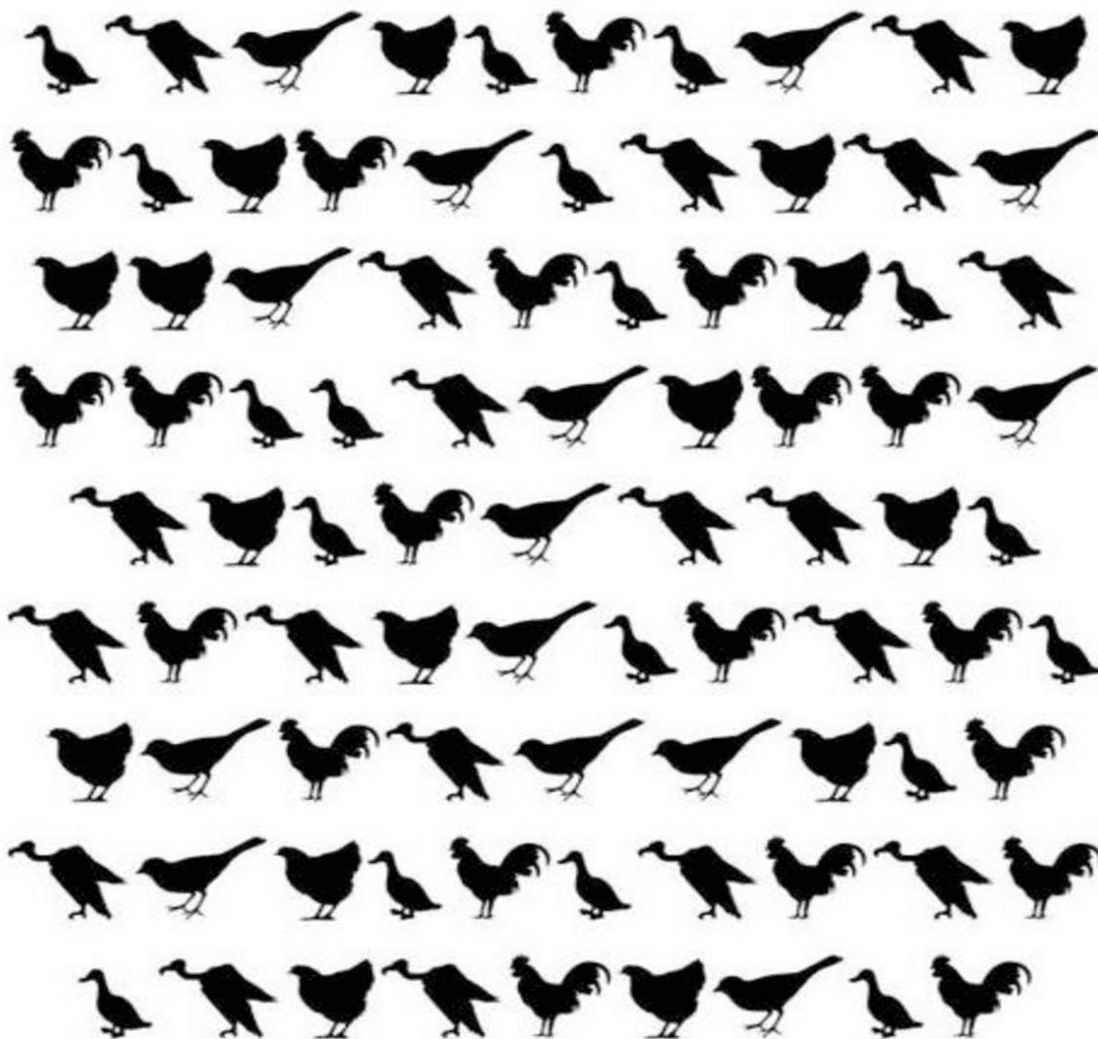
Apêndice VI – Compilação de Atividades dinamizadas nas Sessões de Oficina de Ginástica Mental

1. Siga somente as caras felizes.²



² Pinterest. (s.d). *Atividade de alfabetização: alfabeto com as letras em labirinto.*
<https://br.pinterest.com/pin/747245763184297365/>

2. Rodeie apenas as galinhas e indique quantas existem.³



³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. (s.d). *Estimulação Cognitiva Terapia Ocupacional – Instituto Nacional de Cardiologia*. Docsity. <https://www.docsity.com/pt/estimulacao-cognitiva-1/7270744/>

3. Atividade a desenvolver em grupo.

“Hoje vou ao supermercado e vou comprar...”

O primeiro participante deverá proferir a frase exposta e nomear um produto. O segundo participante terá de repetir o que foi dito e acrescentar mais um produto, e assim sucessivamente.

4. Descubra a imagem que está em falta.

Primeiro momento:



Segundo momento:



5. Produção escrita: Deverá escrever um breve texto ou uma história, respeitando os seguintes critérios.

“Esta é a ninja”:



- Critérios da história

- Tem de ter mais 2/3 personagens;
- Abordar o ambiente;
- Ter um final feliz.

6. Associe, corretamente, os dias aos meses e feriados.

Feriados Nacionais

1	Abril	Dia do Trabalhador
25	Novembro	Páscoa
10	Janeiro	Imaculada Conceição
1	Dezembro	Dia de Portugal
5	Junho	Todos os Santos
4	Maio	Ano Novo
8	Outubro	Dia da Liberdade
1	Abril	Implantação da República

7. Identifique os “ N” no quadro a seguir, em 1 minuto.

M	H	N	M	F	E	M	N	K	Z
N	F	X	H	K	M	H	E	N	M
Q	T	G	K	L	P	V	N	C	V
R	C	S	A	N	M	L	H	N	O
Y	F	D	V	Y	W	M	L	C	T
N	A	J	K	Z	C	N	S	H	M
L	U	G	W	M	N	J	Y	I	P
D	S	X	Q	E	G	T	N	U	A

8. Escreva uma palavra que comece com a letra indicada no quadro e contabilize o tempo de realização do exercício.

A	R	C	G	T	A	S	D	N
F	V	P	I	H	G	B	T	C
D	M	J	O	U	L	M	R	H
E	L	B	N	S	P	F	I	V

9. Identifique em cada um dos textos a informação que não está correta e/ou os erros ortográficos.

- A Carlota ficou bastante preocupada depois de ler o seguinte título no jornal: “No acidente de sábado morreram, em Espanha, três mortos”. Uma amiga sua tinha viajado para França durante a noite, pelo que tratou logo de ler o conteúdo da notícia e certificar-se de que nada lhe tinha acontecido. Para seu grande alívio, a sua amiga não esteve envolvida neste acidente.
- O Jantar de Natal anual da Aposenior é um momento muito esperado por todos! Realizado com muito carinho pelos membros da Associação, este é um momento de muita partilha e felicidade e uma ótima oportunidade para criar boas memórias. Com as atuações dos vários grupos, que compoem esta casa, a animação está garantida!!!
- A Ana não é uma pessoa mal comportada, mas sofre de um desequilíbrio hormonal que a deixa por vezes obsecada com comida, como se estivesse constantemente com fome. Todos os dias na escola, às 13h, pára o que estiver a fazer e entra numa enorme excitação. Quando os colegas saiem da sala para almoçar, nunca quer ir na rectaguarda, com medo de ficar sem comer. Nessas circunstâncias, tem atitudes menos adequadas e, logicamente, é repreendida.
- Sessenta e duas mil crianças frequentam hoje, em Portugal, 368 Universidades Seniores onde lessionam 7500 professores voluntários, segundo os dados divulgados por Luis Jacob, presidente fundador da associação RUTIS. Participam em aulas de varios tipos e diversas atividades como teatro, dança e música, além de encontros, concurssos, passeios culturais e atividades desportivas. Destas forma, deixam de parte a solidão e participam no projeto de envelhecimento ativo, que promove um estilo de vida saubável e tempo de qualidade. “Estes eventos têm senpre como referência chegar a todo o território nacional e permitir que o maior número possível de seniores participe”, diz Luís Jacob.

Responda às seguintes questões:

- Quantos mortos foram anunciados na notícia do Texto 1?
- Como se chamava a rapariga do Texto 1?
- Qual o título (com ou sem erro) de jornal que ela leu e a deixou bastante preocupada?
- Em que altura e para onde viajou a amiga dela?
- Qual era o evento retratado no Texto 2?
- Qual é o problema que a Ana sofre, referido no Texto3?
- Quantas Universidades Seniores, existentes em Portugal, são apontes no Texto 4?

10. Pense numa palavra que tenha no mínimo 5 letras. Cada participante vai enunciar a palavra escolhida e todos devem de anotar as mesmas. Depois, deverá atribuir uma nova palavra a cada letra das palavras escolhidas.

Exemplo:

C (arlota)

A (mor)

D (ormir)

E (spantalho)

I (man)

R (oda)

A (marelo)

11. Cada participante vai enunciar ao resto do grupo uma Letra. Depois de partilhada a Letra escolhida, cada um deverá de escrever 3 palavras que comecem pela mesma, respeitando apenas uma regra: não repetir palavras.

12. Identifique, num minuto, o máximo de “ Q ” que encontra.

Q	O	O	Q	O	O	O	O	O	O	Q	O
O	O	Q	O	O	O	O	O	O	O	O	O
O	Q	O	O	O	Q	O	Q	O	Q	O	O
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Q
Q	O	O	Q	O	O	O	Q	O	O	O	O
O	O	Q	O	O	Q	O	O	Q	O	O	O
O	Q	O	Q	O	Q	O	O	O	O	Q	O
O	O	O	O	O	O	O	Q	O	Q	O	Q
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
O	O	Q	O	Q	Q	O	O	Q	O	Q	O
O	Q	O	O	O	O	O	O	Q	Q	O	Q
O	O	O	O	O	Q	O	Q	O	O	O	O
Q	O	O	Q	O	O	O	O	O	O	Q	O

Q encontrados: ____

Q totais: ____

13. Nomeie o máximo de objetos, cores, elementos, etc., que encontra no seu redor, durante 2 minutos.

14. Observe as imagens:



- Quantas motos viu na imagem?
- De que cor eram os edifícios?
- De que cor eram as motos?
- Quantas pessoas estavam na imagem?



- Quantos objetos viu na imagem?
- De que cor era o fósforo?
- Como eram as paredes?
- De que cor era o cortinado?
- De que cor era o edredão?



- De que cor eram as camisolas das duas pessoas das pontas?
- Quantas pessoas viu na imagem?
- Quantas camisolas amarelas viu?
- O que estava a ser observado?
- Quantas pessoas estavam de t-shirt?

15. Quebra-cabeças

A senhora Adelaide tem um galinheiro muito grande e agora pondera começar a vender os ovos na aldeia onde vive. Precisa então de fazer contas à vida e quer saber quantos ovos terá para vender. Ela sabe que uma galinha e meia põem um ovo e meio num dia e meio. Quantos ovos deverão por sete galinhas em seis dias? ⁴

16. Descubra quais são as palavras:

LENACA = _____ CRAINPIOTER = _____

MRCOIOSADN = _____

VELAOTUOM = _____

IAFERRR = _____ MIREPOSSAR = _____

⁴ Ferreira, M. (2016). *Teste. 10 perguntas para testar o seu raciocínio lógico*. Observador. <https://observador.pt/2016/03/29/teste-10-perguntas-testar-raciocinio-logico/>

17. Componha uma pequena história sobre a imagem apresentada, fazendo referência a todos os elementos presentes na mesma:



18. Memorize as seguintes palavras:

Pato, Camelo, Puma, Rinoceronte, Lebre, Céu, Árvore, Jardim, Terra, Flor, Calças,
Pintor, Armário, Carro e Amaciador

Indique (x) as palavras que foram apresentadas:

Rato ()	Céu ()	Calças ()
Aranha ()	Quadro ()	Barco ()
Amaciador	Praia ()	Nuvem ()
Cinto ()	Armário ()	Carro ()
Terra ()	Mota ()	Montanha ()
Estrelas ()	Árvore ()	Pintor ()
Puma ()	Jardim ()	Rinoceronte ()
Calculadora ()	Cadeira ()	Camelo ()
Cama ()	Lâmpada ()	Pato ()
Flor ()	Lebre ()	Zebra ()

20. Resolva os seguintes enigmas:

- Você conduz um autocarro, onde viajam 18 pessoas. Na próxima paragem descem 5, mas entram outros 13. Na paragem seguinte, descem 21 e entram mais 4. De que cor são os olhos do motorista?⁵
- Dois pais levaram os seus filhos à pesca. Cada pai e cada filho pescam um peixe cada um, mas quando voltam para o acampamento há somente 3 peixes. O que aconteceu?⁵

21. Complete as seguintes sequências numéricas.

5	+3		+5		+4		+8		+2		+7		+3	
---	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

8	+4		+7		+3		+5		+2		+4		+1	
---	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

6	+5		+8		+3		+10		+7		+3		+7	
---	----	--	----	--	----	--	-----	--	----	--	----	--	----	--

12	+9		+5		+6		+7		+2		+4		+8	
----	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

⁵ Geniol. (s.d.). *Charadas lógicas*. <https://www.geniol.com.br/charadas/logica/>

22. Resolva os seguintes problemas matemáticos.

- O Mário tem três centenas e meia de cromos e, no intervalo, distribuiu pelos amigos 176 e recebeu mais 96. Com quantos cromos ficou?
- Uma caixa contém 250 bombons. Destes, 86 são de morangos, 39 de mel e os restantes são de cereja. Quantos bombos de cereja existem na caixa?

23. Observe as seguintes imagens e depois, sem ver, descreva-as ao pormenor.





24. Forme 15 palavras utilizando apenas as seguintes letras.⁶

B	L	A	R
E	F	D	O

25. Descubra a lógica da sequência enigma.



26. Resolva os seguintes quebra-cabeças.⁷

- O Sr. Joaquim tem 4 filhas. Cada uma das suas filhas tem 1 irmão. Quantos filhos tem o Sr. Joaquim ao todo?
- Imagine que está numa sala escura e só tem um fósforo na mão. À sua frente tem uma vela, uma lamparina e um monte de lenha. O que é que acenderia primeiro?
- Se são precisos 5 minutos para 5 máquinas produzirem 5 produtos, quanto tempo demorariam 100 máquinas a produzir 100 produtos?
- Nem o dia de ontem, nem o dia de amanhã, começam pelas letras "s" e "Q". Em que dia estou?

⁶ Aguzzoli, F. (2018). *5 Exercícios para a memória*. Vovó Nilva. <https://vovonilva.com.br/5-exercicios-para-a-memoria/>

⁷ Geniol. (s.d.). *Charadas lógicas*. <https://www.geniol.com.br/charadas/logica/>

27. Descubra o número-enigma, composto por três algarismos, atendendo ao seguinte.⁸

508	Nenhum algarismo em comum com o número enigma.
247	Um algarismo em comum e na mesma posição que ocupa no número enigma.
856	Um algarismo em comum e na mesma posição que ocupa no número enigma.
610	Dois algarismos em comum: um na mesma posição que ocupa no número enigma e o outro numa posição diferente.

28. Indique 5 países que comecem com a letra "P".

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

29. Indique 10 Nomes Próprios que comecem com a letra "C".

⁸ Visão. (2021). *10 exercícios para deixar o seu cérebro à prova de cansaço.*
<https://visao.sapo.pt/atualidade/sociedade/2021-04-17-10-exercicios-para-deixar-o-seu-cerebro-a-prova-de-cansaco/>

30. Indique 10 Animais que comecem com a letra "L".

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

31. Forme o máximo de palavras através das seguintes letras.

E	L	A	S
C	O	M	O
O	V	A	L
L	A	D	O

32. Escreva o nome de 3 itens que podemos comprar no supermercado que iniciem com as letras.

A: _____

B: _____

C: _____

F: _____

M: _____

S: _____

E: _____

P: _____

L: _____

33. Observe as imagens com atenção.



- Quantas imagens estavam presentes?

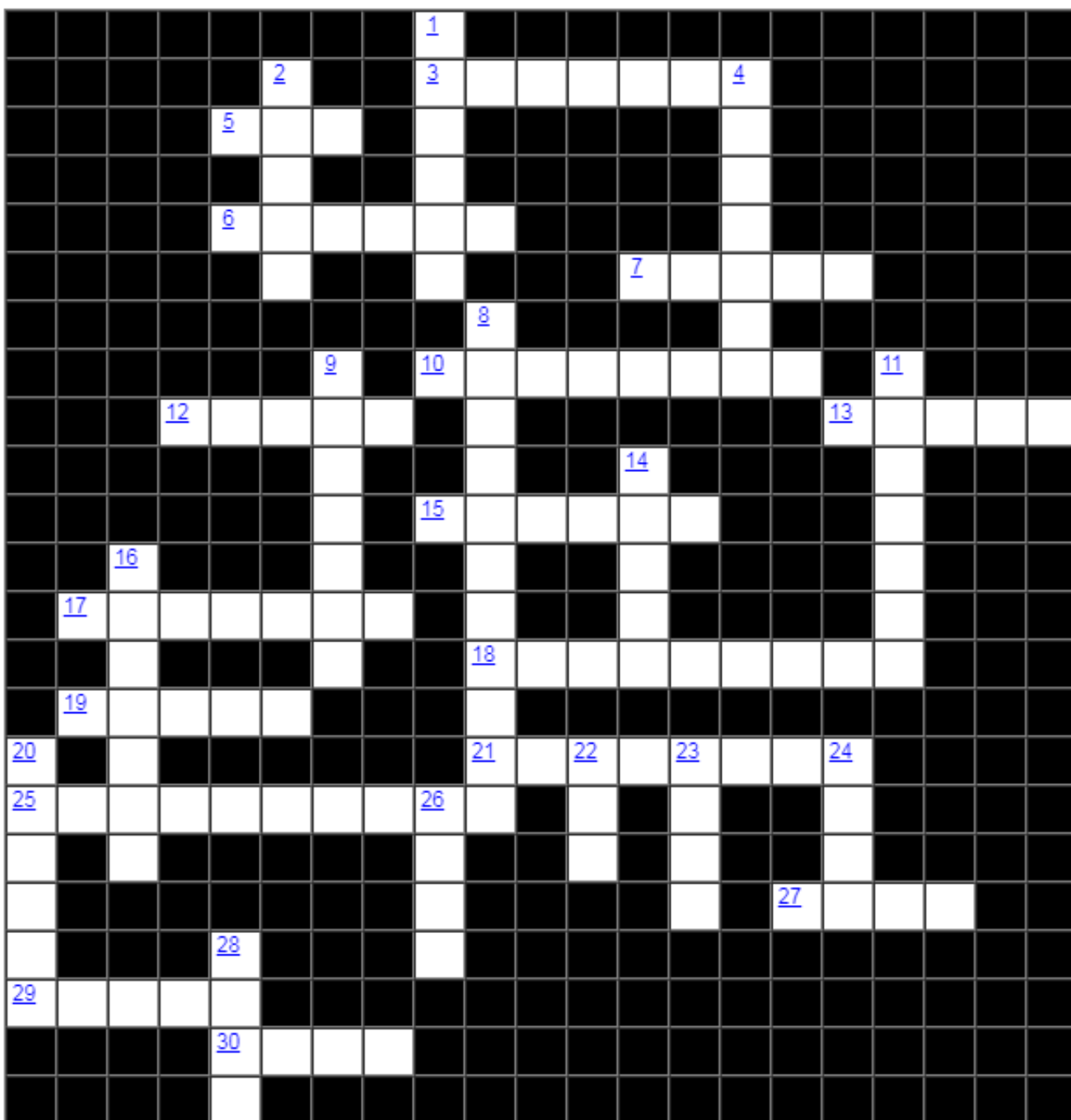
- O que estava dentro do frigorífico?

- Indique a ordem das imagens.

- De que cor era a camisola?

- Descreva o único animal presente.

34. Complete as palavras cruzadas (provérbios e expressões populares).⁹



⁹ Homem, M. (s,d). *Provérbios e expressões*. Centro virtual Camões. <http://cvc.instituto-camoes.pt/jogoemlinha/cruzadas/index.html>

1. Pior que o soneto.
2. À noite são todos pardos.
3. Águas passadas não os movem.
4. É melhor do que mal acompanhado.
5. Quem bebe e canta o seu espanta
6. Está guardado para quem o há-de comer.
7. A cavalo dado não se olha a ele.
8. Quem semeia ventos, colhe-as.
9. Não há fome que não dê nela
10. Quem os tem de vidro não deve atirar pedras aos do vizinho
11. Para bom entendedor, meia basta.
12. O gato tem sete.
13. A mostarda chegou ao dele.
14. Tarde ou nunca se endireita quem assim nasce
15. A vindima é até ao lavar deles
16. Não é com ele que se apanham moscas.
17. Faz a tua a tua seara onde ela canta
18. Por morrer uma não acaba a Primavera.
19. Pô-lo à frente dos bois.
20. Eles são-no para as ocasiões.
21. Confirma a regra.
22. Vozes de burro não chegam aí.
23. Grão a grão enche a galinha.
24. Em terra de cegos, quem o tem é rei.
25. As do mundo eram sete.
26. É fogo que arde sem se ver.
27. Quem brinca com ele, queima-se.
28. Quem o não quer ser, não lhe veste a pele.
29. É assim o dia na loja quando o patrão está fora.
30. Por ela morre o peixe.

35. Atividade a desenvolver em grupo.

“O que levaria consigo para uma ilha deserta?”

O primeiro participante deverá iniciar a atividade com a resposta “Eu levaria para uma ilha deserta...” e nomear o que levaria. O segundo participante terá de repetir o que foi dito e acrescentar mais alguma coisa, e assim sucessivamente.

36. Forme as figuras presentes na imagem utilizando o tangram.



37. Indique o máximo de datas importantes que se recorda! (ex: aniversários, férias, feriados, etc.).

38. Observe as seguintes imagens.



Escolha 3/4 elementos à sua escolha e escreva uma breve história, em que:

- Relacione os mesmos;
- Faça uma rima;
- Termine com um final feliz.

39. Resolva a seguinte Sopa de Letras “Rios de Portugal”.¹⁰

Rios de Portugal



Lima
Tejo
Minho
Sorraia
Mira

Mondego
Tua
Nabão
Vouga
Tâmega

Cávado
Zêzere
Sado
Coa
Douro

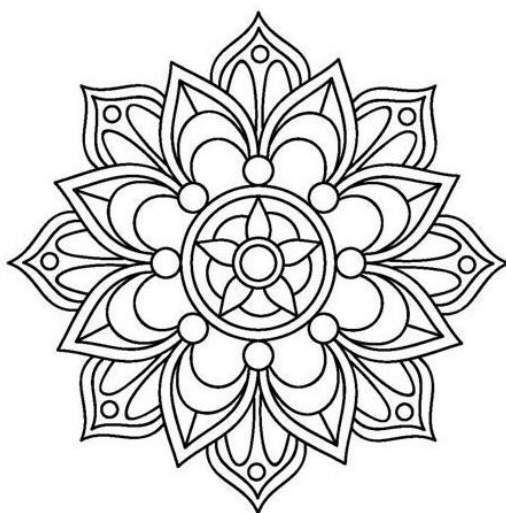
Guardiana

¹⁰ Pinterest. (s.d). Sopa de letras. <https://www.pinterest.de/pin/201395414577580364/>

40. Descubra as 10 diferenças.¹¹



41. Copie a mandala.



¹¹ Glamour. (2019). *Novo desafio da internet é achar 11 diferenças entre essas imagens em 35 segundos.*

<https://glamour.globo.com/lifestyle/noticia/2019/09/novo-desafio-da-internet-e-achar-11-diferencas-entre-essas-imagens-em-35-segundos.ghtml>

42. Escreva 5 frutas que comecem com a letra "M".

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

43. Escreva 5 cidades de Portugal

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

44. Indique 2 objetos diferentes para cada letra do seu primeiro nome.

45. Escreva o máximo de animais que conseguir em dois minutos.

46. Escreva o máximo de nomes que conseguir com a letra A, em dois minutos.

47. Resolva os seguintes cálculos mentalmente.

$$87-5 =$$

$$45-7 =$$

$$34+23 =$$

$$6 \times 5 =$$

$$56+22 =$$

$$7 \times 3 =$$

$$85+9+6 =$$

Guardar
ecognitiva.com

48. Coloque as seguintes palavras por ordem alfabética.

Cinema Baleia
Coração Ar Verão Teia Dado
Impressora Óculos Televisão Ventoinha
Mesa Jardim Água Flores
Vaso Porta
Móvel Sapato Xadrez

49. Encontre os números repetidos.¹²

366521

568745 - 232452 - 324569 - 324563
325669 - 357489 - 351475 - 369695
963321 - 324745 - 374896 - 314241
396587 - 366521 - 324114 - 325681

874899

454745 - 968745 - 874994 - 987984
354899 - 974598 - 874899 - 698485
655849 - 684298 - 789789 - 354799
352489 - 235399 - 784894 - 336895

332323

332123 - 332213 - 332141 - 332321
332133 - 324123 - 333233 - 223232
332132 - 222331 - 213323 - 223323
332323 - 322332 - 223123 - 233223

¹² eCognitiva. (s.d). *Ejercicios de Atención | Estimulación Cognitiva para Mayores*. Pinterest.
<https://www.pinterest.de/pin/506162445630064765/>

50. Ordene os números do menor para o maior.

17.953

23.636

17.734

22.500

23.244

37.699

37.843

37.850

37.123

37.208

98.616

96.483

95.701

96.119

99.347

44.357

44.118

44.721

44.112

43.956

51. Resolva a sopa de letras.¹³

Legumes



Cebola
Courgette
Batata
Alho
Tomate

Cenoura
Agrião
Couve
Alface
Rúcula

Beringela
Bróculo
Espinafre
Nabo
Pepino

Feijão

¹³Mungfali. (s.d). *Sorrisos no olhar: sopa de letras.* Pinterest.

<https://www.pinterest.de/pin/384776361923192394/>

Apêndice VII – Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem das Sessões de Oficina de Ginástica Mental



Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem

Uma vez concluído o semestre das sessões de Oficina de Ginástica Mental, o presente questionário procura analisar o grau de satisfação e, igualmente, de aprendizagem dos participantes. Assim, as afirmações seguintes correspondem à totalidade de sessões efetuadas, pelo que tendo em consideração a escala apresentada, deve assinalar (x) a opção que mais se adequa à sua situação, para cada uma.

1- Muito Insatisfeito 2- Pouco Satisfeito 3- Neutro 4- Satisfeito 5- Muito Satisfeito

Escala de Satisfação

	1	2	3	4	5
Gostei das atividades realizadas.					
O ambiente das sessões era acolhedor.					
A formadora mostrou-se disponível para esclarecer as dúvidas existentes e ouvir os adultos.					
A formadora foi clara na apresentação das temáticas.					

Escala de Aprendizagem

	1	2	3	4	5
Sinto que desenvolvi estratégias cognitivas, ao nível da memória,					

atenção e raciocínio, ao longo das sessões.					
---	--	--	--	--	--

Utilize este espaço para deixar um comentário (opcional)

Apêndice VIII – Matrizes de Planificações das Sessões de Alfabetização

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	1
Data	13 de dezembro de 2021
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Interpretar uma fatura de luz

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Apresentação Mestranda Sara e dos Participantes.	Proporcionar um bom ambiente para a dinamização das sessões.	Método participativo Técnica “Quebra-Gelo”:	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de aula.	<u>Atividade de quebra-gelo:</u> Cada participante deve apresentar-se individualmente.	15 minutos	Nível 1: Reação Satisfação Observação direta

		Apresentações individuais. Escuta ativa	Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Exposição da temática	Apresentar o conteúdo alvo da sessão.	Método participativo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e fatura da luz	Escuta ativa.	5 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Desenvolvimento da Ação	Promover a capacidade de rever os conteúdos já trabalhados.	Método expositivo	<p>Recursos Humanos: Mestrandas e participantes.</p> <p>Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.</p> <p>Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, cartas da luz e material pedagógico.</p>	Escuta ativa.	5 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Potenciar as capacidades de literacia, com aplicação prática no dia-a-dia.	<p>Método participativo: Colaboração entre os participantes.</p> <p>Escuta ativa</p>	<p>Recursos Humanos: Mestrandas e participantes.</p> <p>Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.</p> <p>Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas, cartas da luz e material pedagógico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar as cartas da luz; - Leitura intercalada; - Preenchimento do material pedagógico, preparado pelas mestrandas, com base nas cartas. 	65 minutos	Nível 1: Reação Satisfação Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	2
Data	10 de janeiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Identificar os dados pessoais

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Explicitar os conteúdos a desenvolver na sessão.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais:	Escuta ativa.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Mesas, cadeiras, documentos de identificação e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Recordar os conteúdos abordados anteriormente.	Método participativo: Reflexão em grupo.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Discussão em grupo.	5 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Potenciar o reconhecimento dos dados pessoais em documentos identificativos.	Método participativo: Discussão coletiva. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas, documentos de identificação e material pedagógico.	- Analisar os documentos de identificação pessoal; - Preenchimento do material pedagógico preparado pelas mestrandas, com base nos documentos pessoais.	75 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	3
Data	17 de janeiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Ampliar a literacia financeira

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Explicitar os conteúdos a desenvolver na sessão.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais:	Escuta ativa.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Rever os conteúdos alvo das sessões transatas.	Método participativo: Discussão grupal.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Discussão conjunta.	5 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Reconhecer as diferentes moedas euro.	Método participativo: Reflexão em grupo. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Efetivação do material pedagógico, preparado pelas mestrandas, relativa à identificação e soma de moedas. - Recriação de uma situação prática do dia-a-dia. - Leitura intercalada do material pedagógico.	75 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	4
Data	24 de janeiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver as capacidades de literacia

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Demonstrar os conteúdos a trabalhar.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais:	Escuta ativa.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Recordar os conteúdos já trabalhados.	Método participativo: Discussão grupal.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Discussão em grupo.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Promover as capacidades de escrita e de leitura dos adultos.	Método participativo: Reflexão em grupo. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas, livro e material pedagógico.	- Preenchimento do material pedagógico, elaborado pelas mestrandas, com enfoque no dia-a-dia dos adultos e na atualidade. - Leitura do material pedagógico.	70 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	5
Data	31 de janeiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver a literacia numérica dos adultos

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Demonstrar os conteúdos a trabalhar.	Método expositivo	<p>Recursos Humanos: Mestrandas e participantes.</p> <p>Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.</p>	Escuta ativa.	10 minutos	<p>Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta</p>

			Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Refletir sobre as temáticas anteriores.	Método participativo: Colaboração entre os adultos.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Reflexão em grupo.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Promover as aptidões de numeracia dos educandos.	Método participativo: Discussão conjunta. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Realização do material pedagógico, preparado pelas mestrandas, com base em operações de matemática. - Leitura do material pedagógico.	70 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	6
Data	7 de fevereiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	2h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver a literacia numérica dos/as adultos/as

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Expor a temática alvo da sessão.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Escuta ativa.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Rever os conteúdos abordados nas sessões passadas.	Método participativo: Cooperação entre os adultos.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Revisão em grupo.	10 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Promover as aptidões de numeracia e de escrita dos educandos.	Método participativo: Colaboração conjunta. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Preenchimento do material pedagógico realizado pelas mestrandas, com base em operações de multiplicar, identificação numérica e escrita. - Leitura do material pedagógico.	70 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	7
Data	14 de fevereiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Maximizar a capacidade de raciocínio dos adultos

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Demonstrar os conteúdos alvo da sessão.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Escuta ativa.	15 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Recordar as temáticas anteriores.	Método participativo: Discussão grupal.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Revisão em grupo.	15 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Potenciar a literacia numérica.	Método participativo: Cooperação entre os participantes. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Realização do material pedagógico desenvolvido pela mestranda, com base em operações de matemática; - Leitura do material pedagógico.	60 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	8
Data	21 de fevereiro de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Ampliar a numeracia dos/as educandos/as

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Expor os conteúdos a desenvolver.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Escuta ativa.	15 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Recursos Materiais: Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Refletir sobre conteúdos anteriores.	Método participativo: Entreajuda.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Discussão em grupo.	15 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Promover a capacidade de resolução de cálculos matemáticos.	Método participativo: Colaboração entre os/as adultos/as. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Efetivação do material pedagógico, desenvolvido pela mestranda, com base em contas de somar e subtrair; - Leitura do material pedagógico.	60 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	9
Data	7 de março de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Ampliar a numeracia dos/as adultos/as

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Apresentar o tema a trabalhar na sessão.	Método expositivo	<p>Recursos Humanos: Mestrandas e participantes.</p> <p>Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.</p> <p>Recursos Materiais:</p>	Escuta ativa.	10 minutos	<p>Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta</p>

			Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Relembrar as temáticas anteriores.	Método participativo: Reflexão grupal.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Revisão em grupo.	20 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Facilitar a compreensão e o reconhecimento numérico.	Método participativo: Colaboração. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Preenchimento do material pedagógico elaborado pelas mestrandas, com base em casas decimais.	60 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	10
Data	04 de abril de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Alargar o conhecimento de espaços culturais da cidade de Coimbra.

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/ Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Divulgar o espaço a visitar.	Método expositivo	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos:	Escuta ativa.	5 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

			Café Santa Cruz.			
Desenvolvimento da Ação	Proporcionar o reconhecimento do Café Santa Cruz enquanto espaço cultural.	Método participativo: Cooperação entre pares. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Café Santa Cruz. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Visita ao Café Santa Cruz; - Partilha de curiosidades culturais sobre o espaço, com recurso a material pedagógico preparado pelas mestrandas; - Partilha de experiências.	115 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Matriz de Planificação da Sessão de Alfabetização

Sessão	11
Data	02 de maio de 2022
Local	Sala de Alfabetização/Formação do CCI.
Tempo Previsto	1:30h
Formadora Responsável	Andreia Pina e Sara Castro
Grupo-Alvo	Utentes acompanhados pelo CCI
Pré-requisitos	Sem pré-requisitos
Objetivo Geral	Desenvolver a literacia escrita dos adultos/as

Ação/Plano	Objetivos Específicos	Metodologia/Estratégias	Recursos	Atividades	Tempo previsto	Avaliação
Exposição da temática	Informar os/as adultos/as sobre o conteúdo alvo da sessão.	Método Expositivo	<p>Recursos Humanos: Mestrandas e participantes.</p> <p>Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.</p> <p>Recursos Materiais:</p>	Escuta ativa.	10 minutos	<p>Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta</p>

			Mesas, cadeiras e material pedagógico.			
Desenvolvimento da Ação	Sintetizar a temática desenvolvida na última sessão.	Método Participativo: Revisão em grupo.	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização.	Reflexão conjunta.	20 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta
	Promover a escrita autónoma dos/as participantes.	Método Participativo: Cooperação entre pares. Escuta ativa	Recursos Humanos: Mestrandas e participantes. Recursos Logísticos: Sala de Formação/Alfabetização. Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, esferográficas e material pedagógico.	- Realização de um texto livre acerca do feriado nacional do Dia do Trabalhador. - Leitura do material pedagógico.	60 minutos	Nível 1: Reação Satisfação: Observação direta

Apêndice IX – Atividades dinamizadas nas Sessões de Alfabetização



Nome: _____

Data: _____

Análise de uma Cartas de Luz:

1. Quem enviou a carta?

2. Quem é o destinatário da carta?

3. A fatura recebida é referente a que período?

4. Qual o valor total a pagar?

5. Qual o valor gasto em Eletricidade?

6. Qual o valor das Taxas e Impostos?

7. Que dia terá de ser efetuado o pagamento?

8. Qual a leitura estimada do contador?

9. Em caso de avarias de eletricidade qual o número de telefone que pode contactar?

10. Qual a percentagem de energias renováveis que utiliza na sua eletricidade?



CA01030003034476



1

NOME DO CLIENTE
MORADA
LOCALIDADE
1234-567 CÓDIGO POSTAL

Período de faturação: 31 de julho a 30 de setembro 2016

3



ELETRICIDADE
41,37 €



GÁS NATURAL
28,35 €



SERVIÇOS
12,84 €



TAXAS E IMPOSTOS
29,58 €

2

Quanto tenho a pagar?
112,14 €
Até quando posso pagar?
21 SET 2016

4

AS MINHAS MENSAGENS

Recordamos que deve pagar as suas faturas dentro do prazo. O pagamento depois da data limite indicada na fatura resulta na cobrança de juros de mora à taxa legal.

5

COMO POSSO POUPAR



Recebo descontos na minha fatura de energia por fazer compras nos parceiros da Comunidade EDP.

mais.em.comunidade.edp.pt

6

O QUE MARCA O MEU CONTADOR



Simplex 31963 kWh

Nr 10201286308

Leitura estimada

a 30 de setembro 2016



432 m³

Nr 11022015053159

Leitura estimada

a 30 de setembro 2016

Dê as leituras entre 2016-09-27 e 2016-09-29 através do edponline.edp.pt ou do 800 10 53 53 (24h chamada grátis). Se enviar fora destas datas, parte do consumo será estimado.

7



NOVA FATURA EDP

Está tão simples que lhe dá mais tempo para si.

8

OS MEUS DADOS

Nome do titular
CLIENTE

CPE (Código Ponto Entrega)
PT 0002 00* *37 *58 **8 YK

Morada de fornecimento
MORADA

Potência
3,45 kVA (simplex)

NIF

CUJ (Código Universal Instalação)
PT 160* 00* *08 *60 **1 LP

NIF

Produto (s)
Gás e Eletricidade + Funciona

ESCALÃO 2

9

ÁREA DE CLIENTES E CONTACTOS

energia.edp.pt

A minha área de cliente
edponline.edp.pt ou app EDP Online

Atendimento a clientes 808 53 53 53 ou 213 53 53 53
Dias úteis (8h - 22h)

Leituras e dados pagamento 800 10 53 53
Atendimento automático (24h - chamada grátis)

Avarias Eletricidade 800 506 506
(24h - chamada grátis)

Avarias Gás 800 201 772
(24h - chamada grátis)

EDP Comercial - Companhia de Energia, S.A. SEDE SOCIAL: Av. Hórs, 24 de Julho, n.º 12 12495-100 LISBOA
Reg. na CRC de Lisboa n.º 5447 - NIPC 501504564 CMTI n.º 1 - NIPC 501504564
14092016

ELETRICIDADE FATURA Nº 10064138046 DE: 2 de setembro 2016 VALOR: 51,13 €

10 Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Valor	Desconto	Total s/IVA	IVA	
Consumo Real Simples 16 jul a 15 set	210 kWh		0,1587 €		33,33 €	2% (-0,67 €)	32,66 €	23%	
A 15 de setembro recebemos uma leitura de 31900. Antes desta, tínhamos uma leitura de 31690 a 15 de julho. Assim, o seu consumo real entre estas datas foi de 210 kWh (31900 - 31690).									
Consumo estimado Simples 16 set a 30 set	63 kWh		0,1587 €		10,00 €	2% (-0,20 €)	9,80 €	23%	
A 30 de setembro estimamos que o seu contador marcaria 31963. Antes desta, tínhamos uma leitura de 31900 a 15 de setembro. Assim, o seu consumo estimado entre estas datas foi de 63 kWh (31963 - 31900).									
Abatimentos 16 jul a 30 jul							-10,57 €	23%	
A 15 de setembro recebemos uma leitura. Assim, estamos a abater a faturação dos consumos estimados entre 16 de julho e 30 de julho.									
Potência (3,45 kVA) 31 jul a 30 set	62 dias		0,1561 €		9,68 €	2% (-0,20 €)	9,48 €	23%	
							TOTAL	41,37 €	sem IVA

TAXAS E IMPOSTOS									
12 Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Valor	Abatimentos	Total s/IVA	IVA	
IEC 16 jul a 30 set	273 kWh		0,001 €		0,27 €	-0,07 €	0,20 €	23 %	
A 15 de setembro recebemos uma leitura. Assim, estamos a abater o valor estimado do IEC entre 16 de julho e 30 de julho.									
IVA (41,37 € + 0,20 €)	41,57 €		23 %		9,56 €				
							TOTAL	9,76 €	

13 Taxa de Qualidade de Serviço - A
O preço da eletricidade inclui o valor de 28,23 € (sem IVA) correspondente às tarifas de acesso às redes, que contém o valor dos Custos de Interesse Económico Geral (CIEG) no valor de 17,50 €. Estes valores são independentes do comercializador.

CONTRIBUIÇÃO AUDIOVISUAL FATURA Nº 30043466008 DE: 2 de setembro 2016 VALOR: 6,04 €

14 Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Valor	Abatimentos	Total s/IVA	IVA
Contribuição Audiovisual	2 meses		2,85 €		5,70 €		5,70 €	6%
IVA (5,70 €)	5,70 €		6 %		0,34 €			
							TOTAL	6,04 €

GÁS NATURAL FATURA Nº 10064138047 DE: 2 de setembro 2016 VALOR: 39,17 €

Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Valor	Desconto	Total s/IVA	IVA
Consumo Real (escalação 2)	340 kWh ¹		0,0688 €		23,39 €	5% (-1,17 €)	22,22 €	23%

15 Que impostos de eletricidade pago?

A **Taxa de Exploração** Direção Geral de Energia e Geologia (DGEG) corresponde à taxa de utilização e exploração das instalações elétricas e é paga ao Estado. É uma taxa fixa cujo valor é determinado pela Direção-Geral de Energia e Geologia.

O **Imposto Especial de Consumo de Eletricidade (IEC)** integrado na subcategoria de imposto sobre os produtos petrolíferos e energéticos (ISPE) é pago ao Estado. Este imposto foi criado em 2012 e é aplicado pelos comercializadores de eletricidade aos seus clientes. Em Portugal continental a taxa está fixa em 0,001 € por kWh.



A **Contribuição para o Audiovisual (CAV)** destina-se a financiar o serviço público de radiodifusão e de televisão, sendo entregue à Rádio e Televisão de Portugal SGP, S.A. Esta contribuição tem um valor mensal de 2,85 € + IVA (6%). O valor mensal da contribuição é reduzido para 1 € + IVA (6%) para os clientes economicamente vulneráveis. Estão isentos de pagamento os clientes com consumo anual inferior a 400 kWh.

Que impostos de gás natural pago?

A **Taxa de Ocupação de Subsolo (TOS)** corresponde à taxa de utilização e aproveitamento do domínio público e privado municipal. É definida por cada município e deve ser paga pelos seus consumidores de gás natural. Esta taxa é composta por um termo variável, aplicada sobre o consumo de gás natural (kWh) e por um termo fixo, aplicado sobre o número de dias do período de faturação.

O **Imposto Especial de Consumo de Gás Natural Combustível (IEC)** integrado na subcategoria de imposto sobre os produtos petrolíferos e energéticos (ISPE) é pago ao Estado. Este imposto foi criado em 2012 e é aplicado pelos comercializadores de gás natural aos seus clientes. Quando o gás natural é usado como combustível o valor da taxa para 2016 equivale a 0,002412 € por kWh.

Conheça os critérios de isenção destes impostos e taxas em energia.edp.pt.

GÁS NATURAL		FATURA Nº 10064138047		DE: 2 de setembro 2016		VALOR: 39,17 €	
16 jul a 15 set							
A 15 de setembro recebemos uma leitura de 420 m ³ . Antes desta, tínhamos uma leitura de 390 m ³ a 15 de julho. Assim o seu consumo real entre estas datas foi de 30 m ³ a que corresponde a 340 kWh.							
Consumo estimado (escalaço 2)	136 kWh	0,0688 €	9,36 €	5% (-0,47 €)	8,89 €	23%	
16 set a 30 set							
A 30 de setembro estimamos que o seu contador marcaria 432 m ³ . Assim, faturamos 12 m ³ (432 m ³ - 420 m ³) a que corresponde a 136 kWh.							
Abatimentos					-8,89 €	23%	
16 jul a 30 jul							
A 15 de setembro recebemos uma leitura. Assim, estamos a abater a faturação dos consumos estimados entre 16 de julho e 30 de julho.							
Termo Tarifário Fixo	62 dias	0,1041 €	6,45 €	5% (-0,32 €)	6,13 €	23%	
11 jul a 30 set							
					 TOTAL	28,35 €	sem IVA
¹ Consumo kWh (340) = Consumo m ³ (30) x FCV (0,96759000) x PCS (11,71953100)							
O cálculo do consumo de gás natural em kWh é efetuado multiplicando o consumo medido em m ³ pelo Fator de Correção de Volume (FCV) e pelo Poder Calorífico Superior (PCS).							
18 TAXAS E IMPOSTOS							
Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Valor	Abatimentos	Total s/IVA IVA
TOS (lisboa)							
Fixo	77 dias		0,00756277 €		0,58 €	-0,11 €	0,47 € 23 %
Variável	476 kWh		0,00649675 €		3,09 €	-0,88 €	2,21 € 23 %
16 jul a 30 set							
A 15 de setembro recebemos uma leitura. Assim, estamos a abater o valor estimado da TOS entre 16 de julho e 30 de julho.							
IECGNC	476 kWh		0,002412 €		1,15 €	-0,33 €	0,82 € 23 %
16 jul a 30 set							
A 15 de setembro recebemos uma leitura. Assim, estamos a abater o valor estimado do IECGNC entre 16 de julho e 30 de julho.							
IVA (28,35 € + 0,47 € + 2,21 € + 0,82 €)	31,85 €		23 %		7,32 €		
					 TOTAL	10,82 €	

O total da fatura inclui o valor de 14,86 € sem IVA correspondente às tarifas de acesso às redes.

SERVIÇO - Funciona		FATURA Nº 10064138048		DE: 2 de setembro 2016		VALOR: 15,80 €	
19 Descrição							
Funciona	2	x	6,42 €	=	12,84 €	Desconto	Total s/IVA IVA
18 ago a 18 set							
					 TOTAL	12,84 €	sem IVA
20 TAXAS E IMPOSTOS							
Descrição	Quantidade	x	Preço	=	Total		
IVA (12,84 €)	12,84 €		23%		2,96 €		
					 TOTAL	2,96 €	

EMPRESA ESPECIALIZADA EM
 REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO DE
 EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS - VULCO LINDO PRAÇA SÃO JOSÉ DO OESTE, 1
 EDP Comercial - Comercialização de Energia, Lda - SOCIEDADE ANÓNIMA 24 de julho, n.º 13 149 300 0580A
 na CRC de Lisboa nº 549 0595045 - NIF: 50595045 - NIFRS: 50595045 - NIFL: 50595045

O MEU DESEMPENHO ENERGÉTICO

21

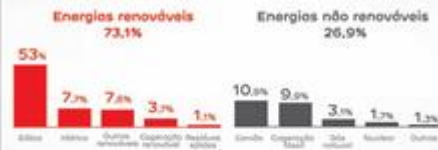
EMISSIONES DE CO₂



Um cliente residencial tem um consumo de eletricidade de 2.302 kWh e de gás natural de 2.758 kWh o que equivale à emissão de cerca de 0,885 ton de CO₂. O valor de CO₂ negativo resulta do acerto de leituras anteriores.

22

DE ONDE VEM A MINHA ENERGIA?



* Os residentes podem utilizar gratuitamente as energias renováveis através do programa "Energia" nos edifícios de maior valor energético.

Saiba mais em: www.energiadep.pt e www.ene.pt

23

CONSUMO MÉDIO MENSAL



24

CONHEÇA OS CONSUMOS MÉDIOS DOS SEUS ELETRODOMÉSTICOS



Considerando que são equipamentos de classe A. Os consumos médios de um frigorífico combinado, uma máquina de lavar roupa utilizada 2 vezes por semana, uma máquina de lavar loiça utilizada 6 vezes por semana e uma televisão LCD com 65" de potência e uma utilização diária de 4 h a 20 h em standby.

edp a de a

25

DEVO PAGAR ATÉ 21 SETEMBRO 2016

Período de faturação: 31 julho 2016 a 30 setembro 2016



ENTIDADE: 20174
REFERÊNCIA: 002 341 171
MONTANTE: 112,14 €

Data limite de pagamento: 21-09-2016

Por favor guarde o talão de pagamento emitido pelo MB, serve de comprovativo.



1200023411711139001121416092150

RESERVADO A MARCAÇÃO ÓPTICA, NÃO COBRAR, NÃO ESCRIVER, NÃO CARAMBA, NÃO AGARRAR

00000002341
1713210967
521
000112143 14

26

000000023411713210967 521 000112143 14

14092016



Nome: _____

Data: _____

Análise do Cartão de Cidadão/Documentos Pessoais:

- 1. Escreva por extenso a sua data de nascimento.**

- 2. Qual o seu número de identificação civil?**

- 3. Qual a data de validade do seu cartão?**

- 4. Qual é o seu número de Identificação Fiscal (NIF)?**

- 5. Qual é o seu número da Segurança Social (NISS)?**

- 6. Qual é o seu número de utente de saúde?**

Nome: _____

Data: _____

1. Identifique o valor das moedas.

















2. Some e indique o valor das moedas.

 + 	
 + 	
 + 	
 + 	
 + 	

 + 	
 + 	
 + 	
 + 	
 + 	

3. Se um café custa 60 cêntimos, que moedas pode usar para pagar?



Nome: _____

Data: _____

1. Descreva como foi o seu dia de ontem, nas linhas abaixo:

2. Copie o seguinte texto:

Portugal já administrou 20 milhões vacinas desde o início da vacinação

Portugal já administrou 20 milhões de doses da vacina contra a covid-19, desde que arrancou a campanha de vacinação, estando neste momento vacinados 8,8 milhões de utentes, divulgou hoje a Direção-Geral da Saúde (DGS).

Segundo os dados mais recentes divulgados pela DGS, até ao final do dia de sábado tinham sido administradas em Portugal cerca de 20.006.500 vacinas contra a covid-19, sendo que, dessas, 3,8 milhões dizem respeito a doses de reforço.

Nome: _____

Data: _____

1. Complete a tabela:

Antes		Depois
	14	
	17	
	13	
	2	
	11	
	12	
	18	

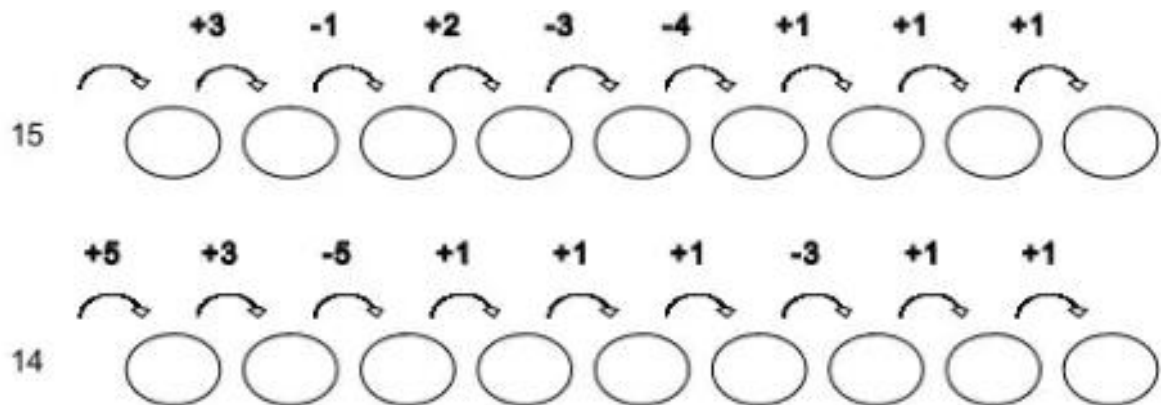
2. Faça as seguintes operações:

15

+3 -1 +2 -3 -4 +1 +1 +1

14

+5 +3 -5 +1 +1 +1 -3 +1 +1





Nome: _____

Data: _____

1. Responda às seguintes operações matemáticas:

$$2 \times \underline{\hspace{2cm}} = 18$$

$$5 \times \underline{\hspace{2cm}} = 25$$

$$8 \times \underline{\hspace{2cm}} = 32$$

$$7 \times \underline{\hspace{2cm}} = 70$$

$$6 \times \underline{\hspace{2cm}} = 36$$

$$3 \times \underline{\hspace{2cm}} = 27$$

$$4 \times \underline{\hspace{2cm}} = 12$$

2. Escreva por extenso os seguintes números:

512

407

31

140

50

3. Indique o número correspondente a cada frase.

Quatrocentos e quarenta e três: _____

Mil e novecentos: _____

Cento e doze: _____

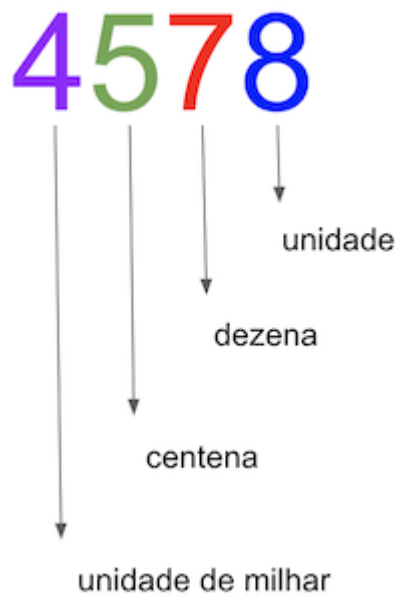
Trinta e sete: _____

Dois mil e vinte e dois: _____



Nome: _____

Data: _____



1. Escreva por extenso os seguintes números:

2000

365

112

4200

16

44

1587

8



Nome: _____

Data: _____

Curiosidades Culturais – Café Santa Cruz

- O edifício construído de raiz em 1530 para servir de igreja paroquial, conheceu outras funções após a sua dessacralização: um armazém de ferragens, uma esquadra de polícia, armazém de canalizações e até uma estação de bombeiros.

- Classificado como Monumento Nacional desde outubro de 1921.

- A inauguração Café-Restaurante de Santa Cruz ocorre a 8 de maio de 1923. Esta data foi escolhida porque o Café se localiza na Praça 8 de Maio.

- A renovação do espaço que ocorreu em 2002, feita pelos arquitetos Luísa Marques e Miguel Pedreiro, que vieram dar maior relevo a todo o espaço construído em 1530 pelo arquiteto Diogo de Castilho.

“A filosofia do Café Santa Cruz é preservar no seu espaço hábitos que são apenas visíveis em Cafés carismáticos, onde folhear um jornal, ler um livro, conversar são rituais a preservar neste espaço onde as tertúlias acontecem de um modo informal. Com propostas que passam pela projeção de documentários, pela apresentação de contadores de histórias, de lançamento de livros e de revistas, de música ao vivo, num espaço que se pretende de divulgação da cultura.”

Apêndice X – Questionários de Avaliação da Satisfação e da Aprendizagem das sessões de Alfabetização

Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem

Uma vez concluído o primeiro semestre das sessões de Alfabetização, o presente questionário procura analisar o grau de satisfação e, igualmente, de aprendizagem dos participantes. Assim, as afirmações seguintes correspondem à totalidade de sessões efetuadas, pelo que tendo em consideração a escala apresentada, deve assinalar (x) a opção que mais se adequa à sua situação, para cada uma.



Escala de Satisfação

	1	2	3	4	5
Gostei das atividades realizadas.					
O ambiente das sessões era acolhedor.					
As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes.					
As formadoras foram claras na apresentação das temáticas.					

Escala de Aprendizagem

	1	2	3	4	5
Sinto que aprendi ao longo das sessões.					
Adquiriti conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.					
Vou utilizar os conhecimentos que aprendi.					

Questionário de Avaliação da Satisfação e Aprendizagem

Uma vez concluído o segundo semestre das sessões de Alfabetização, o presente questionário procura analisar o grau de satisfação e, igualmente, de aprendizagem dos participantes. Assim, as afirmações seguintes correspondem à totalidade de sessões efetuadas, pelo que tendo em consideração a escala apresentada, deve assinalar (x) a opção que mais se adequa à sua situação, para cada uma.



Escala de Satisfação

	1	2	3	4	5
Gostei das atividades realizadas.					
O ambiente das sessões era acolhedor.					
As formadoras mostraram-se disponíveis para esclarecer as dúvidas existentes.					
As formadoras foram claras na apresentação das temáticas.					

Escala de Aprendizagem

	1	2	3	4	5
Sinto que aprendi ao longo das sessões.					
Adquiro conhecimentos relevantes para o meu dia-a-dia.					
Vou utilizar os conhecimentos que aprendi.					