



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Márcia Alexandra Mariz Carvalho

**O LUGAR DO SABER E APRENDER NA IDADE ADULTA
AVANÇADA**
RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação orientado pela Professora Doutora Albertina Lima Oliveira e apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Fevereiro de 2019

Agradecimentos

Um enorme obrigada,

À Professora Doutora Albertina Lima Oliveira,

À Patrícia,

À Jeniffer,

A todos os seniores,

Por caminharem comigo ao longo destes oito meses, nem sempre ao meu lado, mas sempre comigo, e os tornarem repletos de amor, aprendizagem, felicidade, sabedoria. Muita gratidão por todos.

Resumo

O presente relatório, intitulado “O lugar do saber e aprender na idade adulta avançada”, reporta-se ao projeto de estágio realizado no Centro Social e Paroquial de São Lázaro, em Braga, no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio curricular foi desenvolvido nas valências Centro de Dia e Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade, ao longo de oito meses.

O projeto de intervenção, focado na temática do envelhecimento, teve como principal objetivo a promoção de um envelhecimento ativo e saudável junto dos seniores. Assim, a intervenção desenvolvida salientou, essencialmente, o desenvolvimento pessoal e social da pessoa idosa com enfoque na aprendizagem ao longo da vida.

Assim, o documento que se segue apresenta uma fundamentação teórica em torno das temáticas do envelhecimento, da aprendizagem ao longo da vida e da gerontologia educativa, seguindo-se a apresentação do projeto de estágio, com as atividades desenvolvidas de acordo com os objetivos propostos, e finalizando com uma avaliação global da intervenção.

Palavras-chave: Seniores, Envelhecimento Ativo e Saudável, Aprendizagem ao Longo da Vida, Gerontologia Educativa.

Abstract

The present report, entitled “Saberes e aprenderes ao longo da vida“, report to the course project realized at the Centro Social e Paroquial de São Lázaro, in Braga, within the scope of the Master’s Degree in Education Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra.

The curricular internship was developed in the valences of Centro de Dia and Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade, over eight months.

The intervention project, focused on the theme of aging, had as its main goal the promotion of an active and healthy aging among the seniors. So, the intervention developed essentially emphasized the personal and social development of the elderly with a focus on lifelong learning.

Therefore, the following document presents a theoretical basis on the themes of aging, lifelong learning and educational gerontology, followed by the presentation of the internship project, with the activities developed in accordance with the proposed goals, ending with an overall evaluation of the intervention.

Keywords: Seniors, Active and Healthy Aging, Lifelong Learning, Educational Gerontology.

Índice de Figuras

Figura 1 – Logótipo do Centro Social da Paróquia de São Lázaro

Figura 2 – Imagem do mapa da cidade de Braga

Figura 3 – Entrada na capela de São Geraldo

Figura 4 – Circo de malabares: Braga é Natal!

Figura 5 – Pausa no desfile de carnaval, na Praça da República

Figura 6 – Poesia à janela, na Casa dos Crivos

Figura 7 – Gravuras presentes na exposição “A dança no Salão Oitocentista”, na Casa dos Crivos

Figura 8 – Capa do filme “Aniki Bóbó”

Figura 9 – Capa do filme, “A Costureirinha da Sé”

Figura 10 – Capa do filme, “O Circo Borboleta”

Figura 11 – Capa do filme, “O Pátio das Cantigas”

Figura 12 – Capa do filme, “Capitães de Abril”

Figura 13 – Capa da série, “Bonanza”

Figura 14 – Capa do filme, “Coco”

Índice

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	II
Abstract.....	III
Índice de figuras.....	IV
Índice.....	V
Introdução.....	7
Capítulo I – Enquadramento teórico.....	9
1.1 Envelhecimento demográfico.....	10
1.2 O processo de envelhecimento.....	11
1.3 A promoção do envelhecimento ativo e saudável.....	13
1.4 A aprendizagem ao longo da vida e a educação de adultos.....	15
1.5 A gerontologia educativa e o papel do educador de adultos.....	17
Capítulo II – Enquadramento institucional	19
2.1. O Centro Social da Paróquia de São Lázaro.....	20
2.1.1. As instalações.....	20
2.1.2. Síntese histórica.....	20
2.1.3. Respostas Sociais.....	21
2.1.4. O Centro de Dia.....	22
2.1.5. A Universidade Sénior.....	23
2.1.6. Recursos humanos.....	23
2.1.7. Missão, visão e valores do CSPSL.....	23
Capítulo III – O projeto de estágio.....	25
3.1. Contextualização do projeto de estágio.....	26
3.2. Objetivos.....	27
3.2.1. Objetivo geral 1.....	27
3.2.2. Objetivo geral 2.....	27
3.2.3. Objetivo geral 3.....	28
3.2.4. Objetivo geral 4.....	29
3.3. Apresentação da intervenção e pequenas reflexões.....	30
3.3.1. Plano de intervenção – Centro de Dia.....	30

3.3.2. Plano de intervenção – Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade.....	68
Capítulo IV – Avaliação e considerações finais.....	77
4.1. Heteroavaliação.....	78
4.2. Heteroavaliação – avaliação da Orientadora Local.....	79
4.3. Autoavaliação.....	80
4.4. Considerações finais.....	81
Referências Bibliográficas.....	83
Anexos.....	85

Introdução

O documento que se segue representa um relatório final de estágio, elaborado no âmbito do segundo ano do plano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

O estágio curricular foi realizado no Centro Social e Paroquial de São Lázaro (CSPSL), uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), localizada no centro da cidade de Braga.

O projeto envolveu as valências Centro de Dia e Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade (UBATI), decorrendo ao longo de oito meses, nomeadamente de setembro de 2017 a junho de 2018, com presença na instituição quatro dias por semana, sendo que o quinto dia se destinava ao trabalho académico e/ou ao seminário de acompanhamento.

Os objetivos que nos propusemos alcançar, ao realizar o estágio curricular, assentam no desenvolvimento de competências de análise e intervenção, com um público e um contexto específicos, na área da educação e da formação. Assim sendo, foi objetivo deste estágio a descrição e caracterização de um fenómeno educativo, seguido da planificação e desenvolvimento de intervenções capazes de o otimizar.

A primeira fase do projeto, destinada à adaptação e integração na instituição, consistiu na observação do trabalho desenvolvido pelos profissionais, das rotinas e das dinâmicas existentes, tanto entre os profissionais, entre a população sénior e entre ambos. Nestes primeiros tempos, dedicámo-nos, também, à análise e diagnóstico de necessidades, com o intuito de conhecer e caracterizar a população-alvo do projeto, através de entrevistas semiestruturadas, conversas informais e observação participante.

Deste modo, fomos conhecendo e percebendo as maiores e mais emergentes necessidades e interesses dos seniores, de forma a planificar atividades que satisfizessem os seus interesses e carências, e que fossem significativas face aos seus contextos de vida.

Numa segunda fase, prosseguimos para a definição dos objetivos e planificação das primeiras atividades. Estes foram divididos por valência, visto que os públicos-alvo com que trabalhámos se diferenciavam bastante em necessidades e interesses.

Na valência Centro de Dia, as atividades focaram, essencialmente, a estimulação cognitiva e motora, a promoção do relacionamento interpessoal, da participação social e

da literacia em saúde. Na UBATI, desenvolvemos uma oficina de estimulação cognitiva e uma oficina de histórias de vida e memória autobiográfica.

O relatório, descrito de seguida, é composto por quatro capítulos.

O capítulo I – enquadramento teórico – é referente ao enquadramento das temáticas subjacentes ao contexto em que se desenvolveu o estágio. Iremos abordar, respetivamente, o envelhecimento, a nível demográfico e individual, enquanto processo biopsicossocial; o envelhecimento ativo e saudável; a educação e formação de adultos e a aprendizagem ao longo da vida; e, ainda, a gerontologia educativa.

No capítulo II – enquadramento institucional – é feita uma caracterização geral da instituição referente às instalações, à síntese histórica, às respostas sociais (Centro de Dia, a Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade), aos recursos humanos, e à missão, visão e valores do CSPSL.

No capítulo III – o projeto de estágio – abordamos todo o processo de planeamento e realização do mesmo. Desse modo, apresentamos os objetivos gerais e específicos seguidos da descrição das atividades que os concretizaram.

No último capítulo – avaliação – apresentamos a auto e hetero avaliação do estágio, uma breve conclusão e reflexão de todo o trabalho realizado.

Enquadramento teórico

Capítulo I

Há um reconhecimento geral que o envelhecimento da população representa tanto um desafio como uma oportunidade significativa. A oportunidade consiste em beneficiar dos vários contributos que os idosos trazem à sociedade. O desafio é atuar nesta premissa, através da adoção de políticas que promovem a inclusão social e a solidariedade entre gerações.¹

Ban Ki-moon, Ex-Secretário Geral das Nações Unidas

¹ Retirado de: <https://www.unric.org/pt/actualidade/31257-no-dia-internacional-da-pessoa-idosa-ban-ki-moon-apela-a-participacao-plena-dos-idosos-na-sociedade>

1.1. Envelhecimento demográfico

Hoje, o envelhecimento da população marca uma das maiores tendências do século XXI, constituindo um enorme desafio para os indivíduos e para a sociedade. Este acarreta diversas implicações a nível social, económico, cultural, no seio das famílias e das comunidades.

Entende-se por envelhecimento demográfico a alteração da estrutura etária da sociedade e o fenómeno da inversão da pirâmide geracional (Miguel & Luz, 2014, p.8). A evolução demográfica presente na sociedade portuguesa está, neste seguimento, marcada por um envelhecimento populacional.

Podemos afirmar que a população está em processo de envelhecimento, porque o número e a proporção de pessoas idosas aumenta mais rapidamente que as restantes faixas etárias. O envelhecimento populacional é, assim, resultado do aumento da longevidade, da diminuição da taxa de fecundidade e da taxa de mortalidade (Fundo de População das Nações Unidas e HelpAge, 2012, p.3).

Em Portugal, de acordo com as projeções do Instituto Nacional de Estatística (2017)², a população jovem tenderá a diminuir, tal como a população em idade ativa, e a população idosa a aumentar, acentuando-se o envelhecimento demográfico.

Entre 2015 e 2080, as projeções apontam para uma diminuição da população jovem, dos 1,5 milhões para menos de 1 milhão, e a população em idade ativa passará de 6,7 milhões para 3,8 milhões. No respeitante à população idosa, prevê-se uma passagem dos 2,1 milhões para os 2,8 milhões em 2080. Neste cenário, prevê-se que o índice de envelhecimento venha mais do que a duplicar, passando de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens, um aumento extraordinário da população idosa.

Em suma, as projeções apresentadas são bastante claras, o número de jovens é cada vez menor, e, o número de pessoas idosas aumenta cada vez mais. O futuro demográfico de Portugal resume-se numa enorme mudança na estrutura etária da população, traduzindo um forte desafio para a sociedade portuguesa, o de envelhecer ativamente, com saúde e autonomia, a par da necessidade do reforço da solidariedade entre gerações.

² Fonte:

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESTema=55466&DESTAQUESmodo=2

1.2. O processo de envelhecimento

“O envelhecimento diz respeito a um processo que ocorre ao longo de toda a nossa vida, desde a concepção até à morte” (Lima, 2010, p.15).

De acordo com a autora, envelhecer é um processo natural da vida que se inicia ainda dentro da barriga das nossas mães e se constrói ao longo de toda a vida. É um processo inevitável, universal e multidimensional. A velhice, por outro lado, corresponde apenas a uma fase da vida, a última, sendo que se designa por idoso/a a pessoa que se encontra nesta fase (Lima, 2010, p.10).

Ao considerarmos este processo, devemos fazê-lo de forma holística, ou seja, compreendendo-o na sua totalidade e em todas as suas dimensões. Assim, é importante considerar não apenas as condições naturais e biológicas, como também, as dimensões psicológicas e sociais inerentes ao complexo processo do envelhecimento (Ballesteros, 2011, p.117).

Ao fazermos uma abordagem ao envelhecimento humano, devemos considerar os aspetos que o caracterizam – biológicos, psicológicos e sociais – e que o definem como um processo complexo, dinâmico e idiossincrático (Pocinho, 2013, p.18).

Conforme Fernández-Ballesteros (2011), o envelhecimento biológico caracteriza-se por um aumento de fragilidade e vulnerabilidade, o nosso sistema biológico torna-se menos eficiente e produz-se um declínio das características físicas. O envelhecimento biofísico é a base do envelhecimento psicossocial. Ao mesmo tempo que acontece este envelhecimento biológico, os indivíduos experimentam também um envelhecimento psicológico e social (p.117).

A nível psicológico, define-se pela capacidade de autorregulação, que em certas subdimensões se vai tornando mais frágil: o declínio de certas funções cognitivas, como a memória, funções executivas, entre outras. Todavia, quando falamos em envelhecimento não podemos associá-lo apenas às alterações que vão ocorrendo em termos de perdas, também existem ganhos, por exemplo a sabedoria (Pocinho et al., 2013, p.51). Devemos considerar o envelhecimento como uma dinâmica complexa entre desenvolvimento (ganhos), estabilidade e declínios (perdas) (Fernández-Ballesteros, 2011, p. 29). O envelhecimento social refere-se aos papéis e relações sociais que frequentemente sofrem uma grande alteração, embora com contornos muito diversos, dependendo das pessoas, grupos, regiões, sociedades, culturas, etc. (Lima, 2010, p.14).

Por conseguinte, o processo de envelhecimento envolve diversos desafios, a nível individual, relacionados com os aspetos físicos, psicológicos e sociais. Relativamente ao nosso corpo:

os cabelos esbranquiçados, a pele com menor elasticidade e mais seca, revelando rugas e por vezes com tendência a formar manchas, a deterioração da capacidade visual e auditiva, a maior lentidão dos reflexos, a menor capacidade respiratória, algumas dificuldades de equilíbrio e menor resistência, sem cansaço, a esforços físicos intensos e/ou continuados, a recuperação física mais lenta, a lentificação de movimentos e a menor eficácia do sistema imunitário a proteger o corpo de infeções (Silva, 2005, p.143)³

As transformações que os indivíduos vão experimentando, ao longo da vida e em particular durante a velhice, determinam alguns desafios. Nomeadamente o de aceitar um novo Eu, com uma nova aparência e uma imagem diferente da adultez, experimentar diferentes papéis sociais, estabelecer relações afetivas e aceitar o desafio de perder outras, e, reconstruir uma nova identidade.

Na vida, precisamos de nos adaptar e readaptar a várias mudanças e transições, as quais podem ter diferentes impactos, consoante a atitude dos indivíduos em relação às novas situações e ao significado que lhes atribuem.

De acordo com Schlossberg, Waters e Goodman (1995, citados por Fonseca, 2012), as pessoas lidam com as transições em três fases:

- “na primeira o individuo sente-se literalmente invadido, submergido, pelo acontecimento que origina a transição”,
- “na segunda, o indivíduo compreende a necessidade de mudar as suas anteriores conceções e modos de estar”,
- “na terceira, o indivíduo integra-se na nova condição de vida para o melhor e para o pior, assumindo frequentemente uma nova identidade” (pp. 100-101).

A capacidade adaptativa não é igual em todos os indivíduos. Não estamos todos igualmente preparados para lidar com os efeitos das mudanças, isto porque os percursos e experiências de vida são bastante distintos, tal como as características da personalidade, e o próprio meio envolvente que, pode ou não, favorecer a adaptação.

No processo de envelhecimento, a transição para a aposentação pode ser uma grande reviravolta, tanto pela mudança de papéis como pela mudança dos estilos de vida. Tal como refere Fragoso (2013), “a aposentação, a maioria das vezes, provoca uma cisão

³ In. Envelhecer em Portugal

temporal entre o antes (passado) e o depois (futuro), que concerne a hábitos, modos e ritmos de vida”. Esta rutura entre o antes e depois pode causar diversos efeitos stressores, podendo implicar uma preparação para esta nova vida, nova posição na sociedade, nova identidade e gestão da vida (p.57).

Na perspectiva de Baltes e Baltes (1990, citados por Fernández-Ballesteros, 2011), o envelhecimento bem sucedido considera a interação entre três mecanismos, a seleção, a otimização e a compensação, constituindo o Modelo SOC. A seleção é o mecanismo adaptativo, necessário devido à grande quantidade de estímulos e à limitação dos recursos da pessoa para lidar com eles. A otimização, tal como o nome indica, é o mecanismo de otimizar os recursos de conhecimentos, as capacidades, competências, e potencialidades. A compensação é o mecanismo de compensar as perdas, com o intuito de ajudar a pessoa a manter um bom funcionamento (pp. 132-133).

Estes três mecanismos podem ser vistos como facilitadores da resolução de problemas, como estratégias de gestão de vida, como funções protetoras e como determinantes de um envelhecimento ativo.

Tal como referem Ribeiro e Paúl (2011), com recurso a este modelo percebemos a necessidade de “conjuguar experiências universais de envelhecimento com estratégias individuais de compensação e prevenção que otimizam o equilíbrio entre ganhos e perdas na vida adulta tardia” (p.6). Efetivamente, ao considerarmos a pessoa na sua totalidade, como salienta Fonseca (2016), a velhice, ou a etapa mais avançada do ciclo de vida, “não é uma fase da vida desligada das restantes e a maioria das pessoas idosas continuam a dispor de capacidade de controlo sobre as suas vidas. Através das escolhas que faz, do estilo de vida que adota, da forma como se adapta ao processo de envelhecimento, cada pessoa também é responsável pela definição do que significa ser ativo (p.20).

1.3. A promoção do envelhecimento ativo e saudável

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2015), o envelhecimento ativo e saudável é:

“O processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas” (ENEAS, 2017, p.6).

O envelhecer de forma ativa possibilita às pessoas alcançarem o seu potencial de bem-estar físico, mental e social, e, a participarem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Ser ativo refere-se, concretamente, à participação a nível social, económico, espiritual e cívico, e não apenas à capacidade de ser ativo física e profissionalmente. É um envelhecimento que visa prolongar a vida saudável e a qualidade de vida a todas as pessoas (WHO, 2002⁴).

A estrutura política do envelhecimento ativo assenta em três pilares básicos: a saúde, a segurança e a participação social. Segundo Ribeiro e Paúl (2011), a saúde constitui um aspeto central do envelhecimento, baseada em diagnósticos médicos ou percebida pelo próprio. O segundo pilar, a segurança, compreende o planeamento urbano, os lugares habitados, os espaços privados e o clima social não violento das comunidades. O terceiro pilar, a participação social, abrange o contexto social em que as pessoas estão inseridas e as relações sociais que vão estabelecendo, assim como a sua participação ativa (p.4).

A OMS definiu ainda os determinantes dos quais depende o envelhecimento ativo e que facilitam o desenho de programas e políticas, a saber:

- Saúde e serviços sociais: integrados, coordenados e economicamente viáveis a todos; promoção da saúde e prevenção de doenças;
- Comportamentais: adoção de estilos de vida saudáveis e participação ativa no cuidado da própria saúde;
- Fatores pessoais: biológicos e genéticos, psicológicos;
- Ambiente físico: habitação segura, alimentos seguros, água limpa, ar puro, superfícies e acessibilidades seguras;
- Ambiente social: apoio social, educação e literacia, prevenção da violência e do abuso;
- Económicos: proteção social, rendimento e oportunidade de trabalho;
- Género e Cultura (apresentados de forma transversal): a cultura influencia todos os outros determinantes e o género é a “lente” pelo qual se deve considerar a adequação de políticas (pp. 19-31).

⁴ A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April 2002. Acedido em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1

Em Portugal, a promoção do envelhecimento ativo e saudável está patente em diversas iniciativas, como é o caso da ENEAS (2017). Esta estratégia visa uma sociedade em que o processo de envelhecimento seja sinónimo de elevados níveis de bem-estar, saúde, qualidade de vida e realização pessoal; tendo como missão e princípios a promoção dos direitos humanos, equidade, igualdade e não discriminação, igualdade de género e solidariedade entre gerações (p.18).

Os eixos de intervenção propostos assentam numa abordagem multidisciplinar e intersectorial, e incluem a saúde, a participação, a segurança e a medição, monitorização e investigação.

O primeiro eixo – a saúde – reporta-se à promoção de estilos de vida saudável, vigilância da saúde e gestão dos processos de comorbilidade. O segundo – a participação – refere-se à promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida, incluindo a literacia em saúde e a criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e participação das pessoas idosas na sociedade. O terceiro – a segurança – diz respeito ao apoio a iniciativas e práticas que objetivem minimizar os riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas. O quarto eixo – a medição, monitorização e investigação – alude à promoção da investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável.

1.4. A aprendizagem ao longo da vida e a educação de adultos

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (2015), a aprendizagem e a educação de adultos são duas componentes essenciais da aprendizagem ao longo da vida, constituindo-se como um importante alicerce para uma sociedade de aprendizagem e para a criação de comunidades e regiões de aprendizagem, promovendo uma cultura de aprendizagem ao longo da vida (p.7).

A Comissão Europeia (1995) define a aprendizagem ao longo da vida como o “desenvolvimento do potencial humano através de um processo contínuo e sustentado que estimula e possibilita aos indivíduos a aquisição de todos os conhecimentos, valores, habilidades e compreensão exigidos ao longo das suas vida e aplicá-los com confiança, criatividade e alegria em todos os papéis, circunstâncias e ambientes” (López, 2011, pp.283-284).

Esta aprendizagem acontece em vários contextos, podemos diferenciá-la entre aprendizagem formal, não formal e informal. A aprendizagem ao longo da vida é um

processo contínuo que acaba no fim da vida, abrange todas as dimensões e contextos da pessoa, ajudando-a a desenvolver as suas competências e as dimensões relacionadas com a qualidade de vida, e, requer flexibilidade e diversidade de conteúdos, técnicas de aprendizagem, materiais e meios educativos, de forma a adequar-se a todos as pessoas, às suas especificidades, fazendo uma conexão com as suas experiências e aprendizagens prévias (López, 2011, pp. 284-285).

Os objetivos da aprendizagem e educação de adultos, segundo a UNESCO (2015), são “desenvolver a capacidade dos indivíduos de pensar criticamente e agir com autonomia e sentido de responsabilidade, (...) contribuir para a criação de uma sociedade de aprendizagem, onde cada indivíduo tem a oportunidade de aprender e participar plenamente nos processos de desenvolvimento sustentável e aumentar a solidariedade entre as pessoas e as comunidades” (p.8). É, portanto, o caminho para a participação plena de todos na sociedade.

Na visão de López (2011), “é um processo mediante o qual as suas experiências são transformadas em conhecimento, habilidades, atitudes, valores, crenças, emoções e sensações” (p.293).

As pessoas idosas constituem um grupo bastante heterogéneo, com processos de envelhecimento muito variados, como tal também os processos educativos e de aprendizagem são variados. Por conseguinte, Doll (2008) apresenta seis dimensões de processos educativos com pessoas idosas.

A dimensão socioeducativa que se foca no desenvolvimento das relações sociais e na capacidade de conviver com os outros, tendo como aspetos principais o aprender a escutar e a respeitar o outro na sua especificidade.

A dimensão de lazer direcionada para o preencher o tempo livre com atividades educativas. A dimensão compensatória, numa perspetiva de aprender o que não foi possível em outras idades. A dimensão emancipatória, no sentido de melhor compreender o mundo e dispor de competências para participar ativamente na sociedade. A dimensão de atualização, salientando que é importante que as pessoas idosas tenham possibilidade de acompanhar as mudanças que ocorrem na sociedade. A dimensão de manutenção das capacidades cognitivas, devido à importância de manter as capacidades cognitivas, estimulando o cérebro e continuando a aprender (pp. 11-12).

1.5. Gerontologia educativa e o papel do educador de adultos

A educação desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, desde os primeiros anos de vida até aos últimos.

“A educação na senioridade é um meio para que o próprio idoso quebre os antigos paradigmas e construa a sua própria identidade pois o ser humano possui sempre capacidades para aprender e se autodeterminar” (Fragoso, 2012, p.62).

Tratando-se da educação das pessoas idosas e da formação em relação ao processo de envelhecimento, as ações educativas realizadas com as pessoas idosas devem ter em consideração vários aspetos. A educação deve encarar o ser humano de forma holística com vista ao seu aperfeiçoamento, deve ser fomentada ao longo de toda a vida, e, atender à individualidade e diferenças de cada um (Oliveira e Figueiredo, 2017, p.620).

A educação com e para as pessoas idosas rege-se por vários princípios que, na visão de Osorio (2008), devem aumentar a autonomia e o bem-estar psicológico das pessoas idosas, através de atividades de lazer e cultura, promovendo a sua participação, no seu contexto social e na sociedade em geral, procurando fazer da pessoa idosa o agente e protagonista do seu próprio desenvolvimento.

Assim, o autor aponta diversos objetivos para os programas educativos realizados com pessoas idosas, nomeadamente, dar a possibilidade de realização pessoal e participação na vida comunitária; incentivar à integração na sociedade, de modo a serem ouvidos, valorizados e respeitados; oferecer a possibilidade de desfrutar e aproveitar a cultura; incentivar à educação e aprendizagem ao longo da vida; abrir caminhos para os conhecimentos serem aproveitados de forma flexível, enriquecedora e estimulante; desenvolver atividades que promovam o pensamento crítico, através da reflexão e debate em grupo; e, criar atitudes e significados permitindo o aproveitamento da vida de forma alegre e satisfatória (p.168).

De acordo com López (2011), a qualidade das intervenções educativas com pessoas idosas requer, por parte do educador, certas atitudes, que complementam o que foi dito anteriormente. Assim, é fundamental permitir que cada pessoa seja ela mesma, com o fim de se enriquecer e desenvolver ao máximo, melhorando a sua qualidade de vida; dar o devido valor a cada grupo e a cada pessoa, respeitando, conhecendo e valorizando as suas peculiaridades, desejos, preferências, possibilidades e experiências educativas prévias, aproveitando-as e dando-lhes valor; utilizar os fatores psicológicos e afetivos da aprendizagem – motivação, autoestima, autoconceito – aplicando ferramentas

adequadas à sua realização; e, dispor de estratégias suficientes e atrativas para conquistar a ação das pessoas idosas, fomentando uma aprendizagem mais autónoma e significativa.

Em suma, a educação para/com pessoas idosas objetiva-se na sua integração plena na sociedade, na potenciação das qualidades de cada um, na criação de possibilidades de autorrealização e satisfação da vida, com vista à melhoria da qualidade de vida e ao bem-estar.

“Somos velhos ou jovens muito mais no sentido de como entendemos o mundo, como nos tornamos disponíveis guiados pela nossa curiosidade em adquirir conhecimento, que uma vez alcançado nunca é cansativo e uma vez descoberto nunca nos deixa passivos e insatisfeitos” (Freire, 1997, citado por Osorio, 2008, p.170).

Enquadramento institucional

Capítulo II

“Promover o bem-estar integral dos idosos, combatendo o isolamento, proporcionando formação/ocupação e atividades recreativas aos Seniores”

Política da Qualidade



Figura 1: Logótipo da instituição

2.1. O Centro Social da Paróquia de São Lázaro

O Centro Paroquial de Fraternidade Cristã e de Solidariedade Social de São Lázaro ou Centro Social da Paróquia de São Lázaro (CSPSL) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos.

A sua obra e ação caracterizam-se pela sua conjugação com o valor do trabalho, da bondade e da paz. “Vale mais um bocado de pão seco, com paz, do que uma casa cheia com banquetes e discórdia” (Provérbios 17, 1 da Bíblia).

2.1.1 Instalações

A instituição localiza-se na freguesia São José de São Lázaro, umas das principais freguesias urbanas da cidade de Braga, com a sede situada na Rua Sá de Miranda da supracitada freguesia. O Centro foi mudando de instalações ao longo dos anos, sendo que as últimas alterações ocorreram no ano de 2014, agregando-se à igreja de São Lázaro e providenciando aos utentes um espaço moderno e mais adequado às suas necessidades.



Figura 2 - Imagem do Mapa da Cidade de Braga

A: Infância e Adultos; B: Infância Fajal; C: Infância Carandá; H: UBATI

2.1.2 Síntese histórica

A origem da instituição remonta o ano de 1982, enquanto presidia na paroquialidade o Cônego João Barros. Nesta primeira fase, inaugurou-se o estabelecimento Sá de Miranda, com serviços de creche e jardim de infância, afirmando-se como resposta às necessidades das crianças e suas famílias. No ano de 1989, foram

criados dois estabelecimentos, Carandá e Fujacal, com resposta para mais cento e cinquenta crianças.

Com o aumento da população portuguesa idosa, cresce a necessidade de intervenção e de desenvolvimento de respostas sociais para este público-alvo e, assim, no ano de 1986 é criada a valência de Centro de Dia. Um ano após a criação desta valência, é criado o serviço de Lar, e, em 1988, as suas respostas expandem-se para o serviço de Apoio Domiciliário.

Em 1989, é construído um projeto com o objetivo de possibilitar à população idosa oportunidades mais centradas em aspetos culturais e no aumento dos seus conhecimentos e qualidade de vida, tendo-se fundado a Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade.

No ano de 1995, criou-se uma resposta de apoio a seropositivos e às suas famílias, incluída no projeto CRIAS, através de um serviço de atendimento e apoio domiciliário. Dois anos mais tarde, esta resposta expande-se através da criação de uma Unidade Residencial.

2.1.3 Respostas sociais

O Centro Social da Paróquia de São Lázaro compreende diversas respostas sociais que se dividem por duas principais valências – infância e adultos.

No que diz respeito à infância, o Centro Social é constituído por serviços de creche, jardim de infância e Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL). Estes serviços distribuem-se por três estabelecimentos – Sá de Miranda, para crianças com idade entre os quatro meses e os doze anos; Fujacal e Carandá, para crianças entre os quatro meses e os três anos.

Na totalidade, estes três estabelecimentos admitem a capacidade de quase trezentas crianças, na valência de creche e jardim de infância, e, ainda, a capacidade de cento e quinze crianças na valência do CATL. Estas estruturas, de carácter educativo e pedagógico, surgiram com o intuito de responder às necessidades das crianças e das suas famílias.

A valência para pessoas adultas divide-se pela terceira idade, dispondo de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; uma Cantina Social, com um programa de emergência alimentar; um Centro de Respostas Integradas de Apoio à SIDA (CRIAS), composto por uma unidade

residencial e um serviço de apoio domiciliário; e, um serviço de universidade sénior, com a Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade (UBATI).

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas funciona com o intento de atender às necessidades das pessoas idosas, através de alojamento coletivo (temporário ou permanente), e de contribuir para um envelhecimento ativo com qualidade. É uma estrutura recente, com espaços modernos e adequados às principais necessidades dos utentes, dispondo de trinta e três quartos duplos e seis individuais, divididos por três pisos.

No referente ao Serviço de Apoio Domiciliário, esta resposta trabalha com a finalidade de conferir cuidados individualizados às pessoas que, por diversos motivos, não podem assegurar as suas necessidades básicas. Assim, é colocado ao dispor o provimento de alimentação, o tratamento de roupas, a higiene da habitação e cuidados de higiene pessoal. O apoio psicossocial e a melhoria da qualidade de vida são, igualmente, uma prioridade deste serviço.

O Centro de Respostas Integradas de Apoio à SIDA data do ano de 1995 com a finalidade de apoiar seropositivos, pessoas infetadas com SIDA e suas famílias. O CRIAS dispõe dos mesmos espaços que a ERPI.

2.1.4 O Centro de Dia

O Centro de Dia é uma das respostas sociais que trabalha com o propósito de prestar diversos serviços aos seus utentes, tendo como objetivo primordial um envelhecimento com qualidade. O trabalho desenvolvido procura satisfazer as principais necessidades dos utentes, com o intuito de eliminar a solidão, prestar apoio psicossocial, estimular o relacionamento interpessoal, promover a autonomia e retardar a institucionalização.

O Centro de Dia coloca ao dispor dos seus utentes serviços de transporte, alimentação (lanche/almoço), cuidados de higiene, administração de medicação e tratamento de roupas.

Os utentes têm ao seu dispor uma sala de atividades, um refeitório e oito *wc*'s. Em termos de atividades, os utentes do Centro de Dia podem participar em vários *ateliers* – costura, conhecimento, ginástica, gerontomotricidade, religião, música, trabalhos manuais, entre outros, que se desenvolvem na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

2.1.5. A Universidade Sênior

A Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade foi fundada em outubro de 1989, tal como referido previamente. É um projeto com o propósito de promover o enriquecimento do ser humano, dirigindo-se a todas as pessoas com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos, que possuam total autonomia.

As suas instalações encontram-se na Avenida da Liberdade, dispondo de dois apartamentos, com uma capacidade total para cento e vinte utentes. A UBATI funciona todos os dias úteis, das 14:30h às 18:30h, estando encerrada aos sábados, domingos, feriados e em períodos de férias escolares.

As pessoas idosas têm a possibilidade de inscrição nas mais variadas disciplinas – Teologia, Psicologia, Teatro, História de Braga, Informática, Cavaquinhos, Ginástica Pilates, Canto Coral, Inglês, Yoga, Pintura, Literatura e História da Arte – e de participarem, semanalmente, num convívio a decorrer na tarde de sexta-feira.

A UBATI rege-se por diversos objetivos, tais como a melhoria da qualidade de vida e bem-estar social dos utentes, a promoção de um envelhecimento ativo, a estimulação da participação e inclusão social, o fomento do relacionamento interpessoal, a contribuição para o retardamento do processo de envelhecimento e o respeito à individualidade de cada um.

2.1.6 Recursos humanos

Na valência da infância: uma Diretora Pedagógica, uma Psicóloga, dezassete Educadoras de Infância, oito Educadoras Sociais, vinte e três Auxiliares de Salas, sete Auxiliares de Serviços Gerais.

Na valência da população adulta e sénior: duas Diretoras Técnicas, uma Coordenadora, uma Delegada de Direção, uma Psicóloga, uma Educadora Social, uma Auxiliar de Serviços Gerais, trinta e quatro Auxiliares de Ação Direta.

E, ainda, três Administrativos, um Motorista, um Enfermeiro e um Médico.

2.1.7. Missão do CSPSL

A missão desta instituição baseia-se na prestação de diversos serviços à comunidade, de acordo com as suas necessidades, de forma a proporcionar respostas

adequadas para a realização plena de cada um. E, contribuir para o desenvolvimento integral de cada um, oferecendo soluções para todas as dimensões humanas.

Visão do CSPSL

Em termos de visão, a instituição procura assumir-se como uma alternativa de excelência, com o intuito de garantir uma oferta eficaz e eficiente. E pretende potenciar e qualificar as suas respostas, de forma a contribuir para uma comunidade ativa, através de estratégias metodológicas motivadoras e promotoras da envolvimento de todos.

Valores do CSPSL

Os valores da instituição assentam no respeito, na solidariedade, na tolerância, na convivência democrática e no sentido de serviço. É competência da instituição a implementação de práticas de cidadania por parte dos intervenientes, e, desenvolver atividades e ações assentes na valorização da pessoa no seu todo, fortalecendo as suas atitudes em termos de valores.

O Projeto de Estágio

Capítulo III

Abraçar sem reservas as suas facilidades e dificuldades, os seus contornos mais belos e menos belos, prescindindo de quaisquer óculos cor-de-rosa ou de óculos escuros, e usando, pelo contrário, as lentes mais nítidas possível, porquanto um dos maiores privilégios do envelhecimento é, sem dúvida, a visão sóbria das coisas.

A distância no tempo cria uma impressão de distância espacial que nos permite olhar para os acontecimentos do passado como uma tapeçaria no horizonte da nossa existência.

(Wilhelm Schmid, 2016, p.53)

3.1. Contextualização do projeto de estágio

O projeto de estágio, descrito nas páginas que se seguem, foi contruído no âmbito do estágio curricular, integrado no segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O mesmo foi realizado no Centro Social da Paróquia de São Lázaro, da cidade de Braga, nas valências Centro de Dia e Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade.

Neste capítulo descrevemos todo o processo de planeamento e realização do projeto.

Como forma de atender às necessidades e especificidades do público-alvo, a primeira fase diz respeito à análise e diagnóstico de interesses e necessidades, a qual se concretizou através de observação participante, conversas informais, análise documental e questionários aplicados às pessoas idosas, como veremos mais à frente.

Durante esta primeira fase, foi fundamental a realização destas tarefas para um melhor conhecimento das problemáticas envolventes, orientando-nos para a construção dos objetivos do projeto. Numa segunda fase, foram definidos os objetivos e procedeu-se ao planeamento de atividades que concretizassem os objetivos propostos e que se revelassem adequadas às características dos potenciais participantes.

No decurso do estágio, tivemos necessidade de reformular alguns aspetos do projeto, nomeadamente objetivos e atividades, em consequência de algumas dificuldades encontradas, de atividades que considerámos mais pertinentes e de responder aos interesses e necessidades das pessoas idosas que fomos identificando.

Seguidamente, abordaremos os quatro objetivos gerais do projeto. O primeiro está relacionado com a integração da estagiária na instituição, tarefa necessária para conhecer e contribuir para um bom funcionamento da mesma.

O segundo objetivo remete para a análise e diagnóstico de interesses e necessidades, nas duas valências em que o estágio se realizou.

O terceiro e quarto objetivos referem-se à promoção de processos de envelhecimento ativo e saudável junto dos seniores das duas valências.

3.2. Objetivos

3.2.1. Objetivo geral 1 – Integrar a equipa da instituição e compreender as dinâmicas institucionais

Objetivos específicos:	Objetivos operacionais:
<ul style="list-style-type: none">✓ Compreender o funcionamento do CSPSL, na valência da população adulta e sénior;✓ Colaborar para um melhor desempenho do Centro de Dia e da UBATI.	<ul style="list-style-type: none">• Até ao final de outubro, dominar as dinâmicas de funcionamento da instituição, conhecer as rotinas e horários dos utentes e funcionários;• Assegurar, ao longo das primeiras semanas, uma boa adaptação/integração na instituição;• Até ao final de novembro, construir relações interpessoais positivas com a equipa da instituição.

3.2.2. Objetivo geral 2 – Construir uma relação positiva com os/as utentes e identificar interesses e necessidades

Objetivos específicos:	Objetivos operacionais:
<ul style="list-style-type: none">✓ Construir uma relação afetuosa e empática;✓ Conhecer os principais interesses e motivações;✓ Identificar as necessidades e dificuldades.	<p>Até ao final de dezembro:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estabelecer relações interpessoais positivas com as pessoas idosas;• Conhecer os hábitos, as rotinas e as atividades do dia-a-dia na instituição, através de conversas informais com as pessoas idosas e os profissionais;• Conhecer os utentes e os seus interesses, gostos, preferências, através de entrevistas/questionários, e da observação participante.

3.2.3. Objetivo geral 3 – Promover o envelhecimento ativo e saudável dos/as utentes do Centro de Dia

Objetivos específicos:	Objetivos operacionais:
<ul style="list-style-type: none">✓ Encorajar a autonomia e a participação;✓ Estimular as capacidades cognitivas e reverter os declínios resultantes do processo de envelhecimento;✓ Estimular a mobilidade física geral, e dinamizar sessões de educação para a saúde;✓ Proporcionar momentos de lazer, cultura e entretenimento.	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar os utentes para a importância da participação nas atividades, no sentido de criar um maior e melhor relacionamento interpessoal e viver de forma mais agradável e interessante;• Dinamizar, semanalmente, atividades que potenciem as capacidades cognitivas dos seniores, ao nível da memória, da linguagem, do raciocínio, da concentração e da atenção;• Dinamizar caminhadas, semanalmente, para ativar a mobilidade e combater o sedentarismo;• Realizar sessões para aumentar os conhecimentos dos utentes e sensibilizar para a adoção de estilos de vida saudáveis;• Comemorar datas festivas, visitar museus, passear pela cidade, de modo a proporcionar momentos de alegria, convívio e distração, enquanto se incentiva ao gosto pela cultura.

3.2.4. Objetivo geral 4 – Promover o envelhecimento ativo dos utentes da UBATI

Objetivos específicos:	Objetivos operacionais:
<ul style="list-style-type: none">✓ Compreender o funcionamento de uma universidade sénior,✓ Construir uma relação afetuosa e empática com os as pessoas idosas;✓ Prevenir o declínio das capacidades cognitivas,✓ Criar um espaço de partilha de vivências, experiências e saberes.	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o modo de funcionamento, os procedimentos, e as dinâmicas entre as pessoas idosas e os professores;• Até ao início de janeiro, estabelecer relações interpessoais positivas com as pessoas idosas e professores;• Projetar atividades semanais que estimulem as funções cognitivas dos alunos, ao nível da memória, da linguagem, do raciocínio e da atenção;• Construir uma oficina de Histórias de Vida e Memória Autobiográfica, ao longo dos meses de abril e maio.

3.3. Apresentação da intervenção e pequenas reflexões

A definição dos objetivos gerais, específicos e operacionais serviram de eixo orientador e facilitador na planificação das atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Como forma de alcançar os resultados esperados em cada objetivo, elaboraram-se planos diferenciados para as duas valências: Centro de Dia e UBATI.

3.3.1. Plano de intervenção – Centro de Dia

Nas primeiras intervenções para e com as pessoas idosas, num ambiente de aprendizagem, foi importante deixar de lado os problemas e fadigas do dia-a-dia de cada um. Neste momento foi crucial a criação de um clima prazeroso, descontraído, capaz de facilitar o bom relacionamento interpessoal, captar o interesse e suscitar o desejo de participar nas atividades seguintes. E, ainda, salvaguardando uma atitude de respeito e liberdade, informando as pessoas idosas que a sua participação não era obrigatória, cada uma participaria de livre vontade.

Para tal, as sessões desenvolvidas foram planeadas previamente, com os objetivos a atingir, os conteúdos fundamentais, as atividades em si, as estratégias, os recursos e a avaliação/reflexão. Em cada momento de abertura, apresentaram-se os objetivos da sessão e explicou-se em que consistiam as atividades, com a finalidade de informar e esclarecer as pessoas idosas sobre o que se iria desenvolver.

No final de cada uma, perguntava-se às pessoas idosas sobre o que mais gostaram e menos gostaram na atividade, abrindo ainda espaço para que se apontassem sugestões e a que se refletisse sobre a importância de se envolverem nas atividades realizadas.

Objetivo geral 2: Construir uma relação positiva com os/as utentes e identificar interesses e necessidades

Objetivos específicos:

- Construir uma relação afetuosa e empática;
- Conhecer os principais interesses e motivações;
- Identificar necessidades e dificuldades.

O segundo objetivo geral, acima desdobrado em três específicos, vai ao encontro da caracterização do contexto, mais concretamente dos participantes do projeto. O foco principal incide na identificação e avaliação das principais necessidades e características do público-alvo, com o objetivo de adquirir informação apropriada, para desenvolver atividades e materiais de aprendizagem adequados ao mesmo.

De uma forma geral, esta análise de necessidade é imprescindível para o planeamento de qualquer intervenção, visto que, permite-nos conhecer o contexto, o público-alvo, as suas potencialidades, os seus valores culturais, algumas características físicas, cognitivas e afetivas, as preferências, as capacidades comunicativas, entre outros aspetos.

Centro de Dia:

O levantamento de necessidades, para esta valência, realizou-se através de entrevistas individuais, de observação participante, de conversas informais e da análise documental dos processos dos/as utentes. Numa primeira fase, optou-se pela aplicação de questionários aos utentes (Anexo 1), mas as dificuldades de escrita e de leitura apontadas pelos mesmos conduziram à necessidade de os reformular para entrevista.

A entrevista aplicada era composta por três principais grupos, a saber: *dados sociodemográficos, o dia-a-dia no Centro de Dia e interesses pessoais*.

Atividade – análise e diagnóstico de interesses e necessidades:

A realização das entrevistas decorreu durante o mês de novembro e dezembro, aos utentes não dependentes (e sem dificuldades na fala). As mesmas realizaram-se na sala de refeições do CSPSL, devido à necessidade de assegurar aos utentes um momento de privacidade e longe de distrações. Assim, foi explicado a cada utente o objetivo das entrevistas, garantindo a confidencialidade das suas respostas, e foi pedido que se deslocassem até ao refeitório para a realização das mesmas.

As entrevistas tiveram a duração média de trinta minutos, sendo que a primeira parte, relativa aos dados sociodemográficos, prolongou-se por mais tempo porque os/as

utentes acabaram por falar um pouco das suas vidas pessoais. As questões foram colocadas como se de uma conversa calma e vagarosa se tratasse e, por vezes, foram repetidas e reformuladas para um melhor entendimento. Ainda assim, algumas questões não foram respondidas por todos/as.

Os dados abaixo apresentados resultam do cruzamento dos dados obtidos nas entrevistas individuais e da análise documental.

- Caracterização sociodemográfica dos utentes:

Tabela 1 – Idade e sexo dos utentes

Idade/anos	Nº de utentes	
	Sexo Feminino	Sexo Masculino
50-59	1	1
60-69	5	4
70-79	7	3
80-89	7	1
>90	4	1
Total: 34 utentes		

A tabela, acima apresentada, é relativa à idade e sexo dos utentes, sendo a idade mais baixa 58 e a mais alta 94 anos. Relativamente ao sexo, a maioria são mulheres, com um valor acima dos setenta por cento (71%), enquanto que os homens têm uma representação de apenas 29%.

Quanto ao nível de escolaridade das pessoas idosas, apenas três tinham concluído um curso do ensino superior, nas seguintes áreas: enfermagem, eletrotecnia e educação visual e tecnológica. Quanto aos restantes, cinco não possuem qualquer grau e os outros frequentaram a escola até ao quarto ano de escolaridade, concluindo o primeiro ciclo do ensino básico.

No entanto, quando foi colocada a questão “sabe ler/escrever?”, poucos utentes referiram que sim, outros responderam que tinham muitas dificuldades, resultado da baixa visão e das dificuldades a nível da motricidade fina, os restantes referiram que não.

Relativamente às profissões exercidas pelo sexo masculino: um feirante, um comerciante, um eletrotécnico, um empregado de balcão, e os restantes foram trabalhadores da construção civil.

No respeitante ao sexo feminino: uma enfermeira, uma professora de educação visual e tecnológica, uma operária fabril, uma funcionária dos CTT, uma jardineira, duas trabalhadoras do campo, e as restantes tinham sido empregadas de limpeza e costureiras.

A partir dos questionários, foi possível verificar que seis dos/as trinta e quatro seniores viviam sozinhos/as, e eram visitados/as por familiares às vezes.

Relativamente ao tempo de frequência no CD, alguns seniores já contavam com permanência superior a 20 anos, ou mesmo desde o primeiro ano de funcionamento do CSPSL, enquanto alguns tinham chegado há apenas um ou dois anos.

Quanto à participação nos *ateliers* dinamizados pela Educadora Social, uma grande maioria respondeu que costumava participar e que preferiam os *ateliers* de ginástica criativa. Na verdade, tal não se verificou nos primeiros meses em que fizemos observação participante, já que apenas quatro seniores o frequentavam assiduamente.

No respeitante à questão “Como se sente no dia-a-dia no Centro de Dia?” a maioria das pessoas idosas respondeu apenas “sinto-me bem”, o que pode significar a dificuldade em expressar-se, por medo, ou timidez, ou falta de confiança. Mas foram apontadas algumas dificuldades como o barulho, a vontade de ir para um lar ou para outro centro de dia, a necessidade de permanecer no centro devido à solidão: “é melhor do que estar sozinha”, e, ainda, “mais ao menos”.

Para a questão “Como descreve a sua relação com os/as restantes utentes?”, a resposta mais frequente foi “bem”. Contudo, referiram que alguns e algumas colegas, por vezes, implicavam e são mal educados/as.

A questão que se seguiu “Em que aspetos o seu dia-a-dia mudou depois de entrar para o Centro de Dia”, revelou-nos informações importantes sobre esta transição nas suas vidas.

De entre as respostas obtidas, o aspeto que mais mudou a vida das pessoas idosas foi a possibilidade de conviverem e não passarem os seus dias sozinhas. “Estou mais distraída”, “vou-me entretendo”, “foi bom porque estive dois anos sozinha”, “mudou muita coisa, sempre tive medo da solidão”.

Quanto à questão “O que gostaria de mudar para melhorar os seus dias?”, grande parte dos/as utentes referiu que não mudaria nada. Por outro lado, alguns deram respostas interessantes, tais como “dar passeios, gosto de conhecer sítios”, “sair só, andar”, “ter mais diversão”, “ir à creche, o meu sonho era trabalhar com crianças”.

Na questão seguinte – “gostaria de aprender algo novo?” – as respostas foram, na grande maioria, negativas: “não, não vale a pena”, “para quê?”,

As poucas respostas positivas foram bastante reveladoras dos desejos dos/as utentes, nomeadamente: “sim, conhecer melhor Portugal”, “gostava de aprender a tocar algum instrumento”, “gostava, mas já é tarde – computador”.

Quanto às atividades de maior interesse, destaca-se o jogar às cartas, jogos de mesa, passear, ver televisão, ir até ao café, ouvir música, ver filmes e costurar.

Em relação aos tempos livres de antigamente e à forma como eram ocupados, as respostas foram um pouco diferentes. Os/as utentes mencionaram a “lida da casa”, “tomar conta dos filhos”, “sempre a trabalhar”, “passear e dar a volta à cidade” e “bordar, fazer ponto cruz”.

Na questão “gosta de realizar trabalhos manuais?”, as respostas foram muito discrepantes (apenas sim e não), mas com alguns comentários que nos permitiram perceber certas dificuldades “não tenho muito jeito”, “vejo um bocado mal e por isso é muito difícil”, “quando o braço permite”.

A última questão, “neste momento, quais são as suas maiores preocupações?”, revelou-nos alguns aspetos importantes. Foi referido o convívio social, a saúde e a família.

UBATI:

A análise de interesses e necessidades, para esta valência, concretizou-se por meio de observação participante, análise documental (data de nascimento e número de inscritos a cada disciplina), conversas informais e questionários. Os questionários foram aplicados apenas na aula de psicologia e nem todas as pessoas responderam.

A UBATI conta com quarenta e seis pessoas do sexo feminino e sete alunos do sexo masculino, perfazendo 51 inscrições.

De entre as doze disciplinas que podem escolher, História de Braga e Psicologia contam em média com 20 alunos por aula; História da Arte, Inglês e Literatura têm em média 10 alunos; e, as restantes, como Ginástica-Pilates, Informática, Yoga, Teatro, Cavaquinhos, Teologia e Pintura, são frequentadas em média por 6-9 alunos por aula. Estes dados foram obtidos através dos registos de presença de cada aula.

Relativamente às idades do sexo masculino, a média aponta para os setenta e seis anos, sendo a idade menor de sessenta e sete anos e a mais alta de oitenta e seis. No respeitante às idades do sexo feminino, a média indica os setenta e oito anos, sendo a idade mais baixa de cinquenta e oito anos e a idade mais alta de noventa e quatro anos.

Dos questionários respondidos, pudemos obter algumas informações que ajudaram a conhecer melhor alguns interesses das pessoas idosas. Na questão “quais os seus principais motivos para frequentar a UBATI?”, os alunos mencionaram o convívio, a socialização, estar em contacto com as aprendizagens, o enriquecimento cultural, o aprender, manter a mente ativa, ocupar os tempos livres, a busca de novos interesses e aprender cada vez mais. A aprendizagem e o convívio têm realmente um papel importante na vida destes seniores.

Na seguinte questão, “o que mais gosta na UBATI?”, referiram as aulas, a comunicação dos professores com os alunos, a convivência, os passeios, e, o aprender tudo o que está ligado à cultura.

Relativamente ao que menos gostam na universidade sénior, as respostas não foram muito significativas, mas indicaram o barulho nas aulas, as instalações e alguns “colegas com ares de superioridade”.

Quando questionados sobre como ocupam o seu tempo, as pessoas idosas mencionaram diversas atividades, tais como: cozinhar, costurar/tricô, cuidar e brincar com os netos, caminhar, passear, ouvir música, ver televisão, ler, fazer voluntariado, ver filmes, viajar e a UBATI. Nas suas atividades de maior interesse, indicam o voluntariado, as atividades da UBATI, e algumas aulas (psicologia, literatura, história da arte, Pilates, yoga, pintura, informática e história de Braga).

Na última questão, “gostaria de aprender algo novo?”, não houve muitas respostas, mas referiram a dança, novas línguas, “não sei, mas é sempre interessante aprender”.

Objetivo geral 3: *Promover o envelhecimento ativo e saudável no CD*

Objetivos específicos:

Encorajar a autonomia e a participação;

Estimular as capacidades cognitivas e reverter os declínios resultantes do processo de envelhecimento;

Estimular a mobilidade física geral, e dinamizar sessões de educação para a saúde;

Proporcionar momentos de lazer, cultura e entretenimento.

Oficinas

“As oficinas educativas são espaços oportunos para a comunicação, problematização, estabelecimento de vínculos, reflexão e mudanças, que fomentam a corresponsabilização dos indivíduos pelas decisões tomadas, além da

construção coletiva de saberes, que interagem dialeticamente. (...) Vai ao encontro do pensamento de Freire, que defende a educação libertadora, pautada no encontro dos sujeitos com a realidade em que estão inseridos, problematizando suas vivências e (re)construindo suas formas de viver e, como resultado, transformando-se.” (Mendonça et al., 2013, p.480)

Oficina de desenvolvimento e aprendizagem

O processo de envelhecimento, quando encarado de uma forma passiva, pode conduzir à perda de capacidades cognitivas. Tais perdas e declínios podem ser prevenidos e amenizados se se mantiver a mente ativa e a participação social de diferentes formas. Ou seja, manter-se atualizado, continuar a aprender, exercitar a memória (e outras funções cognitivas), desenvolver as relações sociais e participar ativamente na comunidade e na sociedade.

Para esta oficina, planejaram-se diversas atividades que possibilitassem o desenvolvimento cognitivo e socioeducativo dos idosos.

Atividades:

Bingo dos sons

<i>Objetivo</i>	Estimular a capacidade sensorial auditiva e a motricidade
<i>Material</i>	Cartões, tampas de plástico, computador, colunas.

Descrição:

Esta atividade foi a primeira que se realizou com as pessoas idosas, tendo como objetivo estimular o reconhecimento de diferentes sons - animais, transportes, instrumentos musicais – e conseqüente associação a uma imagem. Para facilitar o relacionamento interpessoal e a comunicação entre todos, os sofás foram colocados numa disposição circular e as pessoas idosas com maiores dificuldades auditivas foram colocadas perto da mesa com as colunas.

Num primeiro momento, informaram-se as pessoas idosas sobre o que iria acontecer, apresentando a atividade no seu geral e distribuindo os materiais para a

realização da mesma. Ao longo da atividade, foi necessário dar algumas pistas para todos conseguirem decifrar os diferentes sons.

De uma forma geral, a avaliação foi positiva. Por se tratar da primeira atividade realizada e por ter sido um momento diferente daqueles a que estas pessoas idosas estavam habituados, a mesma foi marcada por uma certa incerteza/dúvida em relação ao que estava a acontecer e ao que se iria suceder.

Todavia, quando se repetiu o jogo pela segunda vez, já se sentiu um maior à vontade no grupo, um maior envolvimento e interação entre os participantes. No final, as pessoas idosas que participaram pediram para repetirmos este tipo de sessões mais vezes.

Adivinhas e Provérbios: “Até morrer... Estamos sempre a Aprender!”

<i>Objetivo</i>	Estimular a coordenação motora e a memória a longo prazo
<i>Material</i>	Computador e retroprojektor
<i>Anexo</i>	2

Descrição:

Optou-se por iniciar esta atividade com uma dinâmica grupal, com o objetivo de desenvolver a coordenação motora através de um momento de descontração/diversão, a qual se denomina Palma – Pé⁵. Primeiramente, explicou-se às pessoas idosas que palma significa bater as palmas e pé significa bater com o pé e ensinámos a sequência palma-pé. A dinâmica terminou quando o grupo conseguiu memorizar a sequência e executá-la coordenadamente. Para tal, a mesma foi repetida quatro vezes.

Num segundo momento, apresentou-se a atividade às pessoas idosas e explicou-se o seu objetivo, de estimular a memória através da recordação de memórias passadas. A intenção foi que se partilhassem adivinhas e provérbios que os seniores conhecessem entre os elementos do grupo. Após esta partilha, foi-lhes pedido que respondessem às adivinhas e completassem os provérbios apresentados.

Os seniores mostraram algumas dificuldades na realização da sequência palma-pé, pelo que alguns não conseguiram fazê-las coordenados com o grupo. Relativamente à atividade em si, os seniores demonstraram grande apreço e o ambiente da mesma ficou

⁵ Margarida Pedroso Lima – Atividades de Desenvolvimento Pessoal

mais “descontraído” quando alguns dos participantes começaram a partilhar adivinhas e provérbios que conheciam.

Só por gestos: Mímica

<i>Objetivo</i>	Estimular a memória a longo prazo, a atenção, a coordenação motora
<i>Material</i>	Cartões: profissões e tarefas de vida diária

Descrição:

“Só por gestos” é um jogo criado por Rita Teles, composto por quarenta cartões com situações do quotidiano e profissões antigas, que já não se exercem.

Para a realização deste jogo, os seniores tiravam um cartão à sorte e através de mímica tinham que fazer com que o restante grupo adivinhasse a profissão ou situação do quotidiano, indicadas no cartão.

Neste jogo participaram oito seniores, dispostos em meia lua e voltados para o colega que representava. Os participantes referiram que no início estavam um pouco receosos, por não saberem que gestos fazer. Mas com o desenrolar do jogo, descobriram que não era assim tão difícil, acabando por participar cinco vezes cada um. O envolvimento e entusiasmo foi enorme, especialmente na representação das profissões que já não são exercidas e que lembraram com saudade.

Às Cegas! O que sou?

<i>Objetivo</i>	Desenvolver o sentido tátil e estimular a perceção
<i>Material</i>	Caixa de papel, pulseira, caneta, livro, dedal, botão, luva, pincel, luva, rolo de linha,

Descrição:

A presente atividade foi pensada com o objetivo de desenvolver o sentido sensorial do tato, através de um jogo de desvendar os objetos colocados no interior de uma caixa de cartão.

O jogo consiste em colocar a mão dentro da caixa, tocar nos diferentes objetos e tentar desvendar algum. Para facilitar a sua realização, as estagiárias exemplificaram como se procedia. Mostrou-se a importância de estimular este sentido na ausência de

visão, e o quão difícil pode ser o reconhecimento dos objetos que nos rodeiam quando temos baixa visão ou mesmo cegueira (dando como exemplo um colega da valência Lar que tem cegueira).

Dominó das Rimas

<i>Objetivo</i>	Estimular o raciocínio lógico e a concentração
<i>Material</i>	Cartões
<i>Anexo</i>	3

Descrição:

O Dominó das Rimas é um material didático e de estimulação. Foi aplicado apenas às pessoas idosas que sabiam ler. As cartelas usadas no jogo foram facultadas pelo Grupo Anim'arte⁶.

À semelhança do dominó tradicional, que os seniores tanto gostam de jogar, tinham que associar os verbos que rimassem. O jogo realizou-se em pares, e ganhava o participante que ficasse mais rapidamente sem cartelas.

Esta atividade não teve muita adesão e os participantes tiveram algumas dificuldades.

Histórias

<i>Local</i>	Sala de atividades, CSPSL
<i>Objetivo</i>	Estimular a memória episódica
<i>Material</i>	Cartões, Computador, Retroprojektor
<i>Anexo</i>	4

Descrição:

⁶ Grupo Anim'arte – Jogos e Técnicas de Animação de Idosos, Facebook: <https://www.facebook.com/animarteidosos/>

Para esta atividade, a estagiária inventou quatro pequenas histórias, com uma linguagem simples e adaptada às pessoas idosas, preparando ainda um conjunto de quatro questões simples sobre o conteúdo de cada história criada.

Foi solicitado ao grupo um voluntário, para ler as histórias em voz alta para os restantes colegas. Após a leitura de cada uma, colocaram-se as questões sobre cada história, para que o grupo respondesse.

Os seniores mencionaram que gostaram das histórias contadas, porque eram baseadas em situações do seu quotidiano. E ficaram muito satisfeitos porque conseguiram responder acertadamente a todas as questões.

Quiz Musical

<i>Local</i>	Sala de atividades, CSPSL
<i>Objetivo</i>	Estimular a memória a longo prazo
<i>Material</i>	Plasticina (cores: verde e vermelho), computador, colunas, retroprojektor

Descrição:

Antes de realizar a atividade, a estagiária conversou com todas as pessoas idosas para identificar músicas tradicionais e populares que gostassem. Assim, foi elaborada uma lista com as principais músicas.

Primeiramente, distribuímos aos participantes dois pedaços de plasticina, um de cor verde e outro vermelho, e pedimos que os moldassem com as mãos até formarem uma bolinha. De seguida, explicámos que teriam que ouvir a música e escolher a resposta levantando a mão com a plasticina com a cor correspondente à opção correta.

Para cada música eram projetadas duas repostas, sendo que foi necessário ler as opções em voz alta para que todos pudessem participar.

As atividades que envolveram a música foram sempre as preferidas, de modo que, participaram quase todos os/as que estavam presentes na sala. Enquanto o jogo decorria, os/as participantes e as estagiárias foram cantando as músicas, resultando num momento de diversão e convívio para todo o grupo.

Quiz Distritos

<i>Objetivo</i>	Estimular a memória a longo prazo e o raciocínio; recordar/aumentar os conhecimentos sobre os distritos de Portugal
<i>Material</i>	Computador, colunas, retroprojektor, <i>post-it</i>
<i>Anexo</i>	5

Descrição:

Nesta atividade, começou-se por perguntar ao grupo se conseguiam enumerar todos os distritos de Portugal continental. O grupo conseguiu enumerar quase todos. Posteriormente, as estagiárias distribuíram a cada participante um *post-it*, com duas cores: verde e amarelo.

Seguidamente, apresentaram-se imagens relativas a cada distrito e uma frase-questão, caracterizando-o. Depois de observadas as imagens, os seniores escolheram a opção que consideravam corresponder à opção correta, de entre duas opções. Tal como no quiz anterior, cada cor do *post-it* correspondia a uma opção. No final da atividade, visualizou-se um vídeo síntese ⁷sobre o que se tinha abordado antes.

Enquanto a atividade decorria, as pessoas idosas foram intervindo para comentarem e acrescentarem algumas coisas que sabiam sobre os lugares apresentados. O grupo teve oportunidade de ouvir algumas histórias partilhadas por alguns participantes.

Os seniores agradeceram no final, pela possibilidade de fazerem uma viagem virtual pelo país e relembrares lugares por onde já tinham passado.

Viagem ao passado de Braga!

<i>Local</i>	Sala de atividades, CSPSL
<i>Objetivo</i>	Estimular a memória a longo prazo e o raciocínio; relembrar lugares e monumentos da cidade
<i>Material</i>	Computador, retroprojektor,
<i>Anexo</i>	6

⁷ Vídeo retirado da plataforma *youtube*, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WzzFCDhg-PI>.

Descrição:

Para a realização desta atividade, procedeu-se ao levantamento dos principais monumentos e lugares da cidade de Braga.

Esta atividade começou com a distribuição de um cartão a cada participante. O cartão recebido tinha uma imagem recente de um lugar/monumento. Posteriormente, expuseram-se imagens dos mesmos lugares/monumentos mas numa versão antiga. Então, os participantes tinham que fazer a associação entre o antigo e o recente.

Quase todos os/as participantes conseguiram associar o seu cartão à imagem correspondente. Esta sessão permitiu a todos uma viagem ao passado e a partilha de histórias e memórias das pessoas idosas em relação aos lugares e monumentos emblemáticos, que lembraram com muita saudade. Alguns referiram que a cidade era mais bela antigamente.

Jogos lúdicos

<i>Objetivo</i>	Desenvolver a coordenação motora, a motricidade fina, a concentração e o raciocínio matemático
<i>Material</i>	Copos de iogurte, fiska, borracha
<i>Anexo</i>	7

Descrição:

Nesta atividade, as pessoas idosas puderam realizar três tipos de jogos diferentes.

O primeiro jogo consistia em empilhar os copos de iogurte de forma a construir uma pirâmide. Depois de construída, pegavam na fiska e tentavam destruí-la.

Os copos de iogurte usados estavam numerados, por isso, o último jogo consistia em organizar os copos por ordem crescente ou decrescente. A atividade realizou-se individualmente, para facilitar a organização do espaço.

Foram sentidas algumas dificuldades ao nível da motricidade fina de alguns participantes, porém, também se proporcionaram momentos de muito boa disposição (muitas risadas e alegria). Algumas pessoas acabaram por comunicar algumas piadas sobre estarem “enferrujados”.

Datas comemorativas/festivas

A comemoração destas datas permitiu relembrar alguns eventos históricos, manter a tradição subjacente a cada uma e celebrar em grupo.

▪ **Dia de São Martinho**

Materiais: câmara fotográfica, luvas, aventais, toucas, facas, trituradora, balança, batedeira, bacia, forma para bolos; produtos alimentares: ovos, açúcar, castanhas, manteiga.

Para a celebração do dia de São Martinho, a Educadora Social e as estagiárias propuseram uma alteração na comemoração deste dia. Ao invés de se realizar o tradicional magusto, assando as castanhas, optou-se pela confeção dum bolo de castanha. Assim, as pessoas idosas teriam uma maior facilidade em comê-lo e poderiam em grupo confeccioná-lo.

As estagiárias convidaram os seniores a participar na atividade, encaminhando os/as interessados/as para o refeitório de modo a dar início à preparação. Sentados nas mesas, foi-lhes pedido que descascassem as castanhas, previamente cozidas pela cozinheira do CSPSL.

Depois de terminada esta tarefa, seguiu-se a preparação da massa do bolo. Para facilitar a execução, os/as participantes trabalharam em pares e à vez, com o auxílio das estagiárias e da Educadora Social, que acabou por terminar o bolo colocando a massa num tabuleiro e levando-o ao forno.

Durante a realização das tarefas houve sempre conversa com os participantes, que adoraram poder ajudar e partilhar com o grupo alguns dos bolos/doces que mais gostam/gostavam de confeccionar.

Na manhã seguinte, as estagiárias decoraram o bolo e apresentaram o resultado final ao grupo que havia participado. Na hora de almoço, o bolo foi servido como sobremesa para todos/as os/as utentes presentes no refeitório.

▪ **Celebração de Natal**

Tal como já é tradição no CSPSL, na época natalícia, a equipa da Direção organiza um almoço de natal para os utentes das valências – Centro de Dia, ERPI e CRIAS.

As estagiárias participaram nesta atividade, preparando os presentes para oferecer aos utentes. A festa iniciou-se com a participação na missa realizada na capela anexa ao CSPSL, onde se apelou à valorização dos valores humanos e fraternais.

Seguiu-se o almoço, bailarico e lanche. Para animar o bailarico foi convidado o grupo de cavaquinhos da UBATI, trazendo muita música e animação, alegrando e interagindo com todo o grupo.

Tal como dito anteriormente, os/as utentes adoram atividades/comemorações que envolvam a música. E este dia foi cheio de música, trazendo muita diversão, muita dança e muito convívio.

▪ **Dia de Reis**

Para a comemoração do Dia de Reis, foi proposto aos seniores uma atuação juntamente com as crianças. Tratando-se de música e crianças, as respostas foram logo positivas. Assim, os ensaios começaram na semana anterior à data da realização da atividade.

No dia 25 de janeiro, juntaram-se os seniores e as crianças no pavilhão do CSPSL para apresentarem as músicas ensaiadas.

Depois das atuações, as crianças convidaram as pessoas idosas a cantarem-lhes mais uma ou duas músicas, que eles cantavam na sua juventude. No início estavam um pouco receosos mas, com a ajuda da Educadora Social, acabaram por cantar.

▪ **Dia Internacional da Mulher**

As estagiárias quiseram marcar este dia com as mulheres do Centro de Dia. Após várias conversas, surgiu a ideia de contratar uma maquilhadora, ação que seria impossível. Então, decidiu-se fotografar as mulheres, e, através de uma aplicação colocar um filtro de maquilhagem nas fotografias.

Enquanto decorria a sessão fotográfica, discutia-se com as utentes o que era para elas ser mulher, o que sentiam e porque achavam que se devia comemorar este dia. Quase todas referiram o papel de mãe, avó, uma força da natureza, e a necessidade de terem direitos iguais aos dos homens.

Os utentes do sexo masculino referiram que também queriam participar, então as estagiárias ajudaram-nos a criar um direito da mulher. Assim, fotografaram-se também os senhores, cada um com um papel a ditar um direito da mulher.

No final, as estagiárias realizaram um pequeno vídeo com todas as fotografias e os depoimentos das mulheres.

No dia seguinte, Dia da Mulher, as estagiárias prepararam a sala de visitas do CSPSL para a celebração-convívio a realizar na parte da tarde. O convívio teve muita música, dança, karaoke, lanche e, no final, a apresentação do vídeo comemorativo.

▪ **Dia Mundial do Teatro**

O CSPSL convidou todos os seus utentes a assistir à peça de teatro “O Guirilampo”, uma história de Sónia Sousa.

A história aborda a morte como não sendo um fim mas, antes, uma transformação. Surgiram temas como a velhice, a solidão e as verdadeiras amizades que, permanecem além da despedida de quem vai “ressonhar” para sempre.

Os atores foram interagindo com o público, convidando-os a sorrir e a refletirem sobre o que estava a ser abordado.

Infelizmente, as pessoas idosas tiveram que sair mais cedo porque tinham que se deslocar para o refeitório para o almoço. Seria interessante se, no final, crianças e pessoas idosas pudessem dialogar sobre a peça de teatro e as temáticas implícitas.

▪ **Dia do abraço**

Este dia permitiu a criação de uma atividade que visasse a aproximação dos seniores e a partilha de afetos.

Sem aviso prévio, as estagiárias começaram a abraçar cada um dos seniores. Rapidamente, alguns começaram a aproximar-se e a dizer que também queriam. Os/as que participaram sentiram-se muito satisfeitos e acarinhados. A um determinado momento, já eram os/as utentes a tomar a iniciativa de se abraçarem mutuamente.

▪ **Dia da Mãe**

A Educadora Social e as estagiárias desenharam uma atividade, consistindo na elaboração de uma lembrança para as mães.

Para a sua concretização, foram necessárias três etapas, nomeadamente: recorte dos guardanapos, colagem dos sabonetes e o embrulhar da lembrança.

Cada utente trouxe um sabonete de casa, que seria a base para a sua lembrança. Foi proposto às seniores para serem elas a construir a lembrança, com a ajuda das estagiárias, e assim aconteceu.

▪ **Dia do Brincar**

Anexo 8

No dia 28 de maio celebra-se o dia mundial do brincar, com o princípio de que brincar não tem idade, hora ou local. Para celebrar este dia decidiu-se realizar uma atividade intergeracional, com o objetivo de promover relações entre gerações, valorizando as brincadeiras/jogos e brinquedos tradicionais de outros tempos, e estimulando a interação entre os seniores e as crianças, através de atividades lúdicas.

Para isso, contactou-se a Diretora Técnica da valência da infância (CSPSL), convidando à participação na atividade do dia do brincar. Depois, informaram-se os seniores das valências Centro de Dia, CRIAS e ERPI acerca da realização da atividade, convidando-os a participar na mesma. Dessa forma, fez-se um levantamento das brincadeiras e jogos que gostavam de fazer quando eram mais novos.

A sessão começou com as boas vindas a todos os participantes e com a apresentação das estagiárias. Neste momento, deu-se um agradecimento à ajuda da Educadora Social, à doutoranda Marta Passos pela sua presença e também ajuda, e um agradecimento especial aos participantes, seniores e crianças.

De seguida, desenvolveu-se uma dinâmica quebra-gelo, intitulada “Se eu fosse um animal...?”, em que cada participante diria o seu nome e responderia à questão.

De modo a perceber o significado do termo brincar para as crianças e para os seniores, seguimos com uma tempestade de ideias, questionando ao grupo “sabem que dia é hoje?”, “O que é, para vocês, brincar?”, “para vocês, existe uma idade própria para brincar ou podemos brincar toda a vida?”. Os seniores responderam à primeira questão, porque já lhes tinha sido informado previamente. Na questão “o que é brincar”, houve a intervenção de muitos participantes, as suas respostas foram diversas, tais como: é estar

com os amigos, é fazer de conta, é imaginar, é para nos divertirmos, entre outras. Nos primeiros minutos não estavam a responder, mas depois da primeira criança falar, quase todos quiseram referir alguma coisa. Na última questão, os que responderam referiram que podemos brincar durante toda a vida.

Posteriormente, exibiu-se o vídeo “Brinquedos populares – o passado de um património sem história”⁸, introduzindo-se a temática dos brinquedos tradicionais. Assim, explicou-se que existem três tipos de brinquedos – populares, artesanais e industrializados – mostrando exemplos.

Neste momento, questionámos as crianças sobre se já tinham visto este tipo de brinquedos. Algumas referiram que sim, mencionando a fisga, os berlindes e o pião. De seguida procedemos à realização da atividade em si.

Para a atividade foram colocadas várias estações com diferentes jogos e brinquedos, a saber:

- * Jogo das latas: um conjunto de latas empilhadas, sendo que o objetivo era atirar uma bola tentando destruir a pirâmide de latas. No final de cada jogada, os participantes tinham que empilhar novamente as latas.
- * Dominó: nesta estação os participantes poderiam jogar ao dominó tradicional.
- * Jogo da macaca.
- * Jogo do galo: cartolina com o jogo, e seis cartões – três X e três 0.
- * Brinquedos populares: fisga, pião e berlindes.

De forma a organizar todo o grupo e possibilitar a participação de todos em todas as estações, foram organizados grupos que eram orientados pelas estagiárias, pela Educadora Social e pelas Educadoras de Infância.

Para o final da sessão, tinha sido planeado com as pessoas idosas a leitura de dois contos infantis. Contudo, devido à falta de tempo, não foi possível concretizá-la.

Para a avaliação da sessão, preparou-se uma caixa com *smiles* – sorriso e triste – sendo que cada participante tirava um para dizer se tinha gostado ou não. Da mesma forma que a leitura dos contos, não houve tempo para a fazer a avaliação. Todavia, pensamos que a melhor avaliação foi mesmo observar todo o grupo envolvido nos jogos, a interagir, a entreajudar, a comunicar, e, sobretudo, a divertir-se.

⁸ Vídeo e texto disponibilizado por João da Silva Amado –Professor jubilado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Foi também muito prazeroso ver que os seniores aderiram bastante dos jogos, e apesar de algumas dificuldades, esforçaram-se para fazer os mais difíceis, como o jogo da macaca.

Oficina: Juntos pela saúde e bem-estar

“Educação para a saúde é uma combinação de experiências de aprendizagem desenhadas para ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos seus conhecimentos ou influenciando as suas atitudes.”⁹

Quando pensamos em promover um envelhecimento saudável, necessariamente incluímos a educação como um meio para, através de ações educativas, procurarmos informar os seniores acerca de algumas temáticas, fortalecer a sua autonomia e potenciar o sentido crítico de cada um.

Um dos aspetos que consideramos mais importante, é a reflexão em torno da saúde, da prevenção e controlo de doenças, das mudanças que o envelhecimento causa para o dia-a-dia de cada um e da forma como lidamos com elas, e das possíveis atitudes e estratégias que devemos adotar para manter e melhorar a nossa saúde.

Assim, a oficina Juntos pela Saúde e Bem-estar concretizou-se através de sessões de informação e sensibilização e caminhadas semanais, que apresentamos de seguida.

As caminhadas, descritas nas páginas seguintes, referem-se apenas às que ocorreram com um fim cultural. Depois da primeira, à Capela de São Geraldo, as estagiárias esforçaram-se para realizar caminhadas todas as quartas-feiras, da parte da tarde. E assim aconteceu, exceto nas semanas em que as condições climáticas não o permitiram.

Nas caminhadas tivemos participantes das valências: Centro de Dia (média: 10 utentes), CRIAS (dois utentes) e ERPI (uma utente).

⁹ Organização Mundial de Saúde, acedido em: http://www.who.int/topics/health_education/en/

- **Sessões de informação e sensibilização**

Importância da Atividade Física

<i>Data</i>	22 de fevereiro de 2018
<i>Participantes</i>	Utentes das valências: Centro de Dia e CRIAS
<i>Objetivo</i>	Informar e sensibilizar acerca da importância da prática de atividade física
<i>Material</i>	Colunas, computador e retroprojektor
<i>Anexo</i>	9

Descrição:

Esta sessão surge com o objetivo de alertar e sensibilizar os seniores acerca da prática de atividade física e da sua importância para a saúde e bem-estar de cada um.

Após serem dadas as boas vindas ao grupo, as estagiárias, com recurso ao *PowerPoint*, apresentaram os objetivos propostos para a sessão, nomeadamente: informar acerca dos efeitos positivos da atividade física e refletir/debater sobre as dificuldades e estratégias para adotar a atividade física como uma prática regular.

Os conteúdos que fomos expondo informavam sobre as alterações fisiológicas consequentes do processo de envelhecimento, os fatores importantes para o bem-estar, as diferenças entre atividade física e exercício físico, os benefícios da atividade física e o tipo de atividades que podem/devem realizar e que são adequadas para a terceira idade.

Neste último ponto, destacámos as caminhadas por se tratar de uma atividade de fácil realização, com ótimos benefícios para a saúde das pessoas idosas, e para tentarmos suscitar o interesse de todos para nos acompanharem nas caminhadas semanais.

Antes de expormos cada conteúdo, achámos importante solicitar a opinião dos participantes, por exemplo: “que alterações foram sentindo no vosso corpo ao longo do tempo?”, “sabem o que é a atividade física?”, “quais são os seus benefícios, porque nos faz tão bem?”, “costumam praticar atividade física?”, “que atividades fazem?”. À medida que os participantes iam respondendo, as estagiárias iam apresentando informações para retificar alguns aspetos e adicionar outros.

No final da atividade, realizámos um jogo síntese “Verdade e Mitos”. Para tal, fomos expondo algumas afirmações e o grupo tinha que classificá-las como verdade ou

mito. Foi muito interessante porque acertaram em quase todas, o que demonstrou que estiveram com atenção aos conteúdos apresentados.

A sessão decorreu como esperado, mas foi necessário recapitular alguns conteúdos, em relação a outros. Para algumas participantes, o facto de saírem de casa todas as manhãs e descerem e subirem as escadas, conta como uma atividade física. Quando surgiram estes comentários foi necessário retroceder e tentar explicar de outra forma.

Importância da Alimentação Saudável

<i>Data</i>	Março de 2018
<i>Participantes</i>	Utentes das valências: Centro de Dia e CRIAS
<i>Objetivo</i>	Informar e sensibilizar acerca da importância da alimentação saudável
<i>Material</i>	Colunas, computador, retroprojektor, cartão (palavras cruzadas), canetas; alimentos: leguminosas, carne, peixe, ovos, cereais, óleos, lacticínios, hortícolas.
<i>Anexo</i>	10

Descrição:

Esta sessão surge da necessidade de sensibilizar sobre a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e completa. Os objetivos específicos subjacentes à mesma foram: informar sobre a importância de uma boa alimentação e promover hábitos alimentares saudáveis.

Depois de apresentados os objetivos, as estagiárias levantaram duas questões aos participantes – o que é a alimentação saudável?, quais são os vossos hábitos alimentares? – desde logo pudemos perceber as suas (des)preocupações com a comida e a alimentação em geral.

Tal como a sessão anteriormente descrita, recorreremos ao *powerpoint* para apresentar os conteúdos da sessão, a saber: o que é a alimentação saudável, a sua importância, mudanças na velhice que afetam a alimentação, fatores que conduzem a uma alimentação inadequada, importância de horários regulares, a hidratação, a roda dos alimentos e a dieta mediterrânea. À medida que fomos abordando estes pontos,

procurámos explicar de forma clara alguns aspetos que considerámos mais importantes, destacando a hidratação como um fator muito importante para a saúde de cada um. Este é um dos hábitos mais errados das pessoas idosas do CD, pois consideram que por não terem sede não têm necessidade de beber água.

Após a apresentação dos conteúdos, expusemos um vídeo “Mesa Brasil – Alimentação Saudável” e convidamos os/as participantes a comentar o mesmo, comparando com as informações que já tinham sido dadas.

Em jeito de avaliação realizámos dois exercícios para verificar os conhecimentos adquiridos pelos participantes. O primeiro exercício consistiu numa sopa de letras, composta pelos grupos de alimentos que constituem a roda dos alimentos, direcionada para os participantes que sabiam ler/escrever.

O segundo exercício, que apenas pôde ser realizado da parte da tarde devido à falta de tempo, consistia numa pequena atividade em que os participantes tinham que organizar os alimentos, presentes numa mesa, tal como estão organizados na roda dos alimentos.

Para que a sua realização fosse possível, as estagiárias recolheram os alimentos necessários com a autorização da cozinheira do CSPSL e colocaram numa das mesas do refeitório. Numa outra mesa fizemos as divisões da roda dos alimentos para facilitar a atividade. Este segundo exercício, realizado conjuntamente com as estagiárias resumiu-se num momento de empenho e diversão – os seniores adoraram.

A Diabetes: à descoberta de novos caminhos para a mudança

<i>Data</i>	7 de junho de 2018
<i>Local</i>	Sala de atividades, CD
<i>Participantes</i>	Utentes das valências: Centro de Dia, CRIAS e ERPI
<i>Formador convidado</i>	Enfermeiro Júlio Machado
<i>Objetivo</i>	Promover a melhoria da literacia em saúde na valência de adultos
<i>Material</i>	Colunas, computador e retroprojeter
<i>Anexo</i>	11

Descrição:

Aquando da realização da primeira sessão, acerca da atividade física, perguntámos aos utentes se gostariam que preparássemos mais sessões do mesmo tipo. As respostas foram imediatas, as pessoas idosas pediram para falarmos sobre a diabetes. Note-se que, é uma doença prevalente na vida de grande parte dos utentes da valência Centro de Dia, como podemos verificar na análise documental efetuada na análise de necessidades.

Para esta sessão, optámos por convidar o Enfermeiro do CSPSL, Júlio Machado, por ser uma pessoa bastante influente no seio do grupo dos seniores e pelo facto do seu trabalho estar diretamente relacionado com a diabetes. Assim, a estagiária partilhou a vontade de realizar esta sessão com a orientadora local, obtendo a sua autorização e, posteriormente, realizou o convite ao Enf. Júlio Machado.

Como forma de chegarmos ao máximo de pessoas do CSPSL, colocámos folhetos nos vários pisos do edifício, falámos diretamente com os seniores para incentivá-los à participação e sensibilizá-los para a sua importância.

A atividade em si iniciou-se com as estagiárias a apresentarem o tema e a questionar o grupo sobre o que sabiam relativamente à doença. Obtivemos várias respostas, bastante acertadas e relacionadas, na sua maioria, com os sintomas. De seguida, a palavra foi passada ao Enf. Júlio, que abordou a doença de forma muito pragmática. Abordou os conteúdos preparados pela estagiária (na apresentação PPT), e, de um modo muito claro e elucidativo, expôs vários aspetos fundamentais para a prevenção e manutenção da doença.

Em seguida, expusemos um vídeo de animação¹⁰ (sugerido pelo Enf. Júlio) prosseguindo com um Quiz Diabetes e a Alimentação¹¹, sobre os alimentos mais saudáveis para quem tem a doença.

Para finalizar a sessão, deixámos um espaço aberto para partilha de dúvidas, sentimentos e experiências por parte dos/as utentes. Neste momento percebemos o impacto da sessão realizada, pelo interesse das pessoas idosas em esclarecer e partilhar as suas dúvidas com o Enf. Júlio, em querer saber mais, e porque foi motivo de conversa o resto do dia.

¹⁰ Vídeo retirado da plataforma *youtube*, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VhBCYfZqxrk>.

¹¹ Quiz Diabetes e a Alimentação, adaptado de: <https://controlaradiabetes.pt/ferramentas-educacionais/quiz-diabetes-e-alimentacao>.

- **Caminhadas Culturais**

“O Milagre da Fruta”, Sé de Braga

5 de dezembro de 2017

Duração: 30 min caminhada, 20 min visita



Figura 3 - Entrada na capela de São Geraldo

Neste dia, a Capela de São Geraldo abriu ao público para comemorar a lenda do padroeiro da cidade de Braga, revestindo a capela com uma decoração pitoresca e um altar repleto de frutas, para assinalar o *Milagre da Fruta*.

Esta foi a primeira caminhada que fizemos com os seniores. No início as estagiárias sentiram-se um pouco inseguras por estarem sozinhas com o grupo pela primeira vez (de cinco em cinco minutos confirmávamos se estavam todos connosco) Mas, logo passou este sentimento, e o ambiente esteve sempre descontraído.

Durante a visita explicámos em que consistia a lenda e a comemoração do dia, para os que não a conheciam. Depois da visita à capela, optámos por fazer uma breve visita às restantes instalações da Sé, que estavam abertas ao público.

À chegada ao CSPSL, rapidamente se apressaram a contar o que haviam visto aos colegas que não puderam e/ou não quiseram ir.

O grupo mostrou-se bastante interessado em ir connosco à caminhada e também em visitarem a Sé. Foi uma atividade única porque a capela só abre ao público uma vez no ano, no dia de São Geraldo.

Quando chegámos à capela, as pessoas idosas ficaram deslumbrados com a quantidade de frutas presentes no altar, comentando a sua admiração e mostrando-se surpreendidas.

É importante referir que as estagiárias desempenham um papel importantíssimo ao longo das caminhadas, nomeadamente, no apoio dado às pessoas idosas, na observação (constante), no garantir que os percursos são adequados à mobilidade dos mesmos e que todos caminham ao mesmo ritmo.

Circo de Natal – Braga é Natal!, Avenida Central de Braga

20 de dezembro de 2017

Duração: 30 min caminhada, 30 min espetáculo



Figura 4 - Circo de Malabares

A participação no Circo de Natal, organizado pela Câmara Municipal de Braga, implicou um contacto prévio com a coordenadora do pelouro da cultura, como forma de garantir lugares sentados para os seniores.

Esta caminhada foi uma das mais intensas, pela azáfama de chegar a tempo ao local, conseguir sentar as pessoas idosas, e, o mais importante, eles gostarem. Nos primeiros momentos do circo, surgiram alguns receios por parte das estagiárias porque algumas das pessoas idosas começaram a queixar-se do mesmo e a referir “não estou aqui a fazer nada”, “vamos embora”. Contudo, quando os artistas começaram a fazer as suas

acrobacias, as pessoas idosas logo se envolveram no espetáculo, aplaudindo, sorrindo, cantando e admirando o espetáculo dos acrobatas.

Carnaval, Avenida Central de Braga

9 de fevereiro de 2018

Duração: 30 min caminhada, 20 min pausa

Para a caminhada de carnaval e considerando a temática implícita pelo CSPSL para o triénio 2016-2019, “De viagem em viagem construímos a nossa bagagem...”, planeámos a construção de máquinas fotográficas, para celebrarmos o dia como turistas que somos, nas viagens que vamos fazendo pela vida. A tarefa de construção das máquinas fotográficas foi realizada pelos próprios utentes, com a ajuda das estagiárias e da Educadora Social.



Figura 5 – Pausa no desfile de Carnaval para descansar.

Paixão e Dia Mundial da Poesia – Poesia ao Centro, Casa dos Crivos – Braga

21 de março de 2018

Duração: 30 min caminhada, 30 min visita



Figura 6 – Poesia à Janela, Casa dos Crivos.

Num primeiro momento, realizámos uma visita à Casa dos Crivos para averiguar os custos de entrada e o tipo de acessos à mesma.

Desafiámos as pessoas idosas a realizar uma caminhada, com o objetivo de observar uma exposição relativa à Paixão de Cristo, uma coletiva de artistas com curadoria do escultor bracarense Alberto Vieira. No primeiro piso pudemos observar diversos trabalhos alusivos à dimensão espiritual do ser humano (o céu, o paraíso, a ressurreição, a utopia). No piso de cima, visualizámos um pequeno registo fotográfico relativo à Semana Santa da cidade de Braga, do ano de 2017.

Enquanto fazíamos a visita, percebemos que estava patente uma peça de teatro para comemorar o Dia Mundial da Poesia. A peça em questão foi dinamizada pelos alunos do Curso Profissional de Artes do Espetáculo – AESAS¹².

Esta caminhada correu muito bem. As pessoas idosas referiram que o que mais gostaram foi a visualização do registo fotográfico sobre a Semana Santa, por se tratar de uma semana muito significativa para as suas vidas e da qual participaram durante muitos anos. No respeitante à declamação de poemas, as pessoas idosas estiveram atentos mas, a certo ponto, começaram a pedir para ir embora.

¹² AESAS: Agrupamento da Escola Secundária Alberto Sampaio

Visita à Semana Santa, Centro Histórico de Braga

29 de março de 2018

Duração: 50 min caminhada,

As estagiárias convidaram o grupo a realizar uma visita a alguns dos lugares mais emblemáticos da religiosidade bracarense. Neste sentido, reunimos um grupo de utentes interessados e iniciámos a caminhada em direção à Igreja da Misericórdia, à Sé e à Santa Cruz.

Independentemente da quantidade de vezes que os/as utentes visitaram estas igrejas, no período da Semana Santa as pessoas idosas referiram que vivem o sentimento da fé com maior intensidade.

Quando o grupo saiu da primeira igreja, deslocando-se para a Sé, houve possibilidade de ver, no pátio do jardim interior, os estandartes já preparados para a procissão *Ecce Homo*. Esta procissão, tal como referido pelos utentes, é uma das preferidas dos bracarenses. Enquanto caminhávamos em direção à Santa Cruz, as pessoas idosas foram dando a conhecer à estagiária um pouco da Semana Santa, explicando em que consistiam as procissões.

Depois de visitarmos a última igreja, o grupo teve oportunidade de ver a exposição “Redenção do Homem”, da autoria de Raimundo Rubal, composta por esculturas de ferro que retratavam os derradeiros passos da vida de Cristo.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, Centro Histórico de Braga

18 de abril de 2018

Duração: 50 min caminhada,

Como forma de marcarmos a celebração do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, planeámos uma caminhada com um roteiro por vários monumentos e sítios da cidade de Braga. Assim, o nosso roteiro passava pelos seguintes sítios: Theatro Circo, A Brasileira, Torre de Menagem, Arcada e Posto de Turismo.

As pessoas idosas gostaram da caminhada, foram comentando os sítios/monumentos. Alguns foram referindo as diferenças que encontraram relativamente aos tempos mais antigos em que passeavam por aquela zona, relembrando-os com saudade.

Nesta caminhada, uma das utentes do CD, com dificuldades ao nível da mobilidade, pediu para ir connosco. Assim aconteceu, fez o percurso todo ao mesmo ritmo que os/as restantes colegas. Contudo, durante a maior parte do percurso foi-se queixando “não venho mais”, “p’ra que é que eu vim”, “vamos embora”. Apesar disso, continuou a participar nas caminhadas seguintes.

A Dança no Salão Oitocentista: Exposição, Casa dos Crivos – Braga

26 de abril de 2018

Duração: 30 min caminhada, 30 min visita



Figura 3 - Algumas das gravuras presentes na exposição.

Nesta caminhada fizemos uma visita à Exposição “A Dança no Salão Oitocentista”, iconografia e memórias de uma coleção de Vicente Trindade. As pessoas idosas tiveram oportunidade de observar uma seleção de gravuras, sessenta e sete no total, relativas à iconografia da dança da sociedade do século XIX, com elevado interesse pedagógico e gráfico.

O interesse das pessoas idosas, principalmente das idosas, foi de imediato captado pela riqueza dos trajes de dança vestidos nos manequins. E também pelas ilustrações e objetivos referentes aos bailes da época, tais como lenços, leques, convites, chapéus, entre outros.

Enterro da Gata: Cortejo Académico, Avenida Central – Braga

16 de maio de 2018

Duração: 30 min caminhada, 20 min a assistir

O desafio, desta vez, foi assistir ao cortejo académico dos estudantes da Universidade do Minho. Como sabíamos que a maioria das pessoas idosas não tinha visto, propusemos a ida. Realizámos a caminhada até à Avenida Central, um dos pontos onde o cortejo passava.

Quando o grupo chegou, procuramos por lugares sentados à sombra para que pudéssemos assistir confortavelmente.

Braga Romana: Desfile, Centro Histórico de Braga

23 de maio de 2018

Duração: 70 minutos

A Braga Romana é um dos grandes eventos da cidade. Durante cinco dias, o centro histórico volta a reviver Bracara Augusta, com mercados, acampamentos militares, cortejos, animações de rua, etc.

Com a finalidade de promover um encontro entre passado e presente, as estagiárias e a Educadora Social desenharam uma atividade para levar os utentes a visitar e a participar na Braga Romana. Para a participação no cortejo, elaborámos tiaras de louro com arame, fita de papel verde, folhas de louro e flores. Cada sénior decorou a tiara a seu gosto.

Durante o cortejo, o grupo assistiu ao desfile infantil, que estava a decorrer nas mesmas ruas, e, foi observando os acampamentos, as barracas, os figurantes e o próprio público, todos a reviver uma época passada.

Oficina de musicoterapia

Em anos anteriores, os/as utentes haviam construído vários instrumentos musicais, com materiais reciclados, mas que já não usavam há algum tempo. Desse modo, as estagiárias decidiram realizar atividades de musicoterapia, uma vez por semana, usando os instrumentos que estavam guardados. Previamente, foi necessário conhecer as músicas que as pessoas idosas gostavam e que eram significativas para as suas vidas.

As sessões tiveram a duração média de trinta a quarenta minutos, e realizaram-se uma vez por semana, sempre que era possível. Os objetivos desta oficina eram proporcionar momentos de alegria, reforçar a interação do grupo, estimular os movimentos corporais e reviver músicas tradicionais antigas. Por vezes, a atividade era dividida em dois momentos diferentes. Um destinado ao tocar de instrumentos e, o outro, a fazer uma coreografia.

Pode-se dizer que estas sessões foram das mais gratificantes. Através da música conseguimos chegar a todas as pessoas idosas, é um sentimento muito bom vê-los a envolverem-se com a música, cantando, dançando, tocando, levantando-se do sofá e irem ter com os/as restantes colegas.

Ciclo de Cinema

“o sentido de um filme emerge sempre do cruzamento entre o que se pretende transmitir e aquilo que o espectador interpreta/compreende. (...) A significação é um processo dinâmico que transita constantemente entre o universo íntimo e privado da memória e do imaginário do espectador e o universo público da memória social e do imaginário cultural. O espectador se apropria do dado fílmico e o integra às imagens mentais que enriquecem e complexificam o sentido do que foi visto, formando uma rede imaginária de imagens significativas.” (Duarte, 2004, p.14, citado por Mogadouro, 2011, p.98).

No ciclo de cinema, que decorreu ao longo dos três últimos meses de estágio, propusemo-nos a usar o cinema como recurso educativo. Ou seja, usando material audiovisual (curtas e longas metragens) tanto como forma de entretenimento, como instrumento didático e cultural.

A projeção dos filmes, descritos de seguida, realizou-se com o intuito de captar em todos um certo sentido educativo. Seja pela possibilidade de aprendizagem de conteúdos (a moral incutida em cada filme), pelo reavivar de memórias e fatos históricos, pela introdução de temas da sociedade atual, ou mesmo pela capacidade de reconstruir a realidade.

Captar este sentido educativo não é uma tarefa fácil, primeiro porque não somos profissionais cinematográficos. E segundo, porque a estratégia usada foi sempre a

dinamização de um debate. Várias vezes, as questões levantadas e os assuntos que pretendíamos que chegassem até às pessoas idosas, simplesmente não chegavam. Apesar disso, tentámos sempre, através de questões, levantadas durante e no final de cada exposição, ou mesmo por comentários que fomos fazendo, estimular e delinear certos aspetos que notámos mais importantes e que considerámos ser do seu interesse.

Cada filme teve a sua importância particular, que nos permitiu levar as pessoas idosas a conhecerem mais, a terem recursos para irem mais além, até mesmo para imaginarem coisas diferentes. É claro que, por vezes, também é necessário fazer um pequeno recuo em relação àquilo que o filme transmite. Porque, não se trata da realidade e por vezes pode convencer de coisas que não são verdadeiras. Ou mesmo pelas emoções e sentimentos que o próprio filme pode provocar – amor, ódio, tristeza, saudade.

Apreciação

A Educação para os Media “supõe a capacidade de compreender – ou “ler criticamente” – os Media e os processos sociais e culturais através dos quais se apresentam imagens e representações do mundo em que vivemos, com recurso a diferentes linguagens”¹³.

A Educação para os Media não foi trabalhada diretamente com as pessoas idosas, contudo durante as conversas que foram surgindo procurámos focar na forma como as pessoas idosas conhecem o mundo, seja pela televisão, pela rádio, através de jornais, de filmes. E, ainda, na evolução que foram acompanhando em relação à cultura mediática e nas diferenças entre o antes e o agora.

Salientámos que, os/as utentes têm a televisão ligada todo o dia e, têm programas da televisão portuguesa que não trocam por nada, por vezes nem gostam que se mude de canal, consagram grande parte do seu tempo a consumir a informação que a televisão lhes passa.

Este aspeto é revelador da enorme necessidade de lhes fazer compreender o papel dos meios de comunicação e promover uma análise crítica à informação que é por eles recebida. E, mais importante, a necessidade de lhes oferecer um leque de atividades que lhes permitam sair da zona de conforto e deixar um pouco a televisão.

¹³ Retirado em: Direção Geral de Educação
(http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/referencial_educacao_media_2014.pdf)

❖ *Aniki Bóbó*

Data: 7 de março de 2018

Local: Sala de visitas, ERPI

Duração: 102 minutos

Aniki Bóbó é um filme português da autoria de Manoel de Oliveira, que retrata a vida infantil nos bairros populares da cidade do Porto. A história baseia-se na rivalidade entre dois rapazes pelo amor de uma rapariga. Durante o filme percebe-se que se trata de um contexto social pobre e que as brincadeiras das crianças passam por nadar no rio, ver a passagem dos comboios e brincar ao Aniki Bóbó, um jogo de polícias e ladrões.

O filme foi exposto para as pessoas idosas do Centro de Dia e as pessoas idosas do lar. A maioria dos participantes já tinha observado o filme e lembraram-no com saudade. A avaliação do filme é positiva, pelos comentários fomos percebendo a importância de enaltecer valores de amizade e respeito, especialmente quando os protagonistas são as crianças, a retratar os problemas dos adultos.



Figura 8 - Capa do filme, retirado em : www.cinept.ubi.pt

❖ *Costureirinha da Sé*

Data: 26 de março de 2018

Local: Sala de atividades, ERPI

Duração: 103 minutos

A *Costureirinha da Sé* é uma longa-metragem portuguesa, realizada por Manuel Guimarães, no ano de 1958.

O filme, de comédia, retrata a vida de uma jovem, a Aurora, que vive no Bairro da Sé do Porto e trabalha num atelier de costura. A jovem vive uma história de amor com o seu motorista, romance que acaba por causar inveja à sua vizinha que queria o amado para a

sua filha Leonor. Para além deste romance é passado no filme o “Concurso de Vestido de Chita”, muito cobiçado por todas as costureiras.

Observações:

O filme exposto foi o primeiro do ciclo de cinema que se realiza. Apesar do número de participantes não ter sido o desejado, o filme foi alvo de comentários muito positivos. De entre as pessoas que estiveram atentas ao filme, referiram ter gostado muito. Durante a sua exposição, foram fazendo comentários às suas roupas, às tradições (exemplo: as lavadeiras, senhoras que iam lavar a roupa de outras pessoas ao rio), aos carros e mesmo às músicas; mencionando a saudades de tempos e costumes passados. A avaliação global do filme é positiva, e foi notória a vontade de repetir “Gostei muito, quando voltamos a ver outro?”.



Figura 9 - Capa do Filme, retirado em www.wook.pt

❖ *Circo Borboleta*

Data: 28 de março de 2018

Local: Sala de atividades, CPSPL

Duração: 20 minutos

O *Circo Borboleta* é uma curta-metragem, dirigida por Joshua Weige, lançada no ano de 2009. A curta retrata a vida de um circo de horror, que usa um homem sem membros superiores e inferiores e acaba por ser a atração principal, o Will. Ao longo do enredo, este é explorado e ridicularizado, como se tratasse de uma aberração da natureza.

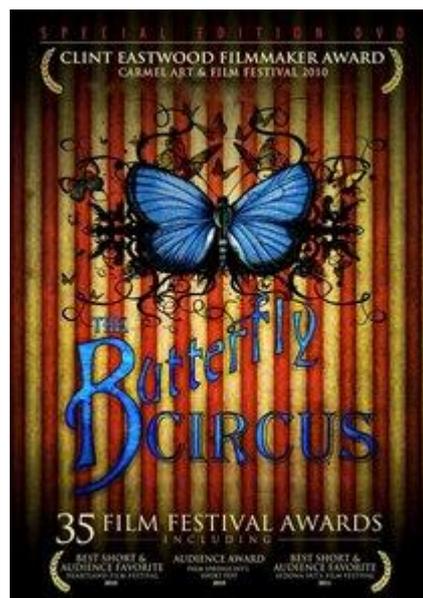


Figura 10 - Capa do filme.

Com o desenrolar da história, o protagonista acaba por ser convidado para entrar para o *Circo Borboleta*, um circo que integra pessoas com as mais variadas deficiências, e que procura mostrar o lado bonito de cada um. O dono do *Circo Borboleta* desafia-o, no final do filme, a encarar e superar os seus medos. Ao passarem por uma cascata, Will atira-se e, quando todos menos esperam, volta à superfície da água mostrando que consegue nadar.

Neste último momento do filme, foi fantástico vermos as pessoas idosas todos a torcer para que ele conseguisse subir à superfície da água. Foi um momento tão forte que quase parecia real, o que implicou explicar as pessoas idosas que se trata de uma gravação e que a personagem não se estava a afogar realmente.

No final levantámos algumas questões, acerca das diferenças e dificuldades de cada um, e da importância de integrar os outros. Os seniores referiram que apesar de sermos todos diferentes, devemos procurar sempre ajudar os outros e aceitá-los.

❖ *Pátio das Cantigas*

Data: 11 de abril de 2018

Local: Sala de atividades, CSPSL

Duração: 108 minutos

O *Pátio das Cantigas* é um filme português do ano de 1942, realizado por Francisco Ribeiro. Trata-se de um filme de comédia, num bairro da cidade de Lisboa, em época de santos populares. No ano de 2015, a comédia acaba por ser transformada para o séc. XXI pelo realizador e produtor Leonel Vieira. Apesar das grandes polémicas em torno desta

versão recentemente lançada, optamos pela exposição da mesma. A escolha foi ao encontro do pedido dos seniores. “Acho que prefiro ver filmes de agora (...) não gosto de ver pessoas que já morreram na televisão”.

Durante a exposição do filme, as gargalhadas foram muitas. A representação do quotidiano dos bairristas lisboetas com os seus amores e desamores, as suas alegrias e tristezas, os seus desejos, as desavenças. Tudo isso com um fundo de comédia e protagonizado por atores portugueses, os quais os participantes conhecem por verem as telenovelas, conduzindo a uma grande atenção e satisfação. Pelo que, a avaliação do filme é bastante positiva. O filme permitiu às pessoas idosas uma pequena viagem à atualidade da cidade de Lisboa.



Figura 11 - Capa do filme, retirado em: imagens.publico.pt

❖ *Capitães de Abril*

Data: 24 de abril de 2018

Local: Sala de visitas, ERPI

Duração: 120 minutos

O filme *Capitães de Abril*, realizado por Maria de Medeiros, retrata os momentos históricos do dia que mudou Portugal, representando a revolução do 25 de abril e os episódios marcantes da noite de 24 de abril para o dia 25 de abril.

Durante a exposição, o filme foi sendo alvo de vários comentários, por se tratar de uma época bastante marcante na vida das pessoas idosas, apesar das memórias de uma época trágica é um marco de viragem na liberdade do nosso país e na vida de cada um de nós. As pessoas idosas mostraram grande apreço na sua visualização.

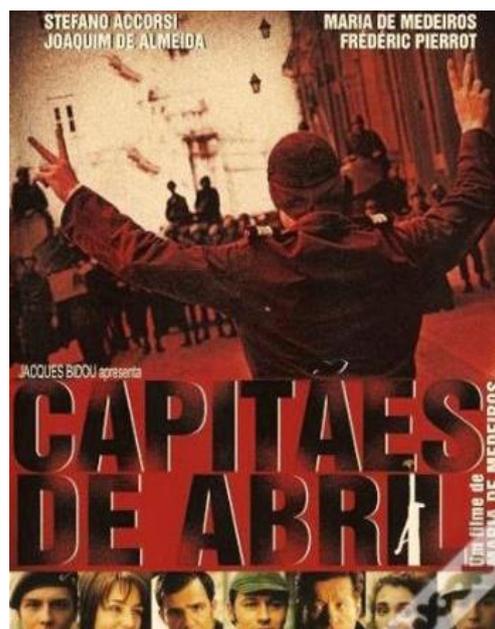


Figura 12 - Capa do filme, retirado em: www.wook.pt

❖ *Bonanza*

Data: de 2018

Local: Sala de atividades, CSPSL

Duração: 42 minutos

Bonanza é uma série originária dos Estados Unidos da América, criada por David Dortort, no ano de 1959. A série retrata a vida de um homem com os seus três filhos na luta para defenderem o seu rancho em Nevada, mostrando histórias de bravura e coragem no faroeste.

Por se tratar de uma série, escolhemos aleatoriamente apenas um episódio para exibir. A escolha do filme deve-se ao pedido de um dos

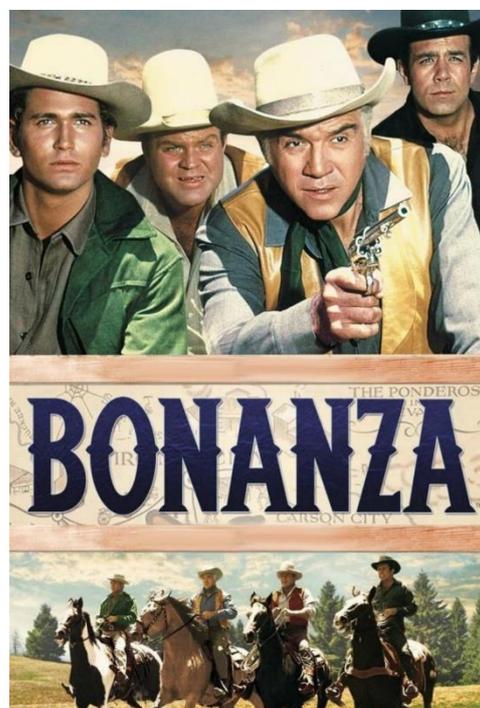


Figura 13 - Capa da série, retirado em: adorocinema.com

seniores “quando metem um filme de cowboys?”. O filme foi alvo de muita risada e entusiasmo.

❖ *Coco*

Data: 5 de maio

Local: Sala de atividades, CSPSL

Duração: 128 minutos

Coco é um filme musical de animação, realizado no ano de 2017 com direção de Lee Unkrich. O filme retrata a vida de Miguel, um menino com 12 anos que sonhava ser um guitarrista famoso contra os princípios da sua família. Miguel acaba por entrar no mundo dos mortos, encontrando muitos dos seus antepassados que lhe revelam alguns segredos da sua família. O desenrolar do filme acontece durante o famoso Dia dos Mortos.

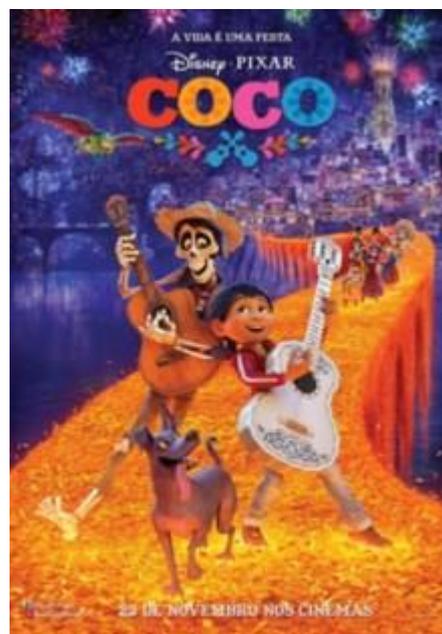


Figura 14 - Capa do filme, retirado em: cinecartaz.publico.pt

Em relação à exibição deste filme tivemos um pouco de receio, por se tratar de um género de fantasia. Contrariamente ao nosso receio, as pessoas adoraram o filme, estiveram sempre atentos e entusiasmados, divertiram-se bastante e pediram para repetir este género.

Após a exibição, fizemos alguns comentários relativos à moral inculcada no filme, relativamente à importância da família, das tradições, de recordar aqueles que nos são queridos, e aos valores como a solidariedade e o perdão.

Objetivo geral 4: Promover o envelhecimento ativo dos alunos da UBATI

Objetivos específicos:

- Compreender o funcionamento de uma universidade sénior;
- Prevenir o declínio das capacidades cognitivas;
- Criar um espaço de partilha de vivências e saberes.

Plano de intervenção – Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade

No primeiro dia de aulas, a orientadora local apresentou formalmente a estagiária, aos alunos da aula de psicologia, e explicou a estrutura do estágio que se iria realizar na UBATI.

Durante os primeiros três meses de estágio, optou-se por fazer observação em algumas aulas. Para isso, expusemos este interesse à delegada de direção¹⁴ que indicou a estagiária a pedir autorização aos professores. Desse modo, foi possível compreender o modo de funcionamento das aulas, conhecer os métodos usados pelos professores, as relações existentes entre professor-aluno e aluno-aluno, as principais temáticas abordadas, e, ganhar uma aproximação/relação entre estagiária-alunos.

Para além disso, passámos alguns dos intervalos, entre as aulas, a conversar com as pessoas idosas. Nesses tempos, houve conversas informais com algumas pessoas idosas, que ajudaram a compreender alguns aspetos fundamentais.

Na UBATI, cada pessoa idosa escolhe as disciplinas em que quer participar e constrói o seu próprio horário. A partir das conversas, foi possível perceber/conhecer as suas rotinas, os interesses, as aulas que mais gostavam e os professores que apreciavam mais.

Por conseguinte, percebeu-se que todas as pessoas idosas já tinham um horário de aulas bem estipulado e adaptado às suas rotinas diárias e a outros afazeres, tais como, estar com os netos, participar em atividades de outras instituições, fazer voluntariado, entre outros. Posto isso, entendeu-se que seria melhor começar as atividades numa aula que fosse mais significativa para os seniores, de forma a captar o seu interesse para as atividades da estagiária.

¹⁴ Delegada de Direção da valência UBATI – Justina Nogueira

No dia oito de janeiro, do presente ano, a estagiária apresentou-se formalmente à turma de psicologia, explicando os objetivos do estágio e expondo propostas às pessoas idosas.

A proposta realizada consistia numa oficina de estimulação cognitiva, a realizar uma vez por semana, numa parte da aula concedida pela professora. A duração destas sessões seria de vinte e cinco minutos.

Prevenir o declínio das capacidades cognitivas das pessoas idosas

Oficina de estimulação cognitiva

“Fãs de nós mesmos”

1ª Sessão

Anexo 12

Para esta sessão, foi planificada uma dinâmica¹⁵ com o objetivo de promover o auto e hetero conhecimento e desenvolver uma maior empatia com o outro, enfatizando conteúdos como a autoestima, o autoconceito, a autocrítica, e o relacionamento interpessoal.

Foi dado a cada participante uma plasticina de cor vermelha e uma de cor verde, pedindo a cada um que a moldassem até formar uma bola.

Solicitámos que cada um escolhesse uma das cores. Depois de escolhidas, explicámos que a cor vermelha correspondia a um aspeto positivo e a cor verde a um aspeto negativo. Assim, cada participante tinha que se apresentar com o seu nome e com um aspeto pessoal consoante a cor que tinham escolhido.

No final, realizou-se um pequeno debate/reflexão sobre a dinâmica desenvolvida, respondendo às questões: o que fizemos nesta dinâmica?, que parte desta atividade foi mais engraçada, mais difícil?, o que sentiram em relação ao grupo?, como se sentiram ao expor um aspeto positivo/negativo?.

O debate foi curto, por causa do tempo disponível, e por isso não foi possível responder a todas as questões levantadas. Ainda assim, as pessoas idosas referiram que, quando perceberam que tinham que expor um aspeto negativo, se sentiram mais reticentes. Mas, que é importante fazer este exercício de autoconhecimento e ter capacidade para partilhar algo nosso que, pode não ser tão positivo.

¹⁵ Adaptada do Livro “Atividades de desenvolvimento pessoal” de Margarida Pedroso Lima

No desenrolar da mesma, foi necessário pedir que o grupo fizesse menos barulho, para que se pudesse ouvir a intervenção de todos. Algumas pessoas idosas referiram que era muito importante que todos estivessem atentos por se tratar de um momento de partilha, de escuta e de aceitação do outro.

No final da dinâmica realizámos alguns exercícios. Os objetivos foram: estimular a memória visual e a atenção, desenvolver a capacidade percetiva e visuoestrutiva, e estimular o raciocínio e a linguagem. Durante os exercícios, o grupo esteve mais aplicado e atento. Todas as pessoas idosas responderam ao que foi questionado e sempre de forma acertada.

“Todos diferentes, todos iguais”

2ª Sessão

Anexo 13

Os objetivos para esta sessão foram: promover o relacionamento interpessoal, conhecendo o outro e identificando características em comum, reconhecendo que somos todos diferentes e iguais.

A sessão começou com a explicação de que a metodologia seria diferente da última, e pediu-se que no final o grupo indicasse se preferia mais atividades para promover a interação grupal ou apenas exercícios de estimulação cognitiva.

Na primeira parte, abordou-se o conceito de grupo questionando as pessoas idosas sobre o que era para eles um grupo e, depois de obtidas algumas respostas, apresentou-se a definição de um autor. De seguida, mostraram-se as características de um grupo, referindo aspetos importantes que devem ser levados em consideração, tais como as normas para o seu bom funcionamento.

Na segunda parte, realizou-se uma dinâmica¹⁶ “Todos diferentes, todos iguais”, com o objetivo de reconhecer aspetos em comum entre os participantes do grupo. Para tal, explicou-se que iriam ser colocadas várias questões com duas opções de resposta cada uma. Os alunos tiveram que optar por uma das questões, se escolhessem a primeira opção levantavam o braço no ar, se escolhessem a segunda opção colocavam o braço para baixo. Ao fim de cada questão, foi pedido que observassem os colegas vendo o que seriam “diferentes” e os outros “iguais”.

¹⁶ Do livro: “Posso Participar?” Margarida Pedrosa Lima

Com esta dinâmica procurou-se criar uma pequena reflexão sobre as opções que se fazem ao longo da vida, e o quão difíceis, por vezes, podem ser. Além disso, poder perceber que tudo o que o ser humano tem de diferente, tem também de igual. Temos características que nos tornam comuns e outras que nos distinguem, e o preconceito e estereótipo não tem que existir.

Apesar de no início da sessão o grupo estar um pouco barulhento, durante a dinâmica estiveram sempre atentos às questões e às respostas dos colegas. Foram surgindo alguns comentários por parte das pessoas idosas, em relação aos seus gostos pessoais e proporcionou-se um momento de animação.

No final da sessão, entregou-se a cada participante um pequeno cartão, pedindo que referissem o que mais tinham gostado, o que tinham gostado menos, e o que poderia ser melhorado nestas sessões.

Na sessão seguinte, abaixo apresentada, algumas pessoas idosas entregaram o cartão. Nas suas respostas, mencionaram “gostei da animação e alegria com que o grupo participou” (o que mais gostou?), “o tempo foi curto” (o que menos gostou?), “dar mais tempo a estas sessões” (refira um aspeto a ser melhorado).

Linguagem

3ª Sessão

Anexo 14

Com o objetivo de desenvolver a linguagem e a memória a longo prazo, planificaram-se três pequenos exercícios para esta sessão.

No primeiro, distribuiu-se um cartão por cada pessoa idosa, pedindo que pensassem em três palavras com cinco letras e que as escrevessem com as letras numa ordem inversa. Para facilitar a realização do exercício, apresentou-se às pessoas idosas um exemplo. Posteriormente, solicitou-se aos alunos a troca do cartão com o colega ao lado, para adivinharem as três palavras escritas.

O seguinte exercício, relacionado com a memória, consistia na criação de uma lista de objetos/utensílios de cozinha, com uma característica específica: apenas objetos que se partem. Por último, as pessoas idosas tinham que escrever verticalmente o alfabeto e descobrir uma cidade para cada letra.

Na realização do primeiro exercício, sentimos algumas dificuldades por parte das pessoas idosas. Foi necessário escrevermos no quadro um exemplo diferente, do que havia sido projetado, e explicarmos de uma forma simplificada como se procedia.

Dessa forma, não houve tempo para a realização dos outros exercícios que se realizaram na sessão seguinte.

Ao longo destas sessões, foi muito difícil conseguir concretizar os objetivos e as tarefas propostas. Apesar do feedback de alguns alunos ter sido sempre positivo e demonstrarem vontade de fazer mais, o tempo disponível nunca foi um aliado. Para além da sessão durar apenas 25 minutos, quando se aproximava a hora de ir para o intervalo, algumas pessoas idosas iam saindo, outros iam entrando, criando-se alguma agitação, distração e desconcentração.

Além disso, também não foi fácil lidar com todo grupo, que por vezes conversava enquanto a estagiária estava a falar, o que dificultava bastante a comunicação do grupo e a realização das atividades.

Desse modo, nas duas últimas sessões foi proposto à turma a realização da oficina num outro horário que fosse compatível com todos. Contudo, os alunos não se mostraram muito interessados.

Apresentou-se à turma a oficina de Histórias de Vida e Memórias Autobiográficas, explicando em que consistia a metodologia e quais eram os objetivos e as finalidades da mesma. Foi feito assim, um convite a toda a turma para participar que suscitou o interesse de algumas alunas. Apesar de não ser certo o interesse para participar na mesma, a estagiária continuou a planificação da oficina, dando continuidade ao seu trabalho.

Criar um espaço de partilha de vivências e saberes, através da revisitação, valorização e partilha de diferentes trajetórias de vida

Oficina Histórias de Vida e Memória Autobiográfica

“Todas as pessoas têm um papel na sua comunidade, ouvir as suas histórias é uma forma de promover a integração pessoal e social, é uma forma de promover a identidade e memória coletiva” Causa defendida no Dia Internacional das Histórias de Vida¹⁷.

¹⁷ <http://bibliotecas.dglab.gov.pt/pt/Paginas/default.aspx>.

Como forma de dar a conhecer a oficina a todos os alunos a UBATI, elaborou-se um panfleto (Anexo 15) que foi distribuído ao grupo da aula de psicologia que a estagiária frequentara. Também foram afixados nos dois pisos das instalações para informar todas as pessoas idosas da universidade sénior.

Para a realização das oficinas, planificaram-se cinco encontros que decorreram ao longo de cinco semanas, num horário acordado com as participantes. O número de participantes foi irregular. No primeiro encontro, apareceu apenas uma aluna sendo que não foi possível realizar a sessão.

Apesar disso, nos restantes houve a participação de mais alunas, possibilitando a concretização das ações previamente planeadas. Todos os encontros tiveram a duração de cinquenta minutos e decorreram na sala de aula dos cavaquinhos.

As sessões foram planificadas de modo a proporcionar momentos de partilha, de escuta, de auto e hetero conhecimento, de reflexão em torno do eu e das aprendizagens e experiências vividas. Para a construção das histórias de vida, orientámo-nos pelos eixos de investigação utilizados no Projeto Prosalus¹⁸, traçados por António Nóvoa (1988).

Todavia, foi dito às participantes que na elaboração das suas histórias não tinham que seguir à risca os eixos apresentados.

Primeiro encontro

O primeiro encontro foi planeado de modo a possibilitar o auto e hetero conhecimento das participantes e a dar a conhecer a metodologia Histórias de Vida, abordando também os diferentes tipos de memória, com ênfase na memória autobiográfica.

Para que as participantes se pudessem conhecer melhor, planificaram-se duas dinâmicas grupais. Na primeira, cada participante dizia o seu nome próprio, seguido de um adjetivo positivo (com a inicial do seu nome), e, em círculo, todas teriam que repetir o nome e adjetivo das restantes colegas.

Na segunda dinâmica, “quem é quem”, pediu-se às participantes que pensassem na qualidade positiva que mais as caracterizava, escrevendo-a num cartão. Num segundo momento, os cartões foram recolhidos e distribuídos aleatoriamente. O grupo teve que descobrir “quem é quem” através das qualidades positivas de cada uma.

¹⁸ Projeto Prosalus: projeto de formação de profissionais de saúde, através do método autobiográfico.

Nesta primeira parte do encontro, de maior interação entre as participantes, proporcionou-se um momento de descoberta do outro, de conhecer e de partilhar algo que caracterizava cada uma.

Num segundo momento, apresentou-se a metodologia histórias de vida, através das definições de alguns autores, para contextualizar as participantes com o método, os seus propósitos e as dimensões que abarcam. Posteriormente, diferenciou-se os vários tipos de memória, de uma forma simplificada, dando destaque para a memória autobiográfica que, para além de definir o nosso Eu, permite a construção da história de cada indivíduo através das experiências vividas.

Por último, explicou-se às participantes que, para a construção das suas histórias, poderiam guiar-se em função de diferentes elementos estruturantes. Para isso, fez-se uma breve referência aos ciclos de vida, às relações, aos meios sociais envolventes, e ao percurso escolar. Portanto, a sua organização ficava ao critério de cada uma, consoante os seus interesses.

No final da sessão, solicitou-se ao grupo uma imagem/foto/objetivo/ música ou qualquer outra coisa que, sendo significativo para as suas vidas, pudesse ser partilhado para todas.

Segundo encontro

“Quem sou Eu?” foi a dinâmica desta segunda sessão. Esta sessão contou com mais duas alunas que, ao acaso, estavam à espera na sala pela aula de inglês que havia sido cancelada.

Na dinâmica, pediu-se a cada participante que respondesse à mesma questão “quem sou eu” cinco vezes, focando apenas em aspetos positivos de si mesmas e das suas vidas. Para ajudar mencionou-se um exemplo de cinco “possíveis” respostas. Depois, em círculo cada uma partilhou com o grupo as frases que escreveu.

Depois de ouvidas as respostas, pediu-se um comentário em relação ao que sentiram ao responderem, ao partilharem e ao escutarem as restantes partilhas. As participantes, nas suas respostas, focaram-se sobretudo no casamento, nas relações e nas experiências profissionais.

Uma das alunas, que tinha estado presente na sessão anterior, trouxe uma fotografia tal como tinha sido solicitado. Mostrou-se bastante interessada em partilhar a sua história, e por isso o restante tempo da sessão ficou reservado para isso.

A história e memória guardadas pela fotografia que apresentou ao grupo, guardava as lembranças de uma vida cruzada entre Portugal e Moçambique, os dois países onde viveu, cresceu, trabalhou e construiu uma família. Uma combinação de sentimentos guardados que partilhou com bastante à vontade e os quais o grupo ouviu com muita atenção, envolvendo-se na sua história.

Este momento foi bastante prazeroso, todas agradeceram pelo mesmo.

Terceiro encontro

No início desta terceira sessão, reforçou-se a importância das questões éticas no grupo. Ou seja, a importância do sigilo e confidencialidade dentro do grupo, para que todas se sentissem suficientemente confortáveis e à vontade, sem existirem juízos de valor. E a importância de abordar apenas aspetos positivos das suas vidas.

De seguida, falou-se um pouco sobre as escolhas feitas ao longo da vida, no sentido que lhes é dado, e na forma como essas escolhas mudaram/mudam a forma como é vista a vida, como lidam com os problemas e com as diversas situações.

Foi pedido então uma revisitação ao passado, às escolhas feitas, escolhas positivas que tiveram implicação naquilo que fizeram, naquilo que são e o sentido que teve para cada uma e para as suas vidas.

Num segundo momento, entregou-se às participantes uma folha *Linha dos Talentos*, o objetivo era visitar os vários percursos de vida, marcando os eventos mais positivos e importantes nos diferentes ciclos de vida, desde o nascimento até ao presente dia. O desenho da linha da vida ficava ao critério de cada aluna, não tendo necessariamente que fazer referência a todas as fases do ciclo de vida. Isto porque, às vezes pode ser difícil relembrar algumas coisas, ou então podem, simplesmente, não ser boas de se lembrar.

Nesta sessão apenas participaram duas alunas. Quando falamos sobre as escolhas, uma delas contou a sua história. Este momento desencadeou algumas emoções, não muito positivas, pelo que se percebeu que a participante tinha passado por momentos bastante difíceis ao longo da sua vida. Porque, por vezes, apesar de fazermos as escolhas acertadas e que nos trazem felicidade, a ‘vida prega-nos’ partidas. E temos que ser fortes o suficiente para aguentar com o peso dessas partidas, nem sempre é fácil.

A sua história girava em torno da doença, da separação das filhas, do marido um pouco despreocupado com a família, e com o “refúgio” na universidade sénior. A colega

ao ouvir, partilhou alguns momentos da sua vida, também difíceis, e a forma como tentava lidar com eles.

No final, agradecemos pela partilha das duas e pedimos para se focarem em aspetos mais positivos. Não desvalorizando o que tinham partilhado, mas tentando mostrar que a oficina procurava reconstruir o passado e o sentido das experiências vividas, que tinham sido significativas e, sobretudo, positivas.

Avaliação e Considerações Finais

Capítulo IV

Nada, mas nada substitui

Um sorriso.

Uma lágrima pode ser o fim,

Mas um sorriso livre é sempre começo.

(Araújo, 1994, p.56)

A avaliação é uma das componentes fundamentais, não só do projeto mas também da vida, pois permite compreender de que forma o trabalho desenvolvido atingiu os objetivos propostos, percebendo o impacto das intervenções realizadas na vida dos seniores e na vida da própria instituição.

4.1. Hetero avaliação

A avaliação realizada pelas pessoas idosas, ao longo das atividades, foi fundamental para dar prosseguimento às mesmas. Para isso, optou-se por uma avaliação informal concretizada por meio de observações, reflexões e conversas informais. Receber feedback dos participantes, no final de cada atividade, permitiu compreender se o trabalho desenvolvido estava a ir ao encontro dos seus interesses, dos seus gostos, se estava a ser benéfico, ou se era necessário alterar o tipo de atividades e mudar alguns aspetos.

No respeitante ao Centro de Dia, nos dias finais do estágio, perguntou-se às pessoas idosas quais as atividades que tinham sido mais significativas e do seu interesse, e, as que não tinham gostado tanto.

De entre as atividades realizadas, as que os/as participantes mais gostaram foram as sessões de educação para a saúde, as caminhadas culturais, a celebração de Natal, o filme *Coco*, o quiz musical, o quiz dos distritos, o “só por gestos”, o circo de natal, a visita ao Museu Ferroviário, o desfile de carnaval e a sessão sobre a cidade de Braga.

Não foi referida nenhuma atividade de que não tenham gostado tanto. Todavia, ao longo do estágio, percebeu-se que algumas atividades não tinham tanto envolvimento, tanta participação. Procurou-se, assim, dar mais importância àquelas que sabíamos que as pessoas idosas gostavam. Muitas vezes, os próprios seniores iam pedindo para repetirmos algumas, ou dando algumas sugestões.

Um dos aspetos a salientar, é o agradecimento que o grupo dava no final, demonstrando satisfação e gosto pelo que tinha acontecido.

No referente à UBATI, as pessoas idosas eram sempre mais diretas e mais abertas em relação àquilo que gostavam e não gostavam. Nas atividades de estimulação cognitiva, a avaliação foi sempre positiva, “é muito importante mantermos a mente ativa”, e demonstraram sempre interesse em realizar mais exercícios e com um nível de dificuldade maior.

Nas sessões da Oficina de Histórias de Vida e Memória Autobiográfica, o ambiente foi sempre muito bom, com muita amizade, com muito afeto entre todas as que

participaram. As participantes agradeceram sempre, umas às outras e à estagiária, pelos momentos que se proporcionaram.

4.2. Hetero avaliação – Avaliação da orientadora local do estágio

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

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

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

4.3 Autoavaliação

O início do estágio curricular constituiu uma tarefa bastante desafiadora, alicerçada em diversos sentimentos, dúvidas, receios e um enorme entusiasmo por algo novo que estava a acontecer.

A adaptação e integração na instituição, um dos objetivos do nosso estágio, foram processos que exigiram algum tempo. Tempo esse de conhecer as instalações, os profissionais, as dinâmicas de funcionamento, as rotinas, as normas, e, conhecer as pessoas idosas.

Neste momento, foi fundamental realizar observação e diálogos informais, como forma de conhecer e criar relações tanto com os seniores como com os profissionais. Desse modo, procedemos à análise e diagnóstico de necessidades para, num segundo momento, começarmos a implementação do projeto de intervenção.

No desenrolar do projeto, sentimos diversas dificuldades. Na valência UBATI, o trabalho foi sempre realizado de forma autónoma, pautado muitas vezes por incertezas, inseguranças e falta de otimismo. Apesar disso, o feedback de alguns participantes foi essencial, transmitindo a confiança necessária para darmos continuidade às atividades.

Na valência Centro de Dia, contamos sempre com o apoio de uma estagiária que, muitas vezes, nos transmitiu uma força motivacional incomparável. O trabalho desenvolvido por ambas teve resultados muito positivos, ao nível das relações criadas com as pessoas idosas, os sorrisos que fomos recebendo, a diversão que criámos no grupo, o envolvimento de muitos nas atividades, um resultado muito gratificante. As intervenções desenvolvidas tiveram sempre como princípio a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, e aliado a esse princípio, a promoção de uma vida mais feliz e gratificante.

Apesar de tudo parecer positivo, não o é. Procuramos sempre construir uma relação interpessoal positiva entre todos e conseguir o envolvimento de todos nas atividades, mas nem sempre foi possível. A participação não foi sempre coerente, mas foi significativa, porque a participação de uns apelava à participação de outros, tal como foi visível nas caminhadas realizadas, que suscitaram o interesse de pessoas idosas que diziam que nunca iriam e acabaram por ir e participar em todas.

Não sei se podemos dizer que fizemos o nosso melhor, porque há sempre mais e melhor a fazer. Mas, demos todo o nosso carinho e tentamos sempre transmitir alegria, para que os seus dias fossem assim, alegres, amorosos e gratificantes. E ao mesmo tempo,

tentando mostrar-lhes um admirável mundo novo, com atividades novas, aproximando-os da cultura, da sua cidade, de novos saberes, promovendo um envelhecimento atrativo, mais ativo, mais saudável.

Os dias passados na instituição foram, constantemente, dias de aprendizagem. Que se suscitaram pela partilha de saberes entre as pessoas idosas e as estagiárias. Porque, na verdade, eles são a maior sabedoria.

4.4. Considerações Finais

A realização do estágio curricular constituiu um processo de aprendizagem que, nesta fase final, obriga a uma reflexão em torno da intervenção desenvolvida, especificamente aquilo que foi, na prática, o trabalho com pessoas idosas na área da aprendizagem ao longo da vida e da gerontologia educativa, em dois contextos diferentes, o Centro de Dia e a UBATI.

Ao longo deste processo, marcado por diferentes etapas, foi importante que nos fôssemos adaptando à realidade e particularidade do contexto, da instituição e, principalmente, das próprias pessoas.

Como tal, dedicamos os primeiros momentos ao conhecimento dos seniores com o objetivo de construir relações afetuosas e empáticas e conhecermos um pouco de cada um. Aqui fomos percebendo a importância da comunicação e aperfeiçoando a nossa capacidade de ouvir o outro, que tanto tem para dizer, para contar. Respeitando sempre as opiniões, valorizando sempre os diferentes pontos de vista, as histórias de vida e os testemunhos partilhados.

No decorrer do nosso trabalho, procurámos sempre encontrar e construir respostas para que todos tivessem oportunidade de ganhar mais qualidade de vida. Focámo-nos em atividades para despertar a novidade, quebrar a rotina, diminuir a solidão, estimular a comunicação, as relações interpessoais, promover o convívio e a interação com o outro e com o mundo.

Nem sempre foi tarefa fácil, aqui ressaltamos a capacidade de motivar o outro, de fazer compreender a importância da participação e do envolvimento. Mas respeitando sempre a vontade de cada um, não exigindo nada, e deixando todos confortáveis para participar. Planeámos atividades que fossem ao encontro dos interesses de todos, apesar disso, foi rara a vez em que o grupo participou na totalidade. Mas isso não foi motivo

para desistirmos daqueles que não se envolviam tanto, foi um desafio para trabalharmos mais e pensarmos diferente.

Os desafios, ao longo deste percurso, são uma constante. Por vezes idealizamos demasiado e, na prática, parece que nada se concretiza. Referimo-nos, concretamente, aos momentos menos bons, em que tememos que o nosso trabalho não esteja a ser significativo ou que não tenha valor para o outro.

Nestes momentos, temos que ter a capacidade de avaliar e refletir sobre o que está a falhar, o que precisa ser feito de modo diferente ou precisa ser melhorado, mudar de estratégia, de metodologia. Mais importante que isso, conversar com o outro para compreendermos as suas vontades, e permitirmos que o outro, a pessoa idosa, seja o protagonista do próprio processo de aprendizagem.

Em jeito de conclusão, importa referir que todo o percurso ao longo do estágio curricular foi marcado por uma aprendizagem constante e mútua, entre estagiária e seniores.

Referências Bibliográficas

- Anica, A., Fragoso, A., Ribeiro, C. & Sousa, C. (2014). *Envelhecimento ativo e educação*. Algarve: Universidade do Algarve.
- Araújo, F. (1994). *Momentos Singelos*. Braga: APPACDM.
- Fundo de População das Nações Unidas & HelpAge International (2012). *Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio*. Disponível em: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf.
- Instituto Nacional de Estatística (2017). *Projeções da População Residente em Portugal*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUEStema=55466&DESTAQUESmodo=2.
- Lima, M. P. (2013). *Posso participar?*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Logworth, N. (2003). *Lifelong learning in action*. London: Routledge Falmer.
- López, J. M. (2011). *Libro Blanco Envejecimiento Activo*. Madrid: Imsero.
- Mendonça, E. T., Aires, L. F., Amaro, M. O., Moreira, T. R., Henriques, B. D., Almeida, L. C., . . . Brinati, L. M. (2013). A experiência de oficinas educativas com idosos: (re)pensando práticas à luz do pensamento freireano. *Revista de APS*, 16 (4), 479-484. Disponível em: <http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/15199>.
- Miguel, I., & Amaro da Luz, M. H. (2014). Envelhecimento ativo multinível: Uma perspetiva pela qualidade de vida. Atas do VIII Congresso Nacional de Sociologia. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11328/1493>.
- Mogadouro, C. A. (2011). *Educomunicação e escola: O cinema como mediação possível (desafios, práticas e proposta)*. (Tese de Doutoramento, Universidade de São Paulo). Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27154/tde-23092011-174020/pt-br.php>.
- Oliveira, A. L. & Figueiredo, J. (2017). Reflexões em torno da Gerontologia Educativa e de uma experiência com idosos em contexto de lar. In L. Alcoforado, M. R. Barbosa & D. A. Barreto (Eds.), *Diálogos Freirianos: A Educação e Formação de Jovens e Adultos em Portugal e no Brasil* (pp. 613-637). Coimbra: Imprensa

- da Universidade de Coimbra. DOI: <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1326-0-28>.
- Osorio, A. R. (2008). The learning of the elderly and the profile of the adult educator. *Convergence*, 41 (2-3), 155-172.
- Paúl, C., & Fonseca, A. M. (2005). *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pimentel, L., Lopes, S. M., & Faria, S. (2016). *Envelhecendo e aprendendo: A Aprendizagem ao Longo da Vida no Processo de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Pocinho, R., Santos, E., Pais, A., & Pardo, E. N. (2013). *Envelhecer hoje: Conceitos e práticas*. Curitiba: Appris.
- Prados, A., Azenha, A., Costa, A., Martins, A., Fonseca, A., Frazão, A., ... Maria, G. (2012). *Envelhecer em tempos de crise: respostas sociais*. Porto: Legis Editora.
- Ribeiro, Ó., & Paúl, C. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel.
- Schmid, W. (2016). *O que ganhamos quando envelhecemos*. Lisboa: Objectiva.
- Serviço Nacional de Saúde (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável*. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.
- UNRIC. (2013, Outubro 1). No dia internacional da pessoa idosa, Ban Ki-moon apela à participação plena dos idosos na sociedade (Notícia). Disponível em: <https://www.unric.org/pt/actualidade/31257-no-dia-internacional-da-pessoa-idosa-ban-ki-moon-apela-a-participacao-plena-dos-idosos-na-sociedade>.
- UNESCO (2015). *Recomendação sobre aprendizagem e educação de adultos*. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245179_por.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: a Policy Framework*. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1.

Anexos

Anexo 1 – Questionário aplicado na valência Centro de Dia

Questionário – Diagnóstico de necessidades

No âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, muito gostaria que colaborasse no preenchimento do presente questionário, cujo objetivo é caracterizar socio demograficamente os utentes, conhecer o sentido que dão ao seu dia-a-dia, e perceber as suas principais necessidades e interesses.

Todas as suas respostas são confidenciais e anónimas e destinam-se a recolher informações que possam melhorar a qualidade e pertinência das atividades a serem desenvolvidas pela estagiária. A sua participação é facultativa e não é necessário ter conhecimentos especiais para responder às questões - o que importa é que responda com sinceridade.

Para responder às questões basta preencher os espaços indicados para cada questão.

Muito obrigada pela sua colaboração! A estagiária,

Márcia Carvalho

Dados Sociodemográficos

1. Idade: _____
2. Sexo: masculino ____ feminino ____
3. Habilitações literárias: _____
4. Qual foi a última profissão exercida? _____
Exerceu outras profissões? _____
5. Com quem vive? _____

O dia-a-dia no Centro de Dia

6. Há quanto tempo frequenta o Centro de Dia?

7. É frequente participar nos *ateliers* dinamizados no Centro? Sim ____ Não ____
Se sim, em quais participa?

8. Como se sente, no dia-a-dia, no Centro de Dia?

9. Como descreve a sua relação com os restantes utentes?

10. Em que aspeto o seu dia-a-dia mudou depois de entrar para o Centro de Dia?

11. Tem alguma sugestão/recomendação sobre o modo de funcionamento do Centro de Dia?

Interesses Pessoais

12. O que gostaria de mudar, para melhorar os seus dias?

13. Gostaria de aprender algo novo?

14. Quais são as atividades que tem mais interesse em realizar?

15. Recordando os tempos passados, o que costumava fazer para ocupar os tempos livres?

16. Gosta de realizar trabalhos manuais – como pintura, desenho, costuras, outros? Pode indicá-los?

17. Neste momento, quais são as suas maiores preocupações?

Anexo 2 – Adivinhas e Provérbios

DINÂMICA: PALMA PÉ

PALMA – PÉ – PALMA – PÉ – PALMA –
PALMA – PÉ – PALMA – PALMA – PÉ –PÉ



ADIVINHAS E PROVÉRBIOS

O QUE É QUE CAI DE PÉ E
MORRE DEITADO?

A CHUVA!!!



QUAL É COISA QUAL É ELA,
QUE TEM DENTES E NÃO
COME, MAS DÁ DE COMER A
QUEM TEM FOME?

O GARFO



DE PEQUENINO,
...

**... SE TORCE O
PEPINO!**

**QUAL É O ANIMAL QUE
ANDA COM AS PATAS NA
CABEÇA?**



O PIOLHO.

**DEITAR CEDO E CEDO
ERGUER, ...**

**... DÁ SAÚDE E FAZ
CRESCER!**

**O QUE É QUE É QUE FALA
MAS NÃO É GENTE?**



O TELEFONE!

MACACO VELHO, ...

**... NÃO TREPA GALHO
SECO!**

MULHER E SARDINHA, ...

**...QUEREM-SE DA
PEQUENINA!!**

**TODAS AS DAMAS ME QUEREM,
À CABEÇA ME DÃO VALOR,
EU MORDO E NÃO TENHO
DENTES, FERRO SEM
PESCADOR.**



O ALFINETE

**DE QUE COR É O CAVALO
BRANCO DE NAPOLEÃO?**



BRANCO

**QUAL É COISA QUAL É ELA,
NO ALTO ESTÁ, NO ALTO MORA,
CHAMA GENTE PARA DENTRO,
E ELA FICA DE FORA?**

O SINO.



**ÁGUA MOLE EM PEDRA
DURA, ...**

**... TANTO BATE ATÉ QUE
FURA.**

**O QUE É QUE, QUANTO MAIS
SE OLHA MENOS SE VÊ?**



O SOL.

JANEIRO MOLHADO,

**... SE NÃO CRIA
O PÃO, CRIA O
GADO!**

**NA ÁGUA NASCI, NA ÁGUA ME
CRIEI, MAS SE ME ATIRAREM
PARA A ÁGUA MORREREI.**



O SAL!

**QUAL É COISA QUAL É ELA,
QUE QUEIMA PELA CABEÇA
E CHORA PELO PESCOÇO?**

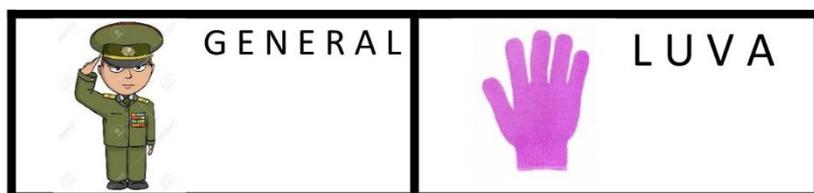
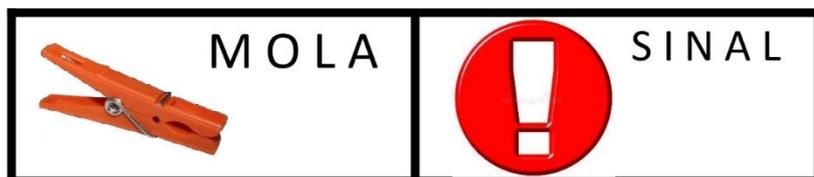
A VELA!

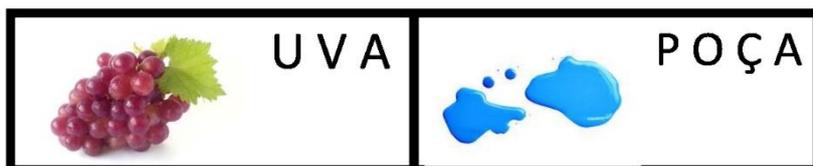
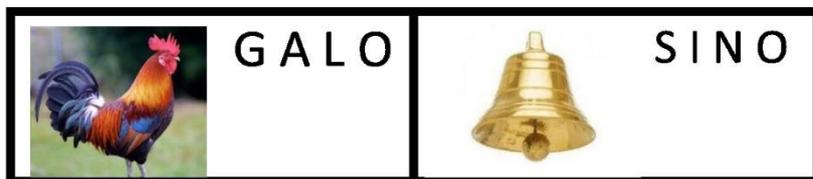
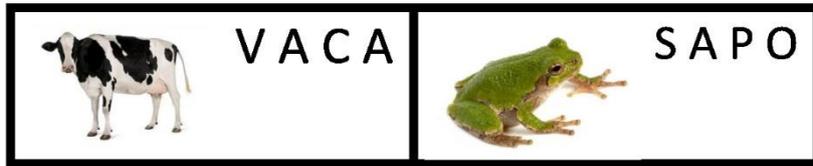


ATÉ MORRER, ...

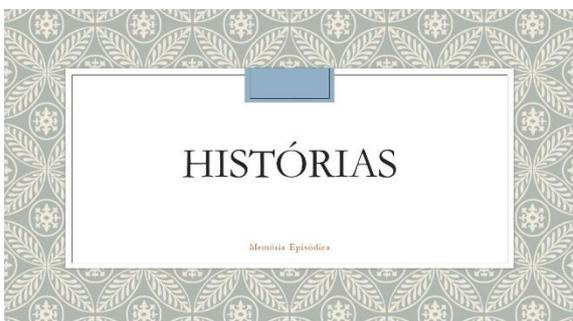
**... ESTAMOS SEMPRE A
APRENDER!**

Anexo 3 – Dominó das Rimas





Anexo 4 – Histórias



O Sr. João saía de casa todas as manhãs para ir para o Centro de Dia. Na terça-feira, ele devia chegar cedo ao Centro para ir a um passeio. Mas, na segunda-feira à noite, esqueceu-se de colocar o despertador e ficou a dormir na manhã seguinte.

Quando chegou ao centro, os colegas estavam todos à espera dele.

- Quem é o protagonista da história?
 - Sr. João.
- Porque sai de casa todas as manhãs?
 - Para ir ao Centro de Dia.
- Na quarta-feira, ele tem um passeio?
 - Não, o passeio é na terça-feira.
- O despertador tocou a tempo para ir passeio?
 - Sim, os colegas esperaram por ele.

A Dona Célia tem 65 anos. Ela demorou 4 dias para se aposentar do posto de trabalho que ocupou toda a sua vida, como costureira. Decidiu preparar um discurso para a festa de despedida que as suas colegas de trabalho prepararam.

Quando chegou o momento de ler o discurso, a D. Célia começou a sentir-se tonta. As suas colegas decidiram levá-la ao hospital para ver o se passava com ela. Depois de alguns exames provou-se que teriam sido os nervos do momento.

- Quem é o protagonista da história?
 - A Dona Célia.
- Quantos anos tem?
 - 65 anos.
- Qual foi o seu trabalho durante a vida?
 - Costureira.
- Quem lhe preparou uma festa de despedida?
 - As suas colegas de trabalho.
- O que aconteceu quando a D. Célia ia ler o discurso?
 - Começou a ficar tonta e foi levada ao hospital.

O Sr. José estava a preparar a comida para os seus netos pequenos, que chegavam do colégio às duas da tarde. Já tinha preparado todos os ingredientes e colocado a panela ao lume. Entretanto, o telefone tocou e o Sr. José saiu da cozinha para ir atender. Acabou por ficar muito tempo a falar ao telefone, esquecendo-se que a panela estava ao lume. Quando voltou à cozinha, a comida já se tinha queimado.

- Quem é o protagonista da história?
 - O Sr. José.
- Quantos anos tem?
 - Não sabemos.
- A que horas chegam os seus netos da escola?
 - 2 horas da tarde.
- Porque saiu da cozinha?
 - Para ir atender o telefone.
- O que aconteceu enquanto falava ao telefone?
 - A comida queimou .

A Dona Maria vai todos os dias à missa das 7:45 da manhã, na Igreja de São Lázaro.

Na quinta-feira, quando estava a caminho da igreja, encontrou a sua amiga Conceição, que já não via à muito tempo. Quando chegaram à igreja a missa já tinha começado e decidiram ir tomar o pequeno almoço juntas.

Depois de tomarem o pequeno almoço foram juntas à missa da Basílica dos Congregados.

- Quem são as personagens da história?
 - A Dona Maria e a Conceição.
- Onde ia a Dona Maria? Quando?
 - Ia à missa, das 7:45h. Na quinta-feira.
- O que aconteceu quando chegou à Igreja?
 - A missa já tinha começado.
- O que fizeram as duas amigas?
 - Foram tomar o pequeno almoço juntas.
- Onde foram depois de tomar o pequeno almoço?
 - Foram à missa na Basílica dos Congregados .

Anexo 5 – Quiz Distritos

PORTUGAL: QUE DISTRITO É ?

Márcia Carvalho e Patrícia Ribeiro

Sabem quantos são os distritos que constituem Portugal Continental?

18 distritos

Sabem dizer quais são?

Vamos lá começar a
testar os vossos
conhecimentos?

Em que distrito podemos encontrar estas
belas praias?



Faro

Em que distrito encontramos esta
belíssima igreja?



Viana do Castelo

Em que distrito podemos encontrar a
alheira como petisco gastronómico?



Bragança

As ruínas romanas e islâmicas de Mértola
são um dos sítios a visitar neste distrito!!



Beja

Qual destes distritos se orgulha de ter “a
cidade dos estudantes” ?



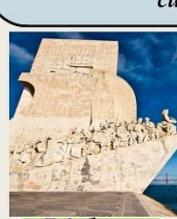
Coimbra

O Jardim do Paço é um dos locais mais bonitos deste distrito! Qual sou?



Castelo Branco

Para além de capital de distrito, também é capital do país!



Lisboa

Sou banhado pelo rio Vouga! Que distrito sou?



Viseu

Em qual distrito podemos visitar o castelo de Almourol?



Santarém

Pitões das Júnias são um dos postos de visita deste distrito!



Vila Real

Sou considerada a Veneza Portuguesa, pertença a que distrito?



Aveiro

A Reserva Natural do Estuário do Sado é um dos locais onde podemos encontrar uma grande variedade de espécies, sabem em que distrito?



Setúbal

O Rio Douro torna a paisagem ainda mais bela e encantadora, sabem em que distrito estamos?



Porto

A Sé deste distrito apresenta-se com traços góticos e manuelinos. Sabem de que distrito estamos a falar ?



Guarda

Neste distrito podemos encontrar o Museu da Cortiça!



Portalegre

O Templo de Diana é um dos postos de visita deste distrito



Évora



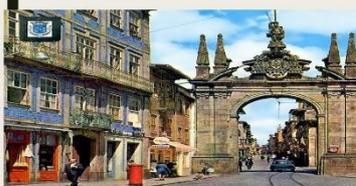
O Santuário da Nossa Senhora de Fátima é referência neste distrito!!



Leiria



Este distrito tem a porta "sempre aberta" para receber visitantes, sabem de que distrito estamos a falar?



Braga



Vamos agora mostrar um pequeno vídeo dos distritos de Portugal.

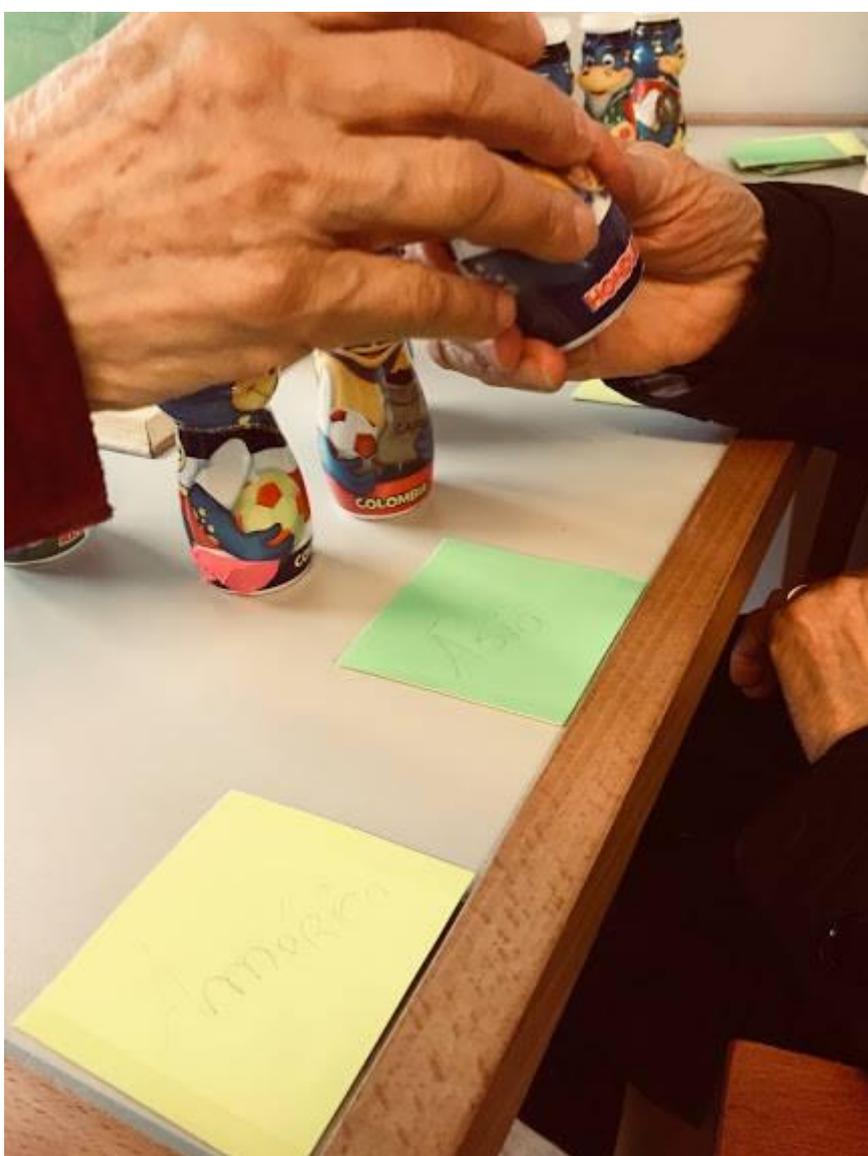


**OBRIGADA PELA
VOSSA
PARTICIPAÇÃO!!!**

Anexo 6 – Viagem ao Passado de Braga



Anexo 7 – Jogos Lúdicos



Anexo 8 – Dia de Brincar





BRINQUEDOS POPULARES

BUFA-GATOS ou NIQUE-NIQUE



BRINQUEDOS ARTESANAIS

“Não paramos de brincar porque envelhecemos;
envelhecemos porque paramos de brincar”

George Bernard Shaw

VAMOS BRINCAR!!

Anexo 9 – A Importância da Atividade Física

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Oficina de Educação para a Saúde
Márcia Carvalho e Patrícia Ribeiro

Objetivos

- ✓ Informar acerca dos benefícios da atividade física regular;
- ✓ Refletir e debater sobre as dificuldades e estratégias para adotar a atividade física como um hábito regular;
- ✓ Dar noções para favorecer a consciência corporal;

IMPORTÂNCIA

- ❖ Preservação da Saúde
- ❖ Prevenção e controlo de doenças
- ❖ Preservação da autonomia

Alterações no envelhecimento

- ✓ Diminuição da força;
- ✓ Fraqueza muscular e
- ✓ Alterações do equilíbrio;
- ✓ Aumento das dores e
- ✓ Aumento do risco de quedas e fraturas;



Idoso: como viver bem?

5 fatores para o idoso viver bem:

- Vida Independente;
- Casa;
- Ocupação;
- Afeição;
- Comunicação.

Evitar as doenças e incapacidades;
Manter uma alta capacidade física e cognitiva;
Encorajar-se para realizar atividades sociais e produtivas.

ATIVIDADE FÍSICA – O QUE É?

Qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos.

E o Exercício Físico?

- ❖ é uma atividade física planeada, estruturada e repetida, cujo objetivo é aumentar a saúde.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Quais são?

- Músculos conservam-se **FORTES**,
- Aumentam a disposição
- Favorece a **AUTO-EST**
- Diminui a ansiedade;
- O idoso conhece melhor as suas funções;
- Contribui para o controlo da depressão;



- Aumento da flexibilidade e amplitude dos



- Melhoria das dores articulares relacionadas com a má postura;

QUE ATIVIDADES?

- Caminhadas;
- Dança folclórica;
- Dança de salão;
- Yoga;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Hidroterapia;
- Ginástica;
- Jardinagem;



CAMINHADAS

- ✓ Simples e acessível;
- ✓ Realizar sempre que possível;
- ✓ Escolher um lugar agradável, de preferência ao ar livre;

VERDADES E MITOS

É VERDADE OU MITO?

- O idoso tem ossos frágeis e por isso deve evitar o exercício físico pelo risco de fraturas.
- Começar a fazer exercício físico na velhice não traz benefícios. **VERDADE** **MITO**
- O exercício só é eficaz quando feito com regularidade.

É VERDADE ou MITO?

- A Jardinagem não é uma boa atividade física. **MITO**
- Saúde é sinónimo de bem-estar físico, mental e social.
- A atividade física reduz os sintomas de ansiedade e depressão.

VERDADE

É VERDADE ou MITO?

- As tarefas domésticas são uma atividade física **MITO**
- A atividade física confere qualidade de vida.

VERDADE

**OBRIGADA PELA
VOSSA
PARTICIPAÇÃO!**

Anexo 10 – A Importância da Alimentação Saudável

Importância da alimentação na Terceira Idade



Márcia Carvalho e Patrícia Ribeiro

Manter um estilo de vida saudável



Manter a **MENTE ATIVA**



O que é a alimentação saudável?

Oficina de Saúde

Alimentação Saudável

- É ter uma alimentação variada, completa e equilibrada!
- **COMPLETA:**
 - Comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- **EQUILIBRADA:**
 - Mais alimentos do grande grupo e menos alimentos do pequeno grupo;
- **VARIADA:**
 - Comer alimentos diferentes, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Oficina de Saúde

Alimentação Saudável




Oficina de Saúde

Porque é importante ter uma boa alimentação?

- ✓ Ter uma vida saudável e equilibrada
- ✓ Prevenir doenças
- ✓ Evitar doenças crónicas, sendo uma das principais causas de mortalidade!
- ✓ Obter energia e nutrientes
- ✓ Assegura a sobrevivência
- ✓ Contribui para o nosso estado de saúde físico e mental



Oficina de Saúde

Ter em conta situações:



- Falta de dentes;
- Falta de paladar;
- Problemas de estômago;
- Problemas de intestino;

Uma alimentação inadequada contribui para:

- Aumento da incapacidade física,
- Da morbilidade,
- Da mortalidade,
- Condiciona a qualidade de vida.

Oficina de Saúde

Fatores que levam a uma alimentação inadequada:

- **Psicológicos:** depressão, solidão, tristeza, apatia, podendo levar à inapetência/falta de apetite
- **Sensoriais:** diminuição inapetência
- **Doenças:** Diabetes, pulmonar



Oficina de Saúde

O que colocar na alimentação?

- Alimentos ricos em **zinco:**
 - Frutos do mar, carne de cordeiro, trigo, espinafres;
 - É antioxidante, desacelerando o processo de envelhecimento.
- Alimentos ricos em **cálcio:**
 - Gergelim/Sésamo, leite e quinoa;
 - Para proteção das articulações, manutenção do ritmo cardíaco e calcificação dos ossos.
- Alimentos ricos em **vitamina D:**
 - Ovos, sardinhas enlatadas e fígado de galinha;
 - Apanhar sol 20 minutos por dia;
 - Absorção de cálcio nos ossos.

Oficina de Saúde

Quando comer?

- Distribuir a alimentação em 5/6 refeições:
 - Pequeno-almoço,
 - Lanche da manhã,
 - Almoço,
 - Lanche da tarde,
 - Lanche noturno leve,
- Os horários regulares ajudam a:
 - fornecer nutrientes e energia,
 - ganhar conforto,
 - ganhar apetite;

Oficina de Saúde



- Ideias ERRADAS:
 - "Não sinto sede"
 - "Não gosto de água"
 - "Já bebo muito chá"
- PORQUÊ?
 - O intestino funciona melhor,
 - Ajuda a eliminar substâncias tóxicas,
 - O corpo mantém-se hidratado,
- Deve-se beber água:
 - Várias vezes ao dia,
 - Entre as refeições,
 - Seis a OITO copos por dia!

Oficina de Saúde



Dieta Mediterrânea

O prato deve ser variado, colorido e saudável.



- Consumo de alimentos de origem vegetal,
- Consumo de produtos frescos, e não processados,
- Uso do azeite como principal gordura,
- Consumo moderado de laticínios,
- Consumo frequente de peixe, e pouco frequente de carne,
- Água como bebida de eleição,
- Prática de atividade física diária.

- Cereais e derivados, tubérculos
- Hortícolas
- Fruta
- Lactínicos
- Carne, peixe e ovos
- Leguminosas
- Gorduras e óleos



Cereais e derivados, tubérculos

- Milho, arroz, trigo, centeio, cevada, pão, tostas, massa, batata-doce, batata

Hortícolas

- Couves, brócolos, cenoura, cebola, alho, alface, abóbora, ...

Fruta

- Maça, melão, morangos, figos, kiwis, laranja, ...

Lactínicos

- Leite, iogurte, queijo, requeijão, ...

Carne, peixe e ovos

- Peixe, moluscos, marisco, carnes, ...

Leguminosas

- Feijão, favas, lentilhas, soja, ...

Gorduras e óleos

- Azeite, óleo de girassol, óleo de palma, óleo de soja, margarina,

Versão interativa da roda dos alimentos
ver:
<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

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

Carne; Cereais; Frutas; Gorduras; Hortícolas; Lacticínios; Legumes; Óleo;
Ovos; Peixe; Tubérculos

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

Anexo 11 – A Diabetes

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Agir hoje para mudar o amanhã.

Sessão Formativa: A DIABETES

ORADOR: ENFERMEIRO JULO MACHADO
EDUCADORAS: PATRÍCIA RIBEIRO E MÁRCIA CARVALHO (ESTAGÁRIAS); SÍLVIA SILVA

Objetivos da Sessão:

- ☞ Fornecer os conhecimentos necessários para a compreensão da doença e das suas especificidades;
- ☞ Motivar para a mudança, através de hábitos e comportamentos saudáveis;
- ☞ Motivar/Reforçar para o sentido de autonomia e autogestão dos idosos;



Tempestade de Ideias

O QUE É A DIABETES?

Principais Fatores de Risco

- Vida Sedentária
- Histórico Familiar
- Pressão arterial Alta
- Excesso de peso /Obesidade
- Mães que tiveram filhos com peso superior a 4kg



Principais Complicações

- ☞ Infecções na boca e nas gengivas;
- ☞ Infecções urinárias;
- ☞ Infecções das cicatrizes (depois das cirurgias);
- ☞ Hipertensão arterial;
- ☞ Lesões nos rins ————— nefropatia;
- ☞ Lesões nos nervos ————— neuropatia;

Principais Complicações

LESÕES NOS PÉS ————— PÉ DIABÉTICO

Amputações

- ☞ Observação contínua dos pés da pessoa com Diabetes,
- ☞ Educar com o objetivo de evitar lesões:
- ☞ Cuidar e autoexaminar os pés, prevenindo cortes, lesões e unhas doloridas.

Principais Complicações

Lesões ao nível dos olhos – retina
Retinopatia Diabética



MANTER HÁBITOS e ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



- Realizar atividade física pelo menos 30 min por dia, exemplo: caminhada;
- Combater o sedentarismo a cada duas horas: levantar-se, caminhar depois das refeições, etc;
- Tomar a medicação segundo as indicações do médico;
- Controlar a pressão arterial e o colesterol;

 Aumenta a sensibilidade celular à insulina	 Diminui a pressão arterial	 Estimula o bem-estar	 É uma atividade de lazer
 Ajuda a controlar a tensão arterial	 Ajuda o coração a lutar mais desperto	 Melhora os valores dos "glicozais" no sangue	 Ajuda a melhorar as defesas do organismo.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

MANTER HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS



- Dentista de 6 em 6 meses,
- Lavar os dentes 2x por dia,
- Usar fita dentária,
- Lavar a superfície da língua,



OPREVENIR A GENGIVITE



Suporte Familiar e Social:
é fundamental para a aceitação e adaptação à Diabetes.

COMO DEVO COMER?

TER UM PLANO ALIMENTAR COMPLETA, EQUILIBRADO, E VARIADO.
6 refeições durante o dia,
Pequeno almoço completo,
Beber 1,5l de água por dia,



A Diabetes: à descoberta de novos caminhos para a mudança!

Com o objetivo de promover a melhoria da literacia em saúde na comunidade do CSPSL, apresentamos uma sessão formativa, de informação e sensibilização, sobre a doença *Diabetes*.

A educação das pessoas com *Diabetes* revela-se fundamental para que estas possam tomar decisões informadas e responsáveis sobre como viver melhor com esta doença.

Pretendemos assim capacitar as pessoas dentro dos domínios da saúde, prevenção e promoção da saúde. O maior acesso à informação e ao conhecimento sobre a doença – diabetes – conduz a uma maior capacidade de interiorizar e realizar ações competentes, resultando na melhoria da qualidade de vida.

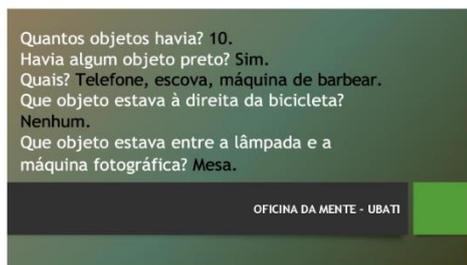
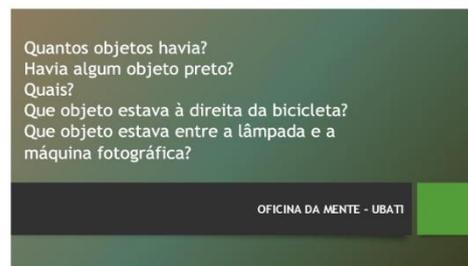
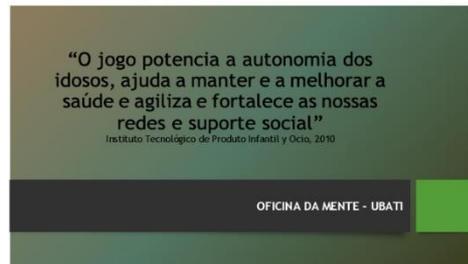
CSPSL

Quinta-Feira, 7 de junho

Hora: 11:00H



Anexo 12 – “Fãs de Nós Mesmos”



s”



O que foi retirado? E acrescentado?



Quantas figuras estão aqui representadas?

Figuras Geométricas

Capacidade perceptiva e visuo-constructiva

Ordenar as palavras

Raciocínio Linguagem

- ❖ SADANROJED MAINAOÃÇ
- ❖ UE OUSZILEF

Solução

Raciocínio Linguagem

- ❖ SADANROJED MAINAOÃÇ
- ✓ JORNADAS DE ANIMAÇÃO
- ❖ UE OUSZILEF
- ✓ EU SOUFELIZ

Ordenar palavras

- ❖ IVERUAEDNIS REBARCNAES OD UAIDOTADTA E AD ARIERTEC EDADI
- ✓ UNIVERSIDADE BRACARENSE DO AUTODIDATA E DA TERCEIRA IDADE

Obrigada pela sua participação!

Teste de Stroop

Controlo executivo, concentração



Anexo 13 – “Todos Diferentes Todos Iguais”

Oficina da Mente

Universidade Bracarense do Autodidata e da Terceira Idade

O que é um GRUPO?



GRUPO

Conjunto de pessoas, que interagem entre si, percebem-se como tendo interesses e objetivos comuns e reúnem-se para a concretização de uma atividade. (Lopo et al, 1994)

GRUPO

Possibilidades de aprendizagem

favorecem mudanças rápidas e eficientes.

- ✓ Coesão
- ✓ Interação
- ✓ Normas

GRUPO

Respeito pelo outro e pela sua opinião,
Respeito pelos horários,
Importância da participação de todos,
Importância de ouvir o outro,
Necessidade das pessoas não falarem,
Não comentar as sessões com pessoas exteriores ao grupo

Todos Diferentes...
Todos Iguais

Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais da praia ou da serra?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de música ou de silêncio?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de caminhar ou estar parados?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de andar a pé ou de carro?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de água ou de vinho?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de ir ao teatro ou ao cinema?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais da cidade ou do campo?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de carapau ou de sardinha?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de azul ou de vermelho?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de viver sozinhos ou
acompanhados?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais de ver televisão ou conversar
com os amigos?



Todos Diferentes Todos Iguais

Acham que podem aprender mais ou não?



Todos Diferentes Todos Iguais

Preferem o rio ou o mar?



Todos Diferentes Todos Iguais

Preferem vir para a UBATI ou ficar em casa?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostam mais do inverno ou do verão?



Todos Diferentes Todos Iguais

Gostaram da sessão ou nem por isso?



Anexo 14 – Linguagem



Jogo de
Linguagem

Três palavras de cinco letras

Casar – Perde – Volta

Rsaca – Erdep – Ativo

Memória de longo prazo – *Lista*

Criar uma lista de objetos, presentes numa cozinha
característica: objetos que se partem...

"Recorreu não deixa de ser uma forma de reviver situações do passado. Portanto, aproveita a oportunidade para recordar as boas experiências que teve ao longo da vida."

- Escrever verticalmente o alfabeto
- Um país para cada letra



Uma volta do mundo

As histórias de vida, como metodologia, permitem que a pessoa seja a "produtora do seu conhecimento, o conhecimento feito de saberes múltiplos e o conhecimento de si própria". A pessoa constrói um trabalho sobre si, permitindo que esta compreenda a sua trajetória de vida e o seu processo educativo.

Ao mobilizar e construir/produzir um sentido sobre a própria existência, a pessoa faz uma articulação entre o passado – memória, o presente – experiência presente, e o futuro – projeto; apropriando a sua existência nas múltiplas dimensões da pessoa – pessoal, profissional, cultural, político, etc.

Trata-se de um processo que exige uma grande capacidade autorreflexiva e uma compreensão do modo como as pessoas se formam.

OBRIGADA PELA
VOSSA
COLABORAÇÃO!





OFICINA
HISTÓRIAS DE VIDA
E MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS

INICIO: 20 DE ABRIL DE 2018
15:00H ÀS 16:00H

UNIVERSIDADE BRACARENSE DO AUTODIDATA E DA TERCEIRA IDADE, BRAGA

A Oficina de Histórias de Vida assume-se como um espaço de partilha de experiências, de vivências, de saberes e fazeres.
O seu objetivo é a construção de Histórias de vida, através da revisitação ('mergulhando' em lembranças) e valorização das diferentes trajetórias de vida, resignificando-as.
Este espaço pretende oferecer-se como uma possibilidade de socialização e reflexão atenta e partilhada sobre o vivido, num processo que articula o passado, o presente e perspetivas para o futuro.

Habitualmente, o trabalho com as histórias de vida é entusiasmante, ajudando-nos a aprofundar o significado da vida e a repensar e/ou desenvolver projetos de futuro.

PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTE:
MÁRCIA MARIZ CARVALHO - 913915493

