



• U • C •

FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

# ConVivências

Dorisa Alexandra Machado Pereira

Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, orientado pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira.

26 de junho de 2017



## O QUE EU GOSTO - Maria Teresa Almeida (Titi)

(falecida aluna da Universidade Sénior de Benedita)

Gosto do cheiro a flores	Gosto das gotas de orvalho	Gosto do canto dos grilos
Do cheiro a erva cortada	Do ribombar do trovão	E das rãs a coaxar
Cheiro de fruta madura	Do achonchego do lar	Do sussuro da água fresca
Cheiro de terra lavrada	Junto à lareira ao serão	No rio a correr p'ró mar
Do pão a sair do forno	Gosto do cheiro a bebé	De ver bandos de pardais
Quentinho e a estalar	E do seu balbuciar	Num constante chilrear
Do leite fresco ainda morno	Gosto do sino da igreja	E a dança das andorinhas
Acabado de ordenhar	Ao domingo a repicar	Prontas para acasalar
Gosto do verde dos campos	Gosto do canto dos salmos	Gosto de estar com amigas
Do vermelho das papoilas	Essa oração profunda	E gosto de conversar
Dos risos e das gargalhadas	Da calma que em mim produz	Também gosto do silêncio
Das crianças e moçoilas	E que a minha alma inunda	Porque me ajuda a sonhar
Do cheirinho a maresia	Gosto do cheiro da serra	Gosto de ler um bom livro
E do barulho do mar	Do cheirinho a alecrim	Também gosto de escrever
De velhinhos de mãos dadas	Gosto da brisa do ar	Mas do que gosto sobretudo
Pela tarde a passear	De manso a passar por mim	É da vida e de viver
Das crianças no recreio	Gosto do pôr-do-sol	
Franca explosão de alegria	A afogar-se no mar	
Dos olhos dos namorados	E do brilho das estrelas	
Sonho... ternura... magia	No escuro a cintilar	

2013, in

Poemas de Todas as Cores



## Agradecimentos

Finalizada uma etapa tão importante, não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que durante esta caminhada me ajudaram, acarinharam, demonstraram amizade, companheirismo e compreensão. Todo o apoio manifestado foi o alento e a força necessários para seguir sempre em frente e não desistir perante qualquer adversidade.

A Coimbra, por ser uma cidade tão acolhedora, por ser a cidade dos estudantes e do conhecimento, e por nos ensinar (de uma outra forma) o significado da palavra saudade.

À Universidade Sénior de Benedita que tão bem me acolheu, que me ensinou tanto, e que me deu asas para voar durante o estágio curricular.

À orientadora local, a professora Natália, à professora Jacinta e à Flor, por todo o acolhimento, disponibilidade, pelo carinho e pelo ano fantástico de descobertas, aprendizagens e emoções que me proporcionaram. Sou muito grata por tudo.

Aos alunos e sócios da USB que me acolheram de coração aberto, que me ensinaram, que me emocionaram, que me deram o seu respeito, o seu carinho e a sua amizade, mas que principalmente me deram a oportunidade de crescer e ser a profissional que fui. Foi fundamental.

À orientadora de estágio, Doutora Cristina Vieira por toda a disponibilidade e atenção sempre demonstradas, pela possibilidade de me expandir e crescer profissionalmente, pelas aprendizagens, pela confiança, pela motivação e pela clareza sempre presente. Obrigada por tudo.

Aos docentes da FPCE-UC, pela motivação e pela inspiração de profissionalismo que me fizeram ter a cada dia a certeza da minha escolha pelas Ciências da Educação.

Aos colegas e amigos de curso, e fora dele (Adriana, Marina, Filipa, Vanessa, Jéssica, Renato e Rui), sempre presentes não só ao longo deste ano, como em todas as etapas académicas. Sou uma sortuda por vos ter.

Ao André, por todo o apoio e motivação, pelas aprendizagens e pelo, sempre, incentivo em crescer mais e mais. Obrigada pelo carinho, pela amizade, por tudo.

E aos meus pais, por todo o esforço, mas em especial à minha mãe e irmã pela sempre presença na minha vida, pelo ombro amigo, pelo apoio, pelo vosso amor. A vocês, tudo.



## Resumo

O presente relatório reporta-se ao projeto de estágio desenvolvido na Universidade Sénior de Benedita, no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, com a finalidade de obtenção do grau de Mestre.

O trabalho realizado ao longo de nove meses, durante o ano letivo 2016/2017, é relatado neste relatório de estágio, numa descrição que envolve as experiências e o crescimento na aproximação à prática profissional de nove meses de trabalho. Este trabalho desenvolveu-se no âmbito do estágio na área de Educação e Formação de Adultos, numa universidade sénior.

O processo de estágio estruturou-se em dois eixos fulcrais: aprendizagem e trabalho como Técnicas Superiores de Educação. Num primeiro eixo, condizente à aprendizagem, procedeu-se ao conhecimento da instituição e dos seus processos e ao conhecimento das pessoas e à identificação das estratégias de relacionamento com elas. Este eixo, que não decorreu apenas nos primeiros meses de estágio, mas ao longo de todo este, consistiu assim no processo de aprendizagem constante dos procedimentos e do funcionamento de uma universidade sénior, tal como na (re) aprendizagem constante de estratégias e metodologias de educação e formação de adultos. O segundo eixo, referente ao trabalho como técnicas superiores de educação, configurou-se em todas as intervenções realizadas no âmbito do projeto de estágio, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo dos adultos de idade avançada.

A realização do estágio permitiu-nos, assim, usufruir de diversas experiências, aprendizagens e novos conhecimentos, que serão descritos neste relatório. Foram oportunidades fundamentais para o nosso desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, em particular para o trabalho com e para o adulto de idade avançada.

**Palavras-chave:** adulto de idade avançada; aprendizagem; envelhecimento ativo; universidade sénior.



## Abstract

This report refers to the internship project developed at Universidade Sénior de Benedita, in the field of 2nd year of Master's Degree in Educational Sciences of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra, with the purpose of obtaining the degree of Master.

The work performed over a nine months, during 2016/2017 school year, is reported in this internship report in a discription that involves the experiences and growth of nine months in approaching of work practice. This work was developed within the scope of the internship the area of Adult Education and Training in a senior university.

The internship process was structured in two main axes: learning and work as Techniques Higher of Education. In a first axis, appropriate to learning, proceeded the knowledge of the institution and its processes and the knowledge of the people and the identification of the strategies of relationship with them. This axis, which did not only happen in the first months of the internship, but throughout the whole period, it has thus continuous learning process in the procedures and operation of a senior university, as well as in the constant (re) learning of strategies and methodologies of adult education and training. The second axis, referring to work as technique higher of education, was set up in all the interventions carried out in the scope of the internship project, with the objective of promoting the active aging of the elderly.

The completion of the internship has enabled us to benefit from various experiences, learning and new knowledge, which will be described in this report. They were key opportunities for our development of personal and professional skills, particularly for working with and for the elderly.

**Keywords:** adult of advanced age; learning; active aging; senior university.



## Siglas

AEB – Agrupamento de Escolas da Benedita

CMA – Câmara Municipal de Alcobaça

ECB – Externato Cooperativo da Benedita

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

EU – União Europeia

USB – Universidade Sénior de Benedita



## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo I – Enquadramento Teórico.....</b>	<b>12</b>
Introdução .....	13
1. O Envelhecimento.....	13
1.1. Envelhecimento e o adulto envelhecido .....	13
1.2. Envelhecimento Demográfico .....	17
1.3. Envelhecimento Ativo.....	20
2. A Educação e Formação de Adultos.....	22
2.1. Educação de Adultos .....	22
2.2. Breves apontamentos sobre a história da educação de adultos .....	24
2.3. Educar adultos de idade avançada.....	25
3. As Universidades Seniores .....	28
3.1. Características das Universidades Seniores .....	28
3.2. O Aparecimento das Universidades Seniores .....	31
3.3. As Universidades Seniores em Portugal .....	32
3.4. Campos de atuação das Universidades Seniores .....	34
3.5. Destinatários das Universidades Seniores .....	36
Conclusão.....	36
<b>Capítulo II – Enquadramento Institucional.....</b>	<b>38</b>
Introdução .....	39
1. Enquadramento Geográfico .....	40
2. Universidade Sénior de Benedita.....	40
2.1. A sua história .....	40
2.2. Objetivos .....	42



2.3. Perspetiva Organizacional .....	43
2.4. Recursos Materiais .....	43
2.5. Recursos Humanos e Parceiros .....	44
2.6. Condições e Serviço Prestado .....	45
2.7. Oferta Formativa .....	46
3. Caracterização do Público-alvo .....	46
Conclusão.....	48
<b>Capítulo III – Projeto de Estágio .....</b>	<b>49</b>
Introdução .....	50
1. Descrição do projeto .....	50
2. Objetivos gerais e específicos.....	51
3. Atividades a desenvolver .....	54
<b>Capítulo IV – Descrição e avaliação das atividades desenvolvidas na instituição...56</b>	
Introdução .....	57
1. Intervenções .....	58
2. Descrição das atividades.....	59
<i>1º Objetivo geral:</i> Integrar a equipa multidisciplinar .....	59
<i>2º Objetivo geral:</i> Contribuir para um melhor desempenho da USB na resposta às necessidades dos sócios e alunos .....	61
<i>3º Objetivo geral:</i> Promover a qualidade do envelhecimento ativo dos utentes da USB .....	69
<i>4º Objetivo geral:</i> Promover a utilização das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos adultos de idade avançada .....	75
<i>5º Objetivo geral:</i> Elaborar trabalho administrativo na USB .....	81
<i>6º Objetivo geral:</i> Compreender a importância da intergeracionalidade no processo de envelhecimento ativo com qualidade.....	82



<b>Capítulo V – Avaliação geral do estágio.....</b>	<b>84</b>
Introdução .....	85
1. Avaliação das intervenções.....	85
2. Autoavaliação .....	87
3. Heteroavaliação .....	91
<b>Considerações finais .....</b>	<b>96</b>
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>99</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>103</b>
Anexo 1 – Horário letivo da USB 2016/2017.....	104
Anexo 2 – ‘Um chá por um Poema’: Prémio Nobel da Literatura .....	105
Anexo 3 – ‘Um chá por um Poema’: Virgínia Vitorino .....	106
Anexo 4 – ‘Um chá por um Poema’: Parque dos Poetas.....	107
Anexo 5 – ‘Um chá por um Poema’: Cesário Verde.....	108
Anexo 6 – 1ª sessão do espaço ‘No dia de hoje’ .....	109
Anexo 7 – ‘No dia de hoje’: Solidariedade .....	110
Anexo 8 – <i>Informática</i> : Vamos Viajar (em sonhos) .....	111
Anexo 9 - <i>Informática</i> : exemplo de tarefa em Word .....	112
Anexo 10 - <i>Informática</i> : Postais / cartões festivos .....	113
Anexo 11 - Dedicatória à estagiária na festa surpresa de despedida .....	114
Anexo 12 - Dedicatória à estagiária na festa surpresa de despedida .....	115



## Introdução

O presente documento constitui-se um Relatório Final de Estágio, no âmbito do estágio curricular integrante do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. O estágio curricular decorreu num período aproximado de nove meses, entre setembro de 2016 e junho de 2017, na *Universidade Sénior de Benedita – Associação de Desenvolvimento Comunitário*.

No que concerne à experiência adquirida no âmbito da Educação e Formação de Adultos, mais especificamente a educação/formação para a idade adulta avançada, esta apenas existiu no 3º ano da licenciatura em Ciências da Educação, aquando da realização da unidade curricular *Unidade de Observação e Intervenção II*, na área de Educação e Formação de Adultos, realizada na *ApoSénior – Universidade Sénior de Coimbra*. Esta experiência revelou-se muito importante para a nossa formação, uma vez que adquirimos um maior gosto pela área de educação de adultos, sobretudo dos adultos de idade avançada, pelo que aproveitámos a oportunidade de realizar estágio numa instituição que abrangesse essa faixa etária. O estágio foi assim, para nós, deveras importante no que se referiu à aquisição de competências, de teor essencialmente prático, desde a aplicação das teorias de desenvolvimento e aprendizagem do adulto, à aquisição de competências de comunicação e de estabelecimento de relações com o adulto de idade avançada.

O estágio descrito apresentou como principais atividades, a desenvolver, a dinamização de espaços direcionados para o uso das tecnologias da informação e comunicação e a dinamização de um espaço exploratório de temas diversos, com importância para a vida diária e para o exercício da cidadania por parte das pessoas de idade avançada. Além destas, foram atividades do projeto de estágio todas aquelas em que se revelou pertinente, e uma mais valia, a participação da estagiária, a fim de contribuir para um melhor funcionamento da instituição e para o envelhecimento ativo dos adultos de idade avançada.

No cerne do estágio está o Projeto *ConVivências*, bem como os objetivos e atividades nele previamente definidos. *ConVivências* foi o nome escolhido para o projeto de estágio, em virtude do foco deste – a intergeracionalidade – e devido ao lema que a



instituição adotou. O seu lema centra-se no trabalho para que a instituição seja não só um espaço destinado à educação e à cultura, mas também à promoção do envelhecimento ativo, da autonomia dos adultos de idade avançada e do estabelecimento de relações sociais entre eles e entre este grupo étario e a comunidade, através da sua visibilidade social. Deste modo, o nome *ConVivências* surgiu como o mais adequado para representar um projeto aplicado numa instituição em que através das vivências de cada um se pretende levar ao adulto conhecimento e cultura, e em que através da promoção da convivência se pretende um adulto integrado na comunidade local.

O presente relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos, contendo ainda a introdução, as considerações finais, as referências bibliográficas e os anexos. O capítulo I, referente ao Enquadramento Teórico, aborda como temas-chave: o envelhecimento; a educação e formação de adultos; e as universidades seniores. O segundo capítulo, nomeado Enquadramento Institucional, apresenta-nos a instituição acolhedora do estágio, expondo-se para tal o enquadramento geográfico desta, a instituição propriamente dita e a caracterização do público-alvo. O capítulo III apresenta o Projeto de Estágio *ConVivências* e subdivide-se nos pontos: descrição do projeto; objetivos; e atividades. O capítulo quatro refere-se à descrição e avaliação das atividades desenvolvidas na instituição, em que se descrevem, sinteticamente, as atividades realizadas e a sua avaliação, de acordo com os objetivos previamente estabelecidos. O quinto e último capítulo apresenta a avaliação geral do estágio, onde se inclui a autoavaliação da estagiária, em relação ao trabalho desenvolvido durante todo o estágio, a heteroavaliação da estagiária, pela orientadora local e por alunos, e a avaliação geral do estágio. O relatório é finalizado com as considerações finais, onde se apresenta uma reflexão pessoal sobre o trabalho desenvolvido ao longo dos nove meses presentes na instituição de acolhimento. Por fim, apresentam-se os anexos que expõe alguns dos trabalhos realizados durante o estágio, bem como poemas dedicados à estagiária.



# **CAPÍTULO I**

## **Enquadramento Teórico**



## Introdução

Neste primeiro capítulo abordaremos as temáticas subjacentes às problemáticas basilares do projeto de estágio por nós implementado, ao longo do ano letivo 2016/2017. Deste modo, e de forma a enquadrar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular na Universidade Sénior de Benedita, ou seja, o trabalho com e para o adulto de idade avançada, revelou-se pertinente abordar alguns temas teóricos, como o envelhecimento, a educação e formação de adultos e as universidades seniores.

O enquadramento teórico é composto por três temas foco divididos em alguns subtemas, que em seguida são apresentados de forma breve. A escolha dos temas prendeu-se com a necessidade de compreendê-los para melhor desenvolver o projeto de estágio, através de uma intervenção fundamentada junto da população em questão.

O primeiro tema – *O Envelhecimento* – foi dividido em três subtemas: envelhecimento e o adulto envelhecido; envelhecimento demográfico; e envelhecimento ativo. O segundo tema – *A Educação e Formação de Adultos* – subdividiu-se em três pontos: educação de adultos; breves apontamentos sobre a história da educação de adultos; e educar adultos de idade avançada. O último tema – *As Universidades Seniores* – repartiu-se, por sua vez, em cinco subtemas: caracterização das universidades seniores; o aparecimento das universidades seniores; as universidades seniores em Portugal; campos de atuação das universidades seniores; e destinatários das universidades seniores.

## 1. O Envelhecimento

### 1.1. Envelhecimento e o adulto envelhecido

A velhice, ou a condição de ser velho, é o período da vida humana que sucede à idade madura, a qual deve ser digna de respeito (Castilho, 2010). A fase da vida humana popularmente chamada de ‘velhice’, e que a partir de agora designaremos de *idade adulta avançada*, decorre de um processo que iniciamos à nascença e que se nomeia de envelhecimento. O envelhecimento é um processo longo e complexo, heterogéneo e



diferenciado, natural e gradual. É, portanto, um processo de carácter irreversível e inevitável e uma parte integrante “da evolução natural do ciclo de vida da pessoa, afeta negativamente a funcionalidade bio-psico-social e cultural dos idosos, e neste sentido, poderá implicar limitações na sua qualidade de vida” (Carbonell *et al*, 2009, citado por Mendão, 2013, p. 28). Esta fase da vida apresenta-se assim rica em transformações, as quais não se manifestam somente, nem necessariamente, em regressões. A idade adulta avançada é uma etapa da vida humana que poderá ser composta por imensas evoluções e contruções.

A noção de que o envelhecimento constitui uma etapa positiva do desenvolvimento<sup>1</sup> humano é ainda recente, tendo vindo a contrariar as ideias mais comuns e enraizadas, onde têm prevalecido, com grande força, características como a demência, a inatividade, a depressão e a incapacidade. Esta é uma visão de envelhecimento há muito concebida, e igualmente discriminatória, à qual raramente têm sido associadas características de ordem psicológica, social e/ou económica (Mendão, 2013). O adulto de idade avançada tem sido encarado pela sociedade, ao longo dos tempos, apenas pelas primeiras características enunciadas, o que vem provocando a sua exclusão da sociedade, num processo gradual e que tende a aumentar na mesma proporção com que aumenta a sua idade. Claramente que não podemos excluir, nem ignorar os aspetos negativos que acarreta o avançar da idade, no entanto são igualmente inegáveis os aspetos positivos que estão associados à mesma. Um destes aspetos é a sabedoria.

Ao longo dos séculos, as formas de tratar a idade adulta avançada nem sempre foram as mesmas. Até meados do século XX, a idade adulta avançada associava-se à incapacidade para o trabalho, sendo esta população apoiada por instituições de beneficência. Esta idade era assim invisível aos olhos da sociedade (Guillemard, 1980, citado por Veloso, 2007a). No período referente ao Estado Novo surge a Providência Social e constituem-se os sistemas de reforma como um mecanismo de saída do mundo ativo. A ênfase é colocada na família e nas suas obrigações para com o adulto. Neste período, a idade avançada era já referida como ‘velhice identificada’ (Guillemard, 1980, citado por Veloso, 2007a). No período seguinte, após a revolução de 25 de abril de 1974, ocorreu uma transformação ao nível da proteção social. Resultante desta implantou-se um

---

<sup>1</sup> Segundo Monteiro e Santos, “desenvolvimento é um conceito que se refere ao conjunto de transformações do ser humano ao longo da sua vida. É um processo que se inicia no momento da conceção e termina com a morte, e em que estão envolvidos múltiplos fatores” (2003, citados por Mendão, 2013, p. 22).



sistema de Segurança Social e instituiu-se a velhice como um problema social. Por fim, o último período a destacar, decorrente entre 1976 e 1985, foi caracterizado pelas alterações no tratamento do adulto de idade avançada. Neste aconteceu a consagração de uma nova política para esta idade, pela Constituição da República de 1986, onde foi reconhecido ao adulto o direito a uma vida digna e participativa. Nesta política, que se vem mantendo e melhorando até aos dias atuais, surgiu o conceito de ‘manutenção do adulto no seu próprio domicílio’ e ainda a criação de espaços que promovam o exercício de um envelhecimento autónomo, ativo, integrado e participante, através de atividades de cariz cultural, recreativo e desportivo, retardando deste modo o procedimento (até então) mais utilizado – o internamento (Veloso, 2007a; Veloso, 2007b). O leque de oferta destes espaços englobou os centros de dia, o apoio domiciliário, os centros de convívio e, mais tarde, as universidades seniores. Estas últimas complementaram as ofertas anteriores e trouxeram um cariz educacional ao envelhecimento.

Nas diferenças de tratamento ao adulto de idade avançada, não são somente passíveis de enumerar as associadas às políticas. A forma como o adulto envelhece é também influenciada pela cultura em que se insere. É esta interação, entre pessoa adulta e cultura, que originará a sua representação social, a qual será por sua vez diferente nas diversas culturas. De um modo global, podemos dividi-las em duas representações sociais chave:

- O adulto de idade avançada perspetivado como um ser em decadência física e psicológica, e que já não possui qualquer papel social;
- O adulto de idade avançada olhado pela sociedade como um ser sábio, experiente, que deve ser ouvido, respeitado e obedecido.

A conceção social desta faixa etária (e elaboramos uma para todas as faixas etárias), quer seja negativa ou positiva, desejável ou indesejável, é meramente uma construção social e temporal, e portanto está nas nossas mãos, enquanto sociedade, ‘caminhar’ para a sua mudança, tornando a idade adulta avançada numa fase da vida cada vez mais digna, respeitada e prazerosa de se viver.

Um dos aspetos que identifica a pessoa como um adulto de idade avançada é a idade. No entanto, o fator idade pode ser perspetivado através de quatro focos distintos, mas complementares entre si. A literatura defende assim, que o processo de



envelhecimento deve ser perspectivado pela análise das seguintes idades (Schneider & Irigaray, 2008):

- A idade cronológica mede o tempo decorrido desde o nascimento da pessoa, ou seja, é apenas um marcador que determina o comportamento ao longo do tempo de vida;
- A idade biológica refere-se às modificações correspondentes ao corpo e à mente, num processo que se estende por toda a vida humana e que caracteriza, preferencialmente, o envelhecimento;
- A idade psicológica relaciona-se com as capacidades psicológicas do adulto, encerrando duas vertentes: as capacidades cognitivas, que o adulto ainda detém; e a subjetividade da idade, relacionada com o padrão de comportamento adquirido e mantido ao longo do tempo por este;
- A idade social corresponde à adoção de hábitos e de estatuto social, caracterizando o desempenho de papéis sociais, de acordo com o sexo, a cultura e a classe social, atingindo, conseqüentemente, o respeito social. Nesta idade é caracterizado de ‘velho’ aquele que já não desempenha papéis sociais.

Em concordância com o referido, o envelhecimento constitui um processo complexo e multifatorial, que varia de acordo com a combinação das quatro idades. Além disso, esta combinação tem ainda influência na categorização que a sociedade elabora de cada uma destas idades, nomeadamente a idade cronológica, que nos parece ser a mais simples de definir. As classificações da idade cronológica do adulto, encontradas na literatura, apresentam-se semelhantes na divisão das idades de cada fase da sua vida, mas diferentes na nomenclatura que assumem. Para Schneider e Irigaray (2008), considera-se um *idoso jovem* aquele com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, um *idoso velho* aquele que tem entre 75 e 84 anos, e um *idoso mais velho* o que tem 85 anos ou mais. Muito semelhante a esta classificação, Eliopoulos (2005, citado por Castilho, 2010) defende que é um *idoso jovem* aquele que tem entre 65 e 75 anos, um *idoso* aquele que contempla entre 75 e 85 anos, um *idoso idoso* aquele com idades dos 85 até aos 100 anos e um *idoso de elite* o que tem mais de 100 anos.

O envelhecimento pode ser ainda analisado através de uma perspectiva psicológica. Assim, a psicologia da saúde destaca a existência de dois tipos de envelhecimento: o primário e o secundário (Monteiro & Monteiro, 2013). O



envelhecimento primário caracteriza-se pelas mudanças físicas irreversíveis e universais, ao que por sua vez, o envelhecimento secundário se descreve pelas mudanças ocorridas, não irreversíveis, como um resultado dos hábitos adquiridos ao longo da vida e/ou mudanças devido a doenças ou fatores comuns da idade (idem).

Concluindo, e segundo Moniz (2003, citado por Castilho, 2010), o envelhecimento é um processo no qual “intervêm várias componentes (...) e não segue uma evolução linear para todas as pessoas. É um processo influenciado pelo contexto social e cultural em que a pessoa se insere e é vivido de forma variável por cada pessoa” (p. 29). O envelhecimento é uma fase da vida humana multidimensional, inerente a qualquer pessoa, e que é composta por modificações morfológicas, fisiológicas e psicológicas, que podem ser de cariz normal ou patológico. Estas mudanças podem ser influenciadas pelo meio ambiente, pelo estilo de vida e por fatores genéticos e/ou hereditários. Deste modo, o envelhecimento é uma etapa da vida, inevitável, mas também moldável pela influência de diversos agentes externos.

“A pessoa, qualquer que seja a sua idade permanece pessoa e merece ser tratada com o máximo de dignidade até ao último momento do seu percurso de vida” (Castilho, 2010, p. 42).

## 1.2. Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento demográfico é um fenómeno que compreende o aumento da proporção de pessoas de idade avançada na população total. Esta é uma nova realidade que tem provocado alterações em várias áreas, nomeadamente a económica e a social. O fenómeno do envelhecimento demográfico não é um acontecimento exclusivamente português, nem europeu, é-o também mundial (Monteiro & Monteiro, 2013). Esta mudança demográfica tem-se acentuado, não só no envelhecimento da própria população, como também no seu não crescimento, existindo países europeus que já marcaram um crescimento populacional próximo do zero (Fernandes & Botelho, 2007).



A demografia sofreu algumas alterações. De um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados passámos a um modelo demográfico caracterizado por uma esperança média de vida elevada (elevada capacidade de sobrevivência) e pelo acentuado decréscimo da natalidade (Carneiro, 2012). Nesta transição demográfica verificou-se uma mudança na pirâmide etária (gráfico 1), a qual, ao contrário do anteriormente ocorrido, passou a ter cada vez menos jovens para um número cada vez maior de adultos de idade avançada.

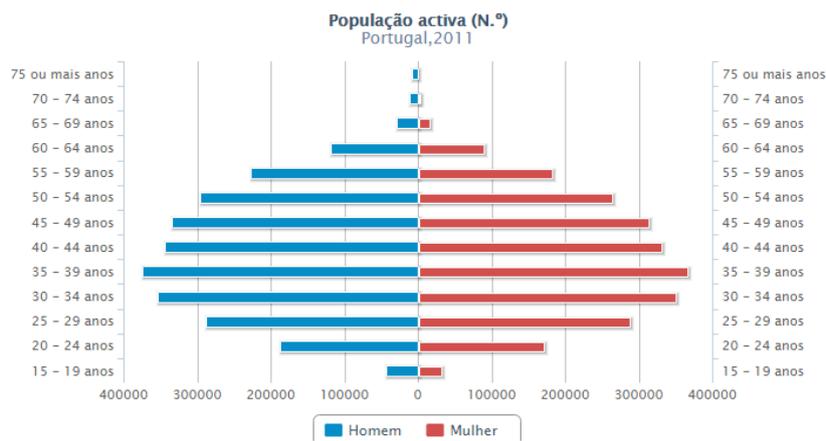


Gráfico 1 - Fonte: INE, 2011

De acordo com os Censos de 2011 (Governo de Portugal, 2012), o envelhecimento demográfico em Portugal é acentuado. Em 2015, a população residente em Portugal correspondia a 10 358 100 pessoas (PORDATA, 2017a). Deste valor, a percentagem de jovens até aos 15 anos correspondia a 14.2%, um valor menor que o da população adulta, com 65 anos ou mais, que atingia os 20.5% (idem). Esta percentagem da população adulta apresenta-se maioritariamente constituída pelo sexo feminino. No mesmo ano (2015), a esperança média de vida à nascença atingiu os 81.3 anos, sendo o valor novamente maior nas mulheres do que nos homens, com 84.3 e 78.1 anos, respetivamente (PORDATA, 2017b). Neste sentido, e por comparação aos Censos de 2001, a percentagem de população idosa aumentou em cerca de 4%, enquanto a população jovem e a população ativa diminuíram em cerca de 2% e 1.6%, respetivamente (PORDATA, 2017 a). De referir ainda que, em 2015, Portugal apresentava um índice de envelhecimento de 143.9% (PORDATA, 2017a), estando no 5º lugar dos mais envelhecidos da União Europeia dos 28 (UE28) e um índice de dependência dos idosos de 31.4%, estando no 5º lugar da UE28 (PORDATA, 2017c).



As previsões de evolução demográfica direcionam-nos para um quadro de continuidade deste envelhecimento, mesmo que se alterem condições sociais, como as económicas. As projeções para 2050 reafirmam o aumento do envelhecimento demográfico, acompanhado do aumento da esperança média de vida, que se prevê atingir os 81 anos, um valor que continuará diferente para homens e mulheres. A percentagem de população adulta, com 65 anos ou mais, prevista para 2050 atinge os 32%, para uma proporção de 12.1% de jovens até aos 14 anos (Carneiro, 2012). Assiste-se assim a um fenómeno, denominado na literatura por *'envelhecimento dos envelhecidos'*, ou seja, um envelhecimento da população já envelhecida, existindo cada vez mais adultos de idade avançada e estes, por sua vez, constituindo um grupo com uma longevidade etária cada vez maior. Este fenómeno pode ser ainda designado de *'duplo envelhecimento'* da sociedade (Castilho, 2010; Gonçalves, 2010).

Todas as modificações ocorridas na estrutura demográfica dos países originaram novos desafios, obrigando assim à procura de políticas e programas que combatam e regularizem socialmente esta mudança. Para Walker, os principais desafios colocados pelo envelhecimento demográfico na UE são os seguintes: (1) assegurar a segurança económica na velhice; (2) proporcionar a solidariedade intergeracional; (3) combater a exclusão social causada pela discriminação em virtude da idade; (4) providenciar cuidados de longa duração no padrão familiar e de residência; e (5) promover a cidadania plena mesmo em idades avançadas (2002, citado por Fernandes & Botelho, 2007, p. 13).

Concluindo, não esquecendo que “as crianças de ontem serão os adultos de hoje e os avós de amanhã” (Mendão, 2013, p. 29), e tendo consciência de que nos encontramos perante sociedades cada vez mais envelhecidas, eleva-se a pertinência do desenvolvimento de programas e estratégias, não de combate ao envelhecimento, mas de promoção de um envelhecimento melhor. Este envelhecimento, que se pretende melhor, refere-se ao envelhecimento ativo, um conceito e uma estratégia que desenvolveremos no ponto seguinte, com enfoque no trabalho da educação neste sentido.



### 1.3. Envelhecimento Ativo

O conceito de *Envelhecimento Ativo* surgiu nos anos 90 do passado século, adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Este apresentou-se como um conceito abrangente, focado em dois princípios: *a saúde* (bem estar bio-psico-social) e *o envelhecimento* (processo ao longo da vida). O envelhecimento ativo<sup>2</sup> foi entendido como sendo o “processo de cidadania plena, em que se otimizam oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida” (Governo de Portugal, 2012, p. 3). A esta definição foi acrescentado um outro contributo, a saúde. Assim, definiu-se que o envelhecimento ativo deverá representar “uma oportunidade de saúde, participação e segurança, tendo como meta a melhoria de qualidade de vida do idoso, na medida em que as pessoas envelhecem como membros de uma sociedade” (Mendão, 2013, p. 29). Com esta definição de envelhecimento ativo pretende-se que o adulto de idade avançada deixe de ser entendido como passivo, em prol de uma imagem da pessoa pró-ativa e capaz, que participa na sociedade e a quem são dadas respostas às suas necessidades. Este é um desafio para toda a sociedade, mas também para o próprio adulto, implicando a responsabilização e a participação de todos os cidadãos, nomeadamente através da solidariedade entre gerações - intergeracional (Governo de Portugal, 2012).

O ano 2012 revelou-se de elevada importância para o desenvolvimento da temática *Envelhecimento Ativo*. Este foi o *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações*, dedicado à temática e que originou o envolvimento de vários países no compromisso de assumir responsabilidades sociais perante a população em questão. O envelhecimento ativo e a solidariedade intergeracional foram, por esta altura, considerados elementos chave da coesão social (Governo de Portugal, 2012). Neste sentido, e no âmbito de se cumprirem objetivos como a sensibilização e a promoção do envelhecimento ativo, Portugal comprometeu-se em iniciativas que fomentem o debate, desenvolvam o intercâmbio de boas práticas e promovam a sensibilização para a mudança social. As iniciativas adotadas encontram-se nos âmbitos *saúde para todos, acessibilidade, informação e sabedoria*, a última na qual podemos encontrar como

---

<sup>2</sup> Ser ativo é, segundo a OMS, a “participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho” (2002, citado por Castilho, 2010, p.33).



instrumentos a Rede das Universidades Seniores e o Turismo Sénior (idem). Estas iniciativas foram, portanto, ao encontro do disposto pela União Europeia (EU) que referia:

Promover o envelhecimento activo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação activa na vida familiar e na sociedade e incentivar o envelhecimento com dignidade (Decisão nº 940/2011/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2011, citado por Governo de Portugal, 2012, p. 9).

Para um envelhecimento ativo bem-sucedido, existem três fatores determinantes: a *saúde* – e a forma como a controlam; a *participação social* – a aceitação e integração na comunidade *versus* o isolamento; e a *segurança*. Estes três fatores constituem os pilares do envelhecimento ativo (World Health Organization, 2002, citado por Mendão, 2013, p. 30). O pilar *saúde* remete-nos para a situação atual dos nossos adultos de idade avançada, que estão cada vez mais saudáveis, pois as condições e o acesso à saúde foram notoriamente melhorados nas últimas décadas. Quanto à *segurança*, esta faixa etária tem vindo a ser alvo de cuidados e de programas de informação, sensibilização e proteção por parte das autoridades competentes. Por fim, o pilar da *participação social* envolve-nos numa dimensão mais complexa. Esta refere-se, em geral, à participação na sociedade, ou seja, envelhecer ativamente segundo este pilar é levar o adulto de idade avançada a partilhar os seus conhecimentos, mantendo ligações a vários níveis com a comunidade em que se insere (World Health Organization, 2002, citado por Mendão, 2013). Assim, por participação social, entende-se um processo de envolvimento do próprio adulto com a sociedade, através do auxílio da família, dos vizinhos e dos amigos, ou ainda de agentes especializados. Todos estes agentes, e a criação de laços entre eles e o adulto, constituirão o seu suporte social, o que o ajudará a sentir-se membro da sua comunidade. Este é o objetivo último e primordial do envelhecimento ativo - promover o envelhecimento do adulto autónomo, independente, com qualidade de vida e integrado na comunidade.

Associado ainda ao envelhecimento ativo está o conceito *qualidade de vida*. Este é um termo cada vez mais pertinente no campo da gerontologia, apresentando-se como abstrato e facilmente relacionado com outros assuntos. Qualidade de vida define-se,



segundo a OMS, como “a percepção que o indivíduo tem da sua posição na vida dentro do contexto da sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação aos seus objectivos, expetativas, padrões e preocupações” (Monteiro & Monteiro, 2013, p. 8). Deste modo, à medida que a pessoa vai envelhecendo, a sua qualidade de vida é definida pela sua capacidade de manter a autonomia, a independência, a capacidade social e cognitiva, a dignidade e a satisfação com a vida. A capacidade de manter estes elementos poderá relacionar-se com as condições de vida, as relações sociais, o grau de escolaridade, a capacidade económica e a ocupação do tempo livre (Monteiro & Monteiro, 2013). A aptidão para manter a autonomia e a independência do adulto de idade avançada é um dos atuais grandes desafios colocado aos cidadãos e aos governantes, sendo nesse sentido que se têm vindo a desenvolver políticas de promoção do envelhecimento ativo.

Finalizando, o processo de envelhecimento pode e deve ser vivenciado pelo adulto de idade avançada e pelos que o rodeiam com uma atitude preventiva e promotora, numa perspetiva de envelhecimento com saúde, autonomia e independência. Um envelhecimento ativo deverá fomentar, no adulto, um processo de envelhecimento saudável, com qualidade de vida, utilizando e mantendo o seu potencial físico e mental e fomentando uma participação social ativa.

## **2. A Educação e Formação de Adultos**

### **2.1. Educação de adultos**

A educação está diretamente relacionada com o desenvolvimento, e enquanto humanos, somos seres em desenvolvimento, “seres perpetuamente inacabados”. Por sua vez, a educação é um direito universal, consagrado quer na Declaração Universal dos Direitos Humanos, quer na constituição da República Portuguesa (Mendão, 2013). Os conceitos de *Educação Permanente* e de *Educação ao Longo da Vida* enfatizam a necessidade de uma distribuição mais igualitária, mas também mais equitativa das oportunidades educativas. E se a educação é um bem inquestionável e um direito de todo



o cidadão, esta deve ser assegurada quer a crianças/jovens, quer a adultos, independentemente da sua idade.

Numa construção socio-histórica, a educação de adultos apresenta-se como uma extensão da forma escolar de educação. A educação de adultos compõe-se por quatro grandes áreas: a alfabetização; a escolarização de 2ª oportunidade; a formação profissional; e a educação popular e permanente (Roths, 2012). Neste sentido, encontramos na educação de adultos dois grandes focos: a *educação e formação de adultos*, destinada, principalmente, a adultos ativos com a finalidade de aquisição de um diploma, para fins, normalmente profissionalizantes e com um cariz de obrigatoriedade; e a *gerontologia educativa*, à qual corresponde, regra geral, o adulto aposentado e o seu gosto por aprender, com um cariz completamente facultativo e de interesse próprio. A aprendizagem de adultos suporta-se, assim, em três categorias: a *individual*, pelo crescimento individual do adulto; a *institucional*, no sentido em que a aprendizagem de adultos contribuirá para o desenvolvimento de melhores instituições; e a *social*, na ótica da aprendizagem de adultos relacionada com a transformação social.

Explicitando, de forma breve, os conceitos *educação e aprendizagem* começamos por referir que estes são distintos. Para Maslow, educação refere-se ao “processo de formação do carácter, de formação da pessoa” (1985, citado por Gonçalves, 2010, p. 74). Por sua vez, por aprendizagem entende-se “uma adaptação a situações novas, inéditas, imprevisíveis, potenciando a disponibilidade adaptativa a situações futuras” (Gonçalves, 2010, p. 74). Por aprender entende-se o “agarrar um conteúdo proposto, o que não implica necessariamente a compreensão” (Simões, 2007, citado por Gonçalves, 2010, p. 73). Por fim, cabe referir, segundo a visão de Mendão (2013), o que significa aprender para o adulto de idade avançada, ao que este enuncia que aprender não é apenas um passatempo, mas uma necessidade e um objetivo, pois “são cidadãos que permanecem envolvidos em processos de aprendizagem intencional e que reconhecem, em si próprios, capacidade para continuar a aprender” (p.83). Sintetizando, por educação entende-se a formação do ser, ao que educar corresponderá o auxílio ao ser na formação enquanto pessoa. Por aprendizagem, entende-se o processo de adaptação a situações, ou seja, aprender será o processo de ‘aquisição do conteúdo’.

Enquanto extensão da forma escolar de educação, e composta por várias áreas como referido, a educação de adultos apresenta-se como um ‘mecanismo’ de desenvolvimento da pessoa. Assim, podemos referenciar que a educação é um elemento



de transformação, não só pessoal, como social. E se educação é o processo de formação pessoal, e é um direito universal de todo o ser humano, cabe-nos no próximo subtema, explicitar de forma breve, a história da educação de adultos, desde os primórdios até à atualidade, de forma a compreendermos melhor o que está na sua base teórica.

## 2.2. Breves apontamentos sobre a história da educação de adultos

A educação de adultos tem “um longo passado e uma curta história” refere Simões (1979, citado por Gonçalves, 2010, p. 79). Assim, ‘viajando’ aos antepassados mais remotos, encontrámos indícios da educação de adultos desde os primórdios, começando pelos primeiros mestres, que o foram não de crianças, mas de adultos. Contrariamente ao seu começo, a educação foi deixando o adulto ‘de lado’ e passou a focar-se essencialmente na criança, num ensino preferencialmente doutrinador.

Este modelo de educação prevaleceu até ao século XX, ao longo do qual a educação de adultos se manifestou com mais força, revelando-se nas áreas de alfabetização, formação profissional e educação popular e de intervenção local. Neste sentido foi após a Primeira Guerra Mundial (1918) que a educação de adultos ganhou importância. Desde então, vários foram os autores que estudaram esta temática, tendo-se destacado: *Thorndike* – os estudos demonstraram que os adultos podiam aprender; *Lindeman* – defendeu que contava tanto o conhecimento do professor quanto a experiência do aluno; *Freud* – apontou a influência do inconsciente no comportamento; *Jung* – referiu que a consciência humana possuía quatro funções; *Erikson* – referenciou o contributo das oito idades do Homem; *Maslow* – deu importância à segurança; e *Rogers* – abordou a educação centrada no aluno (Lab SSJ, s.d.).

Lindeman (1926, citado por Lab SSJ, s.d.) defende que “A educação de adultos representa um processo através do qual o adulto se torna consciente de sua experiência e a avalia” (p. 8). O mesmo autor refere que existem cinco suposições básicas sobre os aprendizes adultos: (1) os adultos são motivados a aprender de acordo com as suas necessidades e interesses; (2) a orientação da aprendizagem dos adultos centra-se na vida; (3) a base da aprendizagem dos adultos é a experiência; (4) o adulto tem a necessidade de



se autodirigir; (5) a educação de adultos deve ter em conta as diferenças de estilo de vida, tempo, lugar e ritmo de aprendizagem (Lab SSJ, s. d.).

O modelo de aprendizagem de adultos é o modelo andragógico. Este modelo aborda um ensino mais partilhado e transversal, pois neste o processo de aprendizagem é uma construção entre o professor e o aprendiz. O modelo andragógico fomenta a envolvimento no processo de aprendizagem e, para que isso ocorra, é necessário tomar medidas, como a criação de uma atmosfera de aprendizagem onde os aprendizes se sintam respeitados, confiantes e livres. Num momento anterior à situação de ensino é necessário que os alunos sejam expostos à necessidade de saber, dando-lhes a possibilidade de escolher os métodos e os recursos, e ainda envolvê-los na responsabilidade da sua própria avaliação. Este processo baseia-se em três focos: ‘metodologia, aprendizagem e crescimento’. O modelo andragógico refere que os adultos aprendem melhor em contextos de aprendizagem informal, confortável e flexível e baseia-se em seis princípios: (1) a necessidade de saber; (2) o autoconceito do aprendiz; (3) as experiências do aprendiz e o seu papel; (4) a prontidão para aprender; (5) a orientação da, e para a, aprendizagem; e (6) a motivação (Lab SSJ, s.d.).

A prática da educação começou pela educação de adultos, conseqüentemente, numa educação de elite (devidamente selecionada). Só depois, ao longo dos tempos, a educação se focalizou na criança, um destaque que posteriormente, chegado o século XX, emergiu também na educação de adultos. Após esta altura, ambos os tipos de educação – para adultos e para crianças – se mantiveram, num contínuo trabalho de melhoria dos seus respetivos sistemas. Já em pleno século XXI, os trabalhos na área da educação de adultos passaram a focar-se, também, num ‘novo tipo’ de educação, a educação dos adultos de idade avançada. Este é o subtema que iremos abordar em seguida.

### **2.3. Educar Adultos de Idade Avançada**

A população de adultos de idade avançada e a sua relação com a educação de adultos apresenta-nos dois pontos a refletir: a educação apenas para benefício próprio e a educação para o seu benefício perante a sociedade. Deste modo, a educação para benefício próprio do adulto surge da necessidade de educar e de preparar esta população para uma



vida ativa, mesmo depois da reforma, através valorização das suas competências. Por outro lado, a relação entre o adulto de idade avançada e a educação emergiu também pela necessidade de se criar uma representação social positiva deste perante a comunidade em que se insere, quebrando estereótipos e inserindo-o nela como membro ativo (Madeira, 2012). A educação está presente em todo o ciclo de vida, sendo por isso que se afirma ser um processo permanente, além de ser um direito de todos os cidadãos (direito social), qualquer que seja a sua idade ou condição socioeconómica.

Uma das preocupações atuais do ensino relaciona-se com a educação de adultos maiores (Martins, 2015). Este tipo de educação, que exige políticas diferentes, fez emergir a necessidade de profissionais especializados nesta intervenção e evidencia a necessidade de existência de um espírito intergeracional. Os adultos de idade avançada, que se aposentam e envelhecem, são atores de uma ‘nova cultura da velhice’, originando-se assim uma nova cultura de aprender. “Continuar a aprender é fundamental” (Martins, 2015, p. 667), quer para fins educativos, quer sociais, sendo um direito do adulto de idade avançada – o direito à educação e à cultura. Nesta faixa etária, as motivações para aprender serão certamente diferentes das existentes nas idades mais jovens ou na idade ativa. Assim, surgem como motivações: conhecer outras pessoas; ocupar o tempo; treinar a condição física e cognitiva; dar sentido à fase da vida que se vive; aprofundar o interesse em temas; e/ou explorar saberes (Martins, 2015). Estas são, portanto, aprendizagens baseadas nos interesses dos próprios alunos. A gratificação dos resultados desta aprendizagem ocorre nas instituições que promovem estas intervenções socioeducativas, as quais devem ser da responsabilidade do educador de adultos (idem). Ao educador cabe assim motivar e promover o empenho dos seus aprendizes, não se esquecendo que este deve ser o primeiro a acreditar no potencial dos seus alunos.

Na população de idade avançada, a educação deverá assumir como metas, segundo Madeira (2012), além da aprendizagem, o bem-estar psicossocial, a valorização social do indivíduo, o incentivo à participação social e o desenvolvimento integral da pessoa. Esta vertente da educação tem como exigências específicas a reflexão sobre os objetivos, as metodologias e a ação exercida sobre estes aprendizes, nunca esquecendo que, sobretudo neste processo de aprendizagem, estes últimos são atores e protagonistas do mesmo. A educação de adultos maiores deverá basear-se numa educação interativa, assumindo as características da educação não formal, através de atividades livres, de desenvolvimento pessoal e promotoras do bem-estar, em que a interatividade é o seu



principal método (Martins, 2015). Deste modo, a educação de adultos pretende melhorar a qualidade de vida do adulto, possibilitando para isso a descoberta do seu capital social, pessoal e cultural.

Abordando por outro lado a capacidade que o adulto de idade avançada detém para aprender, verificámos ser facto incontornável que a idade adulta e o envelhecimento (que começa à nascença) são processos que acarretam, entre outras, mudanças cognitivas, as quais não têm de ser necessariamente, nem somente, negativas. A aprendizagem e a memória são processos que durante muito tempo, e ainda na atualidade, tendem a estar associados apenas às idades mais jovens. No entanto, todos os grupos etários ‘conseguem aprender’, embora com tempos de aprendizagem diferentes (o que ocorre também dentro de outras faixas etárias). O declínio da aprendizagem, claro que com exceções, só é substancial depois dos 70 anos (Gonçalves, 2010). Com o avançar da idade, as capacidades intelectuais podem ser mais ou menos afetadas, no entanto, não é só a idade que afeta as capacidades cognitivas. Nesta têm também influência as expectativas sociais (as expectativas dos outros influenciam a percepção que o idoso tem das suas capacidades), a saúde (a doença influenciará a existência de maiores ou menores declínios), a educação (os mais instruídos registam declínios menores) e a atividade intelectual (quem se vai mantendo ativo tem menor tendência de declínio) (idem).

A educação do adulto de idade avançada é regularmente associada à gerontologia educativa, como uma ‘ramificação’ desta. Este conceito é, segundo Peterson, “um campo de estudo e de prática que tem um desenvolvimento recente na ligação da Educação de Adultos com a Gerontologia” (1970, citado por Madeira, 2012, p. 2). A sua finalidade é “a promoção de uma melhor qualidade de vida aos idosos e dimensiona o aprender e ensinar como uma produção de sentido e de verdade na Terceira Idade” (Madeira, 2012, p. 2). Por outras palavras, a gerontologia educativa tem como objetivo positivar o envelhecimento e a idade adulta avançada, centrando-se para isso nos aspetos positivos deste ciclo de vida e nas vantagens que esta mudança acarreta, através de programas de animação, estimulação e enriquecimento pessoal (Perista & Perista, 2012). Esta é assim uma área de intervenção transversal e transdisciplinar, oferecendo um contributo globalizante, transformador e preventivo no foco da educação para o envelhecimento ativo. A sua preocupação recai ainda sobre a formação do profissional e a adoção de programas educativos e/ou sociais. A gerontologia educativa procura que existam condições para a emancipação e autoafirmação do adulto de idade avançada (Madeira,



2012). A gerontologia educativa apresenta como áreas de intervenção: o desenvolvimento comunitário; a educação popular; a educação para o desenvolvimento, para a solidariedade e cooperação social; e os programas de educação e formação.

Uma outra forma de educação de adultos, complementar ao anteriormente referido, será a educação intergeracional. Esta, no seio da educação de adultos de idade avançada, poderá constituir um veículo de transmissão de conhecimento e sabedoria entre gerações (Martins, 2015). Este tipo de educação fortalece as redes sociais, desenvolve a cidadania, o voluntariado e o empreendedorismo, em ambas as gerações.

Concluindo, a educação é um direito universal e deve ser igualitária e equitativa para todo o indivíduo, e envolve algumas vertentes, uma delas a educação de adultos. O modelo de ensino/aprendizagem da educação de adultos é o modelo andragógico. A este estão associados os seguintes aspetos: necessidades; interesses; motivação; experiência; autoconceito; e prontidão para aprender. Um outro modelo de ensino/aprendizagem da educação de adultos, mais recente na literatura, é a educação intergeracional, enquanto veículo transmissor do conhecimento e da sabedoria entre gerações, contribuindo assim para o fortalecimento das relações sociais, da cidadania, e conseqüentemente do envelhecimento ativo. A relação entre a educação dos adultos de idade avançada e o envelhecimento ativo estabelece-se, entre outros, nos espaços designados de universidade sénior. Este é o tema que abordaremos no próximo subcapítulo – as universidades seniores.

### **3. As Universidades Seniores**

#### **3.1. Caracterização das Universidades Seniores**

As Universidades Seniores, igualmente designadas de Universidades da Terceira Idade ou Academias Seniores, são instituições que se assumem “como um espaço privilegiado de inclusão, interação e participação social dos mais velhos” (Mendão, 2013, p. 14), vistas como uma “resposta sócio-educativa, (...) que visa criar e dinamizar



regularmente atividades culturais, formativas e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida” (Jacob, 2005, citado por Mendão, 2013, p. 14). As atividades educativas decorrem em regime não formal, sem qualquer finalidade de certificação e num contexto da formação ao longo da vida (RUTIS, 2016). Estes espaços seguem “os princípios básicos do ensino informal. Por lei, não podem nem avaliar nem certificar” (Pinto, 2003, p. 471).

As universidades seniores vieram valorizar a imagem do idoso na sociedade, tendo por objetivo capacitá-lo e torná-lo útil em termos sociais, valorizando o conhecimento que este possui. Estas configuram-se como um espaço diversificado e emancipatório (Veloso, 2007a), que procura combater as necessidades existentes e promover autonomia e a atividade mental (Martins, 2015). Sobressaem assim os aspetos de valorização da cultura e a melhoria da qualidade de vida do adulto de idade avançada.

“Valoriza-se hoje a ideia de que o processo de crescimento da pessoa no que se refere à aquisição dos saberes e conhecimentos necessários a viver num mundo complexo, já não tem lugar num único tempo e num único espaço, como se aceitava no passado” (Carneiro, 2012, p. 68).

Neste sentido, as universidades seniores são consideradas por Perista e Perista (2012) como uma iniciativa promotora da participação social da pessoa de idade avançada, mais e melhor qualificada, enquadrando-se estas num conceito de educação e formação ao longo da vida, “bebendo dos princípios da gerontologia educativa”. Mendão (2013) apresenta como objetivos das universidades seniores: incentivar a participação em atividades diversas de cariz cultural, educativo e de lazer; divulgar a história, as ciências, as tradições e as artes; promover situações socioculturais entre seniores; apresentar-se como um polo de informação e divulgação de serviços e cidadania (direitos e deveres seniores); desenvolver relações intergeracionais e interpessoais; e fomentar a pesquisa sobre os temas relacionados com a gerontologia.

Segundo Mendão (2013) existem dois modelos de organização das universidades seniores, o modelo francês e o modelo britânico. No modelo francês, estas estão associadas às universidades tradicionais, sendo esta a sua base logística e priorizando a pesquisa e a investigação. Os cursos são de longa duração (um ano ou mais). Por sua vez, o modelo britânico apresenta-se como mais independente e menos formal, com um cariz mais social e recreativo. Neste há uma maior aproximação entre alunos e



professores, sendo os últimos voluntários, e os cursos são de curta duração (uma semana a dois meses). Em Portugal, existem apenas duas instituições orientadas pelo modelo francês, tratando-se de instituições de ensino superior com departamentos dedicados à formação sénior. As restantes seguem o modelo britânico (Mendão, 2013).

A forma de designar estas instituições não assume concordância entre os autores. Questiona-se assim se a designação mais adequada será ‘universidade’, ‘academia’ ou ‘associação’ (Gonçalves, 2010; Pinto, 2003). Mendão (2013) identifica, como mais utilizado, o termo ‘universidade’ (70%) o qual se subdivide em ‘universidade sénior’ (25%) e ‘universidade da terceira idade’ (45%). A

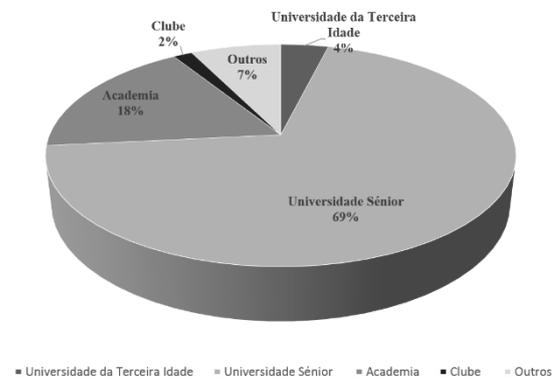


Gráfico 2 - Designações mais utilizadas

RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), em 2016, contava com 256 universidades seniores inscritas na sua rede, das quais 178 utilizavam a designação de Universidade Sénior, 10 de Universidade da Terceira Idade, 45 de Academia (38 destas agregam o nome sénior – Academia Sénior), 4 de Clubes, e as restantes 19 outras designações, como Instituto Cultural ou Universidade do Tempo Livre (gráfico 2). Segundo o Decreto-Lei nº 252/82, de 28 de junho, é permitido a utilização da denominação ‘universidade’ desde que estas instituições se comprometam a não atribuir nenhum tipo de certificado ou grau académico (Pinto, 2003).

A RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade – foi criada em 2005, em Portugal, com o objetivo de criar e manter uma rede de contatos e atividades entre as universidades seniores nacionais (RUTIS, 2011, citado por Mendão, 2013). Esta entidade tem como visão “Criar novos projectos de vida para os seniores” (RUTIS, 2016) e como missão “Promover o envelhecimento ativo, defender, representar e dinamizar as Universidades Seniores, e incentivar a participação social dos mais velhos” (idem). Por fim, os valores da RUTIS estão na base do respeito à pessoa humana, que possui dignidade e que, perante qualquer circunstância, tem o direito à não discriminação.

Terminando a caracterização do que são universidades seniores, e passando ao próximo subtema que abordará a história das universidades seniores, podemos concluir alguns aspetos. Qualquer que seja a designação com que se eleve uma instituição



configurada como uma universidade sénior, esta deverá representar uma resposta socio-educativa para a população a que se destina, com respostas educativas, culturais e/ou recreativas, que promovam a melhoria da qualidade de vida do adulto, através da sua capacitação, emancipação, autonomia e valorização.

### 3.2. O Aparecimento das Universidades Seniores

A primeira universidade sénior surgiu em França na década de 70 do século XX, pela ‘mão’ do professor Pierre Vellas, com o objetivo de ocupar o tempo livre dos aposentados (Monteiro & Neto, 2008, citado por Gonçalves, 2010). Nessa mesma década chegara a Portugal e nos anos 80 alastrou-se ao continente americano. Em 1973 surge a primeira universidade sénior, em Toulouse (França), um fenómeno que, nos sete anos seguintes, se estendera ao número de 52 universidades nesse país (Pinto, 2003). Estas procuraram ir ao encontro das necessidades da população que tinha tempo livre e uma condição económica favorável (Cachioni, 1999, citado por Mendão, 2013).

As razões apresentadas para o desenvolvimento de universidades seniores são várias. Vellas (1988, citado por Veloso, 2007a) referiu que estas tornariam o envelhecimento mais digno e que levaria a um progresso social, pois esta população representava recursos humanos, sociais e até económicos na sociedade, que permitiriam reduzir os custos da velhice e, conseqüentemente, até contribuir para o progresso económico e social. O contributo das universidades no momento da sua emergência focalizou-se na colaboração entre os estudantes adultos de idade avançada e os pesquisadores da universidade correspondente. O seu objetivo era assim estudar os problemas relacionados com o adulto (médicos, sociais e psicológicos). Nesta instância prevalecia um modelo que integrava, nomeadamente, cursos e conferências (Pinto, 2003).

O fenómeno das universidades seniores, tal como referido no início deste ponto, não foi, nem é, unicamente francês. Em 1976, apenas 3 anos após ter surgido em França, surge a primeira universidade sénior em Portugal, uma temática que abordaremos no próximo ponto deste capítulo.



### 3.3. As Universidades Seniores em Portugal

Em Portugal, num momento anterior ao aparecimento das universidades seniores, mas de certo modo com objetivos similares, emergiram, durante a Primeira República, as universidades populares. Estas surgiram na tentativa de levar a educação a quem dela estava afastado, seguindo os princípios da universalização da educação (Mendão, 2013). Todas elas foram encerradas até ao final dos anos 30 do século XX.

Em 1976 emergiu a primeira universidade sénior portuguesa, denominada de Universidade Internacional da Terceira Idade (UITI), num movimento crescente que não mais parou. A responsabilidade do seu aparecimento coube ao Eng.º civil Herberto Miranda (Velo, 2007, citado por Gonçalves, 2010). Na sua generalidade, as universidades que se seguiram “foram criadas pela sociedade civil e não pertencem ao ensino escolar regular” (Pinto, 2003, p. 471), trabalhando assim à sua margem e mantendo-se fiéis aos princípios da educação não formal (Gonçalves, 2010). Ou seja, 80% das universidades existentes “foram criadas pelos próprios utilizadores ou pela comunidade” (Mendão, 2013, p. 50).

Em 1985, nove anos após surgir a primeira universidade sénior em Portugal, contavam-se mais cinco. Entre 1998 e 1999 existiram 26 (Velo, 2007b), um valor que aumentou para 49 universidades, entre os anos de 2004 e 2008 (Gonçalves, 2010). E se até 1999 se contavam cerca de 5 000 alunos, entre 2002 e 2011 este número aumentou para 29 250, dos quais 24% eram homens e 76% eram mulheres. Esta expansão deveu-se a dois fatores: as transformações demográficas e a atual importância dada à educação ao longo da vida (Mendão, 2013). Ao longo de 40 anos de existência de universidades seniores em Portugal, o número de instituições deste cariz e o número de alunos não parou de aumentar. Atualmente, segundo dados da RUTIS (2016), existem 256 universidades seniores, 38 000 alunos e 4 500 professores voluntários nas universidades seniores inscritas na sua rede. Numa lista oficial das universidades seniores distribuídas por concelho, publicada pela RUTIS em 2016, pode concluir-se que 56% dos municípios portugueses tem no seu território uma, ou mais, universidades seniores. Os municípios com mais instituições deste cariz são Lisboa (17) e Porto (9), seguidos de V. N. Gaia e Sintra (6) e Portalegre, Gondomar e Alcobça (4). Analisando a segregação de universidades seniores por região portuguesa verifica-se a divisão descrita no gráfico 3.

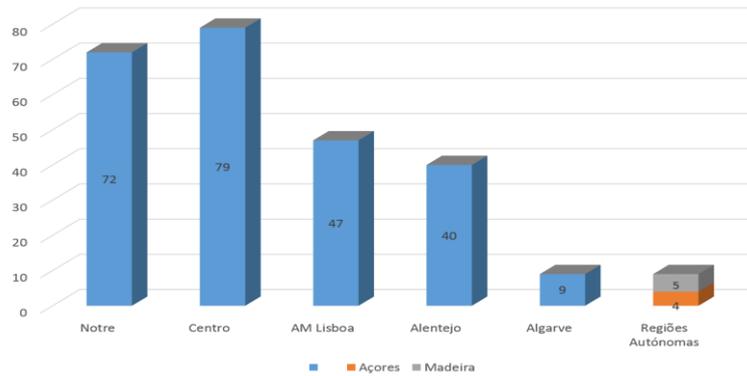


Gráfico 3 - Nº de universidades seniores por região

A primeira universidade sénior portuguesa (UITI) pretendia ser “uma universidade de valorização cultural e coordenadora de conhecimentos – e não um centro de assistência social” (Miranda, 1988, citado por Gonçalves, 2010, p. 115), e ainda “uma instituição cultural e educativa, pretendendo valorizar a imagem do idoso como alguém para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento” (Velo, 2007a, p. 273). A UITI ostentava os seguintes objetivos: “prestação de serviço à coletividade; transmissão do saber e da cultura; investigação no campo da gerontologia e da geriatria; intercâmbio cultural no campo internacional; ensinar a viver mais e melhor.” (Universidade Internacional da Terceira Idade, 1988, citado por Velo, 2007a, p. 274). Esta universidade foi integrada no Sistema Nacional de Educação, constituía-se como um organismo privado, reconhecido como Organização Não-Governamental (ONG) (Velo, 2007a, p. 275) e foi ainda regulamentada pela Portaria nº 923/84.

Geograficamente, o fenómeno de expansão das universidades seniores é fundamentalmente urbano e litoral. Juridicamente, tratam-se de instituições que são associações sem fins lucrativos, constituindo-se como IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social). Estas poderão assim ser cooperativas, ou instituições ligadas à Santa Casa da Misericórdia, a associações, a centros paroquiais ou de convívio ou ainda instituições pertencentes aos municípios.

Em Portugal, as universidades seniores ocupam um papel relevantíssimo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da pessoa de idade avançada, nomeadamente a sua capacidade intelectual. Estas contribuem ainda para uma sociedade mais justa e equilibrada, procurando que o adulto de idade avançada participe nela de uma forma ativa e produtiva, combatendo igualmente o risco de isolamento e exclusão



(Mendão, 2013). Concluindo, estas entidades constituem, na promoção de um envelhecimento ativo, uma resposta educativa e social baseada na educação ao longo da vida, bem como nas atividades recreativas e culturais.

### 3.4. Campos da atuação das Universidades Seniores

A ocupação do tempo livre do adulto de idade avançada é conseguida com atividades culturais e educativas. As universidades seniores vieram, assim, fomentar a integração e a participação da pessoa na sociedade, impulsionando a aprendizagem ao longo da vida, fomentando a autoestima, permitindo o reforço das suas competências sociais e das relações intergeracionais, bem como proporcionando espaços e momentos de lazer, convívio e educação (Gonçalves, 2010; Mendão, 2013).

As universidades seniores, ao darem resposta aos aspetos referidos, apresentam uma oferta diversificada, na qual encontramos os cursos livres em áreas como as humanidades, a sociologia, as línguas estrangeiras, a leitura e escrita criativa, a saúde e o desporto (ginástica, natação), as artes (plásticas, canto ou teatro), a informática e os trabalhos manuais. Além dos cursos livres, as universidades apresentam ainda conferências, *workshops* e visitas de estudo (Gonçalves, 2010; Mendão, 2013; Pinto, 2003). Por sua vez, no que respeita à opinião e ao gosto dos adultos que frequentam universidades seniores, um estudo referido por Mendão (2013) revelou que as disciplinas mais solicitadas são as referentes às tecnologias, as que envolvem a aprendizagem de uma língua estrangeira e as que estão relacionadas com o aumento do conhecimento e do controlo sobre o seu estado de saúde. A oferta formativa disponibilizada por cada universidade sénior pode ter um cariz teórico ou prático. Desta forma, o custo da sua frequência, poderá ser diferente, se as disciplinas frequentadas forem teóricas ou práticas, sendo que as últimas costumam ter um valor de frequência superior, devido aos custos de materiais (Velo, 2007b). No entanto, estas instituições não funcionam todas da mesma forma. Enquanto que numas o valor pago varia, de forma direta, e de acordo com o número e a tipologia da (s) disciplina (s) frequentada (s), noutras o valor a pagar refere-se a uma mensalidade, que poderá incluir a frequência de todas as disciplinas existentes na instituição ou apenas incluir a frequência de um número específico e/ou disciplinas



específicas. Neste último caso, ao valor da mensalidade será acrescentado o valor da (s) disciplina (s) extra a esta.

A diversidade e tipologia da oferta das disciplinas, de que cada universidade dispõe, deve ser adequada à diversidade dos níveis de escolaridade dos seus alunos, que vão, na generalidade, desde o nível primário (1º ciclo do ensino básico) ao graus académicos superiores, o que poderá de alguma forma ser um fator condicionante. A oferta das universidades seniores foi, também, sofrendo alterações devido à modificação das características da sua população alvo, sendo que esta se apresenta cada vez mais jovem e mais escolarizada, e uma vez que os aposentados são cada vez mais, mais novos e mais instruídos.

No que se refere aos professores que lecionam as disciplinas nas universidades, as diferenças entre eles são igualmente diversas. Alguns destes professores são profissionais do ensino, podendo sê-lo ou não na área que lecionam, outros são profissionais na área em que lecionam, mas não tiveram qualquer formação docente. De notar que, para ser professor numa universidade sénior não é exigida qualquer formação pedagógica (Pinto, 2003). Por outro lado, quer os professores sejam ou não profissionais especializados, o trabalho realizado nestas instituições poderá estar inserido nas categorias de regime de remuneração (com honorário simbólico ou não) ou em regime de voluntariado, sendo que a maioria se insere nesta última (Pinto, 2003).

Finalizando, o campo de atuação das universidades seniores é todo aquele que corresponde a atividades culturais, educativas, de lazer e/ou recreativas. Este, e as atividades que dele advirão e a forma como são disponibilizadas, deverão estar adequadas ao público alvo a que se destinam, sendo que este pode ser muito diversificado entre si ou até muito distinto de região para região ou de localidade para localidade. Assim, revela-se pertinente que se descreva, de forma breve, quem são os destinatários das universidades seniores, tal como apresentado no ponto seguinte.



### 3.5. Destinatários das Universidades Seniores

Os indivíduos a quem se dirigem as universidades seniores formam um leque diversificado. Na sua maioria, estas instituições destinam-se a ser frequentadas pela população com idade igual ou superior a 50 anos. Em alguns casos particulares, as universidades determinam como idade mínima os 19 anos e máxima os 93 anos (Veloso, 2007b), no entanto os critérios diferem de instituição para instituição e normalmente apenas se discrimina a idade mínima de entrada, a qual, na sua generalidade, varia entre os 40 e os 55 anos. No que se refere ao sexo, e em território português, estas instituições são maioritariamente frequentadas por mulheres (RUTIS, 2010, citado por Mendão, 2013), em percentagens que rondam os 70%, fenómeno este que se verifica ainda na atualidade.

### Conclusão

Em suma, entende-se por envelhecimento um processo da vida humana que começa à nascença e que é natural, gradual, complexo, inevitável e irreversível. A fase da vida que popularmente designamos de velhice, designamo-la neste relatório de *idade adulta avançada*, retirando-lhe assim algumas conotações negativas associadas a alguns estereótipos. A idade adulta avançada é assim uma fase da vida que deve ser potenciada de forma a torná-la o mais rica possível em transformações positivas. Pretende-se assim a promoção de um adulto ativo, seguro, saudável, participativo na comunidade em que se insere e com qualidade de vida.

Os conceitos de segurança, participação e saúde constituem os três pilares do envelhecimento ativo. Este é um processo de cidadania plena, focado na promoção da qualidade de vida do adulto e na promoção do adulto saudável, autónomo, independente e participante ativo e integrado na sociedade.

A auxiliar o processo de envelhecimento e a promoção do envelhecimento ativo encontramos a educação de adultos de idade avançada. Esta vertente da educação de adultos ‘solidificou-se’ bastante no seio da educação ‘tradicional’ devido ao, cada vez



maior, envelhecimento demográfico. As sociedades estão cada vez mais envelhecidas e surge o fenómeno de ‘envelhecimento dos envelhecidos’, em o leque de pessoas mais envelhecidas é um leque cada vez com uma distância entre os dois polos maiores, ou seja, há cada vez mais pessoas de idade avançada e estas são cada vez mais velhas.

Educação, aprendizagem e partilha são, talvez, os três conceitos base da educação de adultos de idade avançada, ao que o conceito de educação se refere ao processo de formação do ser e aprendizagem ao processo de adaptação a novas realidades. Neste sentido, ser aprendiz na idade avançada tem por base motivações diferentes, como conhecer pessoas, ocupar o tempo e aprofundar conhecimentos. Esta educação deve ter metodologias adequadas e basear-se na interactividade, com foco no bem-estar psicossocial do adulto, na sua valoração social e no desenvolvimento pessoal.

O processo de educação de adultos, mais concretamente a educação de adultos de idade avançada, poderá decorrer em espaços como as universidades seniores. Estas estão predispostas a responder às necessidades educativas do adulto de idade avançada, mas também às suas necessidades que se referem à cultura, ao lazer e ao recreativo. Através das atividades que promovem, e que poderão ser, nomeadamente, atividades de educação intergeracionalidade, pretendem a promoção do envelhecimento ativo e a ‘construção’ de um adulto autónomo, independente e participante na sociedade.



## **CAPÍTULO II**

# **Enquadramento Institucional**



## Introdução

Numa sociedade cada vez mais envelhecida torna-se, conseqüentemente, mais pertinente o trabalho com e para a população de idade avançada. Esta é uma população que precisa e merece ser valorizada e potenciada, pois trata-se de pessoas com vivências, experiências e conhecimentos, os quais merecem ser reconhecidos. Sobretudo, é uma população que merece ser dignificada. Atualmente, esta ideia de envelhecimento digno, ativo e participativo está cada vez mais presente no seio da sociedade, embora com uma expressão, ainda reduzida, em nosso entender.

No decorrer do Mestrado de Ciências da Educação, e tendo como opções um vasto leque de áreas de trabalho futuro em que se poderia realizar o estágio curricular, a área de educação e formação de adultos foi uma das que se sobrepôs às restantes. O trabalho com e para as pessoas falou mais alto, algo que ocorreu logo desde a licenciatura, quando escolhemos realizar as unidades curriculares Unidade de Observação e Intervenção (UOI), nas áreas de Educação e Formação de Adultos (realizada também numa universidade sénior) e Psicopedagogia (realizada numa escola primária). A decisão de trabalharmos, de novo, com a pessoa adulta, principalmente a pessoa adulta de idade avançada, sobressaía.

No âmbito deste capítulo, que apresenta a caracterização da instituição em que se realizou o estágio, cabe referir que as informações nele descritas foram conseguidas pelo acesso e consulta de informações dispostas no respetivo site, quer de documentos oficiais, como os estatutos de associação e o Regulamento Interno, e de não oficiais (informais), relativos a atividades já realizadas e a outras informações. De notar que, quer a funcionária da instituição, quer o corpo dirigente, e ainda os alunos, receberam a estagiária de braços abertos e facultaram sempre todos os materiais necessários à realização do estágio. No presente capítulo apresentar-se-á a caracterização da instituição, dividida nos seguintes pontos: enquadramento geográfico; a Universidade Sénior de Benedita – história, objetivos, perspetiva organizacional, recursos materiais, recursos humanos e parceiros, condições e serviço prestado, oferta formativa; e caracterização do público-alvo.



## 1. Enquadramento Geográfico

Primeiramente, antes de abordar a Universidade Sénior de Benedita (USB) e os seus contextos, cabe enquadrar geograficamente a sua localização. A localidade de Benedita é uma pequena vila, pertencente ao concelho de Alcobaça, distrito de Leiria. Esta localiza-se na zona Oeste de Portugal, na periferia entre as sedes dos concelhos de Alcobaça, Rio Maior e Caldas da Rainha, estando sensivelmente equidistante dos três. A Benedita foi elevada a vila em maio de 1984, e ainda hoje se desenvolve economicamente pelas atividades de suinicultura e industrialização/produção (ex. produção de calçado, cutelaria e mármore). Segundo o INE<sup>3</sup>, em 2011, a freguesia de Benedita era constituída por 8 635 habitantes, registando-se um crescimento de mais de 100% em 100 anos, ou seja, em 1911 a população era apenas de 3 167 habitantes.

## 2. Universidade Sénior de Benedita

### 2.1. A sua história

A Universidade Sénior de Benedita começou a florescer a 13 de maio de 2005, numa conferência local, denominada de “*O tempo maduro e a serenidade das novas descobertas*”, marcada pela abordagem da sua importância. A primeira sessão pública surgiu somente em 2006 (16 de março), com a temática, que lhe deu o nome, “*A importância da Universidade Sénior na Benedita*”. Nesse mesmo ano, a 3 de abril, iniciou-se o período de aulas, com um total de 17 alunos e com as seguintes oito disciplinas: Canto Coral; Cidadania; Desporto; Informática; Literatura; Oficina de Artes; Saúde e Alimentação; e Segurança e Higiene. Além das disciplinas, fizeram parte da

---

<sup>3</sup> INE (2011). Retirado de <http://mapas.ine.pt/map.phtml>



oferta formativa da instituição (e continuam a fazer) as visitas de estudo, as festas e a participação ativa dos sócios/alunos nos eventos da comunidade local.

Mais de um ano volvido, precisamente a 3 de outubro de 2007, a Universidade Sénior foi constituída legalmente como IPSS, com a designação *Universidade Sénior de Benedita – Associação de Desenvolvimento Comunitário*, que se mantém até hoje. A USB é, desde então, uma associação sem fins lucrativos, que se desenvolve com a colaboração e contributo dos seus demais colaboradores, professores, alunos, autarquia, junta de freguesia e ainda com a parceria de algumas empresas e entidades locais.

Ao longo de 10 anos de exercício, podemos encontrar alguns marcos muito importantes para a USB, desde a angariação de novas instalações, à contratação de uma funcionária que permitiu manter a porta aberta durante todo o dia e durante todo o período letivo. De referir, ainda, o lançamento de dois livros, com a edição da Universidade Sénior de Benedita, os quais: *O Brilho do Crepúsculo*, em 2011 – uma coletânea em verso e prosa, resultante do trabalho realizado na disciplina de Literatura; e a coletânea de versos *Poemas de Todas as Cores*, de Maria Teresa Almeida (aluna da universidade), em 2015. Enquanto marco diferente cabe referir a participação em vários festivais e encontros promovidos pela RUTIS e pelas Universidades Seniores do Oeste, destacando-se a participação no Festival de Teatro da RUTIS, realizado nos Açores, em 2009. De mencionar ainda que a Universidade Sénior de Benedita pertence à rede de Universidades Seniores do Oeste, da qual foi fundadora e com a qual elabora várias atividades de intercâmbio entre as universidades pertencentes a esta, que totaliza o número de 10, as quais: Universidade Sénior de Alcobaça (USAAlcoa); Universidade Sénior de Alfeizerão; Universidade Sénior de Benedita; Universidade Sénior de Marinha Grande; Universidade Sénior de Pataias; Universidade Sénior de Peniche; Universidade Sénior Rainha D. Leonor – Caldas da Rainha; Universidade Sénior de Rio Maior; e Universidade da Terceira Idade de Torres Vedras.



## 2.2. Objetivos

A Universidade Sénior de Benedita, de acordo com o seu Regulamento Interno, tem por objetivos gerais os seguintes:

- “Promover a formação e a atualização de conhecimentos nas áreas da história, das ciências, das artes e das demais áreas do conhecimento, bem como proporcionar atividades complementares de carácter sociocultural, recreativo e de convívio, num contexto de formação ao longo da vida;
- Constituir um polo de informação e divulgação de serviços, recursos, direitos e deveres dos (as) mais idosos (as);
- Fortalecer a participação social das pessoas mais idosas e contribuir para reforçar o exercício pleno dos seus direitos e deveres;
- Promover o envelhecimento ativo, fomentando hábitos de vida saudável que levem à melhoria da qualidade de vida;
- Desenvolver e fortalecer as relações interpessoais e sociais entre as diferentes gerações.”<sup>4</sup>

Como objetivos específicos (na sua ação) podemos encontrar:

- “Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- Desenvolver atividades promovidas pelos e para os alunos;
- Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um sã espírito de convivência e de solidariedade intergeracional;
- Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores;
- Fomentar o voluntariado social.”<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Regulamento Interno - Facultado pela instituição e consultado em papel na mesma, no final de 2016.

<sup>5</sup> Regulamento Interno - Facultado pela instituição e consultado em papel na mesma, no final de 2016.



### 2.3. Perspetiva Organizacional

Na sua perspetiva organizacional, a USB é uma associação e uma IPSS, como já foi referido. Esta rege-se, deste modo, pelos princípios e normas de funcionamento de uma associação. Sendo composta por uma Direção, Conselho Fiscal e Assembleia Geral, tem o seguinte organograma (figura 1).



Figura 1 - Organograma de associação

A USB, enquanto associação, rege-se por um regulamento interno e pelos estatutos de associação. No que se refere ao regulamento interno este tem presentes os direitos e os deveres dos alunos, bem como os deveres da USB, nos quais constam assegurar o bom funcionamento da USB, fomentar laços de amizade, solidariedade e cooperação e assegurar a boa manutenção das instalações e o bom funcionamento do serviço. Quanto às receitas da USB, estas provêm das mensalidades dos alunos, das participações de entidades públicas ou privadas, dos donativos ou patrocínios e ainda da venda de serviços e/ou produtos.

### 2.4. Recursos Materiais

Inicialmente, as instalações da USB cingiam-se a uma sala cedida pela Junta de Freguesia da Benedita, onde decorriam algumas das aulas, decorrendo as restantes numa sala alugada no *Espaço do Conhecimento*. Atualmente, e desde 2011, as instalações da USB situam-se no antigo Jardim de Infância da Benedita, local cedido pela Junta de Freguesia da mesma localidade. A universidade ocupa assim todo o edifício do Jardim de Infância, o qual é composto por duas salas de aula, de igual dimensão, mas dispostas de forma diferente, duas casas de banho (para homens e para mulheres). Não têm ainda casa de banho para pessoas de mobilidade condicionada, mas existe já um projeto aprovado para as devidas adaptações. O edifício contém ainda uma cozinha equipada, uma dispensa



e arrumos, dois gabinetes – a secretaria e uma sala de reuniões – e duas pequenas salas, que fazem a ligação entre as restantes divisões (uma funciona como sala de estar com televisão). As instalações dispõem de televisão por cabo, internet, aquecimento, máquina de café, projetor, impressora, aparelhagem de som, oito computadores, dois dos quais portáteis, e uma biblioteca recheada de livros, de variadas tipologias, doados à instituição.

## 2.5. Recursos Humanos e Parceiros

No referente aos recursos humanos da USB, esta conta com apenas uma funcionária, à qual compete o trabalho administrativo – secretariado e receção – e ainda a manutenção das instalações. Os professores da USB são, na sua quase totalidade, voluntários. Dos atuais 20 professores contribuintes para o funcionamento da instituição no ano letivo 2016/2017, 19 são em regime de voluntariado. Destes últimos, cinco são professores do ECB e 11 são sócios e/ou alunos da USB. Os três restantes são voluntários externos à instituição, sendo um funcionário da Câmara Municipal de Alcobaça (CMA). O único professor remunerado é professor de Cavaquinho – por decisão da direção, tendo em consideração o investimento dos alunos no instrumento. Uma disciplina excecional é a de Inglês I, a qual é lecionada por uma turma de inglês do 12º ano do Externato Cooperativo da Benedita, coordenada pela professora titular da disciplina, a qual leciona a disciplina de Inglês II na USB.

De acordo com o referido, a USB funciona em colaboração com alguns parceiros locais. Deste modo, a USB conta com o apoio do Externato Cooperativo da Benedita (um dos seus maiores parceiros, apoiando, principalmente, com a cedência de espaços como o Centro Cultural Gonçalves Sapinho e os espaços de desporto), o Agrupamento de Escolas da Benedita (realização de projetos em comum), a Escola Superior de Rio Maior (parceria com a mobilidade de estagiários), a Policlínica da Benedita (cedência de espaço para aulas de ginástica), as Piscinas Municipais da Benedita (utilização do espaço e cedência do professor para a aula de hidroginástica), a Câmara Municipal de Alcobaça e a Junta de Freguesia da Benedita (apoios diversos, como transporte), Centro Social e Paroquial da Benedita (cedência do espaço para a realização de eventos) e a Santa Casa da Misericórdia de Benedita (realização de atividades em comum). Além das



instituições/entidades referidas, as diversas empresas e comércio local contribuem de forma pontual na maioria das vezes em que tal lhes é solicitado.

## 2.6. Condições e Serviços Prestados

A Universidade Sénior de Benedita presta os seguintes serviços: aulas teóricas e práticas, em áreas desde as artes, literatura, desporto, atividades manuais e ciências exatas; seminários, conferências e workshops (normalmente abertos à comunidade); passeios e/ou viagens culturais e de lazer; e ainda atividades intergeracionais (que passam pela aprendizagem/ensino intergeracional). A universidade sénior preocupa-se ainda em proporcionar momentos de informação e sensibilização dos alunos, em temas pertinentes.

O seu horário de funcionamento é diário, das 8h30 às 17h30, de acordo com o horário de aulas estabelecido no início do ano letivo, num período anual interrompido somente no mês de agosto. Existem, no entanto, outros períodos de interrupção, em concordância com os períodos letivos do calendário escolar (normalmente de outubro a junho), decorrendo as atividades regulares (aulas) nos períodos letivos e outras atividades nos períodos de interrupções letivas.

No que confere às condições de admissão e frequência da universidade sénior cabe-nos referir alguns aspetos. As condições de admissão são breves. Num primeiro ponto, para se ser aluno, a pessoa terá de tornar-se sócia (visto que a USB é em primeiro lugar uma associação), e durante todo o ano serão aceites novas admissões, quer apenas para sócios, quer para alunos. Em segundo plano, são condições de admissão ter idade igual ou superior a 50 anos, sendo que em casos excecionais, e justificados, serão admitidos como alunos pessoas com idades inferiores. Um último e terceiro ponto corresponde à aceitação dos princípios e normas de funcionamento da USB e ter vontade e gosto em aprender.

Ao tornar-se aluna, a pessoa fica sujeita ao pagamento da quota anual de sócio/a, no valor de 12€, ao pagamento do seguro (definido pela seguradora), e por fim ao pagamento das mensalidades, no valor de 10€. O valor da mensalidade permite que os



alunos frequentem todas as atividades letivas disponíveis. A USB tem capacidade para admitir até 150 alunos.

## 2.7. Oferta Formativa

Ao longo dos 10 anos de existência da Universidade Sénior de Benedita, a oferta formativa foi-se alterando, melhorando e adequando às necessidades/requisitos dos seus alunos. Se no início a oferta era reduzida, atualmente esta abrange várias áreas do campo educativo e cultural. No presente ano letivo, a oferta formativa contempla um leque que vai desde a atividade física, às línguas, às ciências exatas, às tecnologias até às artes. As disciplinas mantiveram-se, em parte, as do ano anterior, contando com algumas novidades e algumas “caras lavadas”. Nesta oferta transitou, assim, a disciplina de Hidroginástica, Ginástica, Dança, Canto Coral, Informática I, Informática II, Inglês I, Inglês II, Língua Portuguesa, Matemática para a Vida, Ciências Experimentais (este ano passaram a ser duas aulas, uma teórica e uma prática), o Teatro (com um novo professor - oferta da CMA), o Cavaquinho (com um novo professor). Como novidades apresentavam-se as seguintes: Um Chá por um Poema; No dia de Hoje; Viajando pelo Património Local; Informática (apoio); Pilates; e Estanho.

## 3. Caracterização do Público-alvo

O público-alvo da instituição que temos vindo a descrever assume duas pertenças possíveis: ser apenas sócio ou ser sócio e aluno da USB. No primeiro caso, a USB tem inscritos 285 sócios, dos quais se encontram ativos 151. Ser apenas sócio permite ao indivíduo a participação ativa na vida e no desenvolvimento da USB e ainda participar em várias atividades, fora do contexto das aulas, como é o caso das visitas de estudo.



A caracterização do público-alvo que, além de sócio, é também aluno da USB (segundo caso) é aquela mais representativa para nós, pois são estes os que frequentam efetivamente esta instituição, e que foram portanto os beneficiários do projeto de estágio realizado. Sobre estes, que são na sua totalidade 89 alunos<sup>6</sup>, ao caracterizá-los iremos agrupá-los nas categorias: sexo; idade; situação profissional; e escolaridade.

Na tabela 1 apresentamos a distribuição dos alunos da USB por faixa etária e por sexo. Acerca desta podemos referir que o número de alunos do sexo feminino é consideravelmente superior ao masculino, 76.4% e 23.6%, respetivamente. No que se refere à faixa etária, as mais presentes são as correspondentes aos alunos que têm entre 60-64 anos e 65-69 anos. De referir ainda que o número de alunos, quer com idade inferior aos 60 anos, quer superior aos 80 anos, apresenta valores significativos. Não há qualquer aluno com idade superior aos 84 anos.

*Tabela 1- Distribuição dos utentes por sexo e faixa etária*

Idade	Masculino	Feminino	Total
< 60 anos	1	7	8
60 – 64 anos	1	15	16
65 – 69 anos	5	17	22
70 – 74 anos	10	11	21
75 – 79 anos	3	9	12
80 – 84 anos	1	9	10
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>89</b>

No que se refere à situação profissional, apenas um número reduzido de alunos, num total de cinco, ainda não estão em situação de aposentadoria. Os restantes estão todos aposentados. Quanto à escolaridade que apresentam, um campo que nem todos preenchem no ato da inscrição, podemos referir que nove possuem um curso superior, cinco completaram o ensino secundário, e os restantes frequentaram apenas o ensino

<sup>6</sup> Dados referentes aos alunos inscritos até dezembro de 2016.



básico. Dos últimos, a sua maioria completou apenas o 1º ciclo. Não há registo de qualquer aluno sem escolaridade.

## Conclusão

As características da instituição em que nos propusemos realizar o estágio, mostram-nos que ela se apresenta como uma instituição ‘familiar’, que procura sobretudo promover o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento social do adulto de idade avançada, através não só da promoção de atividades educativas, como também culturais e de lazer, sem esquecer a promoção das atividades intergeracionais. Não só considerando as características institucionais, como também as características da população alvo da universidade senior, que é uma população maioritariamente feminina e que conta com um leque etário extenso, definiu-se o nosso projeto de estágio. Este é em seguida apresentado, e teve como ponto de partida as características referidas e as necessidades identificadas, e teve como objetivo único a promoção do bem-estar e do envelhecimento ativo do adulto de idade avançada, tentando ir ao encontro do que é pretendido pela instituição. Neste sentido, no capítulo que se segue apresenta-se a projeto de estágio elaborado.



## **CAPÍTULO III**

### **Projeto de Estágio**



## Introdução

Como se disse atrás, o presente projeto de estágio foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular relativo ao 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, na área de Educação e Formação de Adultos. A instituição de acolhimento foi a *Universidade Sénior de Benedita – Associação de Desenvolvimento Comunitário (USB)*.

O capítulo que aqui se apresenta refere-se ao projeto de estágio realizado na referida instituição, o qual se focou na educação intergeracional e na promoção do envelhecimento ativo com base no paradigma da aprendizagem ao longo da vida. Neste são, portanto, apresentados os objetivos gerais e os específicos, bem como as respetivas atividades realizadas para a concretização do projeto em questão.

No cerne do estágio está o Projeto *ConVivências*, bem como os objetivos e atividades nele previamente definidos. *ConVivências* foi o nome escolhido para o projeto, em virtude do foco escolhido para este – a intergeracionalidade – e devido ao lema que a instituição adoptou desde sempre, ao procurar ser não só um espaço destinado à educação e à cultura, mas também destinado à promoção do envelhecimento ativo e da autonomia dos adultos de idade avançada. É ainda valorizado o estabelecimento de relações sociais entre eles, mas também entre este grupo étario e a comunidade, através da visibilidade social do adulto de idade avançada. Deste modo, *ConVivências* surgiu, de facto, como o nome mais adequado para representar um projeto aplicado numa instituição em que através das vivências de cada um se pretende levar ao adulto conhecimento e cultura, e em que através da promoção da convivência se pretende promover a integração da pessoa adulta na comunidade local.

### 1. Descrição do projeto

Num processo anterior ao desenho e estruturação do projeto de estágio, procedeu-se a um período de observação participante e de integração no funcionamento (procedimentos e projetos) da Universidade Sénior de Benedita. Neste período efetuou-



se, de forma informal, um diagnóstico de necessidades, através de reuniões realizadas com o corpo dirigente da instituição. Nestas conseguiram identificar-se necessidades a serem corrigidas, algumas das quais foram identificadas pelos próprios dirigentes, e outras foram manifestadas pelos formandos ao longo do ano letivo anterior. Deste levantamento de necessidades obtiveram-se os seguintes resultados: (1) a necessidade de existência de uma disciplina aglutinadora, que explorasse temáticas diversas e atuais; (2) o desejo de “recuperar” na memória da comunidade espaços históricos e de lazer locais; (3) a pertinência da existência de um espaço para a cultura literária, focado preferencialmente na poesia; (4) a necessidade de dar ênfase ao património, principalmente o local, por meio da sua abordagem num espaço próprio e ainda pela sua visita (organização de visitas de estudo); e (5) a pertinência de um maior espaço no horário para dedicar à aprendizagem das TIC.

Ao longo da análise das necessidades referidas, e na sua conseqüente resposta, procurou ter-se em conta a generalidade das características dos alunos da USB. Assim, no planeamento das atividades que surgiram em resposta tentou ter-se em atenção estes aspetos, num processo realizado entre o corpo dirigente da USB e a estagiária. Terminada assim a referência ao levantamento das necessidades, cabe agora definir os objetivos, gerais e específicos que estiveram a base do projeto de estágio.

## **2. Objetivos gerais e específicos**

Como futura Mestre Especializada em Ciências da Educação, mais especificamente como futura Técnica Superior de Educação de Adultos, o presente estágio pretende concretizar, de forma generalista, objetivos do nosso desenvolvimento profissional, como (1) perceber o funcionamento de uma instituição dirigida a adultos de idade avançada, nomeadamente uma universidade sénior; (2) compreender a forma de atuar, dentro e fora, da instituição para o seu melhor funcionamento; (3) perceber quais, e como aplicar, as melhores técnicas de educação de adultos, de acordo com as características das pessoas em causa; (4) saber relacionar-se, enquanto Técnica Superior de Educação, com o adulto de idade avançada, de acordo com os princípios éticos e



profissionais; e (5) contribuir para o envelhecimento ativo e o bem-estar dos utentes da instituição de acolhimento.

Para a realização do projeto de estágio em descrição surgiram, como fulcrais, os objetivos que passamos a identificar, divididos em gerais e específicos, e devidamente organizados por áreas (na ordem a seguir apresentada): *Integração; Melhorias na USB; Envelhecimento Ativo; Literacia Digital; Trabalho Administrativo; e Intergeracionalidade no Envelhecimento.*

*1º Objetivo Geral:* Integrar a equipa multidisciplinar da USB.

Objetivos Específicos:

- a) Compreender o funcionamento da instituição;
- b) Conhecer os utentes;
- c) Reconhecer os procedimentos da USB;
- d) Dominar o funcionamento da USB;
- e) Identificar as necessidades manifestadas pelos utentes;
- f) Desempenhar funções como técnica superior numa universidade sénior.

*2º Objetivo Geral:* Contribuir para um melhor desempenho da USB na resposta às necessidades dos sócios e alunos.

Objetivos Específicos:

- a) Colaborar para o bom funcionamento da USB;
- b) Dar respostas adequadas às necessidades da instituição;
- c) Colaborar como Técnica Superior de Educação nos projetos existentes;
- d) Assegurar o funcionamento de espaços letivos da USB;
- e) Promover a divulgação da USB no exterior.

*3º Objetivo Geral:* Promover a qualidade do envelhecimento ativo dos utentes da USB

Objetivos Específicos:

- a) Identificar os interesses dos alunos da USB;
- b) Planear atividades que vão ao encontro dos interesses dos alunos;



- c) Criar um espaço (disciplina) aglutinador (a) onde sejam tratadas temáticas gerais do interesse dos alunos;
- d) Integrar a equipa de promoção de intercâmbios dos alunos do Externato Cooperativo da Benedita (ECB).

*4º Objetivo Geral:* Promover a utilização das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos adultos de idade avançada

Objetivos Específicos:

- a) Auxiliar os adultos de idade avançada no acesso às tecnologias digitais;
- b) Promover nos adultos de idade avançada a utilização informada das TIC;
- c) Fomentar o convívio entre os alunos da USB através da utilização das TIC;
- d) Sensibilizar os adultos de idade avançada para os perigos da utilização da internet e das redes sociais;
- e) Aumentar a literacia digital dos alunos da USB.

*5º Objetivo Geral:* Elaborar trabalho administrativo na USB

Objetivos Específicos:

- a) Apoiar o funcionamento da instituição em tarefas de secretariado;
- b) Auxiliar a funcionária na organização de trabalho administrativo;
- c) Executar trabalhos relativos à gestão das atividades desenvolvidas pela USB.

*6º Objetivo Geral:* Compreender a importância da intergeracionalidade no processo de envelhecimento ativo com qualidade

Objetivos Específicos:

- d) Conhecer os motivos que levam ao estabelecimento de relações intergeracionais;
- e) Identificar a importância da existência de relações intergeracionais para os mais jovens;



- f) Conhecer a importância da existência de relações intergeracionais para os adultos de idade avançada;
- g) Promover a criação de relações intergeracionais entre os mais jovens e os adultos de idade avançada;
- h) Reconhecer a relação entre o estabelecer de relações intergeracionais e o envelhecimento de qualidade, para os adultos de idade avançada.

### 3. Atividades a desenvolver

Após a descrição, anteriormente apresentada, dos objetivos basilares do projeto de estágio desenvolvido, cabe apresentar as atividades realizadas para a concretização dos mesmos, as quais estão devidamente referidas na grelha de atividades e no cronograma a seguir apresentados. No capítulo seguinte estão devidamente explicitadas e avaliadas as atividades realizadas na instituição.

#### *Grelha de Atividades Semanal*

Atividade	Descrição	Período de ocorrência
Participação no espaço “Viajando pelo Património Local”	Participação no espaço (e eventual dinamização) através da elaboração e/ou seleção de conteúdos	4 <sup>as</sup> feiras, das 14h30 às 15h30
Dinamização do espaço “No dia de hoje”	Discussão/exposição de várias temáticas, de acordo com as preferências dos alunos.	4 <sup>as</sup> feiras, das 15h30 às 16h15
Participação no espaço “Um chá por um Poema”	Partilha e leitura de poemas; Apresentação de poetas/autores e outras informações literárias	4 <sup>as</sup> feiras, das 16h15 às 17h
Dinamização do espaço “Informática - apoio”	Apoio individualizado para realização de atividades ou esclarecimento de dúvidas no âmbito das TIC	2 <sup>as</sup> feiras, às 11h30; 4 <sup>as</sup> feiras, às 11h30; 5 <sup>as</sup> feiras, às 16h
Dinamização do espaço “À conversa”	Espaço destinado a conversas e/ou apoio em atividades (ex. tecnologias) individuais e de cariz privado	3 <sup>as</sup> feiras, às 11h30 e às 16h30; 5 <sup>as</sup> feiras, às 11h30



*Cronograma (planificação anual)*

<i>Atividades</i> <i>Tempo</i>	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio
Levantamento de necessidades		X	X						
Participação nas aulas de Informática I		X	X	X	X	X	X	X	X
Espaço “No dia de hoje..”		X	X	X					
Participação no espaço “Um chá por um poema”	X	X	X	X	X	X	X	X	
Participação pontual no espaço “Viajando pelo património local”		X	X	X					
Dinamização do espaço “Apoio à informática”		X	X	X	X	X	X	X	X
Dinamização do espaço “À conversa...”		X	X	X	X	X	X	X	X
Participação em atividades pontuais	X	X	X	X					
Executar atividades de secretariado e administrativas		X	X	X	X	X	X	X	X



## **CAPÍTULO IV**

### **Descrição e avaliação das atividades desenvolvidas na instituição**



## Introdução

O presente capítulo apresenta a descrição e a avaliação das atividades desenvolvidas na instituição de estágio. De uma forma resumida, as tarefas realizadas ao longo dos nove meses de estágio prenderam-se com as atividades planeadas de acordo com o projeto *ConVivências* e com as rotinas diárias da instituição. Os objetivos base de todo o trabalho realizado ao longo deste período foram, enquanto Técnica Superior de Educação, a colaboração para o melhor funcionamento da instituição e a colaboração para a promoção do envelhecimento ativo dos adultos de idade avançada.

O estágio curricular decorreu entre os meses de setembro de 2016 e junho de 2017, de segunda-feira a quinta-feira, das 10h às 12h30 e das 13h30 às 17h. A sexta-feira foi o dia previamente acordado como livre para a realização de trabalho autónomo pela estagiária, adequando-se também, para esse efeito, o horário das aulas. As atividades selecionadas para serem realizadas pela estagiária, ou com a sua colaboração, foram sempre definidas entre o corpo dirigente da instituição e a própria. Assim, no tempo presente na instituição, a estagiária desenvolveu atividades regulares, previamente definidas no horário, destinando-se o restante tempo à realização de outras tarefas diárias e/ou pontuais na instituição.

Estas atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram, por sua vez, planificadas em conformidade com os objetivos gerais e específicos do projeto de estágio *ConVivências*, no entanto surgiram outras atividades, não incluídas inicialmente no projeto, mas que foram ao seu encontro. Todas elas, as inicialmente planificadas e as não planificadas, foram executadas com o mesmo empenho e contribuíram igualmente para o enriquecimento e desenvolvimento profissional e pessoal da estagiária. Em seguida, apresentaremos a descrição das atividades realizadas na instituição, devidamente enquadradas nos objetivos em que se alicerçaram.



## 1. Intervenções

Oficialmente, o estágio teve início no dia 19 de setembro de 2016. No entanto, a estagiária procedeu a três visitas anteriores, nas quais participou em reuniões com o corpo dirigente da instituição. A primeira reunião, a 29 de agosto de 2016, teve como objetivo vincular o interesse, quer da estagiária, quer da instituição, na realização do presente estágio curricular. As duas reuniões seguintes, realizadas a 13 e 14 de setembro de 2016, já depois da reunião de início de ano entre a estagiária e a orientadora de estágio, tiveram como intuito a participação da estagiária nas decisões para o ano letivo que se iniciava, a fim de esta se inteirar e compreender o funcionamento da instituição.

Após o dia 19 de setembro de 2016, a estagiária cumpriu o seu horário regular de trabalho, começando assim a colaboração nas diversas atividades da instituição, pelo que só após a abertura oficial do ano letivo na instituição (3 de outubro de 2016) se iniciaram as atividades regulares, nas quais a estagiária iniciou também a sua colaboração. As atividades regulares em que a estagiária foi dinamizadora permanente dividiram-se em duas possibilidades: ser a única dinamizadora; ser dinamizadora cooperante. As atividades em que a estagiária foi a única dinamizadora foram três: a *Informática (apoio)*, que se realizou às segundas e às quartas-feiras das 11h30 às 12h30 e às quintas-feiras das 16h às 17h (este último horário foi depois alargado, passando a ser das 14h30 às 17h); o espaço designado *No dia de hoje* realizado às quartas-feiras, das 15h30 às 16h10; e o espaço *À conversa* que se realizou às terças-feiras, das 11h30 às 12h30 e das 16h30 às 17h e às quintas-feiras, das 11h30 às 12h30. As atividades em que a estagiária foi dinamizadora cooperante, assumindo quando necessário a atividade por inteiro, foram também três: *Informática I*, realizada às terças-feiras das 14h30 às 15h30; *Viajando pelo património local* e *Um chá por um Poema*, realizadas ambas às quartas-feiras das 14h30 às 15h20 e das 16h15 às 17h, respetivamente. Estas atividades podem ser identificadas (a sombreado) no horário letivo da USB (anexo 1 – imagem 9), o qual a estagiária auxiliou a construir. Pela necessidade de realizar algumas adaptações no horário, inicialmente previsto, de realização de algumas atividades, este teve de ser ajustado, o qual voltou a sofrer atualizações no início do segundo período. Assim, ficou como definitivo o horário apresentado na imagem 10 do anexo 1, não tendo sofrido mais alterações até ao final do ano letivo.



As atividades dinamizadas pela estagiária, bem como outros trabalhos que esta desenvolveu com os alunos, foram adaptados ao público alvo presente, perante as necessidades por ele manifestadas. Algumas das atividades tinham uma planificação de aula pré-definida e outras não tinham qualquer planificação, executando-se a aula de acordo com as dúvidas que os alunos traziam, como é o caso do espaço *Informática (apoio)*. Todas as atividades foram sempre realizadas, independentemente do número de pessoas que compareciam para as mesmas. Todas foram de participação livre e voluntária, pelo que nunca se obrigou alguém a participar em qualquer aula. No entanto, procurou convidar-se e motivar-se as pessoas a participarem e a não deixarem de frequentar as disciplinas em que se inscreveram inicialmente. As atividades integrantes no horário eram passíveis de ser substituídas pela realização de atividades no exterior da instituição e pela necessidade de ocupação do espaço para receber convidados externos. Seguidamente, apresenta-se a descrição das atividades realizadas pela estagiária, ao longo do estágio, de acordo com cada objetivo do projeto de estágio ConVivências.

## 2. Descrição das atividades

### *1º Objetivo geral: Intergar a equipa multidisciplinar*

A concretização deste objetivo geral e dos seus objetivos específicos decorreu mais intensivamente no primeiro mês de estágio. Embora oficialmente o estágio se tenha iniciado no dia 19 de setembro de 2016, anteriormente a esse período, como já referimos, participámos em duas reuniões, realizadas nos dias 13 e 14 de setembro, com o corpo dirigente da instituição, nas quais nos inteirámos do funcionamento da mesma e das atividades a serem planeadas para o ano letivo 2016/2017. Esta participação foi deveras importante para a compreensão do tipo de atividades que se realizam na instituição, em função do público alvo a que se destina. Nestas reuniões definiram-se as atividades programadas para o mês de setembro, nas quais a estagiária iria participar, e programou-se a integração da estagiária nas aulas *Informática I*, *Um chá por um Poema*, e a dinamização autónoma dos espaços *Informática (apoio)*, *À conversa* e *No dia de hoje*.



Neste período, de integração e conhecimento, participamos em algumas reuniões com a direção, nas quais se identificaram as necessidades dos alunos e, tendo-as em consideração, se elaborou a planificação das atividades para o mês de setembro e a construção do horário escolar 2016/2017. Este contou com as seguintes novas atividades: Informática (apoio); No dia de hoje; À conversa; Pilates; Um chá por um Poema; e Viajando pelo património local. De forma a integrarmo-nos na instituição, participámos desde o início em todas as atividades promovidas pela mesma e estivemos durante o primeiro mês de estágio presente na secretaria, junto da funcionária, a fim de conhecermos os procedimentos de funcionamento da instituição, tais como aprender as tarefas de secretariado, a preparação das aulas, e sobretudo irmos conhecendo os alunos e possibilitando que os alunos nos conhecessem a nós. Este processo de integração gradual originou a concretização do primeiro objetivo geral do projeto que referia todos estes aspetos de conhecimento, compreensão e integração da estagiária na instituição, entendendo o seu funcionamento e conhecendo os seus alunos.

Para que a integração da estagiária se realizasse da melhor forma possível foi imprescindível a sua presença e colaboração nas atividades durante o primeiro mês de estágio. Assim, durante este período a estagiária assistiu à maioria das aulas decorridas nas instalações e participou nas atividades em seguida referidas.

- 19 de setembro de 2016 – Realização do ‘Chá de boas vindas’, no qual se deram algumas informações, nomeadamente acerca das atividades a realizar em setembro, e se apresentou a estagiária como nova colaboradora da USB.
- 21 de setembro de 2016 – Realização da atividade ‘Paisagens e Aromas’ (ver imagem 1) que consistiu numa caminhada a um espaço local, a Fonte da Senhora, na qual a estagiária participou e estabeleceu contacto com os alunos da USB.
- 26 de setembro de 2016 – Aconteceu a primeira sessão do espaço ‘Um chá por um Poema’, onde a estagiária leu um poema e auxiliou a preparação do espaço de debate e do lanche (ver imagem 2).
- 28 de setembro de 2016 – A estagiária participou na primeira visita de estudo do ano letivo, o que lhe permitiu conhecer mais alunos e dar-se-lhes a conhecer, interagir e criar aproximação com estes.
- 3 de outubro de 2016 – Realização da primeira reunião geral do ano letivo 2016/2017, com todos os alunos e sócios, e que deu início à abertura do ano.



Nesta reunião procedeu-se à apresentação oficial da estagiária como tal, informando os presentes de qual sua formação, qual a duração do estágio e em que projetos iria integrar.



*Imagem 1 – atividade ‘Paisagens e Aromas’*



*Imagem 2 – 1ª atividade de ‘Um chá por um Poema’*

**2º Objetivo Geral: Contribuir para um melhor desempenho da USB na resposta às necessidades dos sócios e alunos.**

Para contribuir para um melhor funcionamento da USB foram diversas as tarefas desempenhadas pela estagiária, desde a dinamização de novos espaços, ao auxílio e/ou assegurar a dinamização de outros, à execução das mais diversas atividades necessárias na instituição, nomeadamente:

(1) Colaborar para o bom funcionamento da instituição ao executar todo o tipo de tarefas necessárias, como auxiliar na preparação dos lanches partilhados, auxiliar a arrumação e limpeza de espaços aquando da realização de atividades, fazer papel de fotógrafa quando necessário, organizar espaços como a biblioteca, auxiliar na preparação de aulas, conferências ou atividades externas, auxiliar nas assembleias gerais. Ainda no sentido de oferecer colaboração para um melhor funcionamento da USB, a estagiária acompanhou e auxiliou (quando se revelou necessário) os alunos e sócios da instituição nas mais diversas atividades, tanto na instituição como fora dela. De entre estas atividades, enumeram-se aquelas referentes a receber convidados para sessões temáticas



ou preparar dias temáticos na USB, como ocorreu aquando das comemorações do Dia Internacional da Mulher, o que tornou necessária a preparação do espaço e algumas das vezes o lanche convívio. Outras das atividades consistiram no acompanhamento da comunidade USB em pequenas deslocações a atividades promovidas pela comunidade local, como ocorreu, por exemplo, na ida às instalações da Biblioteca Municipal pela comemoração do seu aniversário ou na deslocação ao Centro Cultural da vila (Centro Cultural Gonçalves Sapinho) a fim de assistir a uma peça de teatro promovida pelo Externato Cooperativo da Benedita.

(2) Assegurar o funcionamento de espaços letivos da USB, de duas formas distintas: dinamizando um espaço que não nos era destinado, como ocorreu em duas sessões do espaço ‘Viajando pelo Património Local’; criando atividades alternativas para os espaços em aberto nos períodos de férias letivas. No primeiro caso, a estagiária assumiu o espaço ‘Viajando pelo Património Local’ pela primeira vez a 9 de novembro de 2016 e a sua função foi retomar a visualização do documentário ‘Before the flood’ iniciado na sessão anterior, seguido da discussão sobre a temática das alterações climáticas. A dinamização da discussão foi auxiliada pela prof<sup>a</sup> Jacinta. No dia 16 de novembro de 2016, a estagiária voltou a assumir a dinamização do espaço de forma autónoma. O tema trabalhado nesta sessão foi a apresentação do Panteão Nacional, devido à aproximação da sua visita pelos alunos da USB em visita de estudo, através de uma apresentação em PowerPoint onde foi exposta a sua história, quais as personalidades nele sepultadas e algumas fotografias ilustrativas.

A criação de atividades alternativas ocorreu, nomeadamente, a 21 de dezembro de 2016, por altura da interrupção da maioria das atividades habituais devido ao período de férias escolares. A atividade desenvolvida neste dia consistiu numa tarde temática de cinema e poesia dedicados à época festiva do Natal. O filme exibido intitulava-se ‘Uma história de Natal’, os poemas lidos foram todos de cariz natalício e no final houve pequeno lanche, acompanhado de chá, bem como o presenteamento dos alunos com uns mimosinhos.

(3) Promover a divulgação da USB no exterior, através da cooperação na dinamização de atividades no exterior e/ou com entidades externas. Assim, no seio deste tipo de atividades, realizadas ao longo do ano letivo, destaca-se a colaboração da



estagiária no VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste e ação de sensibilização dada pela orientadora de estágio da estagiária, a Doutora Cristina Vieira, com o tema ‘O papel de quem cuida e as diferenças de género’. A colaboração da estagiária no VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste seria, inicialmente, apenas para ajudar na preparação da apresentação do grupo de alunos do espaço ‘Um chá por um Poema’ e na organização do alinhamento das apresentações e momentos do Encontro de poesia . No entanto, as dinamizadoras do espaço de poesia e organizadoras do encontro decidiram convidá-la para ser a apresentadora do mesmo. Deste modo, a estagiária foi a apresentadora em palco do VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste, realizado a 22 de março de 2017, perante um auditório repleto de convidados e participantes de dez universidades seniores. A avaliação deste desafio não poderia ter sido mais positiva, pois, de facto, a confiança depositada na estagiária para a realização de tamanha tarefa não poderia ter sido maior, assim como o desafio de abraçar (ver imagem 3). Assim, a sua autoavaliação é extremamente positiva, por esta ter sido tão profissional, e a heteroavaliação, que os participantes e o público lhe foram transmitindo, apresentou-se igualmente satisfatória, manifestando este que fora “uma autêntica revelação”.



*Imagem 3 – Apresentação do VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste*

A outra atividade a destacar neste ponto refere-se à ação sensibilizadora realizada pela Doutora Cristina Vieira, docente da Universidade de Coimbra e orientadora de estágio da estagiária da USB, com o tema ‘O papel de quem cuida e as diferenças de género’. Esta sessão, realizada a 23 de fevereiro de 2017, foi promovida pela estagiária em colaboração com a sua orientadora de estágio, a qual teve uma adesão positiva, tendo o seu ‘conteúdo’ agradado e suscitado o interesse no público.

Numa outra forma de colaboração, não ‘técnica’, a estagiária cooperou ao longo do estágio na organização e preparação do almoço solidário (realizado normalmente na última sexta-feira de cada mês), que pretende angariar fundos para a instituição. Esta colaboração realizou-se (salvo raras exceções) às sextas-feiras, que é o dia livre da estagiária, por autonomia da mesma, na qual ela não se inibiu de ajudar em qualquer tarefa.



(4) Colaborar como técnica superior de educação nos projetos existentes, na realização das mais diversas atividades, e (5) Dar respostas adequadas às necessidades da instituição, como o auxílio na criação e com a dinamização dos espaços ‘Um chá por um Poema’, ‘À conversa’ e ‘Informática (apoio)’. Uma das atividades pontuais (não inserida em qualquer dos espaços a seguir apresentados) em que a estagiária colaborou como Técnica Superior de Educação refere-se à dinamização da visita de estudo, realizada a 30 de novembro de 2016, com visita ao Panteão Nacional, ao MAAT (Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia) e ao Teatro Politeama, assistindo à peça de teatro ‘As árvores morrem de pé’. O guião da visita de estudo foi preparado pela estagiária, ou seja, a estagiária preparou, em aula, os alunos para a visita que se iria realizar, e elaborou ainda algumas notas sobre os espaços que se visitariam, para que ao longo da viagem se fossem dando algumas informações sobre eles. Deste modo, em colaboração, a estagiária e a Prof<sup>a</sup> Jacinta foram informando no autocarro (ao microfone), ao longo da viagem, algumas curiosidades e interesses sobre os locais a visitar durante aquele dia. Esta foi uma tarefa que a estagiária executou com algum receio, pelo seu cariz de novidade da tarefa e da exposição perante um autocarro com mais de 50 pessoas, mas decorreu tranquila e satisfatoriamente.

#### *À conversa*

O espaço designado ‘À conversa’ decorreu no período de 11 de outubro de 2016 a 20 de dezembro de 2016, contou com 22 sessões, tendo sido extinto no início do 2º período, aquando da reestruturação do horário. Também pela adesão a este como espaço de esclarecimento de dúvidas em informática, em confluência com o objetivo a que se destinava – conversar com o aluno sobre um assunto que lhe interessasse, decidiu-se que este espaço e a *Informática (apoio)* se uniriam num só, mantendo o nome e o horário do último, mas as características de ambos. Deste modo, deixou de existir este espaço, e os espaços de apoio à informática, principalmente os matinais, passaram a destinar-se não só ao esclarecimento de dúvidas relacionadas com as TIC, mas também como um espaço de conversa, mais intimista e personalizada, com os alunos. Durante o tempo em que decorreu, o espaço ‘à conversa’ destinou-se a momentos de conversa individual com os



alunos e ainda a momentos de apoio na realização de ‘operações’ nos seus telemóveis ou no computador.

O carisma deste espaço funcionava bem, no entanto, por ser um período muito inicial da presença da estagiária na instituição e devido ao nome que o espaço adquiriu, este não teve a afluência esperada em todas as sessões. Apesar de tudo, e de forma generalizada, é possível avaliar este espaço positivamente, pois num momento em que os alunos da USB ainda pouco conheciam a estagiária, estes aderiram ao espaço, solicitaram a sua ajuda e confiaram no seu trabalho.

### *Um chá por um Poema*

A primeira sessão deste espaço decorreu como uma sessão de apresentação a 26 de setembro. O espaço *Um chá por um Poema* teve como dinamizadoras a estagiária, a Prof<sup>a</sup> Natália e a Prof<sup>a</sup> Jacinta e decorreu às quartas-feiras das 16h15 às 17h (com exceção da primeira sessão que ocorreu à segunda-feira), contabilizando um total de 14 sessões ao longo do ano letivo. Os seus objetivos prenderam-se com a promoção da leitura, principalmente a leitura da poesia, com o intuito sobretudo de homenagem à falecida aluna da USB, que escreveu os poemas da coletânea ‘Poemas de Todas as Cores’, e a apresentação de poetas, de poemas e de espaços dedicados à poesia, que se revelassem atuais, pertinentes e que levassem um pouco mais de cultura aos participantes. A maioria dos conteúdos apresentados neste espaço foi da responsabilidade da estagiária e a decisão de escolha dos mesmos contou sempre com a sua participação. Quanto à leitura de poemas, esta não tinha qualquer restrição, sendo que os alunos podiam ler qualquer poema, quer fosse ou não de coletâneas da biblioteca da USB, tendo apenas de enunciar (no início ou no final da leitura) o nome do poeta e o título do poema. A leitura de poemas era também feita pelas dinamizadoras e os participantes apenas o faziam de forma voluntária, podendo ler mais do que um, mas nunca de forma obrigatória. Estes momentos de poesia tiveram como metodologia a seguinte: (1º) apresentação de um poema, um poeta ou um espaço dedicado à poesia, seguido de uma breve conversa sobre o conteúdo apresentado; (2º) leitura de poemas à escolha dos participantes, quantas vezes estes se voluntariassem; e (3º) a sessão terminou sempre com um pequeno lanche acompanhado de um chá. O número de participantes nestas sessões alternou entre os 5 e os 15 participantes ao longo do ano letivo.



A primeira sessão ocorreu a 17 de outubro de 2016 e o tema foi o Prémio Nobel da Literatura, com os seguintes objetivos: (1) Compreender o que é um Prémio Nobel da Literatura; (2) Conhecer o vencedor do ano 2016; (3) Identificar diferenças entre o vencedor de 2016 e os de anos anteriores; e (4) Ler poemas a gosto. Assim, para a apresentação do tema, contou-se com um conteúdo em PowerPoint (anexo 2) e a metodologia utilizada foi a exposição do conteúdo referido, acompanhado da sua devida explicação. Esta apresentação de conteúdo foi dinamizada principalmente pela estagiária, mas também devidamente acompanhada pelas outras dinamizadoras (Prof<sup>a</sup> Jacinta e Prof<sup>a</sup> Natália). Após a apresentação do tema, procedeu-se à leitura de poemas diversos (alguns da biblioteca da USB). Realizando uma análise SWOT desta sessão identificou-se o interesse dos participantes como ponto forte, a (ainda) fraca autoconfiança da estagiária a dinamizar como ponto fraco, o gosto dos alunos por novas descobertas como oportunidade (de continuar a explorar mais temas), e nenhuma ameaça. Por fim, a autoavaliação desta sessão revelou-se bastante positiva, pois os alunos aderiram ao tema apresentado e colaboraram na dinamização da sessão.

No dia 26 de outubro de 2016 realizou-se a segunda sessão *Um Chá por um Poema*, a qual não se destinou à apresentação de qualquer conteúdo relacionado com a poesia, mas sim à exibição do vídeo sobre a visita de Marcelo Caetano à vila de Benedita, por altura da comemoração do aniversário da sua morte, algo que todos gostaram por ser uma memória bem presente nas suas vidas. A seguir à visualização do vídeo procedeu-se à leitura de alguns poemas, pelo que a estagiária leu também.

A terceira sessão decorreu no dia 2 de novembro de 2016 com a apresentação da poetisa conterrânea Virgínia Vitorino, seguindo os seguintes objetivos: (1) Reconhecer a existência de uma poetisa alcobacence; (2) Conhecer a vida e obra de Virgínia Vitorino; (3) Identificar o impacto social da poetisa no seu tempo; e (4) Ler poemas de Virgínia Vitorino e outros. Para esta sessão foi elaborado, pela estagiária, um PowerPoint (anexo 3), como suporte de apresentação da vida e obra da poetisa, o qual ao ser apresentado também pela estagiária, foi complementado com outras informações adicionais. O feedback desta sessão foi extremamente positivo, pois os alunos ficaram bastante surpresos com a poetisa apresentada, questionando curiosidades acerca desta.

A dinamização de mais uma sessão de ‘Um chá por um Poema’ ocorreu a 9 de novembro de 2016, com a apresentação do Parque dos Poetas. A apresentação deste



espaço tinha como objetivos: (1) Conhecer um espaço público, gratuito e adornado de natureza, dedicado à poesia; (2) Compreender os contornos e os propósitos do espaço a visitar; e (3) Ler poemas diversos. Para tal foi elaborado e utilizado pela estagiária o PowerPoint em anexo (anexo 4), auxiliado pelas metodologias de exposição e discussão do conteúdo apresentado. Esta atividade foi desenvolvida com o auxílio da Prof<sup>ª</sup> Jacinta. A avaliação realizada no final da sessão, através do feedback dado pelos participantes, foi positiva, pois mais uma vez, os alunos revelaram interesse e curiosidade no tema.

No dia 19 de novembro de 2016, o espaço ‘Um chá por um Poema’ contou com uma dinâmica diferente. Neste dia, por ausência das outras dinamizadoras, a estagiária dinamizou sozinha o espaço apresentando o cd ‘Tiago na Toca’ de Tiago Bettencour. Os objetivos desta sessão foram: (1) conhecer uma outra faceta da poesia – a poesia cantada; e (2) identificar as diferenças entre poesia declamada, lida ou cantada. Deste modo, foram ouvidas algumas das músicas do cd, de vários poetas, e em seguida o mesmo poema foi lido por uma das participantes, discutindo-se no final as diferenças entre as duas audições do poema. A autoavaliação que fazemos desta sessão é positiva, não existindo qualquer aspeto negativo a identificar, pois os alunos aderiram à dinâmica, no entanto é de realçar o nervosismo da estagiária que, de alguma forma, condicionou um possível melhor dinamismo desta.

As duas sessões que se seguiram ocorreram já no segundo semestre, a 11 e 18 de janeiro de 2017, e nelas apenas se leram poemas à escolha dos participantes, seguidos da toma de um chá. Estas sessões foram antecedidas de momentos de conversa entre a estagiária (que dinamizou as duas sessões sozinha) e as alunas presentes, nos quais se facultaram informações importantes. A avaliação destas duas sessões revelou-se positiva, pois a estagiária mostrou-se mais confiante na dinamização da sessão, e ainda pela adesão que existiu à sessão, mesmo na circunstância de as alunas saberem que a estagiária a iria dinamizar sozinha.

A terceira sessão do mês de janeiro, a 25 de janeiro de 2017, foi dedicada ao poema ‘Ser poeta é’ de Florbela Espanca, com o objetivo de compreensão e análise dos versos do poema. A sessão foi dinamizada principalmente pela Prof<sup>ª</sup> Jacinta, tendo a estagiária auxiliado na preparação do conteúdo trabalhado. A sessão revelou ter sido para as participantes bastante curiosa e atrativa pela descoberta e análise do significado do poema.



A sessão que se seguiu não se realizou no local habitual, nem com a mesma dinâmica. No dia 2 de fevereiro de 2017, os participantes do espaço ‘Um chá por um Poema’ deslocaram-se ao Lar da Santa Casa da Misericórdia de Benedita para declamar poesia em conjunto com alguns dos seus utentes. A maioria dos presentes nesta sessão, quer alunos da USB quer utentes do lar, participaram com leituras de poemas livres, alguns da sua própria autoria. Esta experiência apresentou-se como bastante enriquecedora, pela partilha de cultura entre os mais adultos e pelo convívio entre estes no final das leituras ao partilharem um lanche simbólico, o que foi (de certo) muito gratificante para os dois grupos.

O décimo ‘Um chá por um Poema’ ocorreu a 15 de fevereiro de 2017 e teve como tema o poeta português Cesário Verde. A escolha e preparação da sessão foi da inteira responsabilidade da estagiária, tendo sido seu objetivo dar a conhecer um pouco mais dos poetas portugueses. Deste modo, a sessão iniciou-se com a apresentação do poeta com o auxílio da projeção do PowerPoint em anexo (anexo 5), a qual se finalizou com a visualização da declamação de dois poemas de Cesário Verde. A dinamização desta sessão terminou com a leitura de poemas livres pelos participantes, contou com o auxílio da Prof<sup>a</sup> Natália, e a sua avaliação revelou-se positiva, mas inferior às anteriores, pois o tema não suscitou tanto empenho e curiosidade, embora tenha sido manifestado algum interesse por parte dos alunos.

As sessões que se seguiram, respetivamente as correspondentes aos dias 22 de fevereiro, 6, 13 e 29 de março de 2017, relacionaram-se com o VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste, promovido pela USB. As três primeiras datas referidas corresponderam à preparação da dramatização de dois dos poemas escolhidos para apresentar no encontro. Esta preparação contou sempre com a presença e auxílio da estagiária em conjunto com a Prof<sup>a</sup> Natália e/ou a Prof<sup>a</sup> Jacinta e decorreu, quer em espaço de sala de aula, quer no auditório onde se iria realizar o encontro. A última data enunciada teve como objeto recolher feedback dos participante (e dramatizadores do encontro de poesia) acerca de como este correrá, bem como a revisão de alguns momentos altos do mesmo. No final, procedeu-se à leitura de poemas livres e da toma do chá, como acontecera em todas as sessões. Depois destas sessões apenas decorreram mais duas, no entanto a estagiária esteve ausente por motivos externos à USB.



### *3º Objetivo Geral: Promover a qualidade do envelhecimento ativo dos utentes da USB*

Com o intuito de cumprir o terceiro objetivo geral do projeto de estágio desenvolveram-se todas as atividades do estágio, ou seja, enquanto Técnica Superior de Educação procurámos que em todas as atividades realizadas, mas também nos espaços de inatividade, fossem preenchidas as necessidades dos alunos e que estes momentos fossem adequados à promoção do envelhecimento ativo. Assim, mesmo quando não existia uma atividade pré-definida, procurámos que nesse tempo em que adultos passavam na instituição fossem promovidas atividades educativas em que se empenhassem verdadeiramente. Mas também nos momentos de conversa, necessários para o adulto de idade avançada, se procurou obter feedback acerca das atividades realizadas e das necessidades e/ou falhas ou faltas sentidas pelos alunos da USB, por forma a podermos sempre prestar-lhes um melhor serviço.

Tendo em vista o planeamento de atividades que fossem ao encontro dos interesses dos alunos, este trabalho constituiu-se sobretudo na planificação das atividades mensais. Esta foi uma tarefa em muitos meses planeada e ‘alinhavada’ entre a estagiária e a funcionária da USB, obtendo depois o aval do corpo dirigente da instituição. Também foi tarefa da estagiária e da funcionária, após a aprovação e publicação do folheto informativo de cada mês, a elaboração dos cartazes informativos das atividades pontuais a serem realizadas. Mais concretamente, no trabalho desenvolvido pela estagiária, mas ainda respeitante ao planeamento de atividades que fossem ao encontro das necessidades e interesses dos alunos, esta procurou ir adaptando as atividades das aulas e o apoio de informática de acordo com estes e com a evolução dos alunos.

Ainda no que diz respeito à promoção da qualidade do envelhecimento ativo, foi neste sentido que se criaram alguns espaços e atividades, a fim de dar resposta aos interesses e necessidades dos alunos da USB. O espaço ‘No dia de hoje’ surgiu exatamente nesse sentido, de dar resposta aos interesses dos alunos, criando um espaço de aprendizagem sem barreiras, onde se pudesse trabalhar qualquer temática. Além disso, a procura em dinamizar e promover momentos de intercâmbio entre grupos intergeracionais emerge da resposta ao gosto que os adultos (mas também os mais jovens) manifestaram em realizar atividades e aprender com uma geração tão distante cronologicamente da sua. É neste sentido que se apresentam os dois próximos ‘temas’.



### *No dia de hoje*

O espaço designado ‘No dia de hoje’ teve início a 17 de outubro e contou com mais duas aulas, a 2 e 16 de novembro. Este espaço, ministrado pela estagiária, tinha como função ser um espaço letivo aglutinador de temáticas, gerais e culturais, que fossem do interesse dos alunos e no qual estes pudessem intervir, dando a sua opinião ou manifestando a sua experiência, livremente. Em geral, a ação tinha como local a sala principal da USB, a duração de 45 minutos, sendo destinada a todos os alunos da USB que tivessem gosto em participar e sem pré-requisitos. A primeira sessão de ‘no dia de hoje’ decorreu à segunda-feira (17 outubro), passando depois as restantes a decorrer às quartas-feiras. Por fim, este espaço acabou por ser excluído do horário, no início do 2º período, devido à necessidade de ocupá-lo com outra atividade.

Na primeira intervenção da estagiária neste espaço (17 de outubro de 2016), a planificação da ação tinha como tema a apresentação do espaço e debate sobre o mesmo, e como objetivos: apresentar o novo espaço; identificar sugestões de temas a serem trabalhados. Esta aula, sendo um espaço introdutório e de apresentação, não continha conteúdos. A metodologia utilizada foi a interativa, através do debate acerca dos possíveis temas a desenvolver no espaço referido. Deste modo, procedeu-se a alguma conversa sobre o novo espaço e sobre as possíveis temáticas a explorar. Embora não tenha sido utilizado qualquer recurso material, tinha sido preparada uma apresentação em formato PowerPoint para esta primeira aula (anexo 6). Ainda assim, a aula decorreu segundo os seguintes pontos: (1) conhecer a dinamizadora do espaço; (2) questionar os alunos acerca das suas expectativas sobre o espaço; (3) explicar o objetivo geral do espaço – explorar temas diversos de acordo com os interesses dos alunos; e (4) identificar sugestões de temas para aulas futuras. Nesta aula estiveram presentes três alunos, e um seus objetivos era identificar os interesses dos mesmos, conversa da qual surgiram como interesses abordar o tema *Solidariedade* ou a realização de trabalhos manuais. No final, a avaliação da aula foi positiva, e embora a adesão de alunos não tenha sido elevada, os presentes foram participativos e mostraram-se interessados. A análise SWOT desta sessão originou os seguintes resultados: pontos fortes – interesse dos presentes; pontos fracos – nervosismo da professora; oportunidades – os alunos deram sugestões de temas a trabalhar; e ameaças – pouca adesão.



No dia 26 de outubro não decorreu a aula ‘*No dia de hoje*’, bem como uma outra aula devido à fraca (quase nula) adesão de alunos e devido à necessidade de realizar outros trabalhos em conjunto com os membros da direção.

A segunda aula decorreu na quarta-feira, dia 2 de novembro de 2016 e contou com 10 alunos. Esta aula tinha como tema ‘*A Solidariedade*’, e na sua planificação os objetivos eram os seguintes: (1) Conhecer o conceito *solidariedade*; (2) Identificar ações de solidariedade; (3) Completar a frase “Ser solidário é...”; (4) Refletir sobre o significado da solidariedade e de se ser solidário; (5) Discutir atitudes solidárias (o que são, como são, porque as temos ou não). Para a realização dos objetivos desta sessão, os conteúdos foram preparados numa apresentação em PowerPoint (anexo 7), contendo algumas definições de solidariedade e alguns vídeos sobre o tema. A metodologia utilizada foi a exposição do conteúdos (oralmente e em formato PowerPoint projetado), a exposição de pequenos vídeos sobre a temática, e a interatividade entre os alunos e entre a estagiária e os alunos, pela discussão com os alunos do tema e de cada conteúdo exposto. Deste modo, a dinamização da aula ocorreu com a apresentação do tema *Solidariedade* e de pequenos vídeos sobre a temática, alternados com a conversa sobre os mesmos. Assim, a aula iniciou-se com a apresentação do tema, questionando os alunos acerca do que é a solidariedade, apresentando-se em seguida a definição do termo.

Numa segunda etapa, procedeu-se à apresentação do primeiro vídeo que abordava o ‘sermos solidários com os outros’. Este teve um impacto bastante positivo, pois os alunos não se inibiram de comentar, com entusiasmo, as atitudes que visualizaram. O segundo vídeo, que apresentava brevemente uma estória de solidariedade entre crianças, teve igualmente um impacto positivo. Os alunos manifestaram sempre o seu comentário sobre o vídeo e sobre a sua opinião sobre as atitudes de solidariedade. Dado que a adesão ao tema foi positiva e que ainda restava tempo de aula, decidimos exibir mais dois pequenos vídeos. O terceiro vídeo exibiu o impacto de um gesto solidário e das palavras, ilustrando as palavras “mude suas palavras, mude seu mundo”. Este vídeo foi aquele que gerou menos impacto nos alunos, ao contrário do quarto e último vídeo apresentado, que abordava uma experiência realçada pela UNESCO, ao apresentar as diferenças no “tratamento social” de uma menina perdida, quando esta se apresenta como uma menina ‘normal’ ou quando esta se apresenta como uma mendiga. Este foi, com certeza, o vídeo que mais comentários gerou entre os alunos, quer na manifestação apenas de comentários ao vídeo, quer na partilha de experiências pessoais. Por fim, a



autoavaliação desta aula foi positiva, pois os alunos revelaram interesse e gosto pelo tema e participaram com comentários e com o relato de experiências pessoais. Realizando uma análise SWOT desta atividade, podem identificar-se: como pontos fortes, o interesse pelo tema e a participação dos alunos; como pontos fracos, a fraca vontade da estagiária em dinamizar uma sessão destas; como oportunidades o gosto dos alunos pelos temas sociais, e como ameaças o possível desinteresse dos alunos pelo tipo de dinamização escolhida.

A terceira aula ocorreu a 16 de novembro de 2016 e o tema apresentado foi ‘De Mossul a Alfeizerão em 6000 palavras’ – o livro. Esta sessão teve como objetivos (1) apresentar a estória de um refugiado no nosso concelho. Os conteúdos utilizados nesta sessão foram as imagens do livro editado e a reportagem sobre a estória em questão, e as metodologias foram a visualização da reportagem ao refugiado ao estado islâmico que fez a sua vida no nosso concelho e a discussão do tema (no final da visualização da reportagem). A dinamização desta sessão iniciou-se assim com a apresentação do tema a trabalhar na mesma, explicando de forma sucinta, o quê, quem, onde e como; seguiu-se com a exibição da reportagem, a qual foi interrompida sempre que se revelou necessário para que realçassemos e explicássemos algum aspeto ou para complementar com alguma informação relevante, não apresentada. A autoavaliação que fazemos da aula é positiva, embora a adesão de alunos não tivesse aumentado (estiveram presentes oito alunos). No entanto, estes revelaram-se interessados e surpresos com o tema e ainda foram participativos. A análise SWOT desta sessão originou os pontos fortes – interesse, surpresa e curiosidade acerca do tema e as oportunidades – a presença da Prof<sup>a</sup> Jacinta que auxiliou a estagiária na dinamização da sessão, intervindo com comentários complementares.

### *Intercâmbios*

Uma das características do funcionamento da Universidade Sénior de Benedita é a sua parceria e colaboração com as entidades locais, nomeada e principalmente com aquelas que promovam o intercâmbio entre gerações. Para tal, a USB tem procurado ao longo do tempo participar, mas também promover, momentos e atividades de intercâmbio entre as comunidades locais mais jovens e mais envelhecidas. Neste sentido, têm existido espaços de aprendizagem entre estes dois grupos, em que quer no espaço educativo dos jovens (Externata Cooperativo da Benedita), quer no dos adultos (Universidade Sénior de



Benedita), jovens de 12º ano (voluntários) têm ensinado os seus conhecimentos aos adultos em duas áreas de estudos: língua inglesa e tecnologias da informação e da comunicação. No ano letivo de 2016/2017 apenas decorreu o espaço de aprendizagem intergeracional de língua inglesa. No entanto, as atividades de intercâmbio entre estas gerações não se ficou por aqui, apresentando-se em seguida as atividades de intercâmbio promovidas entre pessoas mais jovens e mais envelhecidos neste ano letivo.

A primeira atividade de intercâmbio desenvolvida, foi ao ar livre, contou com a participação dos alunos da USB e de algumas das turmas do 1º ciclo do ensino básico da freguesia e ocorreu a 6 de outubro de 2016. Esta atividade levou ambos os grupos geracionais a um espaço da comunidade local e tinha como missão recriar a atividade que em tempos antigos decorria num espaço emblemático da vila – a Fonte da Senhora, e como objetivos: (1) Promover um espaço cultural e de lazer local; (2) Dar a conhecer costumes de outros tempos, através da sua recriação; e (3) Explorar um espaço de natureza e os seus contextos. Para a realização desta atividade, os alunos e dinamizadores da USB (incluindo a estagiária) recriaram as atividades que antigamente decorriam no espaço da Fonte da Senhora, vestindo-se e adereçando-se a rigor (ver imagem 4), e instalando-se e preparando o espaço para que quando as crianças chegassem, sentissem que tinham recuado no tempo (ver imagem 5). Na recriação do espaço existiram várias atividades



Imagem 4 – Intercâmbios



Imagem 5 – Intercâmbios

representadas, desde as lavadeiras, às crianças que as acompanhavam e as suas brincadeiras, ao agricultor, ao lenhador e até às senhoras que buscavam água na fonte. Além da recriação das atividades de época foi ainda contada e representada a lenda da Fonte da Senhora, associada ao espaço em que se estávamos. Esta atividade decorreu muito melhor do que era esperado, as crianças aderiram a tudo o que foi pedido,



interagiram imenso com os adultos e revelaram-se bastante curiosas com os mais diversos aspetos. Por sua vez, os adultos sentiram-se bastante gratificados pela atividade que realizaram e pela adesão dos mais novos. De referir que recebemos mais uma turma do que era esperado e estava combinado. Em geral, a atividade decorreu da melhor forma possível, tendo trazido mais valias para qualquer um dos grupos geracionais.

Outra atividade de intercâmbio realizada com os mais jovens consistiu na participação da USB nas atividades do ‘Lançamento da 1ª Tábua da Casa da Árvore’ no Centro Escolar da Benedita, a 21 de março de 2016 (ver imagem 6). Nesta atividade participaram alunas do espaço ‘Um chá por um Poema’ com a leitura de um poema referente à natureza. A universidade sénior ainda ofereceu dois pinheirinhos para o espaço circundante à casa da árvore. Dado o interesse dos professores na partilha de conhecimentos entre os adultos e os jovens, a presença dos alunos da USB estendeu-se para além da atividade de lançamento da 1ª tábua, indo alguns dos nossos alunos a três salas de ensino pré-escolar conversar com as crianças sobre a primavera e a natureza e ler mais um poema. Mais uma vez, a experiência de partilha entre gerações revelou-se extremamente enriquecedora e ficou a vontade de continuar a promover encontros intergeracionais.



*Imagem 6 – Lançamento da 1ª tábua da casa da árvore do Centro Escolar da Benedita*

Além de atividades de intercâmbio com os mais jovens, estas realizaram-se também com adolescentes – alunos do Externato Cooperativo da Benedita (ECB), contabilizando-se duas atividades. O primeiro intercâmbio realizou-se a 1 de fevereiro de 2017 com a atividade ‘Sessão de Cinema com o filme Adeus Pai’, integrado no Plano Nacional de Cinema, e promovida pelos alunos do curso profissional técnico de Multimédia do ECB, no âmbito do projeto ‘O Cinema vai à Comunidade’. Para esta atividade os alunos do ECB deslocaram-se às nossas instalações e, além da exibição do filme, estes apresentaram o filme a ser exibido.



A segunda atividade aconteceu a 31 de maio de 2017 e consistiu na dinamização de uma sessão sobre o Sangue nas instalações da USB. Esta atividade foi dinamizada por um grupo de trabalho da turma de Biologia do 12º ano do ECB. A sessão foi marcada pela apresentação da temática ‘Sangue’, por quatro alunas, auxiliadas pela professora titular da disciplina de Biologia.

Além das referidas atividades, existiram outras (mais simples) que promoveram o intercâmbio entre gerações. Uma destas atividades foi a visita de uma turma de ensino pré-escolar no dia de Pão por Deus às nossas instalações, em que os meninos pediram e levaram Pão por Deus, ouviram uma música popular cantada e tocada em cavaquinho e cantaram a sua música de Pão por Deus. Uma outra atividade ocorreu pelas ruas da vila e consistiu numa caminhada pela saúde, que incluiu grupos participantes de todas as faixas etárias. Todas estas atividades de intercâmbio entre jovens e adultos de idade avançada concretizaram o objetivo específico do projeto de estágio *ConVivências* - Integrar as atividades de promoção de intercâmbios de crianças/jovens.

#### **4º Objetivo Geral: Promover a utilização das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos adultos de idade avançada**

A concretização do 4º objetivo geral, através do cumprimento dos seus objetivos específicos que pretendiam o auxílio, aumento e a promoção da utilização (informada) das tecnologias, bem como fomentar o convívio dos adultos por meio das TIC, atendendo aos perigos destes meios de comunicação, ocorreu pela dinamização/orientação dos espaços *Informática I* e *Informática (apoio)*. O primeiro espaço, com cariz de aula, tinha um professor titular, sendo a estagiária apenas cooperadora deste espaço. Por sua vez, o segundo espaço não assumiu características de aula, mas antes de um espaço de apoio, de frequência completamente livre, sem necessidade de sequência ‘de aulas’, mas que a maioria dos alunos adoptou como tal e em que a dinamizadora foi apenas a estagiária.

#### *Informática I*

Nas aulas de *Informática I*, tendo um professor titular (voluntário), o papel da estagiária foi de colaboradora. Inicialmente, a sua função nas aulas era, essencialmente,



de observadora, apoiando apenas em aspetos pontuais, e quando solicitado, no ligar e desligar dos computadores. Neste período inicial, a estagiária procurou conhecer os alunos desta aula, tal como identificar qual o seu nível de conhecimentos e quais as suas maiores dificuldades, realizando assim uma análise de necessidades deste grupo específico. Após as primeiras aulas, e feito o reconhecimento entre os alunos e a ‘nova professora’, a estagiária, a sua colaboração começou a ser mais assídua, nomeadamente no auxílio da realização das tarefas propostas pelo professor, bem como no ‘manuseamento’ do computador (ligar, desligar, abrir programas), mas também questionando sempre a necessidade de ajuda e identificando a existência de dificuldades não manifestadas. Neste período, a estagiária identificou existir a necessidade de auxiliar os alunos antes do início da aula a ligar os computadores, a preparar e/ou relembrar como se retomava a atividade anterior e ainda no esclarecimento de dúvidas. Além deste momento inicial, a estagiária prontificou-se ainda a estender a sua presença em sala de aula para poder apoiar os alunos no término das suas tarefas ou dar resposta a outras dúvidas externas às tarefas realizadas durante a aula.

No início do período letivo, a adesão às aulas de Informática I foi bastante elevada, chegando a perfazer um total de 18 alunos, o que dificultava a gestão da utilização dos seis computadores da USB, tal como dificultava o processo de resposta às necessidades dos alunos, que eram, por sua vez, muito dispares em termos do seu nível de conhecimento. Deste modo, e tendo em consideração as dificuldades que esta situação levantava aos ministradores da aula (professor e estagiária) e as desvantagens/limitações que isso acarretava no processo de aprendizagem dos alunos, o corpo dirigente e a estagiária decidiram dividir a aula em dois turnos. Procedeu-se então à diferenciação dos alunos por turno de acordo com o seu nível de conhecimentos e encaminharam-se, ainda, outros para a aula de Informática II devido ao seu nível elevado. O primeiro turno, dirigido aos alunos frequentadores da aula pelo primeiro ano e aqueles que manifestaram conhecimentos ainda muito básicos, realizou-se no horário inicial, às terças-feiras das 14h15 às 15h15, com o professor e a estagiária. O segundo turno, composto pelos alunos detentores de mais conhecimentos, mas não ainda ao nível da aula de Informática II, realizou-se seguidamente ao anterior, no horário das terças-feiras das 15h30 às 16h30, dinamizado por uma professora convidada e pela estagiária. Esta divisão dos alunos por turno originou dois grupos de cerca de sete pessoas em cada, e iniciou-se a 15 de novembro de 2016. Esta divisão revelou-se deveras importante para ambas as partes,



professores e alunos, uma vez que promoveu a possibilidade de uma melhor preparação das aulas por parte dos professores, direcionada aos conhecimentos e necessidades dos alunos, bem como originou maiores e melhores oportunidades de ensinar e apoiar a aprendizagem dos alunos.

Ao longo do ano letivo foram existindo diferenças no dinamismo e nas tarefas realizadas entre os dois turnos de Informática I. No primeiro, na maioria das vezes, o professor tinha uma tarefa preparada para cada aula, no entanto ao longo do ano estas tarefas não foram sendo atualizadas de acordo com a evolução das aprendizagens dos alunos, limitando-se este à dinamização de tarefas no Word. Por sua vez, no segundo turno, uma das duas professoras (incluindo a estagiária) trazia uma atividade a ser dinamizada, sendo que nem sempre se realizou uma tarefa própria, pois o número de alunos por turno foi diminuindo e foi permitida a permanência dos alunos de um turno para o outro. Deste modo, este último turno caracterizou-se por realizar atividades como: continuação das tarefas iniciadas no turno anterior; realização de tarefas próprias e diferentes do anterior; exploração/explicação de dúvidas individuais aos alunos. Não existia, assim, um programa pré-definido ou rígido para cada aula, pois em diversas situações (a maioria) os alunos tinha dúvidas emergentes individuais e/ou grupais que se tornavam muito mais pertinentes de esclarecer para um uso das tecnologias mais adequado, informado e seguro, do que qualquer atividade programada. Por sua vez, existiram ao longo do ano alunos que não pretenderam aprender qualquer tarefa nova, limitando-se a uma em particular (ex. tarefas no Word). As tarefas dinamizadas nas aulas de Informática I foram de forma geral, as seguintes:

- Apresentação da história do computador e dos instrumentos tecnológicos;
- Apresentação do programa Microsoft Word;
- Transcrição de textos no programa Word (extensivo ao longo do ano);
- Formatação de textos escritos em Word através das suas funcionalidades;
- Apresentação da internet, de alguns motores de busca e das possibilidades de pesquisa – texto/informações, notícias, imagens, vídeos e mapas;
- Pesquisa de temas na internet nas suas diversas formas – texto, notícias, imagens, vídeos e mapas;
- Copiar excertos de textos e imagens da internet para um documento Word;
- Apresentação e execução de tarefas nos programas PowerPoint;



- Explorar as funcionalidades do computador – abrir documentos/pastas, guardar na pen.

Por três vezes, a estagiária assumiu o espaço de forma autónoma. No dia 24 de janeiro, pela ausência do professor, a aula foi dinamizada na totalidade pela estagiária procedendo-se à elaboração da tarefa em anexo (anexo 8), com a seguinte ordem de trabalhos: exploração do programa PowerPoint; pesquisa de imagens, por tema, na internet; copiar imagens de internet e colá-las num documento PowerPoint; e estruturar o documento de acordo com as indicações referidas na tarefa. Esta atividade foi terminada, pelos que não terminaram antes, no segundo turno da aula do dia 31 de janeiro de 2017 e a sua autoavaliação revelou-se bastante positiva, pois os alunos aderiram muito bem à realização da tarefa e mostraram-se muito entusiasmados na sua execução, quer pelo tema trabalhado (viagens), quer pelas novas aprendizagens. Novamente, no dia 21 de março de 2017, coube à estagiária dinamizar o primeiro turno da aula de Informática I, devido à ausência do professor. No entanto, esta foi uma ausência que não era esperada, o que originou o imprevisto da tarefa da aula. Deste modo, a tarefa realizada foi a reprodução no Word de um texto, como os exemplificados no anexo 9, que havia sido previamente elaborado pela estagiária para o segundo turno e para os apoios de informática. A terceira aula de Informática I dinamizada pela estagiária ocorreu a 18 de abril de 2017, devido ao facto de o professor estar em período de férias de Páscoa. Nesta aula, os alunos elaboraram como tarefa um postal de primavera (anexo 10) num documento PowerPoint.

#### *Informática (apoio)*

As sessões de apoio à informática tinham como missão dar resposta a todas as dúvidas e necessidades manifestadas pelos alunos e que não tivessem tido oportunidade de serem respondidas nos momentos de aula e foram ministradas, na íntegra, pela estagiária de forma autónoma. Estes espaços decorreram em duas tipologias divididas segundo os espaços: apoios realizados às 2<sup>as</sup> e 4<sup>as</sup> feiras, das 11h30 às 12h30; e apoios realizados às 5<sup>as</sup> feiras, das 14h30 às 17h (inicialmente realizados das 16h às 17h, mas houve uma mudança devido à enorme adesão de alunos). O apoio prestado aos alunos, referido em primeiro lugar, funcionou, na maioria das sessões como um espaço de apoio mais individualizado aos participantes, devido à afluência mais restrita destas sessões. Deste modo, estes espaços tiveram para além da função de prestar apoio aos alunos no campo



das tecnologias, mas também a função de momentos de conversa, de partilha de estórias, de experiências e de desabafos entre os alunos e a estagiária, mas principalmente de escuta dos alunos. Embora a temática do espaço não fosse essa, e podendo até parecer desadequado, em muitas circunstâncias (a maioria) estes momentos de conversa e partilha revelavam-se muito mais importantes para o adulto do que a própria aprendizagem das tecnologias. Estes momentos revelavam-se muito importantes para a autoestima dos adultos, e portanto para a sua qualidade de vida.

Na segunda tipologia de espaços de apoio, além do apoio pontual e individualizado de acordo com as dúvidas expostas pelos alunos, estes funcionaram também como espaços de aprendizagem, esclarecimento de dúvidas e realização de atividades conjuntas. E foram várias as atividades de aprendizagem que se desenvolveram desta forma, onde pudemos relatar as aprendizagens relativas ao ‘manuseamento’ do Facebook, onde a explicação era muitas vezes aplicada com os próprios colegas de sala, ou seja, numa explicação acerca de como enviar mensagens privadas ou partilhar publicações na cronologia de um amigo, estas eram testadas de forma real na própria aula com os colegas. Ainda como atividades conjuntas, podemos referir a elaboração de postais festivos, em formato PowerPoint (anexo 10).

De um modo geral, as tarefas realizadas nos espaços de apoio à informática, embora de cariz e duração distintos, de acordo com a tipologia do espaço, estas apresentaram ser as seguintes:

- Transcrição de textos no programa Word;
- Formatação de textos escritos em Word e colocação de imagens ilustrativas destes;
- Apresentação e execução de tarefas nos programas PowerPoint – tal como elaborar postais festivos (anexo 10);
- Execução de operações no computador: procurar e abrir pastas/documentos, guardar documentos, copiar documentos/fotos externas para o computador, e/ou guardar documentos num instrumento externo como a *pen*;
- Utilização de funcionalidades do computador como tirar fotos e mudar a imagem de fundo do ambiente de trabalho;
- Pesquisa de temas na internet nas suas diversas formas – texto, notícias, imagens, vídeos e mapas – utilizando estratégias adequadas;



- Pesquisa de músicas no *YouTube* utilizando palavras chave;
- Criar um *email*, e abrir, responder e escrever um *email*;
- Utilização do *Facebook* – criar uma página pessoal de Facebook, fazer amizades (quais aceitar e recusar), publicar fotos e/ou textos, partilhar publicações (na própria cronologia, na cronologia de amigos ou de forma privada), pesquisar páginas, como fazer *gostos* e qual a sua funcionalidade, como comentar;
- Utilização do *Messenger do Facebook* – utilizar para conversar de forma escrita e realizar chamadas de voz e chamadas de vídeo;
- Aprendizagem das funcionalidades de um telemóvel – escrever e abrir mensagens, fazer e receber chamadas, registar e procurar contactos, tirar fotografias, utilizar o alarme.

Ainda sobre estas tarefas é de referir que numa tarefa que implicava a formatação de textos escritos em Word e a colocação de imagens ilustrativas destes, esta requeria um processo muito para além do adorno do trabalho elaborado, mas numa mesma tarefa, o aluno trabalhava no Word e ainda treinava a pesquisa e as funcionalidades da web. Num outro foco de atividade, o trabalho com e na internet, um dos aspetos que foi sempre realçado pela dinamizadora do espaço foi a segurança da ‘navegação’ na rede, alertando para o perigo da exploração de sites desconhecidos e/ou duvidosos, para a abertura de emails de remetente não identificado e para a colocação de dados pessoais na rede. Por sua vez, foi também feita sensibilização para a utilização da privacidade das redes sociais, nomeadamente do Facebook, onde foi reforçado o alerta para a distinção entre as mensagens trocadas de forma pública e privada, bem como para as consequências de possíveis conversas/comentários e publicações reveladoras. Neste sentido, de sensibilização para os perigos da internet, foi realizada uma ação de sensibilização pela GNR na USB intitulada *Segurança na Internet*.

Além das tarefas referidas acima, muitas outras foram desempenhadas entre a estagiária e os alunos, pois esta procurou dar sempre resposta às suas dúvidas e necessidades. Desta forma, destacam-se dois tipos de tarefas auxiliadas pela estagiária. Um deles prendera-se com o apoio aos alunos na redação dos textos (em formato Word) para o Concurso de Escrita Gonçalves Sapinho; o outro com o auxílio aos alunos na elaboração dos trabalhos para as comemorações do Dia Internacional da Mulher.



A avaliação destes espaços e momentos de apoio à informática não se poderia ter revelado mais positiva e significativa. Assim, foi positivo, na perspetiva da estagiária, no sentido em que as atividades e as dúvidas foram esclarecidas com sucesso, as estratégias de ensino, organização e manutenção de um espaço de aula foram conseguidas igualmente com sucesso, e pela perspetiva dos alunos, uma vez que estes encontraram neste espaço a oportunidade de aprenderem à sua medida, com o seu tempo e com alguém que lhes dedicou tempo. Por outro lado, este espaço revelou-se significativo para ambas as partes, embora de formas distintas. Para a estagiária foi de extrema importância, crescimento e aprendizagem, ministrar um espaço, com tamanha dimensão para os alunos, de forma autónoma e com tal sucesso. Para os alunos, o espaço de apoio à informática, principalmente o decorrido às 5<sup>as</sup> feiras, funcionava como se de uma aula se tratasse, e não somente como um espaço de apoio, o que revela que para os alunos este era um espaço importante/significativo nas suas vidas, pela possibilidade de aprendizagem e de partilha de conhecimentos.

#### ***5º Objetivo Geral: Elaborar trabalho administrativo na USB***

O trabalho de um Técnico Superior de Educação, nomeadamente numa universidade sénior, poderá passar também pelo exercício de tarefas de secretariado e de tarefas administrativas referentes à instituição em que está inserido. O presente ponto pretende dar conta do trabalho desenvolvido pela estagiária neste campo, ao longo do estágio.

Desde o início do estágio que existiu a preocupação, quer do corpo dirigente, quer da funcionária, em explicar e ensinar à estagiária tudo acerca do funcionamento da instituição, desde as tarefas mais simples às mais complexas e sigilosas, revelando assim confiança nela e no seu trabalho. Neste sentido, e nunca se sobrepondo à funcionária, a estagiária realizou todo o tipo de tarefas administrativas, como as mais comuns, desde receber mensalidades e passar recibos, dar informações, elaborar documentos (como grelhas de inscrição), auxiliar a preparação do folheto informativo e elaborar cartazes informativos de atividades. Fez ainda tarefas mais pontuais, em colaboração com a funcionária, como auxiliar no preenchimento de documentos oficiais, criar uma nova página de Facebook, criar um novo grupo privado (de Facebook) e adicionar todos os



alunos, sócios e colaboradores como membros, e a construção de um álbum documental das atividades e fotografias das mesmas referentes ao ano letivo de 2015/2016. Uma outra atividade administrativa realizada somente pela estagiária correspondeu à inserção dos dados de todos os alunos, professores e disciplinas na plataforma de gestão da RUTIS. Esta foi uma tarefa de responsabilidade que o corpo dirigente atribuiu à estagiária.

### **6º Objetivo Geral: Compreender a importância da intergeracionalidade no processo de envelhecimento ativo com qualidade**

O sexto e último objetivo do projeto de estágio *ConVivências* refere-se à compreensão da importância das ações de intergeracionalidade, nomeadamente as de aprendizagem intergeracional, para os adultos e para o seu envelhecimento ativo, mas também para os mais jovens e para o seu processo de crescimento. Neste sentido, foi desenvolvida uma pequena investigação, com dois grupos, de gerações diferentes, participantes em momentos de aprendizagem intergeracional.

Através da nossa participação em ações de intergeracionalidade e da realização da pequena investigação pudemos perceber as perceções sobre a aprendizagem intergeracional que têm quer os jovens, quer os adultos de idade avançada. Assim, ao longo do ano letivo e através dos questionários preenchidos por 18 participantes (10 jovens e 8 adultos) podemos concluir que estas ações intergeracionais se revelaram igualmente positivas para ambos os grupos. Aquando da dinamização das atividades, ambos os grupos se mostraram entusiasmados e motivados para tal, quer a atividade se mostrasse mais lúdica ou mais educativa. O que se infere destes momentos, principalmente no caso dos adultos, é que o simples facto de a atividade ser realizada com uma faixa etária díspar da sua é já um aspeto motivador para participar nela. Por outro lado, e focando-nos mais nos resultados obtidos através da realização da investigação verificou-se que, quando confrontados com a ‘necessidade’ de descrever a experiência de educação intergeracional em apenas uma ou duas palavras, encontramos respostas como:

- Jovens – gratificante, aprendizagem, divertida, enriquecedora, interessante, boa, inesquecível, interativa e surpreendente;



- Adultos – simplicidade, afeto, maravilhosa, gratificante, valorizador, simpáticos, adoro e uma mais valia.

Deste modo, podemos referir que ambos os grupos de gerações diferentes revelaram querer repetir as experiências de aprendizagem e partilha intergeracionais. Numa perspectiva mais centrada nos adultos, estes revelaram que a experiência de aprendizagem intergeracional, mas também a partilha de momentos de convívio com os mais novos lhes trouxe alegria, os tornou mais ativos, e que foi importante para o seu bem estar, uma vez que eles se mostraram pacientes, respeitosos e amáveis, em momentos de ocupação do seu tempo, tornando-se ao longo deste como se fossem da sua família. Posto isto, podemos inferir que os momentos intergeracionais são da extrema importância para ambas as faixas etárias. Se, para os jovens, se apresenta mais como uma experiência de aprendizagem e um desafio, para os adultos significa algo com um peso muito diferente, pois adquire a conotação de partilha de experiências e de momentos livres, de preenchimento de vazios criados pelo tempo e pela solidão, adquire no fundo a conotação de amizade e de família, pela partilha de conhecimentos, experiências de vida e momentos de desabafo. Estes jovens adquirem muitas vezes o papel de ouvintes e de familiares (não presentes ou não existentes), preenchendo mais do que necessidades de aprendizagem, mas necessidades de conforto afetivo.



## **CAPÍTULO V**

### **Avaliação geral do estágio**



## Introdução

O presente capítulo é o último deste relatório de estágio e refere-se à avaliação geral das atividades, sendo igualmente importante e relevante. Este capítulo é, então, dedicado à avaliação de todo o processo de estágio decorrido ao longo dos nove meses e no qual se apresentam as reflexões acerca de todo o trabalho realizado pela estagiária. Esta reflexão englobará os aspectos positivos e os negativos do estágio, bem como dará conta da evolução do caminho percorrido pela mesma.

Os pontos que a seguir se apresentam dividem-se em três momentos de avaliação: a avaliação geral das intervenções do projeto de estágio; a autoavaliação – a avaliação feita do nosso próprio percurso, na nossa perspectiva avaliadora; e a heteroavaliação feita pela orientadora local de estágio e por uma aluna da USB. Será através destes três momentos avaliativos que se perceberá o que correu bem, o que correu menos bem e qual o impacto que o trabalho desenvolvido pela estagiária, no âmbito do projeto de estágio e não só, teve na instituição. Os pontos que se seguem serão assim de reflexão, introspecção e avaliação.

### 1. Avaliação das Intervenções

Ao longo do capítulo anterior foi já elaborada, aquando da descrição das intervenções/atividades realizadas durante o estágio, uma breve avaliação de cada uma delas. Deste modo, neste presente ponto elaborar-se-á uma avaliação geral de todas estas atividades e intervenções já referidas.

De um modo geral, as atividades dinamizadas pela estagiária foram avaliadas positivamente. Atividades como *'Um chá por um Poema'*, de cariz grupal, foram adquirindo ao longo do desenvolvimento das suas sessões uma avaliação positiva, pois suscitaram o interesse dos alunos e incentivaram a sua permanência nestas ao longo do ano. Por outro lado, nas atividades em espaços como a Informática (aula e apoio) a



afluência dos alunos às sessões, bem como as suas manifestações de necessidades e interesses, foi importantíssimo para que pudéssemos adaptar as aulas e as respetivas atividades a estas. Acreditamos assim que esta constante adequação das atividades às necessidades dos alunos, tal como um ensino mais individualizado e personalizado, principalmente nos espaços de apoio à informática, promoveu uma melhor aprendizagem dos alunos, bem como um maior empenho destes. Uma outra atividade que se pode avaliar como tendo um impacto positivo e importante para os alunos foi o espaço ‘*A conversa*’, que mesmo após ter deixado de existir no horário passou a realizar-se nos espaços de apoio à Informática mais curtos. De notar que os espaços de Informática mantiveram ao longo de todo o ano letivo uma adesão considerada elevada, algo que não é muito comum, pois ao longo do tempo os alunos vão desistindo, principalmente na altura do Inverno. Ambos os espaços tiveram como foco prestar auxílio aos alunos nas mais diversas tarefas, relacionadas com informática ou não, e ainda assumiram características de um espaço de conversa e de escuta ativa por parte da estagiária. Estes momentos de conversa foram-se revelando ao longo do tempo muito importantes, pois este era um espaço em que existia tempo e oportunidade para conversarem, mas acima de tudo para serem escutados. E esta ‘escuta’ das suas histórias, das suas angústias, no fundo, da história das suas vidas, por vezes revelou-se mais importante para eles do que os momentos de aprendizagem propriamente dita, pois a sua necessidade maior em muitos momentos é a de se sentirem escutados, confortados, sentirem que existem alguém disponível para eles.

Para a avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do estágio foi imprescindível a avaliação contínua das atividades realizadas pelos alunos. A avaliação realizada por estes não envolveu a utilização de qualquer instrumento avaliativo, procedendo-se sempre de forma verbal, pela transmissão à estagiária, ao longo das sessões, a respetiva avaliação. Esta transmissão verbal, constante e avaliativa acerca do desenvolvimento das sessões dinamizadas pela estagiária foi muito importante para nós, para que pudéssemos adaptar as sessões, tal como as suas metodologias e materiais, às necessidades dos alunos, corrigindo as lacunas por eles identificadas ou mantendo os aspetos positivos por eles referidos. Deste modo, estas avaliações contínuas, que claramente não foram sempre totalmente positivas, deram o mote para melhorar e adaptar as atividades idealizadas e realizadas pela estagiária. De todas as atividades realizadas na USB, de acordo com o projeto de estágio ConVivências, as que suscitaram um maior



impacto e interesse nos alunos, foram as relativas aos espaços ‘Informática’ e ‘Um chá por um Poema’.

Nas atividades realizadas no âmbito do projeto de estágio ConVivências verificou-se a existência de interesse por parte dos alunos nestas, considerando a estagiária como uma professora, e como alguém com conhecimentos e com disponibilidade para os ajudar nas suas dificuldades. Deste modo, os alunos foram conotando os espaços como momentos de aprendizagem e de convívio e foram considerando a estagiária como uma mais valia para a instituição, por todo o apoio que esta prestava e pelo trabalho que realizava com eles. Como aspetos negativos a referenciar sobre a realização das atividades do projeto de estágio, cabe referir a inexperiência, a pouca à vontade e o não conhecimento dos alunos nos momentos iniciais, o que condicionou o desempenho da estagiária nos primeiros meses de permanência na instituição.

## 2. Autoavaliação

Após nove meses de estágio, e finalizado este processo, cabe-nos fazer uma introspeção de todo o percurso trilhado e de todo o trabalho realizado na instituição, bem como de todas as atividades realizadas com os alunos da USB. A introspeção inicia-se com a forma como fomos acolhida no local de estágio. Este acolhimento na instituição de estágio foi deveras caloroso, por todos, desde o corpo dirigente, à funcionária e aos alunos e sócios. Fomos extremamente bem acolhida por todos. Durante o processo de integração este acolhimento revelou-se muito importante, quer pelo carinho demonstrado, quer pelo interesse em perceber qual iria ser o nosso trabalho, quer ainda por nos apresentarem todos os procedimentos e pessoas pertencentes a esta comunidade da Universidade Sénior de Benedita. Um acolhimento tal que nos tornámos parte integrante desta comunidade, desta família.

O estágio curricular desenvolveu-se essencialmente em dois momentos e é sobre eles que nos vamos debruçar para proceder à nossa autoavaliação. O primeiro momento consistiu no conhecimento da instituição, dos seus procedimentos e dos seus constituintes



(alunos, sócios, professores e corpos dirigentes). Embora nem sempre seja reconhecido como tal, e talvez até nem o seja para todos, este primeiro momento foi crucial para todo o nosso desempenho ao longo do estágio. Sem ele tudo poderia ter sido diferente. Este momento, em que nos abrimos ao conhecimento de toda uma instituição e dos seus intervenientes, foi deveras importante, pois só conseguimos realizar um bom trabalho ‘institucional’ se conhecermos os procedimentos dessa instituição, se conhecermos os seus objetivos. E só conseguimos desenvolver um bom trabalho com e para um determinado público-alvo, principalmente se se tratar de um trabalho social e educativo/formativo, se o conhecermos, se identificarmos as suas necessidades e se respeitarmos a forma como se integram na sociedade. Este foi o trabalho, por nós desenvolvido, ao longo deste primeiro momento de estágio e que correspondeu com maior intensidade ao trabalho dos primeiros dois meses de estágio, mas que continuou a ser desenvolvido ao longo de todo o tempo de estágio. Este trabalho foi desenvolvido com alguma destreza da nossa parte, pois sem sermos demasiado evasiva, fomos-nos inteirando, enquadrando e ganhando espaço na instituição, bem como o respeito e confiança dos demais. Este contínuo trabalho de reconhecimento e avaliação das necessidades institucionais e dos alunos revelou-se extremamente pertinente num ano de mudança na instituição – eleição de uma nova direção, o que levantou questões, atritos e inseguranças. Neste aspeto, ressalta-se a nossa constante tentativa de neutralidade e de gestão de conflitos, o que se procedeu também aquando da existência de atritos entre alunos. Nestes momentos, mais uma vez, foi sobretudo importante a nossa destreza, perspicácia, neutralidade e a confiança das pessoas em nós, para que pudéssemos gerir esses mesmos atritos e assegurar algum conforto e confraternidade necessários aos envolvidos.

O segundo momento consistiu na realização das atividades propostas no projeto de estágio ConVivências e em outras relevantes para o desenvolvimento da instituição. Este momento, que se iniciou no nosso primeiro dia de estágio, consistiu no desempenho das mais diversas tarefas sem qualquer tipo de transtorno. Deste modo, desempenhamos, com o mesmo empenho e satisfação, quer as atividades referentes ao projeto de estágio, quer outras atividades que eram necessárias à instituição, desde as mais básicas, de organização e limpeza dos espaços, às mais técnicas. Nunca houve qualquer recusa ou hesitação em realizarmos qualquer tipo de tarefa na instituição, pois todas elas sempre nos pareceram pertinentes, dado que faziam parte do funcionamento da USB e,



consequentemente, todas elas nos trariam algo novo a aprender e algo novo a dar à instituição. Assim foi. Talvez por este motivo, por tanto nos termos empenhado em qualquer tarefa, até mesmo naquelas que não seria suposto estarmos envolvida, se mostrou tão ‘leve’ a implementação do projeto de estágio, pois a colaboração de todos foi constante. Referindo-nos agora àquelas atividades que estivemos presentes e em que isso não seria suposto por ser o nosso dia livre, destacam-se os dias do almoço solidário, realizados maioritariamente às 6<sup>as</sup> feiras e nos quais fizemos questão de estar presentes sempre que possível, também para ajudar em todas as tarefas necessárias, e o dia do magusto, que embora se tenha realizado numa 6<sup>a</sup> feira, fizemos questão de participar.

O tipo de relação estabelecido com os alunos e outros intervenientes da USB foi, ao longo dos dois momentos anteriormente explicitados, de extrema importância para a sua positiva e eficaz realização. A relação estabelecida com todos os intervenientes da USB foi desde o início muito agradável. Nestas relações estabeleceu-se empatia e elos de ligação entre a estagiária e as pessoas, pela simpatia demonstrada e pela (sempre) disponibilidade em ouvir e em ajudar por parte da estagiária. Do mesmo modo, os alunos também se mostraram receptivos a uma nova jovem na instituição, que iria permanecer nela mais tempo do que o habitual, pois a USB nunca tinha acolhido uma estagiária por tanto tempo. A relação de empatia e simpatia estabelecida inicialmente foi-se transformando em relações de confiança e, em alguns casos, em relações de amizade, baseada na compreensão e no afeto. As relações estabelecidas não poderiam ter sido mais vinculadas ao longo do ano letivo, o que foi transparecido numa festa surpresa para a estagiária no dia 31 de maio. Nesta pequena festa compareceram desde alunos a sócios, com maior e menor convivência com a estagiária, onde foram ditas bonitas palavras de agradecimento, como as que podemos encontrar nos anexos 11 e 12, e onde foram oferecidas algumas lembranças à estagiária (ver imagem7). Para além de todo o carinho e reconhecimento sempre demonstrados ao longo do ano de estágio pelos alunos, este reconhecimento final deixou-nos ainda mais agradecida e orgulhosa por termos realizado um trabalho reconhecido pelos outros e por termos contribuído tanto para a instituição que tão bem nos acolhera.



*Imagem 7 - Festa surpresa*



Além da relação estabelecida com os alunos e sócios da USB, existiu um outro tipo de relação, pertinente para o trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Falamos aqui da relação com a funcionária e com o corpo dirigente da USB. Quer uma relação quer a outra decorreu sempre com tranquilidade e com base na confiança do trabalho mútuo. Clarificando, a relação estabelecida com a funcionária da USB não poderia ter sido melhor. Nunca existiu qualquer atrito ou qualquer situação menos positiva, pelo contrário, procurámos acima de tudo estabelecer uma relação de confiança, de amizade e de aprendizagem mútua. E foi tudo isto que conseguimos. Com os corpos dirigentes (o inicial e o atual) estabeleceu-se uma relação profissional e de confiança no trabalho da estagiária, o que foi muito importante para o seu desempenho. Uma destas demonstrações de confiança no trabalho da estagiária foi demonstrada pela escolha desta em ser a apresentadora do VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste, um desafio que ela aceitou sem hesitar, mas o qual realizou com algum receio, receio este que nunca fora demonstrado pelo corpo dirigente.

Concluído o estágio e concluindo o processo de reflexão autoavaliativo acerca deste sentimo-nos extremamente satisfeita e orgulhosa pela forma como conduzimos o nosso desempenho ao longo do estágio. De facto, superámos as nossas expetativas. Mas ainda mais importante do que o impacto positivo que este estágio nos trouxe, é o impacto positivo que este mesmo trouxe para as pessoas que nele participaram. Finalizado este processo, temos consciência que nos demos ‘de corpo e alma’ a este projeto, a esta instituição, a esta família, e que lhes trouxemos uma lufada de ar fresco. E temos a certeza que o resultado final se revela deveras enriquecedor em aprendizagens e em sentimentos para ambas as partes. Por fim, resta-nos referir que autoavaliámos a concretização do projeto de estágio ConVivências com sucesso, e que terminamos esta etapa repleta de novos conhecimentos, de novas aprendizagens, de novas competências pessoais e profissionais e de um sentimento de gratidão e afeto por tudo o que nos foi proporcionado e por termos promovido atividades bastante gratificantes para todos os adultos de idade avançada com quem nos cruzámos. Foi, com toda a certeza, uma experiência gratificante para todos.



### 3. Heteroavaliação

A par com a autoavaliação, a heteroavaliação é também um momento avaliativo de extrema importância, não só para a estagiária, como para aqueles que futuramente lerem este relatório de estágio, pois permite uma análise diferente do desempenho da estagiária neste percurso que foi o estágio curricular.

Na nossa heteroavaliação participou a orientadora local de estágio, com o preenchimento de uma grelha de avaliação de competências transversais para estágios curriculares da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e com a elaboração de uma apreciação qualitativa sobre o desempenho da estagiária ao longo do estágio. Contou ainda com a participação de uma aluna da USB que estabeleceu contato ao longo do ano com a estagiária, dando o seu contributo ao elaborar uma pequena reflexão sobre o desempenho da mesma. Neste sentido são apresentados em seguida os documentos enunciados pela referida ordem.



## Heteroavaliação da orientadora local, a prof<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Natália Serrazina

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
<b>Competências instrumentais</b>						
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	
<b>Competências interpessoais</b>						
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
<b>Competências sistémicas</b>						
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		
<b>Outras competências</b>						
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	





2/5

### Relatório de avaliação do estágio curricular

Ao longo de nove meses a comunidade da Universidade Sénior da Benedita (USB) teve o privilégio de poder contar com a colaboração da estagiária Dorisa Pereira, no âmbito do seu mestrado em Ciência da Educação.

Foi uma experiência muito gratificante, considerando que a Dorisa cumpriu, com sucesso, todos os objetivos gerais e específicos previstos no seu projeto de estágio, superando as expectativas iniciais.

Empenhou-se em entender/conhecer a organização e as suas necessidades e facilmente se integrou, demonstrando forte capacidade na interação com a população alvo – alunos, professores, funcionária e direção da USB.

Devo realçar a disponibilidade da Dorisa enquanto formadora na área das TIC, mantendo, ao longo do ano, o interesse dos formandos, conseguindo dar resposta às necessidades individuais dos mesmos, em vários espaços semanais, mostrando sempre total disponibilidade. Assumiu ainda muitas outras tarefas, nomeadamente administrativas, chamando a si todo o trabalho de informatização da USB no programa da gestão da Rutis e apoiou, sempre que necessário, as atividades de secretaria, nomeadamente na elaboração do Folheto Informativo e na elaboração de cartazes e outro material de divulgação da USB. Integrou a equipa dinamizadora da rubrica semanal “Um chá por um poema” onde teve um papel preponderante na investigação, organização e divulgação dos poetas portugueses. Participou ativamente nas várias atividades viradas para a comunidade que a USB realizou em diferentes momentos, ao longo do ano, com especial realce na preparação/dinamização/apresentação do VI Encontro de Poesia das Universidades Seniores do Oeste que reuniu no CCGS da Benedita centenas de pessoas das diversas Universidades Seniores da região.

A Dorisa regeu-se sempre por elevados padrões de qualidade, demonstrou conhecimentos teóricos e competências técnicas, responsabilidade, capacidade de organização, interesse em aprender, pesquisar e encontrar resposta para as situações com que foi sendo confrontada. Revelou maturidade, presença, versatilidade, soube



ouvir e gerir conflitos, devendo dizer que nem sempre é fácil lidar com a população sénior que ela conquistou com a sua simpatia e simplicidade, deixando muitas saudades em todos os que com ela privaram.

Ao logo do estágio foi assídua, pontual e com uma disponibilidade muito além do que seria espectável, marcando presença na USB, por iniciativa própria, quando entendia que poderia ser uma mais valia, apesar de ser o seu dia de folga.

Pelas qualidades intrínsecas que demonstrou acredito que a Dorisa tem tudo para ser uma excelente colaboradora em qualquer organização/instituição, tal como foi na USB.

Benedita, 8 junho de 2017

A Coordenadora de Estágio

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M. Natália Serrazina".

---

(M. Natália Serrazina)



## Heteroavaliação elaborada por um aluno da USB

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra  
Mestrado em Ciências da Educação  
Ano letivo 2016-2017

### Reflexão final sobre as atividades realizadas pela estagiária

Terminando o estágio curricular na USB, gostaria de saber qual a vossa opinião acerca das atividades que realizamos, quais as mais valias e quais as dificuldades sentidas.

Pediria ainda que refletisse um pouco sobre o meu desempenho nas aulas que dei e/ou nas atividades em que participei, referindo se eu estava preparada para as atividades, se vos apoiei, se esclareci as vossas dúvidas e se fui ao encontro dos vossos interesses.

Gostaria de dizer muito sobre a colaboração da Dorisa a nossa Princesinha como eu sempre lhe chamei, porque, é uma jovem junto de nós; os seniores, trouxe-nos uma infusão de juventude tão necessária aqueles que muitas vezes estão afastados dos jovens. O seu desamparo a sua disponibilidade a sua vontade, deixa-nos muito contentes de que estes jovens devam como nós desejamos um mundo melhor a todos. De todas as qualidades a que mais me deixou emocionada é a sua forma de nos saber ouvir e de nos ajudar nas situações em que mais precisávamos dela e sempre disponível para todos.

Muito, muito sucesso para a Dorisa porque ela merece.

Mania Natália Canário

Muito obrigada pela vossa colaboração!

Dorisa Pereira



## Considerações Finais

A reflexão que compõe as considerações finais surge após a realização de todas as intervenções e da sua análise. A intervenção surgiu num contexto muito específico, o contexto de trabalho com e para o adulto de idade avançada, numa universidade sénior, a Universidade Sénior de Benedita. Esta decorreu num processo gradual desde o diagnóstico de necessidades, institucionais e dos seus alunos, à planificação, implementação e avaliação do projeto de estágio ConVivências.

Durante todo o processo de estágio foram várias as oportunidades de aprendizagem surgidas. De entre elas destacam-se a aquisição e o aperfeiçoamento de competências como: a observação participante, importante para identificar e compreender o público-alvo com e para quem se trabalha; o respeito e compreensão pelo modo de estar dos outros; a comunicação e interação com a população adulta de idade avançada; e a escuta ativa, importante para este público-alvo em conjunto com a disponibilidade e a abertura às suas opiniões, problemas e sentimentos. Estas aprendizagens foram todas conseguidas com sucesso, uma vez que a destreza e o à vontade na comunicação, interação e relacionamento com o adulto de idade avançada foram crescendo, tornando-se mais sólidos e estabelecendo-se de forma mais confiante.

Outro tipo de oportunidades que surgira foi a aprendizagem com os adultos de idade avançada. Esta população é uma fonte de experiências, de conhecimentos, no fundo de sabedoria, e muito podemos aprender com eles, que estão sempre disponíveis para nos ensinar e para nos ajudar. Deste modo, podemos dizer que ao longo do estágio que a hierarquia existiu e não existiu. Apesar de parecer confuso foi o que se sucedeu, pois se a estagiária era portadora de conhecimentos teóricos e de técnicas de ensino, estando assim no topo da hierarquia, por sua vez, os adultos eram portadores de experiências de vida e de sabedoria em diversas áreas, invertendo-se assim os papéis. Deste modo, ambas as hierarquias tiveram de ser tidas em conta e ser respeitada, tendo sido este mais um dos processos de aprendizagem desenvolvidos ao longo do estágio - perceber e aprender quais os limites dos espaços que não podemos quebrar e, ao mesmo tempo, estar aberta ao desafio de que trabalhar com o adulto de idade avançada implica aprendizagem mútua. A sabedoria que o adulto de idade avançada detém deve ser analisada e, se possível, ser



aproveitada em novos processos de aprendizagem. Este é um dos desafios que acarreta o processo de ensino/aprendizagem ao especialista em educação que conhece e compreende estas mesmas interações.

Acerca do trabalho com e para o adulto de idade avançada muito há a referirmos. Enquanto Técnica Superior de Educação, este trabalho permitiu-nos desenvolver inúmeras competências. De entre estas, necessárias para trabalhar com o adulto, encontramos a capacidade de motivação e estimulação do adulto na realização de atividades que o tornem mais ativo. Além disto, enquanto profissional devemos ser pessoas sensíveis, compreensíveis e de espírito aberto às suas necessidades, modos de vida e experiências. Importante ainda é que enquanto especialistas não podemos desistir do adulto na sua condição de aprendiz, pois a sua capacidade de aprender também está relacionada com a sua motivação para tal, pelo que nos cabe a nós motivá-lo e entusiasamá-lo.

Ao longo das atividades realizadas no âmbito do estágio foi possível identificar o aumento de interesse e o empenho na realização das tarefas propostas, bem como a evolução da capacidade e da destreza com que os adultos as realizam. Isto torna o nosso trabalho ainda mais gratificante, ver os nossos aprendizes a crescer naquilo que com tanto empenho lhes ensinamos. Através deste projeto de estágio, e das atividades consequentemente realizadas, reafirma-se a possibilidade de aprendizagem nos adultos de idade avançada e a capacidade que estes detêm em aplicar os novos conhecimentos no seu quotidiano. Neste sentido, é de evidenciar a pertinência que espaços como as universidades seniores têm na vida dos adultos de idade avançada e no seu processo de envelhecimento ativo, pois estes apresentam e desenvolvem atividades e estratégias que o permitem. No entanto, estes espaços não são suficientes por si só, pois o tipo de profissionais que neles trabalham tem uma importância fundamental. A existência de um Técnico Superior de Educação, especializado no trabalho com o adulto de idade avançada, quer em atividades educativas, quer culturais e/ou recreativas, para a promoção do seu bem-estar e do seu envelhecimento ativo, revela-se crucial para que o trabalho desenvolvido não seja uma mera ocupação de tempos livres, mas para que haja intencionalidade neste processos.

A realização do estágio também incluiu contratempos e situações menos favoráveis. Embora nada seja suficientemente notório para ser ressaltado, pois tratou-se



de situações ‘normais’ no processo de ensino/aprendizagem do adulto de idade avançada, é de referir que são, também, estas situações que nos permitem crescer enquanto profissionais, aprender e adquirir novas competências e estratégias. É nestes momentos, embora não só, que se torna bastante pertinente o trabalho com equipas multidisciplinares e com profissionais com mais experiência no trabalho com o adulto de idade avançada. Esta interação torna-se fulcral na superação das dificuldades e no encontro de soluções e de estratégias alternativas. Deste modo, e concluindo cabe-nos agradecer a todos os que contribuíram e tornaram possível a realização do projeto de estágio ConVivências com tamanho empenho, satisfação e bons resultados, tanto para as pessoas adultas envolvidas na USB, como para o nosso crescimento enquanto cidadã profissional.



## Referências Bibliográficas

- Carneiro, R. (Coord.). (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, ativação e qualidade* [pdf]. Retirado de (consultado a 21/09/2016)  
[http://www.gren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento\\_populacao.pdf](http://www.gren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento_populacao.pdf)
- Castilho, A. R. F. (2010). *Envelhecimento Ativo/Envelhecimento Saudável: Opinião dos idosos do concelho de Viana do Castelo* (Tese de Licenciatura, não publicada). Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Ponte de Lima, Portugal. Retirado de (consultado a 21/09/2016)  
[http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1498/1/Mono\\_AnaCastilho.pdf](http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1498/1/Mono_AnaCastilho.pdf)
- Fernandes, A. A., & Botelho, M. A. (2007). Envelhecer Ativo, Envelhecer Saudável: O grande desafio. *Sociológico, II* (17), 11–16. Retirado de (consultado a 21/09/2016)  
[https://www.researchgate.net/publication/294593170\\_ENVELHECER\\_ACTIVO\\_ENVELHECER\\_SAUDAVEL\\_O\\_GRANDE\\_DESAFIO](https://www.researchgate.net/publication/294593170_ENVELHECER_ACTIVO_ENVELHECER_SAUDAVEL_O_GRANDE_DESAFIO)
- Gil, H. T. (2011). *A Formação dos Idosos em TIC: Uma «emergência» da sociedade da informação* [formato pdf]. Retirado de (consultado a 21/03/2017)  
<http://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/813/1/Henrique%20Gil%2028-38.pdf>
- Gonçalves, C. D. (2010). *Sabedoria e Educação: Um estudo com adultos da universidade sénior*. (Dissertação de Mestrado, não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Retirado de (consultado a 21/09/2016)  
[https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/15618/1/sabedoria%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o\\_%20corpo%20da%20tese.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/15618/1/sabedoria%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o_%20corpo%20da%20tese.pdf)
- Governo de Portugal. (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações: Programa de ação, 2012 - Portugal* [formato pdf]. Retirado de (consultado a 21/09/2016)  
<http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7%C3%A3oAnoEuropeu2012.pdf>
- INE. (2011). *Pirâmides Etárias* [formato jpeg]. Retirado de (consultado a 03/01/2017)



[https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_p\\_etarias&menuBOUI=13707095&contexto=pe&selTab=tab4](https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_p_etarias&menuBOUI=13707095&contexto=pe&selTab=tab4)

Lab SSJ. (s. d.) *Pocket Learning. Andragogia: Aprendizagem efetiva para o desenvolvimento pelos alunos*. Retirado de (consultado a 03/01/2017)

[https://issuu.com/labssj/docs/pocket3\\_andragogia](https://issuu.com/labssj/docs/pocket3_andragogia)

Madeira, R. M. A. (2012). Gerontologia Educativa. *Práticas de Animação*, 6 (5), 1-8. Retirado de (consultado a 21/09/2016)

<https://docs.google.com/file/d/0BwkMI7wWB451RXdzTURaTGNwdlk/edit>

Magalhães, E. (2011). O Envelhecimento Ativo: uma perspetiva psicossocial. In L. Jacob & H. Fernandes (coords.), *Ideias para um envelhecimento ativo* (1ª edição) (pp. 23–32). Almeirim: RUTIS.

Martins, E. C. (2015). Educar adultos maiores na área da educação social: A intergeracionalidade numa sociedade para todas as idades. *Inter-Ação*, 40 (3), 665–683, doi: 10.5216/ia.v40i3.35750. Retirado de (consultado a 21/09/2016)

[https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5258/1/educar\\_adultos\\_maiores.pdf](https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5258/1/educar_adultos_maiores.pdf)

Mendão, L. T. M. (2013). *O Papel da Universidade Sénior de Elvas no Quotidiano dos Idosos* (Dissertação de Mestrado, não publicada). Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre, Portugal. Retirado de (consultado a 27/09/2016)

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6558/1/Lidiane%20Teixeira%20Menezes%20Mend%C3%A3o.pdf>

Ministério da Educação. (1984). *Portaria n.º 923/84, de 17 de dezembro*. Retirado de (consultado a 27/09/2016) <https://dre.pt/application/file/401470>

Monteiro, A., & Monteiro, E. (2013). *Envelhecer na Atualidade: Perspetiva dos idosos* (Tese de Licenciatura, não publicada). Universidade do Mindelo, Mindelo, Cabo Verde. Retirado de (consultado a 21/09/2016)

<https://core.ac.uk/download/pdf/38681381.pdf>

Perista, H., & Perista, P. (2012). *Género e Envelhecimento: Planear o futuro começa agora! Estudo de diagnóstico*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.



Pinto, M. G. L. C. (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. *Línguas e Literaturas*, XX (II), 467–478. Retirado de (consultado a 27/09/2016) <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/8199/2/3977.pdf>

Rothes, L. (2012). O Direito dos Adultos à Educação e as Resistências Meritocráticas. In L. Lima & P. Guimarães (Orgs.), *Percursos Educativos e Vidas dos Adultos: Reconhecimento, validação e certificação de competências numa associação de desenvolvimento local* (pp. 143–159). Braga: Universidade do Minho.

RUTIS. (s. d.). Retirado de (consultado a 24/01/2017) <http://www.rutis.pt/>

RUTIS. (2016). *Lista Oficial de Universidades Seniores em Portugal, por concelho* [formato pdf]. Retirado de (consultado a 24/01/2017) [http://media.wix.com/ugd/b9a269\\_d729e2c3f0954eb4b93f2edfaace95f9.pdf](http://media.wix.com/ugd/b9a269_d729e2c3f0954eb4b93f2edfaace95f9.pdf)

Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O Envelhecimento na Atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25 (4), 585–593. Retirado de (consultado a 21/09/2016) <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>

Veloso, E. C. (2007a). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Um contributo para a análise da sua emergência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41 (3), 233–258.

Veloso, E. C. (2007b). Contributos para a Análise de Emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41 (2), 263–284.

PORDATA. (2013). *Alterações NUTS III* [formato pdf]. Retirado de (consultado a 09/03/2017) [http://www.pordata.pt/Site\\_Static/PORDATA\\_NUTS2013\\_PT.pdf](http://www.pordata.pt/Site_Static/PORDATA_NUTS2013_PT.pdf)

PORDATA. (2017a). *Números de Portugal: Quadro-resumo*. Retirado de (consultado a 22/05/2017) <http://www.pordata.pt/Portugal/Quadro+Resumo/Portugal-7059>

PORDATA. (2017b). *Esperança de vida à nascença: Total e por sexo – Europa*. Retirado de (acedido a 22/05/2017) <http://www.pordata.pt/Europa/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo-1260>



PORDATA. (2017c). *Índice de dependência dos idosos – Europa*. Retirado de (consultado a 22/05/2017)

<http://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+depend%C3%A2ncia+de+idosos-1929>



## **ANEXOS**



## Anexo 1 – Horário letivo da USB 2016/2017

 <b>HORÁRIO 2016/2017</b>				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9h00 <b>Hidrogenástica</b>	9h00 <b>Ginástica - ECB</b>	9h00 <b>Hidrogenástica</b>	9h30 <b>Ciências Experimentais</b>	
		9h30m <b>Inglês II</b>		
10h30 <b>Cavaquinho</b>	10h30 <b>Ciências Experimentais</b>	10h30 <b>Dança</b>	10h30 <b>Matemática para a vida</b>	10h30 <b>Informática II</b>
11h30 <b>Informática (apoio)</b>	11h30 <b>À conversa...</b>	11h30 <b>Informática (apoio)</b>	11h30 <b>À conversa...</b>	
<b>ALMOÇO</b>				
14h30 <b>Inglês I</b>	14h30 <b>Informática I - T1</b>	14h30 <b>Viajando pelo Patrimônio Local</b>	14h30 <b>Pintura</b>	14h30 <b>Língua Portuguesa</b>
15h00 <b>Teatro</b>	15h30 <b>Informática I - T2</b>	15h30 <b>No dia de Hoje...</b>	15h30 <b>Canto Coral</b>	<b>Artes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estanho</li> <li>• Macramé</li> <li>• Reciclagem</li> <li>• Beleza e bem estar</li> </ul>
	15h40 <b>Psicologia</b>			
15h15 <b>Costura</b>	16h30 <b>À conversa...</b>	16h15 <b>Um Chá por um Poema</b>	16h <b>Informática (apoio)</b>	

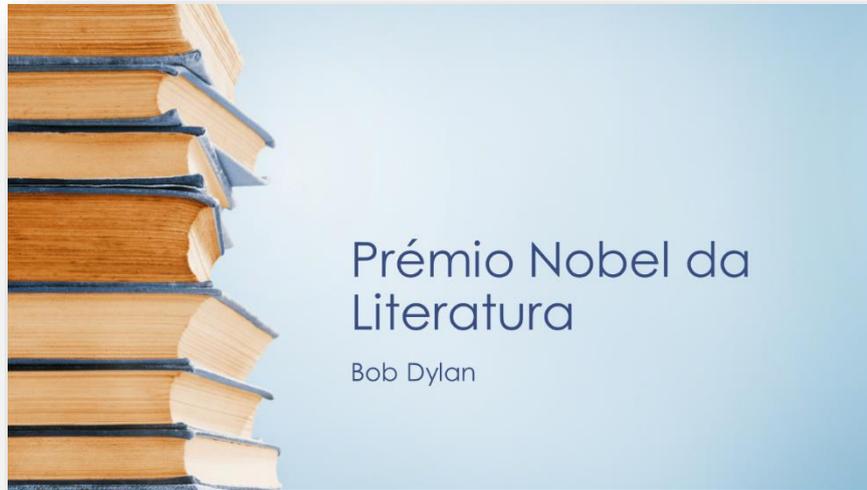
Imagem 9 – primeiro horário da USB

 <b>HORÁRIO 2016/2017</b>				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9h00 <b>Hidrogenástica</b>	9h00 <b>Ginástica - ECB</b>	9h00 <b>Hidrogenástica</b>	9h30 <b>Ciências Experimentais</b>	
		9h30m <b>Inglês II</b>	9h30 <b>Pilates</b>	
10h30 <b>Cavaquinho</b>	10h30 <b>Ciências Experimentais</b>	10h30 <b>Dança</b>	10h30 <b>Matemática para a vida</b>	10h30 <b>Informática II</b>
11h30 <b>Informática (apoio)</b>		11h30 <b>Informática (apoio)</b>		
<b>ALMOÇO</b>				
14h30 <b>Inglês I</b>	14h30 <b>Informática I - T1</b>	15h00 <b>Teatro</b>	14h30 <b>Pintura</b>	14h30 <b>Língua Portuguesa</b>
	15h30 <b>Informática I - T2</b>	16h15 <b>Um Chá por um Poema</b>	14h30 <b>Informática (apoio)</b>	<b>Artes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estanho</li> <li>• Macramé</li> <li>• Reciclagem</li> <li>• Beleza e bem estar</li> </ul>
15h15 <b>Costura</b>	15h40 <b>Psicologia</b>		15h30 <b>Canto Coral</b>	

Imagem 10 - horário final



## Anexo 2 – ‘Um chá por um Poema’: Prémio Nobel da Literatura

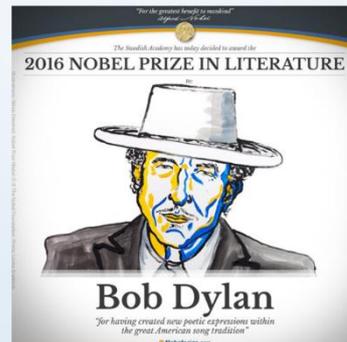


### Prémio Nobel Literatura

- É um prémio literário
- Anual, desde 1901



- Escolhe o escritor
- Outubro de cada ano
- Em 1998 – Vencedor: José Saramago



2016

Bob Dylan

Por “ter criado novos modos de expressão poética no quadro da tradição da música americana”

### Bob Dylan

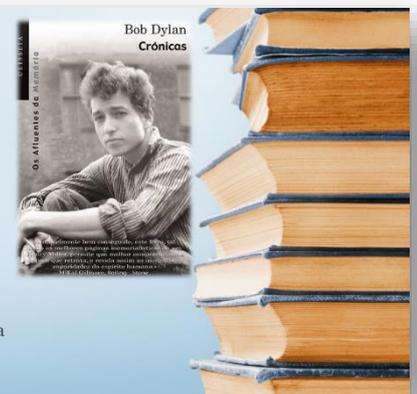
- Nascido em 1941, nos EUA
- Cantor e compositor
- Pintor e Aitor
- Géneros folk, folk rock e blues



Único artista a ganhar além do Prémio Nobel, prémios como Oscar, Grammy e Globo de Ouro.

### Bob Dylan

O primeiro livro que publicou, em 1971, chama-se *Tarantula* e é um misto experimental entre prosa e poesia.



Um dos maiores nomes da música do século XX.



## Anexo 3 – ‘Um chá por um Poema’: Virgínia Vitorino



### Virgínia Vila-Nova de Sousa Vitorino

Nascida a 13 de agosto de 1895, em Alcobaça - Falecida em 1967, em Lisboa.

Poetisa, dramaturga e tradutora portuguesa.

Linha de sobrevivência do romantismo sentimental.

Dirigiu peças de teatro radiofónico na Emissora Nacional, onde usou o pseudónimo Maria João do Vale.



### Formação

Curso de Filologia Românica, na faculdade de Letras de Lisboa;

Frequentou a Escola de Música do Conservatório Nacional onde estudou piano, canto, harmonia e aprendeu a língua italiana.

Professora no ensino liceal.



### Publicações

Autora de 3 livros de poesia

*Namorados* (1920)  
*Apaixonadamente* (1923)  
*Renúncia* (1926)

E 7 peças de teatro

*Degredados* (1932)  
*A volta* (1932)  
*A estrangeirinha* (1932)  
*Fascinação* (1933)  
*Manuela* (1934)  
*Camaradas* (1938)  
*Vendaval* (1942)



### Prémios

Prémio *Gil Vicente* pela peça *Camaradas*;

Agraciada com o grau de oficial da *Ordem de Cristo*, em 1929;

Agraciada com a comenda da *Ordem de Santiago*, em 1932;

Recebeu do Governo Espanhol, a *Cruz de D. Afonso XII*, em 1930.



“Foi aqui que viveu - e muito fumou - a muito conhecida Poetisa Virgínia Vitorino.”



Homenagem



Homenagem





## Anexo 4 – ‘Um chá por um Poema’: Parque dos Poetas

### PARQUE DOS POETAS

OEIRAS



### O QUE É O PARQUE DOS POETAS

- Oeiras
- 22,5 hectares
- Começo da construção na década de 90
- Parque urbano para o lazer, o desporto e a cultura



### O QUE ESTÁ NO PARQUE DOS POETAS

- **Alameda dos Poetas:**  
20 esculturas dos 20 poetas portugueses mais relevantes
- No total estão representados 60 poetas  
50 portugueses e  
10 de países ou territórios de expressão portuguesa



Poetas divididos m 4 tipos de pétalas



Poetas do sec. XX

Sofia de Mello Breyner Andersen



Alexandre O'Neill



Poetas de Países ou Territórios de Expressão ou Cultura Portuguesa

Jorge Barbosa



Carlos Drummond de Andrade



Poetas do Barroco (sec. XVIII) aos Poetas do Romântico (sec. XIX)

Almeida Garrett



Guerra Junqueiro

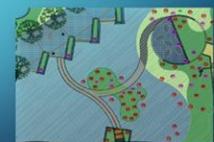


Dos Trovadores (sec. XII) aos Poetas da Renascença (sec. XVII)

D. Dinis



Luís de Camões





## Anexo 5 – ‘Um chá por um Poema’: Cesário Verde



**Cesário Verde**



- Poeta português de nome José Joaquim Cesário Verde
- Natural de Loures (Caneças), nasceu a 25 de fevereiro de 1855
- De origem humilde, de uma família burguesa abastada
  - O seu pai era lavrador e comerciante

**Cesário Verde**



- Trabalhava no comércio com o pai
- Iniciou estudos no Curso Superior de Letras, que frequentou apenas alguns meses
- Colaborou com os jornais Diário de Notícias, Diário da Tarde, A Tribuna e Renascença.
- É visto como um dos precursores e grande influência do estilo poético no século XX em Portugal

**Cesário Verde – a sua poesia**



- A sua poesia tem como temas dominantes o campo e a cidade
- Outro dos temas era a mulher – que descrevia de duas formas:
  - A mulher da cidade – calculista, madura, fria, autodestrutiva e dominadora
  - A mulher do campo – feias, pobres, doentes, esforçadas e trabalhadoras
- Características da sua poesia:
  - Pormenor descritivo, combinação de sensações, utilização metáforas e comparações, quadras em versos decassílabos (10 sílabas métricas)

**Cesário Verde**

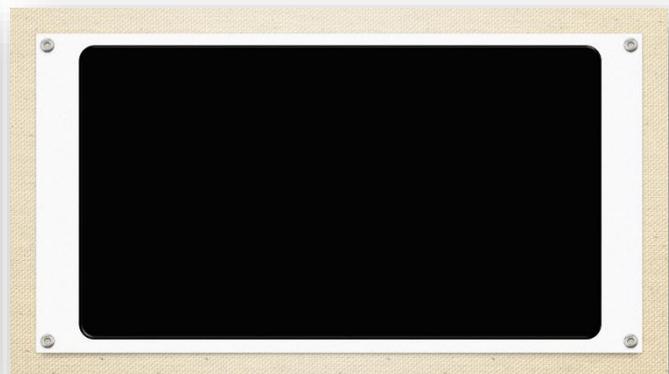


“Ora, meu pai, depois das nossas vidas salvas  
 (Até então nós só tivéramos sarampo),  
 Tanto nos viu crescer entre uns montões de malvas  
 Que ele ganhou por isso um grande amor ao campo!”  
 (trecho da poesia “Nós”)

**Cesário Verde**



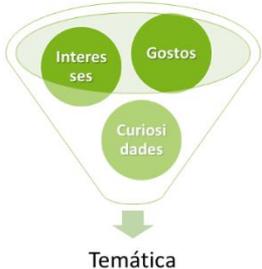
- A tuberculose foi a sua maldição
  - O pai e a irmã faleceram vítimas da doença
  - Começou a ter sintomas em 1877, o que lhe serviu de inspiração para um dos seus mais belos poemas “Nós” (1884)
- Falecera, aos 30 anos, em julho de 1886, vítima da doença





## Anexo 6 – 1ª sessão do espaço 'No dia de hoje'



EXPECTATIVAS	CONTEÚDOS
<p>O que esperam que aconteça??</p> 	<p>DE ACORDO COM...</p>  <p>Temática</p>

SUGESTÕES	
<p>AS VOSSAS SUGESTÕES</p> <p>• —</p>	



## Anexo 7 – ‘No dia de hoje’: Solidariedade



### SOLIDARIEDADE

- Qualidade de Solidário
- Sentimento que leva a prestar auxílio a alguém
- Sentimento de responsabilidade recíproca

Solidário + idade



### SER SOLIDÁRIO

- Ser generoso
- Ser voluntário



### Será ser solidário DAR ??

Cibi e Doppaw



## Anexo 8 – Informática I: Vamos Viajar (em sonhos)

### Vamos Viajar (em sonhos)



Universidade Sénior da Benedita - 2016/17

Universidade Sénior da Benedita - 2016/17



### Qual o destino?

#### Paris



#### Caraibas



Universidade Sénior da Benedita - 2016/17



### Qual o meio de transporte?

#### Carro



#### Avião



Universidade Sénior da Benedita - 2016/17



### O que levaria na mala?

Na mala eu levaria...

- Calças e camisolas;
- Sapatilhas
- Um pijama;
- Fato de Banho;
- Máquina fotográfica;
- Documentos.





## Anexo 9 – *Informática*: exemplo de tarefa em Word

Apoio Informática – n.º18



### Ovos Moles de Aveiro

Conhecer Aveiro e não provar os ovos moles é pecado. Este doce típico da região, herdado das tradições dos conventos femininos aveirenses, ganha forma com a mistura interessante de ovos e açúcar, coberta por finas camadas de hóstia, em formas diversas e douradas.

Os ovos moles de Aveiro foram o primeiro produto da confeitaria portuguesa distinguido com a denominação de Indicação Geográfica Protegida, atribuída pela União Europeia. Esta qualificação assegura uma garantia máxima de qualidade, bem como o uso integral da receita original, que provém das comunidades de freiras. Além dos doces, como iguarias regionais experimente uma caldeirada de enguias ou um carneiro à lampantana.



### Aveiro

Deambular por Aveiro é mergulhar nas águas do Centro de Portugal. Conhecida como a “Veneza portuguesa” a cidade deixa-se dominar tranquilamente pela Ria de Aveiro, descrita por Saramago como um “corpo vivo que liga a terra ao mar como um enorme coração”.

Embarque num moliceiro e percorra os canais da ria, que como estradas de água prateada nos conduzem pela cidade. Observe as casas Arte Nova que decoram as margens ou descubra-as em cada detalhe, fazendo a visita guiada pedestre organizada pelo Museu da Cidade. Se preferir, aventure-se em terra, ao volante das bicicletas gratuitas disponibilizadas pelo município.



## Anexo 10 – Informática: Postais / cartões festivos

### Elaborar um cartão de Páscoa

1. Crie uma página nova no Power-Point / OpenOffice Impress
2. Abra a sua internet;
3. Pesquise uma imagem de Páscoa;
4. Copie a imagem;
5. Cole a imagem na página nova;
6. Redimensione a imagem;
7. Crie uma caixa de texto para escrever as boas festas;
8. Escreva o seu nome e data;
9. Pode ainda decorar mais a seu gosto.



### Elaborar um Postal de Primavera

1. Crie uma página nova no Power-Point / OpenOffice Impress
2. Abra a sua internet;
3. Pesquise uma imagem da Primavera;
4. Copie a imagem;
5. Cole a imagem na página nova;
6. Redimensione a imagem;
7. Crie uma caixa de texto para escrever uma dedicatória;
8. Escreva o seu nome e data;
9. Pode ainda decorar mais a seu gosto.





## Anexo 11 – Dedicatória à estagiária na festa surpresa de despedida

### HOMENAGEM À DORISA

1

Amigos, este trabalho  
Não usou grande pesquisa  
Peço desculpa se falho  
Ao falar-vos da Dorisa

2

Ciências da educação  
É o curso frequentado  
Para a sua conclusão  
Estava a tirar o mestrado

3

Com toda a simplicidade  
Como é seu apanágio  
Na nossa Universidade  
Quis vir fazer o seu estágio

4

De Coimbra a universidade  
É a sua escola mãe  
E aqui na terceira idade  
Se integrou muito bem

5

Porque era muito sensível  
À causa do bem comum  
Estava sempre disponível  
Para ajudar qualquer um

6

Ninguém a ouviu queixar  
Dos trabalhos que fazia  
A todos soube cativar  
Com a sua simpatia

7

Com talentos tão diversos  
Ela é trigo sem joio  
E são pobres estes versos  
Para enaltecer o seu apoio

8

Agora que terminou  
O estágio curricular  
O seu apoio findou  
A Dorisa vai-nos deixar

9

Vamos sentir sua falta  
Mas para que fique certa  
Vou-lhe dizer em voz alta  
Que esta porta está aberta

10

Pelo trabalho prestado  
E em sinal de gratidão  
O nosso muito obrigado  
Do fundo do coração

11

Digo com toda a firmeza  
Eu não sei profetizar  
Será feliz com certeza  
Quem com ela se casar

Benedita, 31 de Maio de 2017

Com um respeitoso abraço

**Anexo 12 – Dedicatória à estagiária na festa surpresa de despedida**

⊗ Dorisa vai-mos deixar  
E nós pena vamos ter  
Muitos ficam a chorar  
Por que a deixamos de vez

Uma amiga de verdade  
Ajuda-nos no computador.  
A todos deixa saudade  
Seu sorriso encantador.

João Santos