

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Maria José Abreu Pereira

**FAZENDO A DIFERENÇA: A GERONTOLOGIA EDUCATIVA NA
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CÂMARA DE LOBOS**

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

Outubro de 2020

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu avô
que foi a minha grande motivação para realizar este mestrado,
mas que infelizmente partiu sem me ver a concluí-lo.

Permanecerás para sempre Comigo!

Agradecimentos

Muitos foram aqueles que viveram comigo este percurso académico e partilharam angústias e vitórias. Sem exceção, foram a minha motivação para percorrer este longo caminho...

Um enorme obrigada,

À professora Doutora Albertina Oliveira, pela paciência e motivação, por me desafiar constantemente a fazer mais e melhor.

À Dr^a Laura Sousa, por me ter orientado ao longo de todo o meu estágio e por me ter ajudado a crescer enquanto pessoa e futura profissional.

À Graciela Barros, pelas suas palavras sábias de apoio, cuidado e incentivo que contribuíram muito para a minha aprendizagem.

Ao Presidente da Casa do Povo, Enf. Sérgio de Oliveira, pela receptividade e por toda a disponibilidade e amabilidade demonstrada.

Aos seniores da USCL que ao longo de toda esta caminhada tornaram o desafio mais simples e emotivo, por cada sorriso, palavra e gesto e experiência de vida partilhada. Um agradecimento por recordarem que na vida não caminhamos sozinhos.

Aos meus pais e irmãos por estarem presentes, apesar da distância, sempre me apoiaram e acompanharam em todas as minhas escolhas e em todo o meu percurso académico.

A todas as minhas amigas, em especial à Flávia Silva, à Margarida Ribeiro, à Marta Barão e à Marta Vinagre por estarem sempre ao meu lado e acreditarem que tudo é possível. Obrigada por responderem sempre que sim quando vos pedi ajuda, sem vocês não teria chegado ao fim desta etapa.

Finalmente, a todos aqueles que estiveram de alguma forma presentes ao longo do meu percurso académico e me transmitiram toda a confiança, apoio e dedicação de que necessitava.

A todos, o meu muito obrigada!

Resumo

O presente relatório, designado “Fazendo a diferença: A gerontologia educativa na Universidade Sénior de Câmara de Lobos”, aborda o projeto de estágio realizado na Casa do Povo de Câmara de Lobos (CPCL), ilha da Madeira, no âmbito do Mestrado de Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Com o aumento da esperança média de vida ganha ainda mais relevo a importância de proporcionar às pessoas seniores uma melhor qualidade de vida. Assim, o projeto de intervenção foi enquadrado pelo desígnio de tornar o envelhecimento mais ativo e saudável, a partir da perspetiva educacional, o que no permitiu conhecer, participar e inovar as dinâmicas de uma universidade sénior. A participação nesta resposta socioeducativa é uma oportunidade de os seniores se sentirem valorizados, colocarem em prática muitas das suas habilidades e saberes, e também de incentivar e promover o convívio social, combatendo assim o isolamento social.

O relatório começa por apresentar uma fundamentação teórica em torno das temáticas do envelhecimento e da gerontologia educativa, seguindo-se a caracterização da CPCL, a apresentação do projeto de estágio com as respetivas atividades desenvolvidas, ao longo do ano, e finaliza com uma avaliação da intervenção e reflexão final.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Educação de Adultos; Gerontologia Educativa; Universidade Sénior; Seniores.

Abstrat

This report, entitled “Making a difference: Educational gerontology at the Senior University of Câmara de Lobos”, addresses the internship project carried out at the Casa do Povo in Câmara de Lobos (CPCL), Madeira Island, within the scope of the Master of Education and Adult Training and Community Intervention at the Faculty of Psychology and Educational Sciences of University of Coimbra.

With the increase in average life expectancy, the importance of providing senior people with a better quality of life becomes even more important. Thus, the intervention project was framed by the aim of making aging more active and healthier, from an educational perspective, which allowed us to know, participate and innovate the dynamics of a senior university. Participation in this socio-educational response is an opportunity for seniors to feel valued, to put into practice many of their skills and knowledge, and to encourage and promote social interaction, as well as combating social isolation.

The report begins by presenting a theoretical foundation around the themes of aging and educational gerontology, followed by the characterization of CPCL, the presentation of the internship project with the respective activities developed throughout the year, and ends with an evaluation of the intervention and a final reflection.

Keywords: Active aging; Adult Education; Educational Gerontology; Senior University; Seniors

Índice

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	II
Abstrat.....	III
Índice.....	IV
Índice de gráficos.....	VI
Índice de figuras.....	VII
Índice de tabelas.....	VIII
Índice de apêndices.....	IX
Índice de anexos.....	X
Lista de acrónimos.....	XI
Introdução.....	1
Capítulo I -Enquadramento teórico.....	3
1. Envelhecimento.....	4
1.1. Envelhecimento demográfico.....	5
1.2. Envelhecimento bem-sucedido e qualidade de vida.....	8
1.3. Envelhecimento ativo e saudável.....	9
2. Educação de Adultos.....	12
3. Gerontologia educativa.....	15
4. Respostas sociais.....	16
4.1. Universidades Seniores.....	18
5. Intervenção educativa com pessoas idosas.....	21
5.1. Cidadania e atualidades.....	21
5.2. Expressão dramática.....	22
5.3. Jogos cognitivos e mentais.....	23
5.4. Trabalhos manuais.....	23
5.5. Histórias de vida.....	23
5.6. Redes sociais.....	24
Capítulo II -Enquadramento institucional.....	26
1. Casa do Povo de Câmara de Lobos.....	27
1.1. Missão.....	27
1.2. No Desporto para todos.....	27
1.3. Eventos.....	27

1.4. No âmbito sociocultural	28
1.5. Na formação social	28
2. Universidade Sénior de Câmara de Lobos.....	28
2.1. Missão	29
2.2. Valores.....	29
2.3. Destinatários e Inscrições	30
2.4. Objetivos	30
2.4.1. Objetivos gerais.....	30
2.4.2. Objetivos específicos.....	30
2.5. Recursos/ Parcerias.....	31
2.6. Atividades a desenvolver.....	31
Capítulo III - Projeto de estágio.....	34
1. Contextualização do projeto de estágio.....	35
1.1. Objetivos	36
2. Intervenção.....	39
2.1. Casa do Povo de Câmara de Lobos	39
2.1.1. Atividades incompletas.....	51
2.2. Intervenção na Universidade Sénior de Câmara de Lobos.....	53
2.2.1. Disciplinas lecionadas.....	59
2.2.1.1...Jogos cognitivos e mentais.....	59
2.2.1.2.Cidadania e atualidades.....	59
2.2.1.3. Expressão dramática – teatro.....	61
2.2.1.4. Trabalhos manuais - Borracha EVA.....	62
2.2.2. Histórias de vida: Como um tesouro a reconhecer.....	66
2.3. Encerramento da USCL.....	71
Capítulo IV -Avaliação	73
1. Avaliação do projeto de estágio.....	74
Considerações finais	79
Referências bibliográficas.....	81
Apêndices	85
Anexos.....	213

Índice de gráficos

Gráfico 1- Evolução do índice de envelhecimento em Portugal	5
Gráfico 2- Idosos com 65 ou mais anos, no total da população residente na Madeira, por municípios	6
Gráfico 3- Famílias unipessoais de indivíduos com 65 ou mais anos, no total de famílias unipessoais.	7
Gráfico 4- População residente com 65 ou mais anos em Portugal (1991-2080): Estimativas e projeções.....	7

Índice de figuras

Figura 1- Fotografias ilustrativas da celebração dos aniversários.....	41
Figura 2- Fotografias ilustrativas da abertura da V Mostra de Trabalhos Manuais da CPCL .	42
Figura 3- Fotografias ilustrativas da Feira das Vontades	44
Figura 4- Fotografias ilustrativas da Missa do Parto e do almoço de Natal.....	45
Figura 5- Fotografias ilustrativas da Visita dos Reis Magos às instituições do concelho	45
Figura 6- Fotografias ilustrativas do almoço de Carnaval	46
Figura 7- Fotografias ilustrativas do roteiro pelo concelho de Câmara de Lobos	47
Figura 8- Fotografias ilustrativas do caminhadas pelas levadas da Madeira	48
Figura 9- Fotografias ilustrativas dos convívios e picnic.....	49
Figura 10- Fotografias ilustrativas das visitas de estudo.....	50
Figura 11- Fotografias ilustrativas do intercâmbio com a Universidade Sénior Gonçalves Zarco.....	53
Figura 12- Fotografias ilustrativas do intercâmbio com o centro Comunitário Vila Viva	54
Figura 13- Fotografias ilustrativas do acompanhamento da Tuna em eventos	55
Figura 14- Fotografias ilustrativas das conversas autárquicas	56
Figura 15- Fotografias ilustrativas das tertúlias	57
Figura 16- Fotografias ilustrativas das conferências.....	58
Figura 17- Fotografias ilustrativas das aulas de Cidadania e Atualidades	60
Figura 18- Fotografias ilustrativas das aulas de Teatro.....	62
Figura 19- Fotografias ilustrativas dos trabalhos de borracha EVA.	64
Figura 20- Fotografias ilustrativas das aulas de borracha EVA.....	66
Figura 21- Fotografias ilustrativas das sessões do projeto Histórias de Vida.....	69
Figura 22- Exemplo de registo de avaliação	75

Índice de tabelas

Tabela 1 – Exemplo de horário semanal de atividades da USCL.....	32
Tabela 2- Objetivo I: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, contribuindo para o seu bom funcionamento.....	36
Tabela 3- Objetivo II: Garantir uma boa integração na CPCL e nas suas atividades.....	37
Tabela 4- Objetivo III: Apoiar e planejar as disciplinas de Cidadania e Atualidade, Jogos Cognitivos e Mentais, e Expressão Dramática.....	37
Tabela 5- Objetivo IV: Propor e concretizar um projeto inovador no âmbito das Histórias de Vida.....	38
Tabela 6- Objetivos das sessões de borracha EVA.....	63

Índice de apêndices

Apêndice 1- Documento individual de justificação de faltas.....	86
Apêndice 2- Identificação dos cacifos	88
Apêndice 3- Cartão de visita da CPCL	90
Apêndice 4- Documento com a quantidade de polos novos para encomendar	91
Apêndice 5- Cartazes criados	92
Apêndice 6- Bilhetes para as saídas externas da USCL.....	94
Apêndice 7- Bilhetes para o almoço de Carnaval	96
Apêndice 8- Documento com os aniversários dos alunos.....	97
Apêndice 9- Preçário para a feira das vontades	99
Apêndice 10- Auditoria ambiental	101
Apêndice 11- Matriz de planificação e powerpoint da aula de cidadania e atualidades	102
Apêndice 12- Exercício sobre a história da Madeira	114
Apêndice 13- Planificação e matriz da aula de teatro	116
Apêndice 14- Avaliação da aula de teatro.....	123
Apêndice 15- Guião da peça de teatro	124
Apêndice 16- Cartas escritas para a peça de teatro	131
Apêndice 17- Matriz da disciplina de borracha EVA	133
Apêndice 18- Avaliação das aulas de borracha EVA	144
Apêndice 19- Matriz, planificação e powerpoint do projeto de histórias de vida.....	153
Apêndice 20- Documento de autorização para participar no projeto das histórias de vida ...	183
Apêndice 21- Questionário da 2º sessão do projeto das histórias de vida	184
Apêndice 22- Publicações do facebook das atividades realizadas na quarentena.....	188

Índice de anexos

Anexo 1- Powerpoint da aula de jogos cognitivos e mentais.....	214
Anexo 2- Avaliação realizada pela Dr ^a Laura Sousa, coordenadora local.....	226
Anexo 3- Poema “Ser idoso” de Maria Dionésia.....	227
Anexo 4- Provérbios populares portugueses	228

Lista de acrónimos

ACAPORAM- Associação de Casas do Povo da Região Autónoma da Madeira
ALV- Aprendizagem ao Longo da Vida
BMCL- Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos
CAO- Centro de Atividades Ocupacionais
CMCL- Câmara Municipal de Câmara de Lobos
CONFINTEA- Conferência Internacional de Educação de Adultos
CPCL- Casa do Povo de Câmara de Lobos
UC- Universidade de Coimbra
EA- Envelhecimento Ativo
EBS- Envelhecimento Bem Sucedido
ENEAS- Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável
EP- Educação Permanente
ES- Envelhecimento Saudável
EVA- Etil Vinil Acetato
FMI- Fundo Monetário Internacional
FPCE- Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
GE- Gerontologia Educativa
H&H- Henriques & Henriques
IPSS -Instituição Particular de Solidariedade Social
JFCL -Junta de Freguesia de Câmara de Lobos
MEFAIC- Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
OCDE- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
OECE – Organização Europeia para a Cooperação Económica
OMS- Organização Mundial de Saúde
RAM- Região Autónoma da Madeira
RUTIS- Associação Rede de Universidades da Terceira Idade
SVE- Serviço de Voluntariado Europeu
UNESCO- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura
USCL- Universidade Sénior de Câmara de Lobos

Introdução

O presente documento representa o relatório final de estágio elaborado no âmbito do segundo ano curricular do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária (MEFAIC) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

O estágio curricular foi realizado na Casa do Povo de Câmara de Lobos (CPCL), uma associação privada sem fins lucrativos (IPSS), localizada na freguesia de Câmara de Lobos, Região Autónoma da Madeira (RAM). A atividade estendeu-se duração de um ano letivo (setembro de 2019 a maio de 2020), tendo sido realizado, mais especificamente, num projeto da CPCL integrado na Universidade Sénior de Câmara de Lobos (USCL). Ainda contou com a orientação local da Dr.^a Laura Sousa, coordenadora da USCL.

No decurso do estágio foram definidos quatro objetivos gerais, tendo por base conseguir integrar/cooperar, colaborar e intervir tanto nas atividades da CPCL, como da USCL.

Consequentemente, o primeiro objetivo desdobra-se na integração/cooperação, tanto a nível dos seniores da USCL como das atividades da instituição. Para a sua concretização, começou-se por reconhecer os valores e as atividades em torno dos quais a instituição se organiza.

O segundo objetivo foi direcionado para a CPCL, e polarizou-se em torno da participação nas atividades da Casa do Povo realizadas ao longo do ano, sendo que se verificou uma concordância com a respetiva equipa para haver apoio, colaboração e planeamento das atividades.

O terceiro objetivo pretendeu enquadrar algumas das disciplinas já existentes na USCL, tendo a possibilidade de observar e conhecer outros professores em contexto de sala de aula e assim avaliar a exequibilidade de um projeto na área das histórias de vida.

O quarto objetivo centrou-se em criar um projeto sobre histórias de vida. Esta abordagem acentua na perspetiva de valorizar a pessoa, consistia em levar os seniores a depreender que possuem muitos saberes e capacidades, ou seja, que devem ser perspetivados como os livros com histórias cheias de experiências, saberes, tradições, cultura.

Este relatório, descrito em seguida, está composto por quatro capítulos.

O capítulo I – enquadramento teórico – apresenta as principais bases conceituais das temáticas subjacentes ao contexto em que se desenvolveu o estágio. Nele irá ser abordado, respetivamente, o fenómeno do envelhecimento, a educação de adultos, a gerontologia

educativa, as respostas sociais, dando enfoque às universidades seniores e, por fim, a algumas possíveis intervenções educativas com as pessoas seniores.

No capítulo II – enquadramento institucional – é feita uma caracterização geral da instituição onde decorreu o estágio, CPCL, e da USCL, tendo em vista uma compreensão mais consistente do contexto em que nos integrámos.

No capítulo III – o projeto e atividades de estágio – será abordado tudo o que foi elaborado no estágio, tendo em conta o que efetivamente foi realizado e o que foi cancelado devido ao estado de emergência vivido no país decorrente do contexto da pandemia COVID-19.

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

Por fim, apresentamos a conclusão, onde realizamos uma retro e introspeção mais global sobre a experiência em contexto de trabalho.

Capítulo I - Enquadramento teórico

O envelhecimento populacional suscita grandes desafios e coloca num plano central a necessidade de aumentar e repensar as respostas educativas para o público-alvo das pessoas seniores (Lima, 2010; Simões, 2006). Neste âmbito, a educação de adultos tem vindo a assumir uma maior visibilidade e importância com a crescente necessidade de ofertas educativas para pessoas de idade avançada. Ao longo deste capítulo iremos apresentar e refletir, ainda que brevemente, sobre este domínio de estudos e de intervenção, convocando conceitos, princípios e modelos que permitem compreender o fenómeno do envelhecimento e respetivo enquadramento teórico e político, tendo em vista fundamentar as atividades desenvolvidas na Casa do Povo de Câmara de Lobos e as respetivas respostas sociais associadas. Atendendo a que o estágio ocorreu na Universidade Sénior de Câmara de Lobos, iremos colocar mais ênfase nas universidades seniores, como sendo um dos importantes instrumentos socioeducativos especialmente vocacionado para os seniores. Assim, este capítulo estrutura-se, começando pelo tópico do envelhecimento e os seus conceitos envolventes como o envelhecimento ativo, o envelhecimento saudável e o envelhecimento bem-sucedido. Posteriormente, seguiremos para a área da educação de adultos em especial para a educação dos seniores, aprofundando algumas das respostas sociais que existem em Portugal para estas pessoas. Finalizamos o capítulo com a descrição das universidades seniores e algumas áreas de intervenção para o seu grupo alvo, e também de algumas das atividades que podem ser implementadas nas universidades seniores.

1. Envelhecimento

O envelhecimento é um processo complexo que pode ser perspectivado de diversas formas e que se interliga com diversos temas como a educação, a saúde, o lazer e as relações pessoais e sociais. Embora se inicie com o próprio início da vida humana (OMS, 2015), é sobretudo na idade adulta avançada que o envelhecimento é mais notado, com declínios mais normativos, tanto a nível físico como mental. Surge então a necessidade de preservar e estimular capacidades através de atividades significativas e mais motivacionais em que os seniores possam não só recuperar de declínios como também destacar e descobrir as suas aptidões e talentos e participar de forma mais ativa nos processos de cidadania, valorizando-se e contribuindo para o bem-estar social. Assim, com estes fatores surgem importantes temáticas para compreender o valor do envelhecimento. Passamos então a abordar os conceitos de envelhecimento demográfico, envelhecimento ativo e saudável e envelhecimento bem-sucedido.

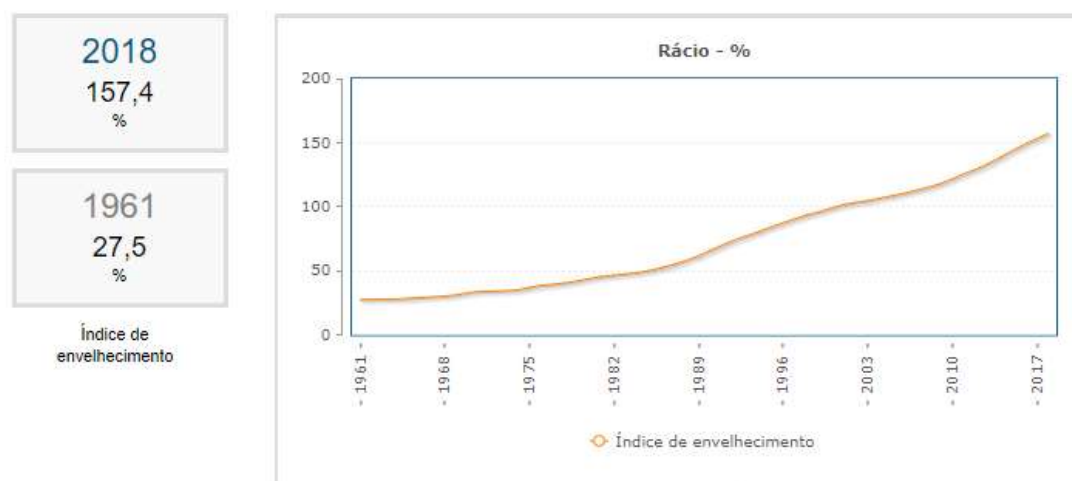
1.1. Envelhecimento demográfico

O envelhecimento demográfico está relacionado com alterações na estrutura etária da população, correspondendo a uma elevada proporção de pessoas com idade avançada. O envelhecimento populacional resulta de um aumento da longevidade e uma diminuição da fecundidade, fenómeno que caracteriza as sociedades europeias em geral e a portuguesa em particular.

Como podemos observar no gráfico I, o índice de envelhecimento¹ tem aumentado em Portugal ao longo dos tempos; a disparidade entre 1961 e 2018 é enorme. Podemos observar que em 1961 o referido índice era de 27,5% e em 2018 situava-se em 157,4% (gráfico I). Portugal encontrava-se em 3º lugar, em 2016, no contexto europeu, relativamente ao índice de envelhecimento, sendo apenas ultrapassado pela Itália e Alemanha (Pordata, 2019).

Gráfico 1

Evolução do índice de envelhecimento em Portugal



Fonte: Pordata (2019)

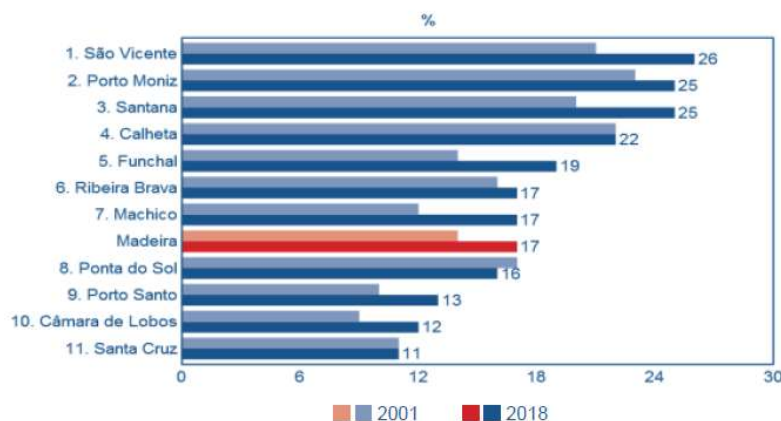
Relativamente à Madeira, em 2018, esta encontrava-se com 17% de população sénior, com mais de 65 anos, correspondente a 41977 seniores na região. Contudo, como podemos observar o gráfico II, os concelhos com uma maior percentagem de população sénior são aqueles mais isolados e longe do centro, como São Vicente, Porto Moniz e Santana. Também

¹Índice de envelhecimento é a relação existente entre o número de idosos com mais de 65 anos e a população jovem, com menos de 15 anos, numa certa região. Assim, 157,4 significa que por cada 100 jovens existem na população 157,4 idosos com 65 ou mais anos.

podemos ver que Câmara de Lobos apresenta só 12 % de população sénior, sendo considerado dos concelhos mais jovens da região.

Gráfico 2

Idosos com 65 ou mais anos, no total da população residente na Madeira, por municípios

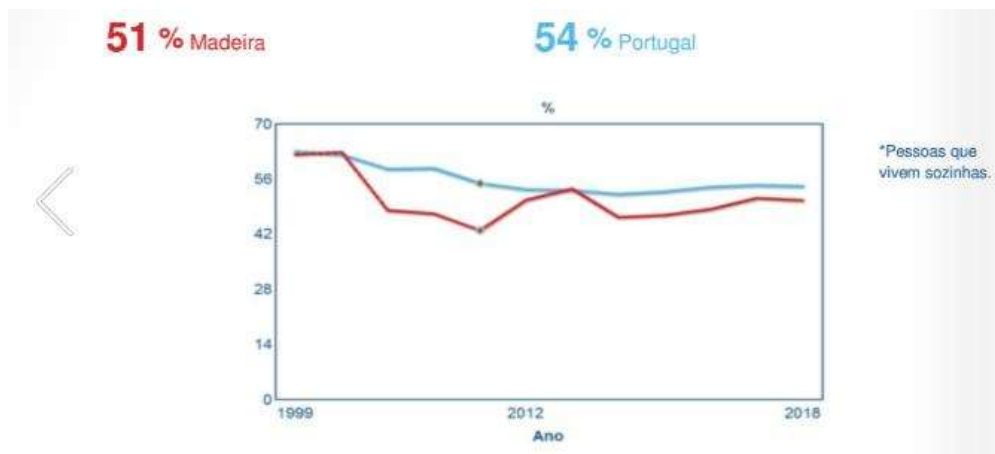


Fonte: Pordata (2019)

Contudo, ainda relativamente à Madeira, a Pordata analisa o total das famílias unipessoais, sendo que 51% delas são de indivíduos com 65 ou mais anos. Ou seja, pessoas idosas a viverem sozinhas, sendo este um fator fundamental para justificar a atuação neste grupo-alvo, criando formas de tornar a vida dos idosos mais ativa e menos solitária. Como podemos observar, através do gráfico III, desde 1999 tem ocorrido uma grande variação nos números ao longo do tempo, sendo que o seu extremo ocorreu logo após 1999. Ao analisarmos o gráfico conseguimos observar que, apesar de a linha de Portugal ser sempre uniforme, é sempre mais elevada que na Madeira.

Gráfico 3

Famílias unipessoais de indivíduos com 65 ou mais anos, no total de famílias unipessoais.

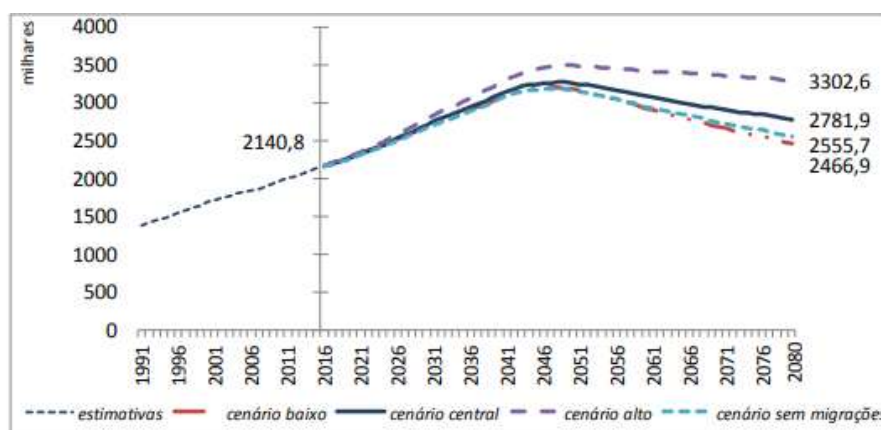


Fonte: Pordata (2019)

No gráfico IV podemos observar as estimativas até 2080 para a população sénior residente em Portugal. Estas estimativas são consideradas em diversas perspetivas: num cenário baixo, num cenário central, num cenário alto e num cenário sem migrações. Como se pode observar, a população sénior atingirá o valor mais elevado no final da década de 40 e depois passará a decrescer. Este facto deve-se a nesse período as gerações mais novas serem de menor dimensão, pelo que nessa altura se prevê uma taxa de natalidade muito reduzida.

Gráfico 4

População residente com 65 ou mais anos em Portugal (1991-2080): Estimativas e projeções



Fonte: INE (2017)

Tendo em conta todos os dados apresentados, e em especial as projeções para o futuro, podemos concluir que o envelhecimento demográfico irá continuar a aumentar, sobretudo nos próximos 20 anos. Este facto afeta toda a sociedade e irá trazer desafios para as comunidades, tanto a nível da saúde como a nível da participação dos seniores na sociedade e, por conseguinte, decorrem grandes implicações de adaptação das políticas e da sua resposta para esta realidade (Santos, 2016).

1.2. Envelhecimento bem-sucedido e qualidade de vida

O envelhecimento bem-sucedido (EBS), tal como proposto por Rowe e Kahn (1997), está relacionado com a promoção de condições ao longo da vida que otimizem o funcionamento físico e mental na idade avançada, no sentido de prevenir incapacidades e assegurar a participação social dos seniores. É um modelo que constituiu um importante contributo na ótica de acentuar uma visão otimista sobre a velhice, e também nos deixou linhas orientadoras de intervenção muito importantes, mas foram-lhe reconhecidas muitas limitações, sobretudo por não ser inclusivo de todas as pessoas idosas (Simões, 2011).

Simões (2011) ilustra-o com base nos estudos da fundação McArthur que apresenta três dimensões para reconhecer o EBS nos seniores. Este modelo é amplo e divide-se assim em três dimensões que os seniores devem ter para se caracterizarem com um envelhecimento bem-sucedido; assim sendo, são referidas as seguintes: baixo risco de doenças e incapacidades; um funcionamento físico e mental elevado; e empenhamento ativo na vida. Estas dimensões estão organizadas hierarquicamente porque “a ausência de doenças e incapacidades facilita a manutenção do funcionamento físico e mental e esta, por sua vez, favorece o empenhamento na vida” (Simões, 2011, p.6). Porém, se existe envelhecimento bem-sucedido, por conseguinte, também existe envelhecimento mal sucedido. O envelhecimento mal sucedido, numa aceção estrita, está relacionado com não se verificarem as três dimensões em conjunto, causando estigma social. O autor ainda refere que a responsabilidade da existência de doenças depende de cada um, mas os comportamentos dos idosos podem depender em boa parte das estruturas sociais e das oportunidades que lhes são oferecidas ao longo da vida e não apenas de si próprios. É, por isso, um modelo que tem os seus limites.

Já Baltes e Baltes (1990, citado por Batista, 2018; Simões, 2011) apresentam-nos um modelo distinto, mais integrativo das perdas e das dificuldades sentidas por grande parte das

peças idosas – o modelo SOC. Focado nos processos de cada um e na conjugação dos três fatores, estes correspondem à Seleção, Otimização e Compensação. Os autores referem que o processo de *seleção* é referente às metas a atingir e serve como um mecanismo de adaptação dos seniores aos diferentes estímulos, ou seja, estes passam a ser mais seletivos relativamente às atividades onde investem o seu tempo; o processo de *otimização* é referente aos meios que o sénior tem disponíveis para utilização, pois é o mecanismo que leva ao treino otimizador da habilidade que entrou em declínio; e o processo de *compensação* é referente aos meios de substituição que apresenta, é um mecanismo que compensa os recursos e capacidades perdidas dos seniores nesta fase da vida. Assim as pessoas ajustam as “expectativas e comportamentos, otimizando a autoeficácia e a satisfação pessoal, enquanto compensam mudanças relacionadas com a idade” (Baltes e Baltes, 1990, citado por Batista, 2018, p.15). Isto porque uma pessoa que está em constante desenvolvimento pessoal e com perdas significativas na sua vida, principalmente as pessoas com mais idade, necessitam de uma boa adaptação na sociedade, tornando-se o modelo SOC orientador de um bom envelhecimento ativo, pois é um modelo que consegue ajudar os seniores a lidar com perdas de capacidades.

Um dos conceitos inerentes ao EBS, entendido num sentido mais lato, é a qualidade de vida, pois esta corresponde à satisfação e ao sentimento de bem-estar físico, emocional e social do sénior. Segundo a OMS (2002, p.13), a qualidade de vida é a “perceção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, preocupações e padrões de bem-estar”.

Existe uma relação entre o EBS e a qualidade de vida, pois o EBS corresponde à manutenção da qualidade de vida. O EBS pretende melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida saudável. Antunes (2015) refere que o EBS deve ser preparado ao longo da vida porque só assim é que são fornecidos instrumentos e conhecimentos necessários para decidirmos acertadamente sobre a nossa vida e a sociedade. Para vivermos mais anos e com mais qualidade de vida, isso vai depender dos estilos de vida saudáveis que praticamos ou não ao longo da nossa vida. Surge assim a importância da contribuição e valorização dos seniores na sociedade, como sendo uma oportunidade de transformação para si e para os outros, pois é importante todos recebermos instrumentos necessários para construir a nossa história.

1.3. Envelhecimento ativo e saudável

O envelhecimento ativo (EA) é considerado como uma experiência positiva que implica, oportunidades de saúde, segurança e a participação social do sénior na sociedade,

oferecendo-lhe a possibilidade de se envolver ativamente de acordo com as suas preferências nas atividades - só assim o EA se torna a resposta mais adequada a esta população (Carvalho, 2019).

Promover o EA é promover oportunidades para uma vida melhor, isto também implica a manutenção dos direitos dos seniores e a prestação de cuidados. A orientação política da OMS descrita na Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) (2017) abrange uma resposta inclusiva, para todos os seniores, mesmo em situações mais desfavorecidas, reconhecendo os seus direitos à igualdade de oportunidades, pois trata-se de uma política baseada nos princípios das Nações Unidas de independência, participação e dignidade, cuidados e autorrealização do sénior.

Quando se aborda o envelhecimento ativo é preciso ter em consideração os fatores determinantes para o otimizar e garantir as condições necessárias para atuar nos três pilares principais contidos na sua definição. Ao referir o pilar da saúde deparamo-nos com o foco na promoção de iniciativas de forma a reduzir ou adiar o impacto das doenças crónicas. O pilar da participação está orientado para a promoção da educação ao longo da vida e a participação em atividades na comunidade. E o pilar da segurança tem como objetivo promover iniciativas que visam a minimização de riscos e a promoção do bem-estar (Santos, 2016).

Santos (2016) enfatiza que para se poder atuar nestes três pilares é preciso ter em consideração os vários determinantes que influenciam a maneira como o sénior age e envelhece. Tal como refere a OMS (2002), podemos encontrar determinantes económicos, comportamentais, pessoais, sociais, do ambiente físico e dos serviços sociais e de saúde, onde podemos enquadrá-los a um nível mais macro, pela cultura e pelo género, pois são fatores que influenciam os seis determinantes mencionados anteriormente. Estes determinantes tendem a produzir um impacto na forma como o sénior encarará ou como vai reagir ou como se vai comportar na fase da velhice perante a sociedade.

O conceito de envelhecimento ativo reconhece e assenta a sua ação nos direitos humanos dos idosos e nos princípios que devem estar subjacentes a todas as ações com pessoas seniores. Ainda é de destacar que os princípios do envelhecimento ativo são considerados como fundamentais para uma boa qualidade de vida, pois estes têm como base a saúde, a segurança e a participação. Por isso é que estes visam a manutenção da independência, da autonomia, da saúde, da segurança e da participação tanto a nível social, económico, de aprendizagem, de cultura, de espiritualidade e cívico dos seniores (Santos, 2016).

Concluindo, o envelhecimento ativo possibilita aos idosos reconhecerem o seu potencial para o seu bem-estar físico, social e mental, isto é, promovendo a sua participação na sociedade através da garantia de proteção, de segurança e de prestações dos cuidados necessários (Santos, 2016) bem como no incentivo à sua participação e estimulação em diferentes vertentes da vida social e pessoal.

Segundo a OMS (2015), o envelhecimento saudável (ES) é um processo de desenvolvimento e manutenção das capacidades funcionais do sénior, a partir da articulação com as mudanças na capacidade intrínseca ao longo da vida. Um dos seus principais objetivos é contribuir para o bem-estar do sénior numa visão holística, isto é, cuidar de todas as vertentes da sua vida, assegurando o mais possível a capacidade funcional. Porém, o ES é muito o reflexo da sociedade; para além do estilo de vida da pessoa e das suas capacidades intrínsecas, depende do apoio e das oportunidades existentes no meio social para a população sénior.

Para a Estratégia Nacional de Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS, 2017), a sociedade deve criar diferentes atividades e oportunidades para que os seniores fortaleçam as suas capacidades, aproveitando assim as suas experiências e a sabedoria que podem colocar ao serviço da sociedade. Por isso, é importante quebrar os obstáculos que impedem a participação do sénior na sociedade, e assim manter a qualidade de vida, a autonomia e independência desta população. Todavia, é necessário repensar as políticas públicas e gerar um apoio e uma colaboração de múltiplos setores, de forma a compartilharem e a trabalharem de forma concertada em prol do sénior.

Um dos conceitos que é inevitável abordar quando consideramos o EA é o processo de ES, como resposta de grande relevância ao aumento da longevidade e ao envelhecimento da população. Para OMS (2015) a definição de ES parte da articulação dois conceitos anteriormente referidos, os de capacidade intrínseca e capacidade funcional, sendo visto como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. Nesta fase é necessário ocorrer um processo de adaptação e ajustamento tanto dos seniores como das políticas, pois podem surgir negligências nas estruturas que contrariam a desigualdade social quanto à diversidade de padrões de envelhecimento. Segundo Caradec (2007, 2010, citado por José e Teixeira, 2014), é necessário reorganizar as atividades de modo a serem adequadas aos seniores, sendo para isso importante ter em conta a sua qualidade e não tanto a quantidade.

Como vimos, o EA, caracterizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002, citado por ENEAS, 2017, p.6) como “o processo de otimização das oportunidades de saúde,

participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”, é muito importante e está relacionado com o EBS assim como o ES. O EA tem como propósito gerar oportunidades que permitam aos seniores uma otimização do seu potencial tanto a nível físico, mental e social, sempre de acordo com as suas necessidades.

As pessoas ao envelhecer podem ser ativas em muitas vertentes, tanto fisicamente como economicamente. Por isso é que a OMS (2015) refere que o envelhecimento não é só responsabilidade individual, mas contempla uma responsabilidade coletiva, pois a sociedade deve organizar-se de modo a facilitar a realização do potencial dos seniores através da otimização de oportunidades. Todavia a implementação de atividades deve ser multidimensional, de forma a corresponder a atividades físicas, mentais, sociais, etc., quer sejam produtivas e não produtivas.

2. Educação de Adultos

A educação de adultos tem, de entre as suas raízes históricas mais relevantes, o período do iluminismo no século XVIII, no qual se aprova, de forma pioneira, um sistema público de educação para todas as pessoas, não excluindo da oferta educativa as pessoas adultas e seniores, envolvendo assim de forma universal todos os cidadãos/cidadãs no processo educativo (Simões, 1979).

Na sua origem esteve Jean-Marie de Caritat, o visionário e humanista conhecido por conde de Condorcet. O documento que o celebrizou é, por isso, reconhecido na literatura sob a designação de Relatório de Condorcet. À época, foi inteiramente revolucionário e representou uma nova educação pública. Condorcet, quando nomeado presidente da Comité de Instrução Pública da Assembleia Legislativa Francesa, em França, vislumbra a ocasião como favorável para igualizar a oportunidade de acesso à escola. Refere que o acesso ao conhecimento conduziria a uma formação mais consciente e livre no momento de decisão e enfatiza ainda que todas as pessoas devem ter, não só a oportunidade de potenciar as suas necessidades e bem-estar, como também de exercer os seus direitos e aprimorar as suas competências durante toda a vida (Simões, 1979).

A educação de adultos inscreve-se no sistema de educação permanente (EP), vista como um processo a decorrer ao longo de toda a vida de formação do Homem nos seus diversos contextos de vida. A educação é assim perspectivada como um processo contínuo. No caso da educação de adultos, ela é reconhecida como aquela que valoriza as aprendizagens, independentemente dos contextos, tempos e modalidades em que ocorrem. Bernardo (2014) refere que o homem já nasce com muitas aptidões para a aprendizagem, mas é necessário

ocorrer uma interação com o meio para estas aptidões se desenvolverem ao longo de toda a vida. Esta interação estreita da pessoa com o meio social, se mediada por processos educativos, leva o homem a desenvolver-se mais e progressivamente, tornando-o cada vez mais apto, porque vai aperfeiçoando e atualizando de forma crescente os seus conhecimentos e potencial.

Segundo Bernardo (2014), a EP tem como objetivo o desenvolvimento/melhoramento das capacidades das pessoas, sendo conhecida como um veículo para o enriquecimento dos conhecimentos. Também procura sempre uma realização pessoal, social e profissional das pessoas, pois é com a educação que se espera uma mudança de atitude, dos comportamentos e por consequência prevê o desenvolvimento e participação das pessoas na sociedade. É uma educação que é caracterizada pelo seu carácter humanista, em que as oportunidades educativas são equitativas para todos, sendo que coloca o sujeito no centro do processo educativo.

Na década de sessenta do século XX, para dar visibilidade à EP, surge o desafio de dar mais coesão aos programas para estabelecer uma relação entre a educação e a formação de adultos. Este desafio teve como principais impulsionadores a Organização Europeia para a Cooperação Económica (OECE), a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e o Fundo Monetário Internacional (FMI) (Bernardo, 2014). Estas organizações desempenharam um papel de grande relevo, ao afirmarem de forma convergente a mais-valia de uma melhor escolarização e ao assumirem a responsabilidade de habilitar as pessoas para os desafios da sociedade, levando-as a exercer melhor a cidadania e a estarem mais aptas para o mercado de trabalho.

Porém, a UNESCO é a organização internacional que se destaca no papel fundamental a nível da promoção da educação de adultos, pois desde 1949 tem vindo a desenvolver uma série de conferências internacionais, denominadas de CONFINTEAs, Conferências Internacionais de Educação de Adultos (Ireland & Spezia, 2014). Estas conferências abordam as problemáticas relevantes da EA em estreita relação com a sociedade e assim participam ativamente na construção de uma melhor organização educacional e cultural para a sociedade. A UNESCO ao longo dos tempos tem vindo a desenvolver consensos nas políticas educativas para tornar os sistemas educativos mais eficazes e operacionais para o seu crescimento (Bernardo, 2014).

A 1ª conferência da UNESCO, em 1949, surge para dar resposta aos graves problemas gerados pela 2ª Guerra Mundial. Começou por acentuar a importância da educação para a

construção de um mundo de paz, de desenvolvimento humano e de segurança no mundo. Os membros presentes tentaram perceber como é que a educação de adultos poderia responder às preocupações individuais e sociais com o futuro. Deveria, acima de tudo, partir das situações de vida concretas das pessoas e contribuir para a resolução dos seus problemas.

A 2ª conferência ocorreu em 1960, muito devido ao rápido crescimento económico que estava a acontecer no mundo e tinha grande preocupação em educar as pessoas para o conhecimento profissional e para a sua prática. Chamou-se a atenção para a educação de adultos como uma parte necessária dos sistemas educativos, em todos os países, integrando um sistema global de educação. Já a 3ª conferência internacional, em 1972, é a que nos apresenta a educação permanente pensada como sistema de referência para estruturar políticas cuja finalidade é a de disponibilizar o acesso universal à educação, independentemente da idade, do sexo e do estatuto das pessoas. Destacamos desta conferência, também, o apelo a que os conteúdos e os métodos promovam o bem-estar e o desenvolvimento das comunidades.

A 4ª conferência decorreu em França, em 1985, e acentua o sentido da ética e da responsabilidade cívica, os valores da compreensão, da tolerância e da construção de uma cultura de paz. Chama a atenção para a necessidade de fomentar o espírito crítico no consumo da informação. E, com grande interesse para o nosso trabalho, chama também a atenção para as repercussões da nova realidade demográfica, o envelhecimento das populações, para o qual era necessário criar estruturas para o acesso de todos à educação.

Na 5ª conferência, em 1997, emerge a declaração de Hamburgo e uma Agenda para o futuro. Esta declaração foi debatida muito em torno do desenvolvimento centrado no ser humano e na existência de uma sociedade participativa, para haver um desenvolvimento mais justo e sustentável. Reconheceu-se a diversidade dos sistemas políticos, económicos e sociais, e ainda se teve em conta as particularidades dos Estados-membros. Ainda se destacou a importância de explorar o potencial e o futuro da EA, como resposta às questões globais e aos desafios da sociedade, tendo como base a aprendizagem ao longo da vida.

Por fim, a 6ª conferência, em 2009, ocorreu com o intuito de reavaliar e reafirmar os principais pontos definidos na 5ª conferência. E ainda se ressaltou a importância de criar instrumentos para a educação de adultos. Todas as conferências anteriormente mencionadas apontam para a importância fulcral da educação e aprendizagem ao longo da vida, a qual se prende com o desenvolvimento pessoal (aquisição de saberes e competências relevantes para a vida bem como capacidade crítica e reflexiva) e a participação social, pois são aspetos

fundamentais para melhorar a qualidade de vida e fomentar sociedades mais democráticas, tal como ilustra o trabalho desenvolvido no âmbito das universidades seniores.

3. Gerontologia educativa

A gerontologia educativa (GE) é representada pela junção da gerontologia e da educação de adultos, sendo os seus principais alicerces encontrados na intervenção. Emerge como uma área abarcante de todo o processo de envelhecimento. É uma área que se centra nos aspetos gerontológicos, incluindo as pessoas seniores como sujeitos da educação, teorizando e investigando formas de ajudar e potenciar a sua autorrealização e qualidade de vida.

A GE também se centra na análise e consideração das diferentes mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem com o envelhecimento, para, a partir daí, se proporem intervenções para as pessoas seniores de modo a potenciar os aspetos positivos e a reduzir os efeitos negativos que estão associados ao processo de envelhecimento (Férrandez-Ballesteros, 2013).

A gerontologia afirma-se como sendo um processo que ajuda a desenvolver o potencial do sénior e a melhorar a sua qualidade de vida, sendo que o seu grande objetivo é prevenir o declínio prematuro a nível mental e social e acentuar uma perspetiva positiva acerca das capacidades das pessoas de idade mais avançada. Todavia, para atingir esse objetivo é necessário potencializar as capacidades cognitivas e estimular a integração do sénior na sociedade, e assim tornar o envelhecimento um processo positivo, mais saudável e mais digno para o sénior.

Nesta fase em que o sénior se encontra é necessário dar uma especial atenção às suas capacidades cognitivas, e criar diferentes formas de ativar as suas funções, ocupar a mente e diminuir as fragilidades. Isto porque nesta fase a capacidade cognitiva dos seniores tem a tendência a declinar, ocorrendo uma alteração no seu comportamento e na sua memória, e, por consequência, causa dificuldades ao não conseguir cuidar tão bem de si, perdendo a sua autonomia e independência em estados de deterioração mais avançados. Por isso é importante criar diferentes atividades de estimulação cognitiva, física e psicossocial, pois estas prolongam a saúde e os anos de vida com mais bem-estar físico e mental (Férrandez-Ballesteros, 2013).

Efetivamente, a participação dos seniores nas atividades educativas, formativas e culturais, altera e causa uma melhoria na qualidade de vida. As atividades têm a capacidade de estimular as competências e capacidades físicas, cognitivas e sociais dos seniores, no

sentido em que preservam e recuperam ou mesmo desenvolvem as competências (e.g., Fernández-Ballesteros, 2013; Martins, 2015; Simões, 2006). Torna-se por isso fundamental proporcionar atividades socioeducativas nestas áreas, já que a oferta é ainda muito escassa, apesar das grandes vantagens em termos de desenvolvimento psicossocial e de bem-estar (UNESCO, 2016).

Contudo, é importante destacar uma grande diferença entre a educação de adultos e a educação dos seniores. A educação de adultos apresenta frequentemente um modelo formal pois possibilita a acreditação de saberes e a obtenção de certificados do curso que a pessoa adulta está a frequentar; porém o modelo mais utilizado com as pessoas seniores é o modelo não formal², pois vai mais ao encontro das necessidades das mesmas e, ao mesmo tempo, pode proporcionar uma formação contínua.

Assim, de acordo com o modelo referido é necessário criar diversas possibilidades para ir ao encontro do sénior. Criar atividades que lhe possibilitam reviver e questionar as suas experiências, tradições e vivências, pois são elas que geram mais motivação para aprender. Assim, quando o sénior se sente motivado na aprendizagem surgem melhores resultados e os seus esforços são mais gratificantes (Martins, 2015).

A gerontologia educativa defende que o idoso precisa de aprender ativamente, a refletir e a questionar-se sobre o seu processo de envelhecimento. Isto porque são colocados ao dispor diversas atividades em que o sénior escolhe aquela que lhe dá mais satisfação em realizar e, a partir delas, geram-se importantes momentos de reflexão.

Mas não podemos ver a gerontologia educativa só na perspetiva dos seniores. Por um lado, ela abrange os programas educacionais onde podemos intervir, trabalhar e atender as necessidades dos seniores. Mas, por outro lado, temos de envolver toda a população, de forma a desconstruir o estigma que a mesma tem, sobretudo a mais jovem, sobre a velhice e o envelhecimento e que afasta as pessoas duma melhor compreensão destes processos (Batista, 2018).

4. Respostas sociais

Com o aumento da população envelhecida colocam-se muitos desafios em termos de dar respostas às necessidades dos seniores. Começou-se a perceber que o que era ensinado nas escolas não era suficiente e, ao mesmo tempo, era inadequado a esta população. Por

² Veremos à frente que se trata de uma educação intencional, sistematizada e que apresenta metodologias diversificadas.

consequente, para este público-alvo foi fundamental revalorizar a educação não-formal e informal.

Segundo Veloso (2004), a educação informal é toda aquela que ocorre e se fortalece em situações e em contextos que não têm primariamente objetivos educativos. Estas aprendizagens podem acontecer em situações do dia-a-dia, com as pessoas com quem convivemos e criamos ligações. Assim, esta educação não apresenta objetivos de aprendizagem, nem é sistematizada, sendo que é uma educação que abrange todos os grupos etários.

Quanto à educação não-formal, esta é intencional, sistematizada, apresenta metodologias de aprendizagem diversas. Nesta modalidade de educação as aprendizagens são contextualizadas de acordo com a situação de vida, interesses, características, ou problemas do aluno, tendo um foco mais específico. Também são muito valorizadas as relações dos alunos, tanto entre eles como entre o professor/formador e o aluno/formando. Contudo, nesta modalidade educativa não há, habitualmente, avaliação formal, nem a necessidade de existência de currículo pré-definido, não ocorrendo neste último caso a emissão de diplomas. Esta abordagem está particularmente indicada na educação dos seniores, e é usada para promover o envelhecimento saudável.

A promoção do envelhecimento saudável requer uma abordagem multisectorial, integrando diferentes setores, como: a saúde, a educação, a segurança social, o trabalho, aspetos económicos, de justiça, de desenvolvimento dos territórios, de habitação, de transporte, de cultura e de valores. No âmbito destes setores o ES desempenha um papel de relevo nas políticas sociais de envelhecimento, e que vão ao encontro das necessidades dos idosos para assim promover a sua autonomia e independência.

Maria (2016) refere que entre o século XIV e XX as respostas sociais às necessidades da população idosa sempre foram os hospitais ou os asilos, frequentemente ligados a instituições religiosas, com a intenção de dar apoio aos mais desfavorecidos e a pessoas que não tinham família para delas cuidarem. Contudo, é a partir do século XX que surge em Portugal uma mudança na prestação de cuidados às pessoas idosas, passando de uma assistência religiosa dominante para a assistência social pública/estatal. Assim, começam a aparecer instituições com uma designação totalmente diferente, que traduzem já a diferença de concetualização e de mentalidades, tais como lares e residências para pessoas idosas.

Atualmente, a assistência social tem como objetivo manter o idoso no seu espaço habitacional, no meio familiar e social do próprio, de forma a reduzir o mais possível os internamentos e as institucionalizações. Deste modo, surgiram respostas sociais como centros

de convívio, centros de dia, serviços de apoio domiciliário e apoio domiciliário integrado (Maria, 2016).

Segundo Maria (2016), as respostas mencionadas têm como objetivo a operacionalização das políticas sociais de envelhecimento e do envelhecimento ativo e saudável. Estas políticas sociais são geralmente executadas através da ajuda e da iniciativa de instituições sem fins lucrativos, as quais proporcionam programas que auxiliam na promoção da qualidade de vida, incentivando a participação dos seniores na comunidade. É a partir de 1976, que começam a surgir atividades psicossociais que possibilitam a reeducação e a readaptação da população sénior na sociedade. E assim cabe às instituições auxiliar os idosos na participação e integração na sociedade para favorecer a permanência no meio sociocultural.

Para Antunes (2015), as instituições que apoiam os seniores necessitam de criar contextos educativos informais e não-formais para produzirem uma transformação individual em cada sénior. A autora ainda refere que é preciso ocorrer uma tripla transformação: na dimensão do saber, saber fazer e saber ser. Neste sentido, as instituições precisam de repensar este processo e criar formas de viver a longevidade e de preservar a dignidade, a autonomia e a solidariedade do idoso, dando mais importância ao papel da dimensão educativa.

Santos (2017) afirma que na sociedade existem muitas formas de promover um envelhecimento autónomo. Podemos encontrar alternativas como os centros de dia, centros de convívio e apoios domiciliários para integrar os idosos na sociedade de forma a retardar o envelhecimento físico e mental. Porém, o autor refere que uma das formas de, para além de integrar, responder a imperativos educativos, é fazer com que os idosos frequentem estruturas tais como universidades seniores.

4.1. Universidades Seniores

As universidades seniores começaram a surgir em 1973 em Toulouse, ocorrendo uma expansão por toda a França, sendo que 7 anos depois verificou-se a existência de 52 universidades seniores. Nesse tempo as universidades eram mais dirigidas para um contexto formal, pois os professores eram remunerados, detinham uma formação superior e havia um currículo formal (Almeida, 2016; Jacob, 2015).

Em Inglaterra, país que seguiu outro modelo, as universidades seniores surgiram em 1981 na Universidade de Cambridge. Este projeto foi acolhido por muitas associações sem fins lucrativos, sendo estes os principais impulsionadores da educação da pessoa sénior. A

abordagem educativa era não formal, em que os professores ensinavam em regime de voluntariado, independentemente das suas profissões (Almeida, 2016).

Em Portugal, a primeira universidade sénior surgiu em 1976 com a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa, sendo uma iniciativa do engenheiro Herberto Miranda. Com o passar dos tempos, e só a partir de 2000, é que as universidades seniores tiveram uma forte expansão, passando de 15 para 85 universidades em 2007. Este facto ocorreu devido ao brusco crescimento da população sénior, e por ser uma forma de ajudar esta população a se adaptar da melhor maneira a esta fase da sua vida.

Segundo Almeida (2016), as universidades seniores erguem-se como uma resposta social. A pessoa idosa após cessar as suas atividades laborais começa a sentir necessidade de ocupar o seu tempo com outro tipo de atividades, tais como atividades culturais, sociais, educacionais e de convívio, pois estas são ajustadas às capacidades e aos gostos dos seniores na localidade.

Este projeto é considerado uma resposta socioeducativa para pessoas com mais de 50 anos. As atividades são efetuadas no contexto da formação ao longo da vida, em regime não formal. Sendo que com estas características não é possível a certificação das disciplinas lecionadas (Jacob, 2015).

As universidades seniores incentivam à interação, à convivência e à entreaajuda entre os idosos. Além disso, ainda propõem ao sénior a possibilidade de participar na ‘troca’ de saberes adquiridos ao longo da vida, podendo todos eles aprender e/ou ensinar alguma coisa. Este processo permite uma valorização das pessoas seniores, o empenho ativo e o fomento da interação entre eles e com o mundo onde vivem.

Para Néri e Cachioni (1999, citado por Almeida, 2016), as universidades seniores permitem o alargamento dos horizontes culturais dos idosos, pois auxiliam o aprofundamento do conhecimento que os seniores possuem de si, do outro e da sociedade, provocando assim uma descodificação do mundo cultural em que vivem. Segundo os autores, é devido aos convívios saudáveis que realizam que se constata uma melhoria na sua qualidade de vida.

De um modo geral as universidades seniores tendem a disponibilizar 5 grupos de atividades: as aulas teóricas, as aulas práticas, aulas de motricidade, atividades de lazer e atividades de voluntariado. Estas atividades são em geral muito gratificantes para os seniores e causam muita visibilidade social. Contudo, as universidades distinguem-se umas das outras, pois umas são mais focadas no convívio e outras na formação, isto deve-se à autonomia que as universidades seniores possuem para se adaptarem aos gostos, interesses, necessidades e limitações da sua população (Almeida, 2016).

Na atualidade, a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) é quem fornece grande ajuda às universidades seniores de Portugal - esta é caracterizada como uma IPSS. A RUTIS foi criada por decisão de 30 UTI's no III Encontro de Universidades Seniores em Almeirim, no ano 2005, sendo que atualmente é dirigida por Luís Jacob (Santos, 2017).

Segundo os dados disponibilizados na sua página, a RUTIS está representada em todo o país, conta com mais de 305 universidades seniores, 45 000 alunos, 5500 professores voluntários e 300 entidades. Segundo esta associação, a RUTIS é uma “resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. As actividades educativas serão em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (Santos, 2017, p.49).

Salienta-se que segundo os estatutos da RUTIS, esta visa a criação de novos projetos de vida para os idosos. As associações expõem a sua visão de promover o envelhecimento ativo, incentivando a participação social dos seniores e a dinamização das universidades seniores. A RUTIS apresenta os seguintes objetivos (Estatutos da RUTIS, 2016, p.1):

- “a) Promover o envelhecimento activo em todas as suas vertentes.
- b) Apoiar, unir, promover, representar e reconhecer as Universidades da Terceira Idade, as Universidades Seniores, Academias Seniores e projectos similares sem fins lucrativos, adiante UTIs.
- c) Fomentar a educação e o ensino, a formação profissional e a aprendizagem ao longo da vida.
- d) Incentivar a investigação académica e científica na área do envelhecimento e da cidadania.
- e) Actuar na promoção da igualdade de género, da prevenção e combate às discriminações em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género, da prevenção e combate à violência doméstica e de género, a solidariedade, a cidadania e a cooperação para o desenvolvimento e para a defesa dos direitos humanos.
- f) Actuar na prevenção e promoção da saúde.
- g) Estimular o voluntariado, na e para a sociedade.
- h) Ajudar a criar uma identidade europeia e estreitar laços com as comunidades portuguesas no mundo.
- i) Promover outras actividades de solidariedade, lúdicas, recreativas, desportivas, culturais e de desenvolvimento comunitário que se achar conveniente.

j) Promover atividades de animação turística, inclusive de turismo de natureza, como forma de lazer, divulgação cultural e educativa e de cooperação entre as diversas pessoas, entidades e países.”.

Concluimos, assim, que a RUTIS se ergue como uma resposta social para dar um grande incentivo e visibilidade à idade adulta avançada. As universidades seniores criam diferentes espaços para que os idosos possam criar diversificadas experiências. Há, contudo, outras instituições, de natureza semelhante, no território nacional que não fazem parte da rede desta associação.

5. Intervenção educativa com pessoas idosas

A educação de adultos, mais especificamente a gerontologia educativa, refere que os idosos devem aproveitar os seus tempos livres para fazer algo novo e otimizar as suas capacidades físicas, intelectuais e de participação social. A educação de pessoas seniores tem diversas áreas de intervenção para facilitar os processos educativos na última etapa do ciclo de vida. Segundo Oliveira e Figueiredo (2017) podemos encontrar áreas de intervenção como: educação para a saúde, melhorar as capacidades físicas, potenciar as intelectuais, promover a integração/participação social, realização de novas aprendizagens e cultivar o sentido da vida/espiritualidade. Assim, todas estas áreas devem estar disponíveis para a participação do sénior, sendo que este deverá escolher as que mais o motivam e se lhe adequam. No nosso estágio, centrámo-nos mais em três delas: a participação social, a estimulação das capacidades intelectuais e a realização de novas aprendizagens.

5.1. Cidadania e atualidades

Cidadania é um dos pilares do envelhecimento ativo, sendo muito importante na vida do sénior. Trabalhar a cidadania com os seniores é trabalhar a participação em todos os contextos da sociedade, sendo que a participação é um direito de todos. É necessário educar os seniores para a participação ativa na sociedade, desenvolver competências para que estes possam tomar decisões e um posicionamento mais esclarecido perante a vida política e estruturas sociais. Também é preciso desenvolver competências sociais e cívicas para que o exercício da cidadania possa ocorrer com mais frequência e assertividade.

A cidadania é uma disciplina que permite “a transmissão dos conhecimentos e saberes, de hábitos e comportamento de vida, de padrões culturais, como a modelação de atitudes face ao mundo” (Silva, 2004, citado por Santos, 2016, p.48). Os seniores devem dar o seu

contributo para a resolução de problemas, mas para isso é necessário dialogar, discutir e analisar diferentes situações e experiências do mundo e vida quotidianos.

Segundo Henriques (2012), a participação dos seniores exige iniciativa, julgamento crítico e responsabilidade. Isto porque a participação dos seniores contribui para a construção de uma organização e de uma sociedade melhor. Por isso é importante trabalhar e preparar os seniores para a participação ativa, utilizando atividades satisfatórias e estruturadas com impacto positivo nas suas vidas.

5.2. Expressão dramática

O teatro é considerado uma atividade muito essencial para ser realizada com os seniores, pois consegue gerar uma boa rede social, em que acontece uma partilha de saberes, de experiências de vida e a estimulação de saberes e competências pela via dos processos não formais. Normalmente tem um grande impacto, porque o grupo envolve-se muito e trabalha todo para o mesmo objetivo que é criar uma peça de teatro.

Os seniores ao entrarem no grupo de teatro não se dão conta, mas aprendem muito porque este também tem uma grande capacidade de promover cultura. Fazer teatro tem um poder transformativo nas pessoas, uma vez que também tem efeitos no seu inconsciente (Ganilo, 2017). As peças de teatro, quando bem encenadas e apresentadas, criam um impacto de questionamento da sociedade, sem que as pessoas tenham consciência direta de tal, contribuindo por isso para formar também o pensamento crítico.

O teatro deve ser adaptado à população a que se destina. O professor deve ensinar à velocidade do grupo, levando o tempo necessário para a sua realização, e deve ter em atenção os textos preparados com e para os seniores memorizarem. No teatro o professor também precisa de levar em consideração a necessidade de proporcionar momentos de criação, expressão, comunicação entre os membros do grupo, análise da peça e a própria encenação da peça (Cunha, 2012).

Assim, o teatro é muito pertinente nesta fase da vida. As atividades desenvolvidas criam experiências positivas favorecedoras do envelhecimento bem-sucedido, permitindo aos seniores sentirem-se mais ativos, úteis e integrados num grupo e, por conseguinte, na sociedade.

5.3. Jogos cognitivos e mentais

Na idade avançada é importante estimular o cérebro, é nesta fase que surgem muitas doenças e que começam a perder-se funções cognitivas de forma mais acentuada, como por exemplo a memória de trabalho e episódica (Simões, 2006). Todavia, com treino adequado o cérebro pode manter-se com as suas capacidades e por vezes até melhorar. Segundo Lopes (2017), nesta disciplina podemos perceber que os jogos servem para estimular o cérebro, sendo que assume duas variantes: a aprendizagem ou reaprendizagem e a terapia.

Ao exercitarem-se as habilidades cognitivas aprende-se a gerir melhor os pensamentos, as emoções e as ações (Lousa, 2016). A melhoria dessas habilidades faz com que o sénior aumente o seu bem-estar e sinta ganhos a nível psicológico. Assim, a realização de jogos cognitivos, com treino sistemático, mantém o cérebro funcional e o sénior desenvolve uma visão mais positiva sobre si, sobre os outros e sobre a sua vida.

5.4. Trabalhos manuais

A arte de criar trabalhos é das mais desafiadoras e criativas. Na arte também se reencontram experiências de vida, as quais favorecem a libertação pelo sénior dos seus sentimentos e emoções. Este tipo de atividade tem como principal objetivo envolver as pessoas em processos de psicomotricidade exigentes, desenvolver a sua capacidade de abstração e guiá-las para uma melhor criatividade. Assim, as experiências criativas suscitadas nos seniores funcionam como um significativo fator de comunicação, pois representam as suas expressões, os seus sentimentos, os seus pensamentos e as sensações que viveram ao longo da vida.

Segundo Guedes, Guedes e Almeida (2011, p.732), “cada atividade, cada material, cada cor, forma, movimento e som, tem uma possibilidade de atuação do sujeito”, permitindo uma variedade de expressões afetivas e emocionais, sendo que são distintas entre cada pessoa.

A criatividade é um elemento essencial para estimular a esfera cognitiva do idoso e aumentar os seus laços sociais (Carvalho, 2016). A conjugação destes fatores aumenta a autoestima das pessoas idosas e melhora a sua saúde, sentindo-se mais motivadas para este tipo de atividade porque percebem os progressos rápidos dos seus trabalhos.

5.5. Histórias de vida

Este tipo de metodologia pretende aprofundar os processos específicos de construção de sentido de um determinado indivíduo ou de um grupo. Busca os diferentes valores, as

crenças, os hábitos, as atitudes, as representações e as opiniões das pessoas. Segundo Spinola e Santos (2003), a história de vida preocupa-se com as complexidades dos ambientes em que as pessoas participam, valorizando assim mais o processo do que o produto.

Segundo Maccali, Minglini, Walger e Dea Roglio (2013), as histórias de vida são caracterizadas pela reflexão que as pessoas fazem dos acontecimentos da realidade vivida. Este método conduz à compreensão dos comportamentos básicos do ser humano, permitindo às pessoas contactarem com as diversas memórias que têm sobre o seu desenvolvimento pessoal, social e profissional. As pessoas, ao abordarem as suas histórias de vida, relatam experiências passadas que tiveram grande impacto na sua vida, reconstruindo os acontecimentos e levando a uma tomada de consciência sobre si e os seus atos.

As histórias de vida ajudam as pessoas a procurarem soluções para o seu desenvolvimento pessoal, profissional e sociocultural, isto porque o processo valoriza as singularidades de cada um. A pessoa ao envolver-se na reflexão sobre a sua história de vida começa a ter consciência do seu caminho e do seu desenvolvimento pessoal, o que conduz a um processo de transformação na sua própria vida (Spinola & Santos, 2003).

Em síntese, este método tem como objetivos conhecer a totalidade de uma experiência biográfica, no tempo e no espaço, desde a infância até ao momento presente. Também leva a compreender a visão subjetiva que cada um tem sobre si mesmo e sobre o mundo, interpretando a forma como a pessoa realiza uma reconstrução dos significados da sua vida social e da sua experiência.

5.6. Redes sociais

O uso da internet tem alterado a sociedade e a forma como interagimos uns com os outros, isto é, com o uso da internet surgem novas formas de participar na sociedade e de fortalecer as relações intergeracionais. O acesso à internet representa, em geral, muitas vantagens para os seniores, pois têm acesso a mais informação que pode ajudar na construção de conhecimento, os conteúdos são atualizados mais rapidamente e também há mais opções de escolha quanto a diferentes atividades culturais e recreativas.

Apesar de muitos seniores referirem que fazem uma utilização básica da internet, são diversos os que demonstram um sentimento de pertença a um grupo ou comunidade virtual. Para Azevedo (s.d.) os seniores acedem às redes sociais para facilitar a comunicação e conexão com as outras pessoas que estão mais distantes geograficamente. Já segundo os estudos de Erickson (2011 citado por Rebelo, 2015) as utilizações da rede social para os seniores facilitam a comunicação com as pessoas mais chegadas, de forma a saberem e

estarem a par das novidades. Também possibilita a ativação de memórias do passado, sendo uma forma de partilhar as suas histórias, fotografias ou músicas. Porém, são ainda muitos os seniores que usam as redes sociais de forma passiva, ou não as usam mesmo, dado não haver uma boa adaptação à tecnologia, e referem também que não é apropriado para ter conversas particulares.

Os seniores, já com alguma literacia digital, encontraram na internet uma boa forma de preencher o seu tempo livre, encontrando novas formas de entretenimento. Procuram também serviços de lazer e de convívio com os familiares e os amigos para ocuparem os seus tempos. Por estas razões é importante envolver os seniores nas tecnologias e nas redes sociais, de forma educativa, tornando-as mais atrativas, interessantes e úteis para as relações sociais que o sénior precisa de manter nesta fase da vida e para o auxiliar em novas aprendizagens e construção de conhecimento (Rebelo, 2015).

Capítulo II -Enquadramento institucional

1. Casa do Povo de Câmara de Lobos

A Casa do Povo de Câmara de Lobos (CPCL) teve a sua criação no ano de 1973, tendo o ato solene de entrega do respetivo alvará, estatutos e tomada de posse da primeira Direção denominada de Comissão Organizadora, acontecido a 14 de setembro desse ano.

João Crisóstomo Gonçalves foi quem presidiu à primeira Direção. Seguiu-se na presidência da Direção, José António Freitas. No ano de 2011 Sérgio de Oliveira tomou posse como Presidente deste organismo, mantendo-se neste cargo até ao presente.

1.1. Missão

A Casa do Povo de Câmara de Lobos tem a missão de desempenhar um trabalho ativo no desenvolvimento social, cultural, recreativo e desportivo da comunidade onde se insere.

1.2. No Desporto para todos

Uma das principais apostas desta Instituição foi na área desportiva que teve como mote o “desporto pra todos”. Assegura o apoio a uma equipa de atletismo que tem vindo a participar em provas do Circuito Regional de Atletismo. Contempla ainda, uma equipa de futsal que participou em torneios promovidos pelo Inatel, tendo representado a Madeira na fase final Nacional. Atualmente integra o Campeonato das Casas do Povo da RAM promovido pela Associação das Casas do Povo da Região Autónoma da Madeira (ACAPORAMA).

1.3. Eventos

Ao longo da sua história, promoveu diversos eventos socioculturais, com especial ênfase para a Festa de S. João na Praia do Vigário. Esta iniciativa de carácter lúdico, reúne naquele espaço muitos populares, que aproveitam a ocasião para a tradicional "Ceia de S. João" junto à praia. Este evento teve um interregno entre o ano de 2000 até o Verão de 2011, tendo a atual direção reativado esta tradição. Participa ainda em diversos eventos festivos que acontecem no Concelho de Câmara de Lobos.

A **Casa do Povo de Câmara de Lobos** para além destes eventos tem vindo a desenvolver diversas iniciativas no âmbito do Programa **ERASMUS+**, Associação de Amigos das Artes, também são promovidos Intercâmbios, Cursos de Formação (*training courses*) e ainda assume-se como entidade que privilegia a mobilidade europeia através do Serviço de Voluntariado Europeu (SVE), isto em Parceria com o Teatro Metaphora.

1.4. No âmbito sociocultural

Tem vindo a apadrinhar diversas iniciativas socioculturais que procuram colocar ao dispor da população, ao nível da formação e entretenimento.

Assume um Núcleo de Dança Experimental *R-Evolução* que desde 2012 e sob a coordenação da Professora Filipa Freitas, participa em diversos eventos que acontecem no Concelho de Câmara de Lobos.

Em 2015, o Teatro e a Expressão Dramática ganham especial atenção com a criação em associação com a Universidade Sénior de Câmara de Lobos do *Grupo de Teatro Velhos em Galhofa*.

O *Grupo de Acordeões da Casa do Povo de Câmara de Lobos* teve o seu início no ano de 2015 e conta atualmente com 22 acordeonistas, que obtêm a sua formação através de aulas ministradas pelo Professor Ângelo Santos.

1.5. Na formação social

Esta Instituição tem sido responsável pela promoção de diversos Cursos de Formação de índole técnico-profissional, com acreditação profissional pela Academia de Formação ACAPORAMA.

É possibilitado à comunidade uma panóplia de formações em diversas áreas, tais como: Bordado Madeira, Corte e Costura, Pastelaria, Culinária e Higiene Alimentar, Artes Decorativas, Bijuteria, Inclusão Digital, Iniciação ao teatro. Ocasionalmente, são viabilizados à população, Workshops com temáticas de interesse comum.

O ano de 2012 constitui-se como um ano crucial na história desta Instituição, nasceram novos projetos, construindo-se assim um caminho de sucesso até aos dias de hoje.

2. Universidade Sénior de Câmara de Lobos

No ano de 2012, nasce aquele que é o projeto de maior projeção e prestígio. Carla Silva, na altura a educadora sénior da instituição, foi a grande impulsionadora, dando vida à *Universidade Sénior de Câmara de Lobos (USCL)*.

Sob o lema “*Nunca é tarde para aprender*”, a USCL tem por finalidade criar e organizar atividades sociais, culturais, recreativas e formativas destinadas à população sénior com idade igual ou superior a 50 anos, tendo em vista uma melhoria da qualidade de vida através do incentivo da aprendizagem ao longo da vida.

Trata-se de um projeto social sem fins lucrativos, que procura servir a comunidade, tendo como enfoque o envelhecimento ativo, disponibilizando um espaço adaptado para o intercâmbio de conhecimentos e experiências, propiciando um estilo de vida saudável.

No que concerne à organização e dinamização das aulas e atividades, conta com a colaboração de alguns professores e formadores em regime de voluntariado, bem como de algumas entidades parceiras.

A USCL faz parte da Rede de Excelência RUTIS. Esta Rede constitui um conjunto de Universidades de Terceira Idade (UTIs) que possuem a certificação de qualidade com o referencial baseado na norma *Learning services for non-formal education and training* que visa avaliar as componentes da gestão das universidades, nomeadamente o funcionamento e organização da Instituição. Consideram fundamental a disponibilização de respostas e ofertas para a população sénior do concelho, que estão numa constante procura de socialização, fruto do declínio das famílias numerosas, da saída de filhos e netos ou ainda a perda de laços informais de vizinhança. Muitos destes seniores revelam vontade de aprender, de partilhar conhecimentos, de incorporar novos projeto de vidas e de conviver com pessoas.

O projeto é destinado a promover as capacidades e a desenvolver a autoestima dos seniores e voluntários que o integram, combatendo a solidão e a exclusão, bem como a contribuir para a afirmação de uma cidadania ativa, para o aprofundamento de conhecimentos. É um investimento para aprimorar a qualidade de vida, alicerçados nos princípios da cidadania e nos deveres da solidariedade, um sentimento renovado de importância e força para lutar, nomeadamente contra a doença e conquistar novas esperanças, norteados pelas atividades lúdicas, culturais e de lazer intelectual.

Assim trata-se de um espaço privilegiado de inserção e participação social da população sénior, a fim de investir e promover mais anos e com mais qualidade de vida.

2.1. Missão

A USCL pretende ser uma resposta social e cultural que visa criar, dinamizar e organizar regularmente atividades sociais, culturais, lúdicas, educativas e formativas para pessoas com idade igual ou superior a 50 anos.

2.2. Valores

Os seus pilares de atuação incidem sobre o Profissionalismo, a Responsabilidade, Solidariedade, Transparência, Valorização pessoal e Cidadania.

2.3. Destinatários e Inscrições

Esta resposta social destina-se a adultos e seniores, com idade igual ou superior a 50 anos, que estejam interessados em novas experiências, vontade de aprender e o compromisso de frequência.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivos gerais

1. “Desenvolver nos alunos a terapia do ócio, ocupando os tempos livres com a valorização de capacidades e valores que acrescentem mais Humanidade ao ser humano;
2. Melhorar a qualidade de vida dos seniores;
3. Divulgar a história, as ciências, as tradições, as artes, os locais e os demais fenómenos socioculturais;
4. Fomentar o compromisso cívico solidário e o apelo ao voluntariado;
5. Possibilitar o desenvolvimento pessoal e social bem como melhorar a autoestima nomeadamente aos que se encontram profissionalmente inativos;
6. Combater a solidão e a exclusão, favorecendo as relações interpessoais e intergeracionais, tendentes ao desenvolvimento da solidariedade;
7. Desenvolver atividades promovidas para e pelos alunos;
8. Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados”.

2.4.2. Objetivos específicos

- A. “Desenvolver a capacidade criativa e artística através de atividades educativas, sociais, culturais, recreativas e formativas junto de pessoas da Terceira Idade;
- B. Incentivar a participação e organização de seniores em atividades culturais, cidadania, ensino, de lazer e convívio;
- C. Estimular a solidariedade e participação cívica, nomeadamente através da partilha, entreajuda e voluntariado;
- D. Promover a aprendizagem mútua e o convívio intergeracional;
- E. Valorizar, reconhecer e partilhar as experiências e conhecimentos dos cidadãos;
- F. Favorecer a educação para a cidadania, para a saúde e para a formação ao longo da vida;
- G. Possibilitar o acesso à formação em matérias do interesse dos associados;
- H. Incentivar o voluntariado na comunidade e para a comunidade”.

2.5. Recursos/ Parcerias

No que se refere aos recursos, o projeto desenvolve-se nas instalações da CPCL, localizada na Estrada João Gonçalves Zarco nº 15.

Os recursos Humanos alocados ao projeto são professores e colaboradores voluntários ao abrigo da Lei 71/98 de 3 de novembro sobre o voluntariado.

Atendendo às alterações do regulamento, apesar de manter-se a administração do projeto à Direção da CPCL, segundo o artigo 4º, a estrutura organizativa, é regulada pelo Órgão Executivo e coordenada pela Comissão Coordenadora. Sendo o Órgão Executivo composto por um membro designado pela Direção, Coordenador(a) responsável pelas atividades da USCL. Desde junho de 2018 que a coordenação do projeto passou a ser da responsabilidade de uma técnica superior de Serviço Social, contratada pela Direção com contrato a termo renovável. A Comissão Coordenadora é composta por um elemento designado pela Direção da CPCL, um elemento coordenador responsável pela atividade da USCL e três alunos com pelo menos 2 inscrições da Universidade Sénior (eleitos em reunião de alunos).

2.6. Atividades a desenvolver

O cronograma e atividades propostas para o ano letivo 2019/2020 foram delineados de acordo com as inscrições, pontos da reunião de alunos, avaliações, voluntários, e atendendo à experiência obtida nos anos anteriores. Está estruturado com um conjunto de atividades educativas, formativas, culturais e recreativas que procuram uma adequação dos conteúdos lecionados à vida quotidiana. As atividades serão disponibilizadas, nos dias úteis, de segunda a sexta feira, para os alunos, num horário a estabelecer de acordo com a disponibilidade dos voluntários e de acordo com o calendário escolar, respeitando as respetivas interrupções (Natal, Carnaval e Páscoa).

Ressalta-se que esta oferta é de natureza flexível e diversificada, são aulas semanais, oficinas mensais e trimestrais, teóricas e práticas, complementadas com seminários, conferências, visitas culturais, atividades recreativas como passeios, convívios e outras, atendendo aos objetivos propostos.

Disponibilizam as seguintes aulas teóricas e práticas: Inglês, Cidadania e Atualidades, Língua Portuguesa e Cultura, Ioga, Dança, Croché, Informática, Ciências da Terra e da Vida, Artes Visuais, Costura, Tapetes de Arraiolos e Tela, Tricô, Rendas Antigas, Pontos Alinhavos, Tuna, Português, Artes Decorativas, Jogos da Canastra, Jogos Cognitivos e Mentais, Oficinas de Saúde, Tertúlia “A Conversa com...”.

Estas atividades Educativas/Formativas incluem conteúdos programáticos que visam privilegiar a divulgação do património cultural, incentivar a utilização das novas tecnologias pelos seniores.

Tabela 1

Exemplo de Horário semanal de atividades da USCL

	SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	SEXTA 15
Funchal					
08:00					
09:00					
10:00	Inglês Básico - Patricia 10:00 – 11:30 Sala Informática	Dança - Lobo Gym		Ginástica - Lobo Gym	
11:00		Croché - 1º Semestre a - Hendry 10:00 – 12:00 Sala Polivalente	Informática - Hendry 10:00 – 12:00 Sala de Informática	Costura - 1º semest 10:00 – 11:30 Sala Polivalente	Português 10:30 – 12:00 Sala Informática
12:00				Rendas Antigas - ECO- 10:00 – 11:30 Sala de Informática	
13:00	Joga 13:00 – 14:30 Sala Polivalente				
14:00		Ciências da Terra e da Vida 14:00 – 15:30 Sala de Informática	Tapete de Arraioles - 1º Semestre (15 out. até 19 fev) 14:00 – 16:00 A conversa com... Dr. Celso Be 15:00 – 16:00	Macramé 13:30 – 15:30 Sala Polivalente	Artes Decorativas - 1º semestre (18 out. até 19 fev) 14:00 – 16:00 Sala Polivalente
15:00	Cidadania e Atualidades 14:30 – 16:00 Sala Polivalente	Artes Visuais - Pintura - 1º 15:00 – 16:30 Sala Polivalente		Pontos Alinhavos - 1º 13:30 – 15:30 Sala de Informática	Artes Decorativas - 1º semestre (18 out. até 19 fev) 14:00 – 16:00 Sala de Informática
16:00	Língua Portuguesa e Cultura 16:00 – 17:30 Sala Polivalente			Tuna Sénior 16:45 – 17:15	Jogo da Canastra 16:00 – 17:30 Sala Auxiliar
17:00					
18:00					

Paralelamente às atividades semanais, a USCL dinamiza um conjunto de atividades semestrais, anuais e mensais para os alunos. Estas atividades são de âmbito social, formativo e informativo.

As atividades sociais são aquelas que visam fomentar o convívio, o voluntariado, a participação cívica, a interajuda, a solidariedade, a cidadania e o apoio social entre os seniores e a comunidade. Incluem atividades tais como, passeios temáticos, roteiros culturais, participação em eventos solidários, entre outras.

As visitas culturais são programadas tendo em conta conteúdos disciplinares, áreas de interesse dos formandos, curiosidades e realizar-se-ão no decorrer do ano letivo. Contemplando o acompanhamento de visitas a Museus, Teatros, Centros e Feiras Culturais, Galerias e Exposições. As tertúlias e as conferências serão desenvolvidas mensalmente, fomentando um espaço aberto de convívio e de reflexão entre todos os intervenientes da Universidade Sénior.

A USCL com o objetivo de incutir nos seniores o interesse pela busca de novos conhecimentos, por forma a facilitar o processo de adaptação a uma mudança de comportamentos mais amigos do ambiente, neste ano letivo integra no Programa Eco-Escolas. O Eco-Escolas é uma iniciativa de carácter ambiental, direcionada para a educação ambiental,

para a sustentabilidade e para uma cidadania participativa. As atividades a serem desenvolvidas no âmbito do programa decorrem às quintas feiras das 10h00 às 12h00.

A Casa do Povo de Câmara de Lobos tem, ao longo dos anos, prestado um serviço de proximidade à população pertencente ao seu território de ação, consolidado através de projetos de cariz social que visam satisfazer as necessidades prementes da população.

Assume-se como uma alternativa eficaz de resposta social, possibilitada através da cooperação com outros organismos da freguesia, nomeadamente a Câmara Municipal de Câmara de Lobos, a Junta de Freguesia de Câmara de Lobos e demais parceiros sociais.

Capítulo III - Projeto de estágio

1. Contextualização do projeto de estágio

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

O mesmo foi realizado na CPCL, na estrutura que tem mais visibilidade e impacto na população do concelho, a USCL.

Neste capítulo descrevemos todo o processo de planeamento e realização das atividades do estágio. Numa fase inicial, a integração e adaptação na equipa de trabalho foi fundamental para o conhecimento do método de trabalho, horário de atividades e rotinas institucionais.

No primeiro dia de estágio, começámos por observar e conhecer os seniores, visto que o mesmo correspondeu à abertura do prazo de inscrições dos alunos na USCL. Neste período, foi possível através da observação e conversas informais conhecer as diferentes interações entre os alunos novos e os mais antigos.

O processo de conhecer a instituição e a importância do projeto da USCL foi fundamental para passarmos à fase seguinte, a criação dos objetivos de forma contextualizada e adequada para desenvolver ao longo do estágio. A elaboração dos objetivos constituiu a base de orientação para estruturar e delinear atividades dinâmicas que fossem, da melhor forma possível, ao encontro dos alunos, de acordo com as suas características, interesses e capacidades.

Como frequentemente acontece, no decorrer do estágio foi preciso realizar algumas alterações aos objetivos, devido a alguns obstáculos encontrados. Identificamos três grandes obstáculos: primeiro, o espaço físico - as instalações da Casa do Povo são reduzidas para os seus projetos, em especial para a USCL que é desenvolvida desde 2012; na sequência deste primeiro obstáculo ergueu-se outro, que é o reduzido horário - a instituição possui poucas salas, por isso é difícil criar diferentes áreas para diferentes disciplinas; por fim, o terceiro, e inusitado obstáculo, foi o surgimento da pandemia COVID-19, a qual fez com que a USCL encerrasse e que houvesse necessidade de criar diferentes alternativas para chegar aos seniores.

Assim, definimos quatro objetivos gerais que orientaram a ação durante o estágio, todos devidamente autorizados e supervisionados pela orientadora local – Dr.^a Laura Sousa.

1.1. Objetivos

Os objetivos, a seguir mencionados, têm como intuito dar a conhecer a instituição, o seu funcionamento e criar um plano socioeducativo apropriado à execução das atividades da CPCL e da USCL bem como desenvolver as competências requeridas pelo Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Tabela 2

Objetivo 1: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, contribuindo para o seu bom funcionamento

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
1.1 Perceber a história da Casa do Povo de Câmara de Lobos e da Universidade Sénior.	1.1.1. Examinar os documentos oficiais, sites e notícias que envolvam a instituição a fim de elaborar corretamente e dentro do prazo (setembro-outubro) a caracterização da instituição.
1.2 Demonstrar competências relacionadas com o bom profissionalismo.	1.2.1. Demonstrar pontualidade, assiduidade e motivação para o trabalho colaborativo ao longo de todo o estágio (setembro-maio). 1.2.2. Participar nas dinâmicas da instituição e evidenciar um desempenho relevante e comprometido com as tarefas, reconhecido pela orientadora local (setembro- maio). 1.2.3. Revelar proatividade crescente, propondo atividades relevantes para a instituição, por iniciativa própria (setembro- maio). 1.2.4. Manifestar um bom relacionamento com os colegas e toda a equipa da CPCL (setembro- maio).
1.3 Conhecer e interiorizar os valores e princípios definidos pela Universidade Sénior.	1.3.1. Refletir sobre os valores e princípios que regem a USCL em todas as atividades nela desenvolvidas (outubro- maio). 1.3.2. Dinamizar as aulas com apropriação e comprometimento, de acordo com os critérios estipulados pela Universidade Sénior (setembro- maio).

Tabela 3

Objetivo II: Garantir uma boa integração na CPCL e nas suas atividades

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
2.1. Conhecer as dinâmicas que compõem a CPCL	2.1.1. Mostrar disponibilidade e empenho em todas as atividades (setembro- maio). 2.1.2. Contribuir para as atividades em que a Casa do Povo se envolva com uma prestação positiva, sendo uma mais-valia para a instituição (setembro- maio).
2.2. Integrar as diferentes vertentes que fazem parte da CPCL.	2.2.1. Contribuir para o bom trabalho de equipa (setembro- maio). 2.2.2. Participar diligentemente nas reuniões com a Comissão Organizadora da USCL (novembro- maio).
2.3. Conseguir uma boa integração junto dos seniores da Universidade Sénior.	2.3.1. Demonstrar interesse, empenho, responsabilidade e motivação na execução das tarefas realizadas com os seniores, ao longo de todo o estágio (setembro- maio). 2.3.2. Participar de modo proficiente e significativo nas atividades da Universidade Sénior (outubro- maio). 2.3.3. Cooperar com a equipa na realização de atividades destinadas a contrariar o isolamento social (março- maio).

Tabela 4

Objetivo III: Apoiar e planear as disciplinas de Cidadania e Atualidade, Jogos Cognitivos e Mentais, e Expressão Dramática

Objetivos Específicos	Objetivos operacionais
3.1 Conhecer as disciplinas que serão ministradas.	3.1.1. Compreender os princípios educativos que regem as disciplinas (setembro- outubro). 3.1.2. Compreender os conceitos presentes nas disciplinas (setembro- outubro). 3.1.3. Descrever os temas-chave de cada disciplina (setembro- outubro).

<p>3.2 Desenvolver competências para a dinamização das disciplinas de forma autónoma.</p>	<p>3.2.1. Conhecer os temas mais importantes/ roteiros temáticos em cada disciplina (setembro- outubro).</p> <p>3.2.2. Conhecer os seniores inscritos nas disciplinas, a nível do contexto sociohistórico, biográfico, interesses, de forma a saber como interagir com eles (outubro- novembro).</p> <p>3.2.3. Conhecer as estratégias pedagógicas mais apropriadas para esta população (outubro).</p> <p>3.2.4. Propor dinâmicas educacionais relevantes e significativas, passíveis de serem realizadas nas disciplinas (outubro- maio).</p> <p>3.2.5. Prever todas as condições e operacionalização dos recursos necessários para a realização das sessões/aulas (outubro- maio).</p> <p>3.2.6. Dinamizar sessões/aulas de forma autónoma e criativa, consideradas adequadas pelos seniores e orientadora local (março -maio).</p>
---	---

Tabela 5

Objetivo IV: Propor e concretizar um projeto inovador no âmbito das Histórias de Vida

Objetivos Específicos	Objetivos operacionais
<p>4.1. Aprofundar os fundamentos teóricos das histórias de vida.</p>	<p>4.1.1. Pesquisa e leitura de artigos, de modo a fundamentar adequadamente as sessões a desenvolver (outubro- janeiro)</p> <p>4.1.2. Reconhecer e aprofundar o significado dos principais conceitos emergentes (outubro- janeiro)</p> <p>4.1.3. Definir os princípios pelos quais a disciplina se irá reger tendo em vista o grupo de seniores e os seus gostos (setembro- outubro).</p> <p>4.1.4. Descrever os temas chave para a disciplina, de forma a adequarem-se o mais possível aos seniores (setembro- outubro).</p>

<p>4.2. Delinear toda a metodologia para as sessões, adequada ao público-alvo e à concretização do projeto.</p>	<p>4.2.1. Definir objetivos apropriados ao projeto (janeiro).</p> <p>4.2.2. Planear as atividades, meios e estratégias que melhor se adequem aos objetivos e educandos (janeiro).</p> <p>4.2.3. Dinamizar todas as atividades e sessões de forma proficiente (fevereiro-abril).</p> <p>4.2.4. Compreender os resultados das atividades junto dos seniores, através da autoavaliação e heteroavaliação (maio).</p>
---	---

2. Intervenção

Com a construção dos objetivos específicos e operacionais conseguimos elaborar com mais clareza a planificação das atividades, a serem desenvolvidas ao longo do estágio, orientadora da nossa ação na instituição. Podemos então dizer que subjacente à nossa atividade esteve a elaboração de objetivos diferentes e amplos que integrassem e chegassem a todas as atividades da CPCL e, principalmente, às da USCL, sendo este o principal âmbito enquadrador da intervenção. Assim, passamos a expor todas as atividades que foram planeadas durante estágio, quer as que se concretizaram quer as que não vieram a ser realizadas.

2.1. Casa do Povo de Câmara de Lobos

Para alcançar o objetivo I, foi efetuada uma leitura e análise aos documentos da instituição, como os regulamentos, as normas e as atas, com a finalidade de conhecer todo o trabalho realizado junto da população. Todo este conhecimento possibilitou identificar os valores pelos quais a instituição se rege, todas as suas normas de boas práticas e a caracterização da instituição. A apropriação dos seus valores ajudou a estabelecer um clima prazeroso e a construir uma boa relação com todos os envolventes, tanto com os colegas de trabalho como com os seniores, pois foi possível perceber qual seria a melhor forma de interagir com eles.

A CPCL tem um plano de atividades delineado desde o início do ano para serem realizadas ao longo de todo o ano letivo, integrando tanto atividades dirigidas aos alunos da USCL como à população em geral. Porém, muitas das atividades planeadas acabaram por não se concretizar devido ao estado de emergência implementado em Portugal. Apesar desta

situação inesperada, desde setembro de 2019 até março de 2020 foi possível apoiar, participar e contribuir da melhor forma para a instituição, demonstrando sempre motivação e empenho para o bom funcionamento da mesma. Nos meses de setembro e outubro de 2019, enquanto não começavam as aulas da USCL, tivemos a possibilidade de participar em tarefas básicas para o início das aulas e para a integração dos novos alunos.

Realizámos tarefas de apoio à organização, gestão e divulgação, necessárias para o funcionamento da CPCL, nomeadamente, a criação de vários documentos como um documento individual de justificação de faltas para cada aluno, um documento de identificação dos cacifos, um documento com a compilação dos nomes dos novos alunos para criar o seu cartão de aluno, também criar um cartão de visita para CPCL e um documento com a quantidade de polos novos que era necessário encomendar (apêndices 1, 2, 3 e 4 respetivamente). E, ao longo do ano, realizámos tarefas necessárias para o adequado cumprimento das dinâmicas semanais/mensais da instituição, tais como a criação de diferentes cartazes para algum evento ou atividade, ou um novo curso possibilitando a divulgação das suas atividades (apêndice 5). Mensalmente, era-nos solicitada a criação de um documento que continha os bilhetes para as saídas externas da USCL (apêndice 6); no mês de fevereiro, preparámos os bilhetes para o almoço de Carnaval realizado pela CPCL (apêndice 7).

Relativamente à USCL, criámos um documento com a data cronológica dos aniversários dos alunos, esquematizado por meses (apêndice 8), visto que a USCL celebra o aniversário dos seus alunos no fim de cada mês (figura 1). Realizámos sempre que necessário a preparação das salas, tanto para estes convívios como também para as aulas ou para as palestras. Na organização das salas tínhamos sempre a preocupação com a higiene e organização do espaço, também tínhamos sempre em conta a necessidade de colocar todo o material audiovisual necessário para a realização da aula e verificar a sua operacionalidade.

Figura 1

Fotografias ilustrativas³ da celebração dos aniversários



³ As fotografias estão devidamente autorizadas pela USCL, através da ficha de inscrição no ano letivo 2019/2020.

De forma a alcançar o objetivo II, tínhamos a intenção de colaborar nas diferentes atividades que a CPCL havia planeado para todo o ano. Contudo, foi neste objetivo que a concretização ficou mais aquém do esperado, porque muitas das atividades não chegaram a realizar-se.

Assim, no dia 6 de outubro a CPCL deu início à abertura do ano letivo da USCL na Casa da Cultura de Câmara de Lobos (CCCL), a qual coincidiu com a abertura da V Mostra de Trabalhos Manuais da CPCL. Esta atividade teve como finalidade dar a conhecer à comunidade envolvente os trabalhos desenvolvidos pelos alunos na USCL. Para a sua concretização, a equipa teve a seu encargo a realização de algumas tarefas, como a solicitação de autorização do espaço, a divulgação junto das entidades externas e da população, a recolha e a identificação dos trabalhos solicitados aos alunos do ano letivo anterior, culminando na execução da montagem e desmontagem da exposição. O evento contou com a presença do Presidente do Governo da Região Autónoma da Madeira, Dr.º Miguel Albuquerque, Presidente da Câmara Municipal de Câmara de Lobos, Dr.º Pedro Coelho e do Presidente da Junta de Freguesia de Câmara de Lobos, Dr.º Celso Bettencourt (figura 2).

Figura 2

Fotografias ilustrativas da abertura da V Mostra de Trabalhos Manuais da CPCL





Nos dias 14 a 17 de novembro a CPCL foi convidada a participar na “Feira das Vontades”, um evento de solidariedade criado para celebrar o Dia Internacional do Voluntariado. Este evento tem como objetivo apresentar o trabalho das instituições que trabalham com voluntários de forma a proporcionar um momento de partilha de experiência entre as instituições e a sociedade. Para esta feira foi-nos solicitada a cooperação nas vendas e na criação de alguns adereços de Natal para vender e o respetivo preçário (apêndice 9), visto que a feira também constitui uma oportunidade de angariação de fundos para as Instituições de Solidariedade Social.

Figura 3

Fotografias ilustrativas da Feira das Vontades



Na época de Natal a CPCL não foge às tradições vividas na Madeira, pois tem o costume de participar em vários eventos. Neste âmbito, começámos por reunir com a Comissão Organizadora da USCL para definir e distribuir tarefas por todos. Assim, preparámos e participámos na Missa do Parto⁴ no último dia, antes da interrupção letiva de Natal, sendo que nesse mesmo dia a CPCL organiza um almoço de Natal para os alunos e voluntários. Ainda no âmbito da participação nas tradições festivas da Região, depois do Natal, em janeiro, realizámos a tradicional visita aos presépios com a Tuna Sénior da USCL pelas instituições do concelho (Centro de Atividades Ocupacionais - CAO, Mercado Municipal de Câmara de Lobos, Junta de Freguesia de Câmara de Lobos, Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos - BMCL, Henriques e Henriques, Lar de Idosos de Câmara de Lobos, Câmara Municipal de Câmara de Lobos - CMCL). Esta atividade proporcionou um dia de muito convívio e alegria com a tuna e o professor Ângelo, seu responsável, como também possibilitou conhecer melhor e interagir com mais entidades do concelho e da comunidade local.

⁴ As *Missas do Parto* são uma das maiores tradições natalícias das ilhas da Madeira e Porto Santo. Consistem em nove missas celebradas na novena que antecede o dia de Natal, de 16 a 24 de dezembro, em todas as paróquias do arquipélago, ao fim da madrugada (Gomes, 2010).

Figura 4

Fotografias ilustrativas da missa do parto e do almoço de Natal



Figura 5

Fotografias ilustrativas da Visita dos Reis Magos às instituições do Concelho





Na época do Carnaval, a CPCL organizou um almoço para a comunidade em geral. Este almoço ocorreu no "TEATRO METAPHORA" - Associação de Amigos das Artes, a qual tem uma parceria com a CPCL, sendo que a confeção do almoço e organização do espaço teve a colaboração da Comissão Organizadora da USCL. Previamente à data do almoço foi-nos solicitada a criação dos bilhetes para o almoço e alguns elementos de decoração para que o espaço estivesse mais acolhedor e se pudessem tirar fotografias alusivas ao mesmo. Foi uma atividade que contou com a ocupação de 70 pessoas e incluiu ainda um concurso de máscaras com prémio para as três melhores. Este evento propiciou um bom convívio e animação, criando uma saudável ligação entre os seniores da universidade e a comunidade em geral, pois permitiu criar novas ligações e aprofundar as que já possuíamos. Tivemos sempre a preocupação de interagir com todos de igual forma de modo a combater o isolamento entre eles, proporcionando igualmente uma comunicação acolhedora e saudável.

Figura 6

Fotografias ilustrativas do almoço de Carnaval





Numa vertente mais direcionada para a USCL, foi-nos solicitada a participação em algumas das atividades de gestão, importantes para o seu bom funcionamento. Relativamente às inscrições para a universidade tivemos na fase inicial um papel de apoio e, no segundo semestre, já nos foi permitida a realização autónoma das inscrições dos alunos nas disciplinas e nas atividades que pretendiam frequentar semanalmente.

Ao longo do ano, em todas as saídas externas foi-nos dada a oportunidade de acompanhar o grupo nos seus passeios. Colaborámos nestas visitas de estudo com os seniores fez com que se estabelecessem laços especiais, possibilitando a partilha de diferentes experiências. Existiu sempre a preocupação, da nossa parte, em dar atenção a todos os seniores e em fazê-los sentirem-se acarinhados tal como nós nos sentíamos por eles. Estes passeios englobaram visitas de estudo, caminhadas pelas levadas da Madeira, convívios ao ar livre, tendo representado uma oportunidade de ampliar e aprofundar conhecimentos e de experienciar novas situações tanto para nós como para os seniores.

Figura 7

Fotografias ilustrativas do Roteiro pelo concelho de Câmara de Lobos





Figura 8

Fotografias ilustrativas do caminadas pelas levadas da Madeira



Figura 9

Fotografias ilustrativas dos convívios e picnic



Figura 10

Fotografias ilustrativas das visitas de estudo





Numa vertente mais administrativa, realizámos algumas tarefas de apoio à secretaria, como o atendimento ao público, presencialmente e telefonicamente. Também realizámos tarefas de impressão sempre que necessário, em especial para as aulas da USCL. A participação no apoio à gestão financeira foi praticamente incipiente.

2.1.1. Atividades incompletas

A CPCL, desde janeiro de 2020, começou a executar o plano das atividades predefinido para tudo o ano. Apesar de muitas atividades já se encontrarem em plano de preparação avançada teve a sua exequibilidade de ser anulada por motivos do estado de emergência fruto da pandemia covid-19.

A primeira atividade a ser cancelada foi os Jogos Intergeracionais. Esta atividade tinha data marcada para o dia 1 de abril e consistia em gerar grupos de diferentes idades de forma a criar partilha e entreajuda entre os avós e netos da USCL – atividade intergeracional. Todavia, este ano a atividade pretendia envolver o Lar de Câmara de Lobos, com a devida concordância da sua diretora, a Dr.^a Nadine Santos. Assim, começámos por, em reunião com a diretora, definir o espaço a utilizar, perceber quais as limitações e gostos dos idosos do lar, de forma a adequar as atividades a este público. Esta atividade teve o apoio do professor Renato Azevedo da disciplina de Ciências da Terra e da Vida, pois pretendíamos criar atividades com reflexos no impacto global, salientando-se uma perspetiva ecológica e sistémica. Contudo, este evento estancou na criação dos materiais para as atividades, na divisão e esquematização pelo espaço e nos voluntários necessários, ou seja, ficou pelo seu planeamento.

Em parceria com a Escola da Torre, organizámos o VII Concurso de lançamento de Joeiras no Ilhéu, no dia 24 de maio de 2020. Esta competição contava com a participação de vários alunos dos Cursos EFA da Escola da Torre e da população em geral. Um dos objetivos da atividade, para além de criar um momento de interação dinâmica entre jovens e adultos,

era levar a efeito um *workshop*⁵ - “Aprender para ensinar”, em que os participantes mais novos pudessem aprender a construir a sua joieira com os participantes adultos, e assim colocá-las em exposição na Casa da Cultura de Câmara de Lobos entre 18 e 22 de maio de 2020.

A CPCL tem vindo a organizar a festa do dia da criança há alguns anos e este ano realizar-se-ia no dia 1 de junho de 2020 na Praça da Autonomia e na Biblioteca Municipal de Câmara de Lobos. O evento já contava com a participação de cerca de 700 crianças das várias Escolas da Freguesia de Câmara de Lobos. Para esta atividade a CPCL já estava em articulação com a Câmara Municipal de Câmara de Lobos, havia obtido as devidas autorizações do espaço, e também já tinha confirmação de muitas das entidades parceiras solicitadas e necessárias para apoiar e colaborar no evento. Para esta atividade a coordenadora pediu que fosse estabelecido o primeiro contacto, via telefónica, tanto com as escolas como com as entidades parceiras, de forma a averiguar se estariam dispostas e interessadas em participar e, posteriormente, enviar-se-ia email. Contudo, com o estado de emergência foi necessário contactar as escolas e as entidades parceiras para cancelar o evento.

Outra atividade de muito trabalho para a CPCL é a Festa de São João na Praia do Vigário em Câmara de Lobos que decorre a 23 de junho. Para este evento teve-se em conta um programa que incluía a animação musical no entardecer, englobando também o lançamento dos Balões de São João. É um evento com grande proveito para a população em geral e para os muitos sócios parceiros da CPCL, que demonstram todos os anos o interesse na participação e colaboração no evento e assim reativar as tradições e costumes culturais desta data.

À semelhança de anos anteriores, a CPCL tinha também como intuito participar nas ornamentações das festas de verão no mês de junho, cuja atividade consiste em decorar toda a extensão da rua, entre a capela de Nossa Senhora da Conceição e o Largo do Poço. Este ano o projeto visava homenagear os costumes e tradições dos pescadores da cidade de Câmara de Lobos. A execução deste projeto encontrava-se em processo de recolha de materiais recicláveis, nomeadamente, caixas de cartão de ovos. As ideias para o mesmo já tinham sido apresentadas num relatório, com o respetivo esboço da rua, cujas ideias foram desenhadas numa das aulas da disciplina de artes visuais. Este projeto teve a colaboração e ajuda do

⁵ *Workshop* é uma oficina voltada para aprendizagem, caracterizada por uma parte expositiva e seguida da uma parte mais prática. O regime do Workshop requer competências mais específicas do formando, em que ele consiga mobilizar recursos menos racionais e mais profundos para uma vivência global que pressupõe competências psicossociológicas reais (Cabral & Cabral, 2006).

professor Rui Soares da disciplina de artes visuais e dos alunos da USCL, pois é um empreendimento que necessita de muita colaboração para a sua adequada execução nos meses de março, abril e maio. Apesar destas atividades não terem sido executadas, já se encontravam numa fase muito avançada e foi possível compreender todo o processo inerente à sua preparação.

2.2. Intervenção na Universidade Sénior de Câmara de Lobos

Este ano letivo inscreveram-se noventa e quatro (94) alunos na USCL, doze (12) homens e oitenta e duas (82) mulheres. As atividades já estavam planeadas previamente à abertura do ano letivo, sendo que são coordenadas pela Dr.^a Laura Sousa. Tivemos assim uma função mais de apoio e ajuda na execução das atividades. A execução/lecionação das atividades foi assegurada por professores e formadores em regime de voluntariado e pelos colaboradores diretos da CPCL, sendo que as parcerias estabelecidas com outras instituições do Concelho e da Região foram fundamentais para o sucesso das atividades desenvolvidas.

Ao longo do ano tivemos a possibilidade de acompanhar todas as atividades da USCL, desde a participação nas aulas, tanto de forma passiva e observadora, como de forma ativa e participativa. Também houve a possibilidade de participar não só nos intercâmbios realizados com a Universidade Sénior Gonçalves Zarco e o Centro Comunitário Vila Viva, como no acompanhamento da Tuna em eventos.

Figura 11

Fotografias ilustrativas do intercâmbio com a Universidade Sénior Gonçalves Zarco





Figura 12

Fotografias ilustrativas do intercâmbio com o centro Comunitário Vila Viva





Figura 13

Fotografias ilustrativas do acompanhamento da Tuna em eventos





Assim como os alunos da USCL, tivemos a oportunidade de participar nas muitas atividades que estavam preparadas para as quartas-feiras. Neste dia da semana a USCL dinamiza diferentes sessões sobre oficinas de saúde, conversas autárquicas, tertúlias, conferências e, uma vez por mês, visitas de estudo. Também tivemos a possibilidade de participar nas reuniões da Comissão Organizadora, sendo a nossa tarefa a de redigir as atas da reunião.

Figura 14

Fotografias ilustrativas das conversas autárquicas





Figura 15

Fotografias ilustrativas das tertúlias



Figura 16

Fotografias ilustrativas das conferências



Este ano a USCL candidatou-se ao programa ECO escolas, cujo projeto tem como objetivo estimular as escolas a melhorar o seu desempenho ambiental, a gestão do espaço escolar e sensibilizar a comunidade. Este projeto teve a colaboração do professor Renato Azevedo, da disciplina de Ciências da Terra e da Vida. Numa fase inicial foi pedido que se realizasse um questionário aos alunos sobre as questões ambientais, com o objetivo de conhecer quais os conhecimentos que os seniores detinham sobre o tema. Existiu assim a possibilidade de passar por todas as aulas e aplicar o questionário aos alunos. Após a maior parte dos questionários estarem recolhidos foi-nos pedido a realização de uma auditoria ambiental de acordo com as respostas dadas pelos alunos (apêndice 10), isto é, efetuar o

preenchimento do ficheiro da auditoria ambiental de acordo com as respostas dos seniores, o qual permite conhecer quais as questões a serem colocadas bem como o apuramento estatístico da performance da USCL nos diversos Temas.

À parte destas atividades de âmbito não disciplinar, a USCL dispõe de um leque alargado de disciplinas teóricas e práticas em que os alunos se podem inscrever. Durante o estágio, de forma a concretizar o 3.º objetivo, tivemos a oportunidade de acompanhar e interagir, com regularidade, com os alunos em três disciplinas: de Jogos Cognitivos e Mentais e de Expressão Artística, com a Dr.ª Laura Sousa, e a disciplina de Cidadania e Atualidades, com a Dr.ª Sónia Freitas e, no segundo semestre, ficámos responsável pela nossa própria disciplina, de trabalhos manuais, correspondendo a uma maior autonomia e responsabilidade que nos foi confiada.

2.2.1. Disciplinas lecionadas

2.2.1.1. Jogos cognitivos e mentais

A disciplina de Jogos Cognitivos e Mentais é baseada na resolução de exercícios que ajudam a exercitar a memória e o raciocínio nas suas diferentes dimensões. A principal dinâmica nesta disciplina é ajudar e orientar os seniores nos exercícios da aula e colaborar com a coordenadora na definição e estruturação dos exercícios para cada uma delas. Contudo, foi-nos solicitado que orientássemos a primeira aula no dia 6 de novembro de 2019, visto que é a única que tem uma natureza mais teórica (anexo 1), uma vez que se aborda como melhorar a memória e que tipo de exercícios se pode fazer para a estimular.

A orientação desta aula foi um desafio, pois foi a primeira sessão com estes alunos e fez com que houvesse uma maior proximidade - foi o primeiro contacto que tivemos nesta disciplina.

2.2.1.2. Cidadania e atualidades

A disciplina de Cidadania e Atualidades tem a finalidade de sensibilizar os alunos para a compreensão e o exercício do papel de cidadão/cidadã, abordando questões atuais, a nível nacional e internacional, criando um espaço de conhecimento e reflexões sobre diversas temáticas. Neste ano a disciplina tentou englobar noções básicas de história de Portugal, porque achámos pertinente dá-la a conhecer aos seniores para que estes pudessem estabelecer a ligação com as suas raízes identitárias e ter mais conhecimento sobre os antepassados do seu país e, assim, conseguirem perceber-se de forma mais contextualizada e tomar decisões mais conscientes.

A participação nesta disciplina era essencialmente observar a dinâmica da aula e toda a interação existente na sala, visto que é a disciplina mais teórica em que colaborámos e a mais requisitada entre os alunos da USCL. Previamente ao início das aulas tivemos a oportunidade de conhecer o plano da disciplina.

Figura 17

Fotografias ilustrativas das aulas de Cidadania e Atualidades



Porém, no seu âmbito, tivemos a possibilidade de preparar e apresentar uma aula com o tema “Como podemos ser mais cidadania”, tendo toda a liberdade para a estruturar (*powerpoint* e matriz no apêndice 11). A aula decorreu no dia 4 de novembro e começou com uma primeira parte em que abordámos as atualidades da semana, do mundo, do país e do concelho de Câmara de Lobos, posteriormente, abordámos o tema “Como podemos ser mais cidadania” de forma a demonstrar que existem diversas formas de sermos cidadãos/cidadãs exemplares e, no final da aula, realizámos um exercício em grupos com a finalidade dos alunos interagirem entre si e debaterem uma das treze formas de exercer cidadania, ilustrando-se o exercício com exemplos do quotidiano.

Mais tarde também nos foi solicitado que elaborássemos uma dinâmica para os alunos com o tema da história da Madeira. Assim, preparámos um exercício com vinte e duas (22) perguntas de escolha múltipla (apêndice 12), o qual foi realizado no dia 13 de janeiro.

O acompanhamento e participação nesta disciplina permitiu-nos compreender a forma como a formadora conduzia a aula, como comunicava com os seniores e que postura adotava. Apresentava uma boa comunicação e relação com os seniores e uma postura descontraída que gerava um ambiente propício a uma maior liberdade e à vontade para a expressão dos seniores. Percebeu-se que a forma dinâmica da aula e o ambiente relacional cuidado e acolhedor causava uma boa interação, motivação e uma interligação entre os alunos e a formadora muito positivos. Para além disso, a formadora tinha conhecimentos e aplicava nas suas aulas diferentes métodos de ensino: utilizava o método explicativo em todas as aulas para

expor o tema, o método demonstrativo quando recorria à internet para demonstrar situações reais dos assuntos que estavam a ser tratados e também o método ativo e interrogativo para questionar os conhecimentos dos seniores e colocá-los a realizar trabalhos de grupos.

2.2.1.3. Expressão dramática - teatro

A disciplina de Teatro tinha como finalidade a criação de uma peça e posterior apresentação no encerramento do ano letivo. Esta disciplina foi aquela que enfrentou mais dificuldades, pois necessitava de um espaço diferente, mais amplo, para a realização das aulas, realizando-se na Casa da Cultura de Câmara de Lobos.

A nossa função nesta disciplina era muito de apoio e ajuda na estruturação do plano das aulas, sendo que para uma delas a preparámos autonomamente (matriz e planificação no apêndice 13). Esta sessão tinha como objetivo começar a criar uma peça e discutir diferentes pontos para a sua criação. Desde o seu início teve um bom feedback por parte dos alunos, os quais se mostraram interessados em participar em todos os exercícios como em todas as aulas (apêndices 14). Ao longo das aulas, quando já estávamos a ensaiar a peça, foi-nos pedido que realizássemos os papéis dos seniores que não estavam presentes. Esta atividade permitiu desenvolver capacidades de comunicação e projeção de voz, tendo sempre em atenção o objetivo de uma comunicação clara e perceptível na exposição das falas das diferentes personagens.

A participação estendeu-se também à redação da peça, a qual foi criada com as ideias dos alunos, porque lhes foi pedido que individualmente escrevessem uma possível peça que gostassem de encenar. Após a escrita de cada peça cada a sénior improvisou e recriou a sua parte. Posteriormente à sua exposição, criámos em conjunto com os seniores o fio condutor para a peça principal e, assim, agrupando as diferentes partes, chegámos ao guião (apêndice 15). Os diferentes documentos que foram necessários encontram-se no apêndice 16. Para facilitar a integração e memorização das falas da peça cada aluno ficou de representar a personagem que criou.

Figura 18

Fotografias ilustrativas das aulas de teatro



2.2.1.4. Trabalhos manuais - Borracha EVA⁶

A disciplina de borracha EVA foi criada como uma oferta para o 2º semestre, porque possuíamos conhecimento nesta técnica. É uma disciplina prática de trabalhos manuais que, por essa razão, motiva bastante os alunos à participação. Esta disciplina foi planeada para quinze (15) sessões, mas com a pandemia foi reajustada para doze (12) sessões, com o prolongamento do semestre até fim de julho. Contou com seis (6) inscrições antes da pandemia, permanecendo apenas três (3) após a reabertura da USCL (matrizes no apêndice 17).

Começámos por esquematizar quais os pontos e as técnicas necessárias para elaborar trabalhos desta natureza e depois dividimo-las pelas sessões, com trabalhos diferentes e criativos que pudessem ser executados com a técnica explicitada. É uma disciplina que teve

⁶ Borracha EVA é um produto de alta tecnologia, com a mistura de “Etil Vinil Acetato”, sendo que é muito utilizado no artesanato. As placas de EVA são de grande versatilidade, laminadas em diversas cores, espessuras, durezas e densidades, sendo que são muito fáceis de manusear (Eureka, 2016).

por *objetivo geral* o seguinte: “As alunas serão capazes de trabalhar com a borracha EVA de forma a elaborarem trabalhos criativos e originais”, o qual foi subdividido em vários *objetivos de sessão*, como consta na tabela 6.

Tabela 6

Objetivos das sessões de borracha EVA

Número da sessão	Objetivo de cada sessão
1.ª Sessão	Compreender os conceitos e vantagens da borracha EVA. Reconhecer as funcionalidades da borracha EVA. Experimentar e reproduzir as técnicas de colagem e de corte.
2.ª Sessão	Reconhecer e aplicar técnicas de aquecimento e arrefecimento da EVA.
3.ª Sessão	Identificar diferentes formas de utilizar a borracha EVA. Demonstrar diferentes decorações para a Páscoa.
4.ª Sessão	Demonstrar diferentes formas de decoração de um espaço.
5.ª Sessão	Demonstrar que existem diferentes formas de utilizar o mesmo trabalho.
6.ª Sessão	Diferenciar diferentes tipos de criação de flores, dependendo da sua utilização.
7.ª Sessão	Reconhecer a importância da utilização do algodão para criar trabalhos em EVA. Projetar o desenho modelo.
8.ª Sessão	Combinar diferentes técnicas já aprendidas para criar uma boneca em Eva.
9.ª Sessão	Reconhecer a importância da utilização de um arame como instrumento de modelagem nestes trabalhos. Construir a base e a roupa do trabalho. Aplicar diferentes técnicas na criação de um boneco.
10.ª Sessão	Listar várias formas de realizar a pintura facial. Demonstrar e aplicar como se faz o cabelo.
11.ª Sessão	Projetar individualmente um trabalho à escolha.
12.ª Sessão	Discutir a importância desta disciplina, assim como realizar a sua avaliação.

Ao longo das sessões foram elaborados trabalhos diferentes e criativos, tendo sempre em conta o ritmo dos seniores e o desenvolvimento das habilidades. Começámos por explicar os aspetos básicos e prosseguiu-se, depois, para os mais complexos. Finalizámos as sessões com um trabalho complexo, integrativo de todas as técnicas ensinadas ao longo das mesmas e que exigiu muita criatividade por parte das alunas, que foi a criação de um palhaço.

Figura 19

Fotografias ilustrativas dos trabalhos de borracha EVA





Ao longo das sessões tivemos sempre um bom feedback das alunas - mostraram-se motivadas e interessadas em aprender e em realizar mais trabalhos. Normalmente, os trabalhos ficavam sempre completos no final da sessão; só o trabalho final, sendo mais complexo - o do palhaço - não ficou terminado no tempo indicado. Contudo, as alunas na sua avaliação referem que a falta de tempo foi muito prejudicial para a realização dos seus trabalhos. Ainda assim mencionam uma boa produtividade e muita satisfação nos trabalhos. Não deixando de referir que necessitavam de ajuda e mais tempo para a realização dos trabalhos, pois muitas vezes excediam um pouco do horário. As tabelas de avaliação encontram-se no apêndice 18.

Ainda no que respeita à avaliação desta disciplina, foi realizado um questionário final de heteroavaliação para saber a opinião das alunas. Em relação à motivação para frequentar o curso, todas referiram a valorização pessoal e aquisição de conhecimentos. Elogiaram também o bom relacionamento e convívio que existiu nas aulas e referiram que os objetivos propostos foram concretizados, pois conseguiram adquirir novos conhecimentos e habilidades.

Figura 20

Fotografias ilustrativas das aulas de borracha EVA



2.2.2. Histórias de vida: como um tesouro a reconhecer

Para atingir o 4.º objetivo, elaborámos um projeto que surgiu no início do ano letivo, aquando das inscrições para a USCL - o projeto ficou denominado “Histórias de Vida: como um tesouro a reconhecer”. Resultou de observações feitas no ato da inscrição. Nessa altura,

apercebemo-nos de que os alunos se desvalorizavam muito, porque na ficha de inscrição, no campo “Gostaria de lecionar alguma disciplina?”, muitos respondiam que não sabiam nada e que só queriam aprender. Assim surgiu a ideia deste projeto para os ajudar a construir uma outra perceção dos seus saberes e talentos próprios, permitindo-lhes pensar e perceber que ao longo da vida aprenderam muitas coisas e que têm o conhecimento necessário para ensinar alguma coisa.

Este projeto teve o seu começo em janeiro, pois já conhecíamos e interagíamos bem com os alunos tendo sido fácil a integração. Todavia, considerámos que era imprescindível criar um clima prazeroso e descontraído, capaz de facilitar a comunicação e a abertura para a partilha de experiências.

As sessões foram planeadas previamente com determinados objetivos a atingir em cada sessão, com o intuito dos alunos serem capazes de responder à pergunta “Será que posso ensinar alguma coisa ou ‘já sou velho de mais’?” e, ao mesmo tempo, desconstruir junto dos seniores o estereótipo inerente à pergunta. Cada sessão continha o seu objetivo específico, estreitamente ligado a uma atividade, de forma a ir direcionando o trabalho educativo para a meta final. Ao longo das sessões foram apresentados os conteúdos e dinamizadas as atividades necessárias para o progresso do projeto. Durante as mesmas, foi muito utilizado o recurso a trabalhos manuais, e também se recorreu bastante a materiais reciclados visto que a USCL ingressou no projeto ECO escolas, como referido anteriormente.

As sessões foram planeadas de forma a abordar aspetos-chave da vida dos seniores relevantes para as Histórias de Vida. Para este projeto criou-se uma matriz das aulas e um *powerpoint* que acompanhou os alunos em todas as sessões (apêndice 19). Foram elaboradas dez (10) sessões, mas só as primeiras 4 foram realizadas antes do encerramento da USCL.

A primeira sessão- ***Apresentação do projeto***- teve como objetivo dar a conhecer o projeto aos alunos da disciplina de jogos cognitivos e mentais, tendo como finalidade expor os motivos para a criação deste projeto e assim perceber quais dos alunos estariam interessados em participar. Foi entregue um documento de autorização (apêndice 20). Desde logo o feedback foi positivo, mostrando-se os seniores motivados para a participação. Após o seu início, tivemos de alterar o horário das sessões, porque a ideia inicial de o conciliar com a aula de jogos mentais e cognitivos não resultou. Percebeu-se que os seniores precisavam de tempo para falar sobre o tema de cada sessão. Nesta primeira sessão foi explicada a origem das histórias de vida, onde se utiliza mais este método e também como ia ser trabalhado nas aulas, apresentando-se assim o tema das restantes sessões.

A segunda sessão- **Questionário** - teve como objetivo conhecer, de forma geral, os seniores. Esta sessão baseou-se em conhecer o aluno, realçando a importância de cada um se conhecer e tomar consciência das suas capacidades. Foi realizada uma dinâmica através de um questionário (apêndice 21). O questionário apresenta perguntas pessoais, familiares e ocupacionais, para além dos dados de identificação dos alunos. Com o questionário preenchido pelos alunos, estes tiveram de se apresentar aos colegas, através da resposta a algumas perguntas que constavam numa bola de um jogo. O jogo, com todos em círculo, consistia em atirar a bola para um colega e responder à questão que ficava voltada para cada aluno, e assim sucessivamente.

Nesta dinâmica houve uma grande partilha de experiências, favorecedora de comentários e muitas associações por parte dos seniores. A dinâmica foi importante pois permitiu conhecer melhor os seniores e suscitar mais interação entre eles.

A terceira sessão- **Conhecimento de si** - teve como objetivo conhecer as origens do sénior e de como se considera. Pretendemos conhecer as origens dos alunos e da sua família. Nesta sessão abordámos a importância de conhecer as origens da vida de cada um, levando o aluno a perceber que o que somos hoje vem da nossa estrutura familiar, de quem nos formou e do meio onde fomos criados. Nesta sessão também se discutiu e realçou a importância da pessoa se considerar situada na comunidade, no sentido de perceber como se valoriza e como reconhece os seus valores e a sua personalidade perante a sociedade.

Para a realização desta sessão foram preparadas duas dinâmicas, a primeira consistiu na criação de uma árvore genealógica, onde os alunos colocaram as pessoas que tiveram e têm influência na sua vida e naquilo que são hoje; a segunda dinâmica, designada por “Quem sou eu?”, teve como objetivo levar o aluno a descrever-se em cinco (5) adjetivos, de forma a caracterizar-se como pessoa, tendo em conta também como se considera diante a sociedade e do outro.

A quarta sessão- **Singularidades** - teve como objetivo conhecer o que o sénior pensa sobre si, quais são os seus valores, pontos fracos e fortes. A quarta sessão teve como intuito discutir a importância do aluno se conhecer, em termos das suas principais características e dos seus pontos fortes e fracos. Para a concretização desta sessão cada aluno foi convidado a criar o seu brasão pessoal e, posteriormente, apresentá-lo ao grupo. Após elaborar o brasão, o aluno apresentou-o a alguém da sua família para comentários, e na sessão seguinte apresentou aos colegas as opiniões dos familiares. Aquando da entrada de Portugal em estado de emergência, motivada pela COVID 19, o projeto ficou estagnado nesta sessão, devido ao encerramento da USCL.

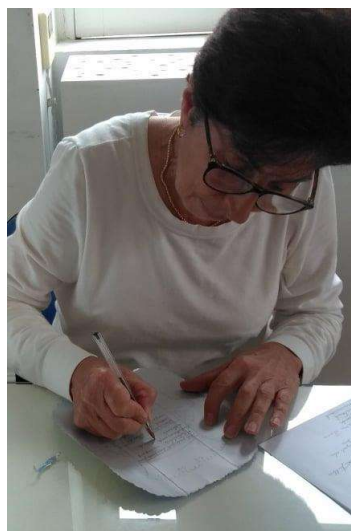
Apesar de incompleto, o projeto foi um grande desafio, devido à execução do seu planeamento e toda a preparação que lhe esteve associada. Simultaneamente, também foi exigente por ter requerido muito tempo e criatividade. Nas poucas sessões que pudemos realizar percebemos que os alunos estabeleciam uma boa relação, sentiam-se confortáveis e à vontade para expor as suas experiências. Este projeto gerou nos seniores muitos pensamentos sobre as suas vidas, sobre a família que constituíram e sobre as experiências que viveram. O projeto iria suscitar muitas dúvidas nos seniores, pois muito deles estão convictos da certeza de que não sabem nada e não têm capacidade de ensinar alguma coisa. Tinha assim como finalidade causar um impacto na mentalidade dos seniores de forma a contribuir para a sua mudança, tanto a nível pessoal como social. O projeto conduziria a uma maior inclusão social, porque, após os seniores reconhecerem e valorizarem as suas capacidades, estariam mais predispostos a envolverem-se na sua ‘transmissão’ em proveito de todos.

Figura 21

Fotografias ilustrativas das sessões do projeto histórias de vida







2.3. Encerramento da USCL

No mês de março a USCL decidiu suspender as aulas, devido ao estado de emergência implementado em Portugal. Este acontecimento fez com que adaptássemos os objetivos já delineados e respondêssemos às necessidades que os seniores manifestavam. Assim, com o encerramento da USCL tivemos de nos adaptar e encontrar alternativas para chegar aos alunos da universidade. Nesse sentido, criámos um projeto online, via Facebook, que consistiu em propor aos seniores todos os dias alguma atividade para realizarem em casa. As atividades ficaram estruturadas em sete (7) semanas, tal como indica o apêndice 22.

Ao longo destas semanas, sempre com a coordenadora, tivemos de procurar diferentes atividades que pudessem estimular a mente e o corpo dos seniores, de uma forma apropriada e significativa. Procurámos e preparámos atividades que fossem dinâmicas e que conseguissem chegar a todos os seniores, tendo em conta as suas capacidades, situação de vida e interesses. Pensámos em atividades que os seniores conseguissem fazer em casa sozinhos, com materiais que estivessem ao seu alcance. As atividades basearam-se em trabalhar o corpo, com

exercícios de ginástica e dança, e a mente, com exercícios de memória, recordações das suas experiências e de debate sobre assuntos da atualidade.

Acabou por ser um projeto desafiador no sentido de se planearem atividades para diferentes gostos e preferências, para assim abranger todos os seniores, com o intuito das mesmas serem motivadoras. Desta forma, tentou-se manter a ‘normalidade’, ou seja, criar atividades regulares para que os seniores pudessem continuar a manter-se ativos e a ocupar os seus dias de isolamento de forma apelativa e motivadora.

Capítulo IV -Avaliação

1. Avaliação do projeto de estágio

A avaliação é um momento importante de qualquer projeto, pois permite-nos compreender se os objetivos inicialmente propostos foram alcançados e se as intervenções realizadas, ao longo do estágio, tiveram o impacto previsível na vida dos seniores e da própria instituição. O processo de avaliação pode ser pensado como muito útil para identificar o que já foi alcançado, de forma a conseguir-se encontrar as melhores soluções e as principais dificuldades que é necessário ultrapassar, tendo em conta os contextos em que decorrem as intervenções. Neste sentido, tem uma dimensão formativa, mais de natureza processual e compreensiva, e uma dimensão de cariz mais avaliativo final, permitindo perceber se se alcançaram as metas desejadas. Pode assumir a forma de heteroavaliação e de autoavaliação e é delas que nos ocupamos de seguida.

Hetero avaliação realizada aos seniores

No decorrer do estágio realizámos uma avaliação informal baseada em observações e conversas informais com os seniores. O diálogo com eles permitiu-nos, gradualmente, adquirir uma visão dos seus gostos e, através dela, foi-nos mais fácil escolher atividades que culminassem nos seus interesses e aptidões. Sendo as atividades atrativas, a adesão foi enorme e o feedback que fomos recebendo deles foi também muito positivo, possibilitando-os não só apreender melhor a natureza da atividade, como, também, desenvolver ferramentas que fortalecessem a criação de laços, a socialização, a proatividade e que gerassem emoções positivas.

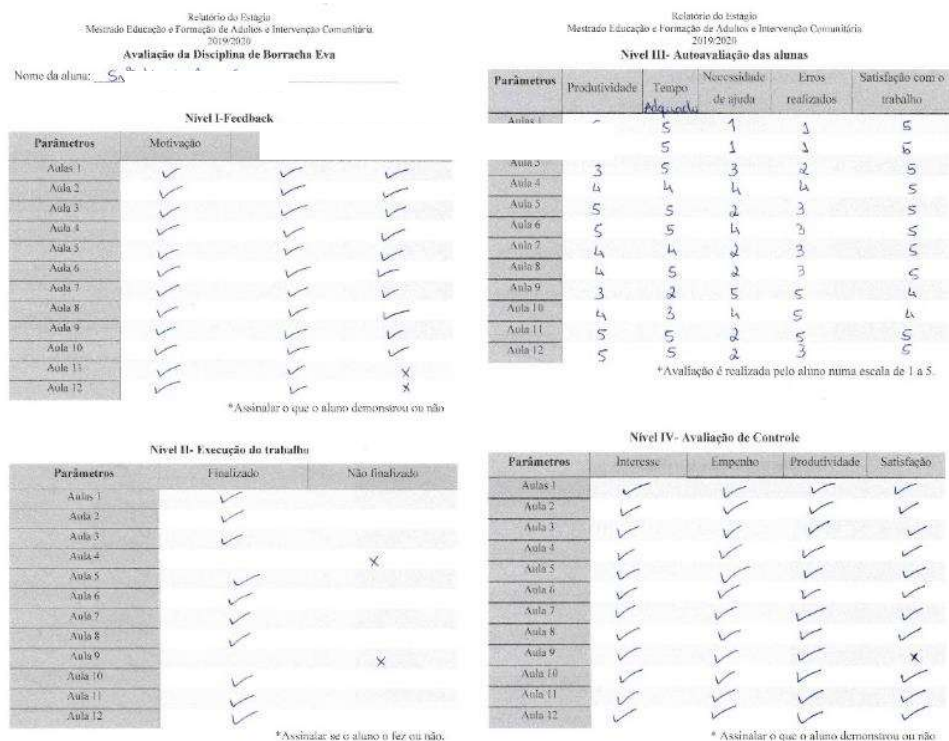
No que respeita às disciplinas que acompanhámos (Jogos Cognitivos e Mentais, Cidadania e Atualidades e a Expressão Dramática) foi igualmente realizada uma avaliação informal, visto que a nossa presença foi de apoio e auxílio à realização das atividades. Para a elaboração da avaliação, primeiramente, tentámos saber qual era o interesse dos seniores nas disciplinas e qual era a sua opinião sobre a nossa performance, ao longo das sessões. Na generalidade, os alunos referiam que, numa fase inicial, existiu muita timidez que conduziu, por sua vez, à pouca expressividade e envolvimento com os mesmos e com as próprias disciplinas. Porém, ao longo do estágio e das aulas, os seniores revelaram que se verificou uma alteração do comportamento, pois o aumento dos contactos com a turma foi levando a que se ultrapassassem obstáculos, a um maior envolvimento, maior conversação e expressão

de opiniões e, por isso, a maior dinamismo. Estas disciplinas não chegaram a obter uma avaliação final devido ao encerramento da USCL imposto pelo COVID-19.

No caso particular da disciplina de “Trabalhos Manuais - borracha EVA”, como esteve à nossa inteira responsabilidade e foi por nós estruturada de raiz, a sua avaliação foi mais continua e também final (após a reabertura da USCL). Deste modo, ao longo das sessões realizámos duas formas de avaliação, uma avaliação por observação das alunas, em que completávamos a tabela de avaliação conforme o que observávamos, e, uma segunda, em que eram as próprias alunas que preenchiam um questionário, o qual continha vários parâmetros, tais como: produtividade, tempo, necessidade de ajuda, erros realizados e satisfação com o trabalho. Cada aluno respondeu numa escala de 1 a 5, sendo 1 “pouco” e 5 “muito”, tendo em conta a necessidade e a dificuldade sentidas durante a aula. A título ilustrativo, apresentamos a seguir dois exemplos de registos das avaliações (figura 22), sendo que os restantes estão no apêndice 18.

Figura 22

Exemplo de registo de avaliação



Porém, no final do semestre, após a reabertura da USCL, foi apresentado um questionário de satisfação a cada aluna para posterior preenchimento, de maneira a realizarem

uma autoavaliação do seu trabalho numa escala de 1 a 5 e também com questões abertas para nos dar um feedback, no papel de formadora.

Porém, no final do semestre, após a reabertura da USCL, foi apresentado um questionário de satisfação a cada aluna para posterior preenchimento, de maneira a realizarem uma autoavaliação do seu trabalho numa escala de 1 a 5 e também com questões abertas para nos dar feedback, no papel de formadora.

Como podemos verificar nos questionários (apêndice 18), a avaliação foi bastante positiva. O item “A- Conteúdos programáticos e métodos” foi classificado como o menos positivo, no qual as alunas referem um descontentamento com a duração das aulas, referindo-se ao encerramento da USCL e por algumas vezes terem finalizado o trabalho em casa. Quanto ao item “Formadora” as alunas fazem uma avaliação positiva, pois referem que tiveram uma boa relação com a formadora, por ser pontual e conseguir estimular e motivar à participação nas sessões, estando sempre preocupada por ensinar bem. No item “Organização” as alunas demonstraram-se contentes com o espaço, a acessibilidade e o horário. Por fim o item “Avaliação global da ação de formação” é classificado como o mais positivo pois as alunas referem que os objetivos apresentados no início das sessões foram alcançados e que conseguiram apreender conhecimentos novos para os seus trabalhos.

A avaliação realizada ao longo das sessões permitiu-nos refletir de forma mais crítica sobre alguns elementos importantes a ter em conta na continuação das aulas, nomeadamente, na escolha dos trabalhos e tarefas a realizar, de forma a ir ao encontro das preferências e interesses dos seniores. Esta preocupação permanente com a satisfação dos seniores e a compreensão das suas vontades e aptidões levou a que estes experimentassem uma maior satisfação, algo que também se refletiu nos seus sucessos.

A par das vantagens da avaliação no decorrer do nosso trabalho com os alunos, esta também nos permitiu, a nível individual, ganhar uma maior consciencialização dos nossos pontos fortes e o potenciar de outros, tais como: a capacidade de estabelecimento de um relacionamento com o aluno enquanto pessoa única, mas também a nível grupal, com toda a turma envolvida; a aprendizagem no desenvolver de metodologias de organização e prática de atividades; a gestão do ambiente; o ganho de maior empatia pelas necessidades e preferências individuais. Também existem alguns aspetos que foram avaliados como menos positivos, como a pouca clareza e à vontade na exposição e abordagem de determinados assuntos; a dificuldade, por vezes, em encontrar tarefas que fossem do agrado comuns ao grupo; e, também de realçar, a timidez inicial.

Em suma, após esta reflexão final, tendo em consideração todas as aprendizagens, podemos verificar a presença de um crescimento proporcional aos desafios que foram, gradualmente, surgindo. Esta avaliação foi como que uma chave para termos uma retrospectiva das competências que já possuíamos e das que conseguimos com este projeto melhorar, bem como daquelas que não tínhamos e que efetivamente desenvolvemos e, num último ponto, daquelas que ainda falta trabalhar.

Hetero avaliação realizada pela Dr^a Laura Sousa, coordenadora local, e a equipa da CPCL.

A avaliação realizada pela coordenadora local apresenta uma média de valores 14-15 (*bom*) de acordo com o instrumento de avaliação (anexo 2), pois refere que esta avaliação é em função do período inicial do estágio e de toda a situação que surgiu em torno do encerramento da USCL.

Assim sendo, e em suma, a coordenadora avaliou as competências instrumentais como *suficiente*, pois considera que no início do estágio estávamos um pouco perdidas e que não conseguíamos definir bem os objetivos a alcançar com o estágio e também não utilizávamos os conhecimentos da forma mais acertada e consciente apesar de reforçar que conseguimos desenvolver planos de ação adequados às metas que são exigidas. Quanto às competências interpessoais, a coordenadora classificou-as com *bom*, pois considera uma boa relação e interação tanto com a equipa de trabalho, como com os alunos e as entidades, referindo uma certa timidez que se foi ultrapassando ao longo do estágio.

A coordenadora refere, ainda, que apresentámos empenho e responsabilidade nas atividades e tarefas que nos foram propostas, mas que não demonstrámos proatividade e iniciativa em novas ideias para melhor o funcionamento da instituição. Contudo, ainda refere que apresentamos uma atitude aberta à mudança e ao aperfeiçoamento das capacidades e das competências.

Autoavaliação

O começo do estágio foi um desafio, entre dúvidas e receios presenciados nos primeiros dias, tivemos de estar atentas ao meio circundante, pois não poderíamos deixar que o entusiasmo de começar algo importante e novo interferisse na nossa performance. Nesta 1^a fase, a adaptação foi importante para uma boa integração nesta comunidade, que vai da equipa, aos professores voluntários e aos alunos. Foi essencial conhecer cada um, principalmente os alunos, e começar a gerar um clima prazeroso e afetivo que nos ajudasse a

prosseguir com o estágio. A adaptação e a integração são processos que exigiram tempo, mas através de convívios e conversas informais, fomos integrando e envolvendo progressivamente com o grupo, conhecendo no início os seus nomes e rapidamente os seus gostos e preferências.

No desenrolar do estágio fomos conhecendo as dinâmicas, fazendo amizades e entrando nas rotinas que, posteriormente, nos facilitaram a proposta de integração do projeto Histórias de Vida que teve muito valor para nós. Apesar de este projeto não ter sido concluído, devido ao encerramento da USCL, as poucas sessões que realizámos foram muito desafiadoras, tanto na implementação como na moderação das atividades planeadas, uma vez que, os seniores gostaram do seu conceito e, de forma empolgada, quiseram partilhar as suas experiências de vida. Foi um projeto pensado com o intuito de passar por todas as fases e momentos da vida do sénior e, levá-lo, assim, a uma reflexão, a um recordar de algo passado nos tempos atuais, que implica a consciência de que têm muito para ensinar.

Em relação às restantes disciplinas que acompanhámos, sentimos que a nossa participação foi uma boa forma de conhecer e integrar o grupo. Conseguimos promover algumas aprendizagens, através do que observámos dos outros professores, seguindo-os como um exemplo, pois os seus alunos interagem e participavam nas aulas. Foram várias as disciplinas com diferentes dinâmicas e vivências que nos permitiram testar e reconhecer algumas das nossas capacidades e limitações, em contexto de sala de aula.

No que respeita à disciplina de Trabalho Manuais, tivemos a possibilidade de poder ensinar algo que nos despoleta muita alegria e foi gratificante visualizar o entusiasmo e a motivação das alunas na execução dos trabalhos. Consideramos que esta disciplina contribuiu muito para a nossa aprendizagem na vida académica, como também para o nosso crescimento pessoal, uma vez que ajudou a esbater a nossa timidez, pois na elaboração dos trabalhos e na execução das técnicas conseguimos mostrar confiança e estabelecer relações de proximidade.

No fundo, o estágio permitiu-nos crescer profissionalmente e desenvolver competências necessárias para um desempenho consciente, responsável e eficaz no mundo do trabalho. Consideramos que é fundamental que na vida ativa sejamos capazes de ser inovadores e capazes de produzir novas ideias e estratégias, mas também críticos com aquilo que produzimos e fazemos, tendo em vista o crescimento e melhoramento em todas as esferas da nossa vida, uma vez que todas elas se inter-relacionam tendo em conta o todo que sempre somos.

Considerações finais

Agora que chegámos ao fim do estágio curricular, sentimos que é essencial uma retro e introspeção mais global sobre a experiência. Este decorreu ao longo de várias fases e desenvolveu-se também a diferentes níveis que o tornaram um percurso único, cheio de particularidades e aprendizagens. Primeiramente, considerámos fundamental o estabelecimento de relações próximas e laços significativos com os alunos, ponto a partir do qual, nos foi mais fácil e fluido o processo de conhecimento dos diferentes temperamentos e preferências. Após a superação deste ponto, foi-se, gradualmente, estabelecendo uma confiança mútua, em virtude também da nossa participação em disciplinas que, por fim, culminou no projeto das histórias de vida.

Daqui destacamos o processo em si, as pessoas e o meio em que tudo se desenvolveu, olhando em segundo plano o produto final. No entanto, e tendo aproveitado cada etapa do processo, nas quais aprendemos sempre algo, destacamos, neste final, um conjunto de pontos positivos e outros nos quais ainda muito temos a trabalhar.

Este estágio assumiu uma enorme oportunidade de aprendizagem, tanto a nível de conceitos teóricos como na sua colocação em prática, tendo sido um desafio e uma ferramenta imprescindíveis à nossa formação académica.

A par disto, conseguimos retirar do estágio a aprendizagem de que a convivência com as pessoas mais velhas nos fez crescer e aprender, segundo uma perspetiva muito diferente da nossa. Sendo que, vimos o mundo de maneira diferente, primeiramente porque somos pessoas diferentes e, posteriormente, porque somos de idades ou gerações muito diferentes - estas 'oposições' geraram um ambiente enriquecedor, de partilha mútua de experiências e aprendizagens, que nos possibilitou ensinar muitas coisas e aprender muitas outras com as pessoas seniores, resultando daí uma riqueza e um enorme potencial transformativo de aprendizagens informais.

No decorrer do estágio procurámos sempre dar atenção a todos os seniores, pois, para além de integrarem o projeto por quererem aprender algo de novo, também quiseram fortalecer a amizade e as relações interpessoais, socializar e alimentar o sentido de pertença a um grupo, algo tão importante para todos nós enquanto seres sociais e em comunidade.

Muitas foram as vezes em que deixámos a tarefa que tínhamos em mãos para dar atenção ao sénior que chegava à CPCL, comportamento esse que nos permitiu ir conhecê-los melhor, ajudando-os a resolver as suas queixas e problemas, promovendo um ambiente familiar e assumindo este local como uma casa para cada um deles. É, por isso, que

consideramos ter alcançado a outra vertente deste projeto: mais que ensinar, priorizámos as relações de entreajuda, o estabelecimento de um vínculo afetivo.

Nem sempre foi fácil, principalmente a parte inicial que já ressalvámos anteriormente, não por falta de apoio da instituição e da coordenadora, mas porque a integração num grupo é sempre um processo difícil e, particularmente, num grupo de seniores, com tudo o que de diferente isso tem. Contudo, a superação dessas barreiras e a nossa continuada interação com os membros tornou-nos mais livres e confiantes perante nós própria e a instituição, criando assim um clima prazeroso e comunicativo. Ao longo do estágio, sentimos e recebemos opiniões dos seniores que demonstraram a sua satisfação em relação à nossa abertura de comportamento.

Outro aspeto fundamental que nos marcou ao longo de toda esta experiência foi o trabalho em equipa. Podemos ver o estágio como um processo individual, com uma avaliação individual, todavia, sentimo-nos inseridas numa excelente equipa que nos acolheu e ensinou bastante. Orientada por uma coordenadora local, que esteve sempre disponível e atenta às nossas necessidades, foi-nos mais fácil vivenciar a experiência na sua íntegra. A coordenadora sempre adotou uma postura aberta e de incentivo ao nosso desenvolvimento que, através das suas várias partilhas da experiência, nos permitiu, por sua vez, interiorizar uma série de lições que nos serviram de base para muitas tarefas que realizámos. Ainda que tivéssemos total independência para dar a nossa opinião, para organizar e orientar tarefas, a coordenadora orientou-nos sempre para as decisões que se revelariam mais adequadas e conscientes. De forma geral, destaco que o nosso relacionamento foi sempre saudável e que esse foi um dos fatores imperiosos para uma boa integração e para o desenvolvimento de muitas aptidões profissionais que também transpusemos para a vida pessoal.

Em modo conclusivo, consideramos que o estágio nos deu uma visão realista do que será a vida ativa, tornando-nos mais conscientes dos nossos atos futuros. Gerou, também, uma aproximação com o contexto de trabalho, pois representa uma visão mais ampla daquilo que devemos e podemos ou não fazer em contexto profissional real.

Termino expressando a todos a minha gratidão.

Referências bibliográficas

- Almeida, F. T. C. (2016). *O contributo das universidades da terceira idade na qualidade de vida dos seniores*. (Dissertação). Coimbra: Escola Superior de Educação.
- Antunes, M. C. (2015). Educar para um envelhecimento bem-sucedido: Reflexões e propostas de ação. *Teor. educ.* 27(2), 185-201. Braga: Universidade do Minho.
- Azevedo, C. (s.d.). Tecnologias e pessoas mais velhas: As novas tecnologias de informação e comunicação nas relações sociais de seniores em Portugal. *Comunicação Global, Cultura e Tecnologia. 8º SOPCOM*, 1171-1175. Universidade Nova de Lisboa.
- Baptista, S. N. (2018). *Gerontologia educativa: A educação como mecanismo capaz de conceber empowerment à pessoa idosa*. (Dissertação). Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Bernardo, A. L. P. (2014). *Das políticas aos programas de envelhecimento. O caso do programa IPL 60+*. (Dissertação). Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Coimbra.
- Cabral, J., & Cabral, M. R. C. L. (2006). Da expressão dramática à comunicação (Coords.). Centro Nacional de Formação de Formadores. *Referenciais de Formação Pedagógica Contínua de Formadores/as*. Instituto de Emprego e Formação Profissional.
- Carvalho, N. M. O. (2016). *A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos Institucionalizados*. (Dissertação). Braga: Universidade Católica Portuguesa.
- Carvalho, M. A. M. (2019). *O lugar do saber e aprender na idade adulta avançada*. (Relatório de Estágio). Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Cunha, C. S. R. (2012). *Animação teatral e terceira idade: Contributos para um envelhecimento ativo*. (Dissertação). Minho: Instituto de Educação.
- Fernández-Ballesteros, R. (2013). Possibilities and limitations of age. In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Ganilo, L. P. S. F. F. (2017). *DesvendAR'TE – Projeto de animação teatral com idosos - O contributo da animação teatral para o envelhecimento ativo*. (Projeto de Intervenção). Lisboa: Instituto Politécnico de Lisboa.

- Gomes, L. A. H. (2010). *As “Missas do Parto” na Ilha da Madeira. uma tradição a preservar.* (Dissertação). Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
- Guedes, M. H. M., Guedes, H. M., & Almeida, M. E. F. (2011). Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(4), 731-742.
- Henriques, L. M. B. S. (2012). *Práticas participativas na Universidade Sénior em contexto rural «apelo» à cidadania e oportunidades.* (Tese de Doutoramento). Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Ireland, T., & Spezia, C. (Orgs.). (2014). *Educação de adultos em retrospectiva: 60 anos de CONFINTEA.* Brasília: UNESCO-MEC.
<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002305/230540por.pdf>.
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(19), 81-97.
- José, J. S., & Teixeira, A. R. (2014). Envelhecimento ativo: Contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*, 49(1), 28-54.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s): Estado da arte.* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lopes, S. B. (2017). *Importância de um programa de estimulação cognitiva na doença de alzheimer e dificuldades sentidas pelos cuidadores de idosos.* (Relatório de Estágio). Leiria: Instituto Politécnico de Leiria.
- Lousa, E. F. C. F. (2016). *Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: Um estudo de caso.* (Dissertação). Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Maccali, N., Minghini, L., Walger, C. S., & Déa Roglio, K. (2013). *História de vida: uma possibilidade metodológica de pesquisar os aspectos subjetivos no processo de tomada de decisão.* Rio de Janeiro. Disponível em:
http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2013_EnANPAD_EPQ1312.pdf.
- Maria, E. F.T. C. (2016). *O envelhecimento e a adequação das respostas sociais – Centro de dia da SCML – no âmbito da saúde mental: Realidades e desafios para o serviço social.* (Dissertação). Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa.
- Martins, E. C. (2015). Educar Adultos Maiores Na área da Educação Social: A Intergeracionalidade numa sociedade para todas as idades *Inter-Ação*, 40(3), 665-686. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ia.v40i3.35750>.
- 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>.
- OMS (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS.
- Pordata. (2019). *Retrato da Madeira*. Edição 2019. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rebello, C. (2015). Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: estudo exploratório. *Observatório (OBS*) Journal*, 9(3), 129-153.
- República Portuguesa (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável (2017-2025)*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016). República Portuguesa: DGS/SNS.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-441. Disponível em: [10.1093/geront/37.4.433](https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433).
- RUTIS (2016). *Estatutos da Associação Rede de Universidades da Terceira Idade*. Disponível em: http://rutis.keyweb.pt/assets/stores/1175/userfiles/Estatutos_RUTIS_2016.pdf.
- Santos, J. (2016). *Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos: Envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas*. (Dissertação). Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Santos, V. L. (2017). *O contributo da Universidade Sénior de Pombal na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes - um estudo de caso*. (Dissertação). Leiria: Instituto Politécnico de Leiria.
- Simões, A. (1979). *Educação permanente e formação de professores*. Coimbra: Almedina.
- Simões, A. (2006). Factos e factores do desenvolvimento intelectual do adulto. *Psychologica*, 42, 731-742.
- Spindola, T., & Santos, R. S. (2003). Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?). *Revista Escola Enfermagem USP*, 67(2), 119-126.
- UNESCO. (2016). *Global report on adult learning and education*. Hamburg: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245913>.
- Veloso, E. M. C. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: Um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. (Dissertação). Universidade do Minho: Braga.
- WHO (2002). *Active Ageing: a policy framework*. Geneva: World Health Organization.

Webgrafia

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 .

RUTIS. (s.d). Disponível em: <http://www.rutis.pt/intro/home>. (consultado a 20/03/2020).

Apêndices

Apêndice 1- Documento individual de justificação de faltas



UNIVERSIDADE SÉNIOR DE CÂMARA DE LOBOS

Ano Letivo 2019/2020

Justificação de Faltas

Nome: _____ N.º de Aluno: _____

O Aluno _____	
Data: ___/___/___	
Comissão Organizadora	
Tomei conhecimento	<input type="checkbox"/>
Recusado	<input type="checkbox"/>
Assinatura: _____	
Nome: _____	
Data: ___/___/___	
Órgão Executivo: _____	

Data de Ausência: ___/___/___
Disciplinas/ Aulas: _____
Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___
Disciplinas/ Aulas: _____
Motivo de faltas: _____















UNIVERSIDADE SÊNIOR DE CÂMARA DE LOBOS












Ano Letivo 2019/2020

Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____
Data de Ausência: ___/___/___ Disciplinas/ Aulas: _____ Motivo de faltas: _____

Apêndice 2- Identificação dos cacifos

Identificação dos Cacifos

Ana Ramos  2026	Maria de Deus  3744	Celeste Dantas  2957	Conceição Catanho  2437
Maria Ferreira  2006	Neli de Sousa  2002	Olga Laurinda  3580	Conceição Pestana  2016
Bernardete Sousa  2435	Maria Encarnação  3564	Maria Teixeira  2438	Ana Paula  2433

<p>Rosa Barradas</p>  <p>2403</p>	<p>Maria Leonilde</p>  <p>2436</p>	<p>Lurdes Fernandes</p>  <p>2402</p>	<p>Maria Bela</p>  <p>2449</p>
<p>Marisela Gomes</p>  <p>2266</p>	<p>Ermita Santos</p>  <p>2007</p>	<p>Conceição Perestrelo</p>  <p>2043</p>	<p>Ana Pestana</p>  <p>3743</p>
<p>Gizelda Fernandes</p>  <p>2027</p>	<p>Gorete Reis</p>  <p>2999</p>	<p>CPCL</p>  <p>2010</p>	

Apêndice 3- Cartão de visita da CPCL



Apêndice 4- Documento com a quantidade de polos novos para encomendar

Lista de Polos da USCL					
A	B	C	D	E	F
2					
3	Nome	S	M	L	XL
4	Amélia Ascensão Ferreira César			X	
5	Angelina Figueira de Faria		X		
6	Conceição Maria de Faria Sousa			X	
7	Isabel Conceição da Silva Pita		X		
8	João de Freitas			X	
9	José Manuel de Jesus Henriques		X		
10	Lurdes Fernandes			X	
11	Maria Angelina Sousa Freitas		X		
12	Maria Celina de Sousa Rosa			X	
13	Maria Cidália do Rosário Alves	X			
14	Maria Conceição Gomes Perestrelo Santos				X
15	Maria de Deus Vieira Rodrigues			X	
16	Maria Donita de Caires Gonçalves Dantas		X		
17	Maria Dores Jesus Freitas Ferreira				X
18	Maria Fátima Rodrigues		X		
19	Maria Filomena Pestana Cardoso		X		
20	Maria Gorete de Barros Dantas			X	
21	Maria José de Freitas	X			
22	Maria José Figueira Teixeira		X		
23	Maria Leonete de Barros		X		
24	Maria Lurdes Figueira Pereira		X		
25	Maria Manuela Correia De Carvalho De Aguiar		X		
26	Maria Virginia da Silva Alves			X	
27	Rita Maria Alves de Faria de Jesus		X		
28	Urbino Alves Pita		X		
29		2	13	8	2
30					

Apêndice 5- Cartazes criados



MISSA DO PARTO

Casa do Povo de Câmara de Lobos

Igreja de São Sebastião

Dia 16 de dezembro de 2019
06h00

A tradição mantém-se, venha festejar connosco!



UNIVERSIDADE SENIOR DE
CÂMARA DE LOBOS



VISITA AOS PRESEPIOS

7 DE JANEIRO DE 2020
9H- 17H30

RESTAURANTE SOLAR DA
MALOEIRA

- MINI-BUFFET
- 1 BEBIDA
- 1 SOBREMESA
- 1 CAFÉ

12.5

ROTEIRO

- CÂMARA DE LOBOS
- PONTA DE SOL
- CALHETA
- PONTA DE PARGO
- PORTO MONIZ
- SAO VICENTE
- RIBEIRA BRAVA



Cozinha Tradicional Madeirense

12 de fevereiro
10h-14h

15 sessões

291628063
cpovoclobos@hotmail.com

Casa do Povo de Câmara de Lobos



Arranjos Florais

ABRIL 2020

7 SESSÕES
10H00-14H00
SEGUNDAS-FEIRAS



Curso de Corte e Costura

Casa do Povo de Câmara de Lobos

Início a 5 de março
9h00-13h00
MARÇO - JUNHO




Casa do Povo
de Câmara de Lobos

RECOLHA DE CAIXA DE OVOS

Vamos reciclar para São Pedro
Animar

■ Email: cpovoclobos@gmail.com
Tel: 291628063 / 926822837

 <p>15-04-2020 Bilhete individual 34 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 35 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 36 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 37 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 38 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 39 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 40 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 41 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 42 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 43 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 44 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 45 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 46 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 47 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 48 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 49 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 50 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 51 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 52 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 53 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 54 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>
 <p>15-04-2020 Bilhete individual 55 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	 <p>15-04-2020 Bilhete individual 56 Pico Ruivo/ Encontro na Casa da Cultura de Santana</p>	

Apêndice 7- Bilhetes para o almoço de carnaval

Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº1	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº2
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº3	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº4
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº5	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº6
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº7	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº8
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº9	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº10
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº11	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº12
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			
Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº13	Almoço de Carnaval Concurso de Máscaras			Nº14
	24-02-2020 13h-17h	5 			24-02-2020 13h-17h	5 	
Antigo jardim de infância "O Ilhéu"				Antigo jardim de infância "O Ilhéu"			

Apêndice 8- Documento com os aniversários dos alunos

Aniversários

Outubro:

- ❖ Filomena Mendes (01-10)
- ❖ Salomé Caires (04-10)
- ❖ Conceição Nóbrega (11-10)
- ❖ Amélia César (15-10)
- ❖ Teresa Azevedo (15-10)
- ❖ Constantina Figueira (17-10)
- ❖ Cidália Alves (23-10)
- ❖ Gabriela Noronha (24-10)
- ❖ Adelino Nóbrega (30-10)

Novembro:

- ❖ Conceição Pestana (12-11)
- ❖ João de Freitas (12-11)
- ❖ Maria Ferreira (13-11)
- ❖ Filomena de Abreu (16-11)
- ❖ Agostinho da Silva (24-11)

Dezembro:

- ❖ Helena Abreu (03-12)
- ❖ Conceição Figueira Freitas (07-12)
- ❖ Conceição Perestrelo (09-12)
- ❖ Maria Zita Santos (18-12)
- ❖ Angelina Freitas (19-12)
- ❖ Neli Sousa (25-12)

Janeiro:

- ❖ Graça Gouveia (06-01)
- ❖ Maria José Teixeira (09-01)
- ❖ Verónica Silva (09-01)
- ❖ Filomena Freitas (10-01)
- ❖ Ana Maria Freitas (18-01)
- ❖ Ermita Soares (20-01)
- ❖ Glória Henriques (22-01)
- ❖ Laura Sousa (22-01)
- ❖ Maria Rita Fernandes (25-01)
- ❖ Celina Rosa (31-01)

Fevereiro:

- ❖ Gorete Santos (02-02)
- ❖ Fernanda Silva (08-02)
- ❖ Fátima Teixeira (13-02)
- ❖ Bela Silva (14-02)
- ❖ Olga Figueira (14-02)
- ❖ Maria Nari Oliveira (15-02)
- ❖ Irene Prazeres (17-02)
- ❖ Urbino Pita (23-02)
- ❖ Maria José Fernandes (24-02)
- ❖ Conceição Castanho (25-02)
- ❖ Maria Pereira (28-02)

- ❖ Conceição Sousa (29-02)

Março:

- ❖ Laura Rosa (09-03)
- ❖ Filomena Oliveira (12-03)
- ❖ José Diogo Ferreira (13-03)
- ❖ Alexandra Pereira (17-03)
- ❖ Filomena Cardoso (26-03)

Abril:

- ❖ Leonilde Fernandes (01-04)
- ❖ Gizelda Fernandes (03-04)
- ❖ Isabel Pita (08-04)
- ❖ Leonete de Barros (12-04)
- ❖ Rosa Barradas (16-04)
- ❖ Ana Maria Pestana (16-04)
- ❖ Virgínia Alves (22-04)
- ❖ Arcília Nóbrega (25-04)
- ❖ Ermelinda Gonçalves (28-04)
- ❖ Maria José de Freitas (28-04)
- ❖ Alcinda Fernandes (30-04)
- ❖ Idalina Pita (30-04)

Maiço:

- ❖ Fátima Correia (14-05)
- ❖ Cecília Freitas (14-05)
- ❖ João Carlos Figueira (25-05)
- ❖ Graciela Barros (26-05)
- ❖ Maria Barreto Luís (29-05)
- ❖ José Manuel Henriques (31-05)

Junho:

- ❖ Rita Jesus (08-06)
- ❖ Ana Freitas (11-06)
- ❖ Maria de Deus Rodrigues (17-06)
- ❖ Cecília Abreu (23-06)
- ❖ Eulália Reis (29-06)

Julho:

- ❖ Judite Lucas (01-07)
- ❖ Dulcénia Coelho (09-07)
- ❖ António Dantas (12-07)
- ❖ Julieta Diogo (12-07)
- ❖ Salete Soares (15-07)
- ❖ Celeste Silva (17-07)
- ❖ Gorete Dantas (18-07)
- ❖ Teresa Rocha (19-07)
- ❖ Gorete Rodrigues (27-07)
- ❖ Fernando Barradas (27-07)
- ❖ Lurdes Pereira (31-07)

Agosto:

- ❖ Agostinho dos Santos (07-08)
- ❖ Encarnação Andrade (09-08)
- ❖ Salete Freitas (12-08)
- ❖ Cristina Santos (14-08)
- ❖ Fátima Rodrigues (27-08)
- ❖ Bernardete Sousa (29-08)

Setembro:

- ❖ Maria Dores Ferreira (01-09)
 - ❖ Ermita Ribeiro (03-09)
 - ❖ Ana Paula Sousa (09-09)
 - ❖ Lurdes Fernandes (14-09)
 - ❖ Donita Dantas (16-09)
 - ❖ Armando Ganança (18-09)
 - ❖ Filomena Oliveira (20-09)
 - ❖ Angelina Faria (20-09)
 - ❖ Manuela Aguiar (21-09)
 - ❖ Francisco de Aguiar (29-09)
-



PREÇÁRIO

ADEREÇOS DE NATAL

1 Adereço	_____	0,50€
3 Adereços	_____	1,20€



Arco do Menino Jesus	_____	5,00€
----------------------	-------	-------



PREÇÁRIO

BEBIDAS

Poncha Regional	_____	2,00€
Poncha de Pescador	_____	2,00€
Sumos Diversos	_____	1,20€
Água	_____	1,00€

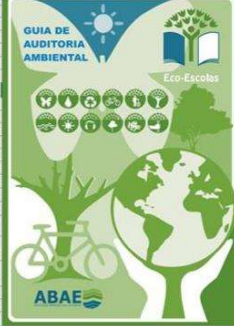
COMIDA

Sandes Filete de Espada Preta	_____	2,50€
Sandes de Sapata	_____	2,50€



Apêndice 10- Auditoria ambiental

Guia De Auditoria Ambiental



Guia Explicativo

Este ficheiro funciona como base para Auditoria Ambiental a ser efetuada na escola, e permite conhecer quais as questões a serem colocadas bem como o apuramento estatístico da performance da escola nos diversos Temas. Tal como as informações disponibilizadas na plataforma Eco-Escolas, é necessário efetuar auditoria aos três Temas Obrigatórios (Água, Resíduos e Energia) e ao Tema do Ano escolhido pela Escola. Caso pretendam podem igualmente efetuar todos os temas. De forma a utilizar este ficheiro deve ir à folha relativa a cada Tema e consoante a resposta selecionar a opção no menu drop-down da coluna "Valores". No que concerne o Apuramento do Inquérito aos Alunos, os mesmos devem ser realizados com o auxílio do ficheiro Excel disponível na plataforma Eco-Escolas de nome "Inquérito aos Alunos (Auditoria Ambiental)" e as percentagens finais devem ser transportadas para a folha "Apuramento Inq. alunos" neste ficheiro Excel. Após responder a todas as questões relacionadas com os diversos Temas na última Folha "Resultados Globais" irá aparecer o desempenho da Escola em termos percentuais em cada Tema. Esses mesmos valores deverão ser transportados para a Plataforma Eco-Escolas por altura das informações requeridas para a Ficha de Acompanhamento. Alguma questão entrem em contacto para o programa Eco-Escolas.

Temas de Auditoria	
Resíduos	0,58
Água	0,65
Energia	0,60
Espacos exteriores	0,49
Biodiversidade	0,39
Água Biológica	0,49
Floresta	0,28
Mar	0,54
Mobilidade	0,60
Alimento	0,48
Alimentação	0,60
Gestão ambiental de escola	0,26
Total	48,76%

**valores calculados automaticamente após preenchimento integral*

Resultado Temas base*
61,16%

Resultado global*
56,56%

Apuramento do Inquérito aos alunos

Apuramento global de resultados

Apuramento do Inquérito aos Alunos						
QUESTÕES COLOCADAS	RESPOSTAS		% de alunos com Resposta 1	Valor	Tema	
	RESPOSTA 1	RESPOSTA 2				
4 - Em tua casa é habitual separar alguns resíduos e colocá-los para reciclar por exemplo no ecoponto?	R1-Sim	R2-Não	3 - Entre 51 e 80 %	3	resíduos	
Se sim, quais?	A1-Papel	R2-Não	2 - Entre 26 e 50 %	2	resíduos	
	A2-Metals \ Latas	R2-Não	2 - Entre 26 e 50 %	2	resíduos	
	A3-Vidro	R2-Não	2 - Entre 26 e 50 %	2	resíduos	
	A4-Plástico	R2-Não	2 - Entre 26 e 50 %	2	resíduos	
	A5-Orgânicos	R2-Não	1 - Entre 6 e 25 %	1	resíduos	
	A6-Outros	R2-Não	1 - Entre 6 e 25 %	1	resíduos	
11 - Sabes qual o significado da "Política dos 3 R's" relativamente aos resíduos? (ordena-os pela ordem correta)	R1-Correta	R2-Incorreta	0 - Menos de 5%	0	resíduos	
12 - Quando lavas os dentes a torneira do lavatório está aberta?	R1-Nunca /Às Vezes	R2-Quase Sempre/Sempre	4 - Mais de 81%	4	água	
13 - D - Refere o nome do rio ou ribeiro que corre na região	R1-Refere	R2-Não Refere	4 - Mais de 81%	4	água	
14 - Quando não vai estar mais ninguém na sala ou no quarto durante um longo período, costumam apagar a luz aos	R1-Quase Sempre/Sempre	R2-Nunca /Às vezes;	4 - Mais de 81%	4	energia	
15 - F - Já em casa é costume apagar a televisão deixando-a em Stand By (desligar com o comando)?	R1-Nunca /Às Vezes	R2-Quase Sempre/Sempre	0 - Menos de 5%	0	energia	
16 - G - Como te deslocas para a escola	G1-A pé, de bicicleta ou transportes públicos.	R2-Nunca /Às vezes;	4 - Mais de 81%	4	mobilidade	
17 - H - Quantos alunos optam pelo comboio em vez do autocarro para realizar o mesmo percurso?	R1-Nunca /Às Vezes	R2-Quase Sempre/Sempre	4 - Mais de 81%	4	mobilidade	
18 - I - Quantos alunos optam pelo comboio em vez do autocarro para realizar o mesmo percurso?	R1-Comboio	R2-Autocarro	1 - Entre 6 e 25 %	1	mobilidade	
19 - J - Costumas ouvir música muito alto?	R1-Nunca /Às Vezes	R2-Quase Sempre/Sempre	0 - Menos de 5%	0	ruído	
20 - K - Se for lançada uma campanha de limpeza ou embelezamento das recreios da escola, gostarias de participar?	R1-Sim	R2-Não	3 - Entre 51 e 80 %	3	espacos ext	
21 - L - Que ações sugerias para tornar os recreios da escola mais interessantes e agradáveis?	R1-Sugere	R2-Não sugere	4 - Mais de 81%	4	espacos ext	
22 - M - Já viste exemplos de plantas autóctonas?	R1 - 2 exemplos	R2 - Menos de 2 exemplos	0 - Menos de 5%	0	Biodiversidade/A	
23 - N - Já viste exemplos de plantas exóticas e/ou invasoras?	R1 - 2 exemplos	R2 - Menos de 2 exemplos	4 - Mais de 81%	4	Biodiversidade/A	
24 - O - Na tua rua existe o hábito de comprar produtos biológicos?	R1-Quase sempre/Sempre	R2-Nunca /Às Vezes;	3 - Entre 51 e 80 %	3	agrobio	
25 - P - Refer 2 exemplos dos produtos de produção biológica	R1 - 2 exemplos	R2 - menos de 2 exemplos	3 - Entre 51 e 80 %	3	agrobio	
26 - Q - Se existisse uma campanha de limpeza de praia, gostarias de participar?	R1-Sim	R2-Não	2 - Entre 26 e 50 %	2	mar	
27 - R - Sabes que produtos pode oferecer uma floresta cadáver?	R1 - 2 exemplos	R2 - Menos de 2 exemplos	1 - Entre 6 e 25 %	1	floresta	
28 - S - Já visitaste uma floresta onde é essa floresta?	R1-Refere	R2-Não refere	4 - Mais de 81%	4	floresta	
29 - T - Com que frequência consumes em casa os seguintes alimentos durante o almoço/jantar?	T1-Sopa	R2-Quase Sempre/Às Vezes	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
30 - S1-Legumes	R2-Quase Sempre/Às Vezes	R2-Nunca /Raramente;	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
31 - S2-Legumes	R2-Quase Sempre/Às Vezes	R2-Nunca /Raramente;	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
32 - S3-Refrigerantes	R1-Nunca /Raramente	R2-Quase sempre/Às Vezes	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
33 - S4-Doce	R1-Nunca /Raramente	R2-Quase sempre/Às Vezes	3 - Entre 51 e 80 %	3	alimentação	
34 - T1-Carne/legume	R2-Quase Sempre/Às Vezes	R2-Nunca /Raramente;	2 - Entre 26 e 50 %	2	alimentação	
35 - T2-Roliva	R1-Nunca /Raramente	R2-Quase sempre/Às Vezes	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
36 - T3-Frutos/Cereais	R1-Quase Sempre/Às Vezes	R2-Nunca /Raramente;	4 - Mais de 81%	4	alimentação	
37 - T4-Frutos	R1-Quase Sempre/Às Vezes	R2-Nunca /Raramente;	3 - Entre 51 e 80 %	3	alimentação	

TABELA RESUMO DOS RESULTADOS DE CADA TEMA (valores a colar na plataforma para os temas auditados)													Índice global dos Temas Base	Índice global (todos os temas)
	Resíduos	Água	Energia	Espacos Exteriores	Biodiversidade	Água Biológica	Floresta	Mar	Mobilidade	Ruído	Alimentação	Gestão Ambiental	61,16%	56,56%
1														
2														
3	3	4	4	2	1	0	0	2	0	1	0	0		
4	2	4	4	0	2	0	0	2	3	0	0	2		
5	4	0	4	1	0	1	2	2	1	4	0	0		
6	0	0	1	0	2	2	0	2	1	1	0	0		
7	1	3	3	0	0	3	1	0	2	0	0	0		
8	1	2	0	0	0	3	1	3	0	3	0	0		
9	0	3	1	0	0	2	0	0	3	0	0	0		
10	0	2	2	0	2	0	0	1	2	3	0	0		
11	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	2	0		
12	10	0	1	2	4	1	1	4	0	0	2	0		
13	1	4	0	1	0	3	4	2	2	3	0	0		
14	4	4	0	2	4	3	4	2	4	4	0	0		
15	0	0	0	3	0	0	0	0	4	4	0	0		
16	2	2	4	4	0	0	0	1	1	4	4	0		
17	2	4	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0		
18	4	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0		
19	4	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0		
20	3	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0		
21	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0		
22	FMP	53	42	40	35	33	31	30	35	34	23	3	61	23
23	TOTAL	31	25	24	17	13	18	11	19	24	11	99	6	6
24	Índice(%)	58,46%	65,00%	60,00%	49,57%	39,85%	53,06%	38,95%	54,91%	60,00%	47,83%	60,00%	16,00%	
25	FMP													

Apêndice 11- Matriz de planificação e powerpoint da aula de cidadania e atualidades

- o Matriz de planificação da aula de cidadania e atualidades

Projeto	Estágio de Mestrado	
Planificação da ação	Cidadania e Atualidades	
Tema	Onde posso exercer a Cidadania?	
Data	4 de novembro de 2019	
Local	Sala Polivalente da Casa do Povo de Câmara de Lobos	
Tempo previsto	14h30-16h	
Formador(es) responsáveis	Maria Pereira	
Formador(es) convidado(s)	Não tem	
Grupo-alvo	Alunos da Universidade Sénior de Câmara e Lobos	
Pré-requisitos	Aluno inscrito na disciplina de Cidadania e Atualidade	
Objetivo geral	No final da sessão, os alunos deverão identificar os diferentes lugares onde podem exercer cidadania.	
Aprendizagem fundamental	Apropriarem-se que existe mais deveres e direitos para além de exercer o voto.	
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Utilizar medidas de cidadania na sociedade onde vivem.	

Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
2 min	Reconhecer os conhecimentos da aula anterior para dar introdução a aula.	Explicar a troca de formadora. Contextualizar a o tema na sequência das aulas anteriores.	-Método Expositivo.	Recursos Materiais: - Folha de presenças.	Os alunos devem	Nível I- Feedback em relação ao tema ser discutido na aula

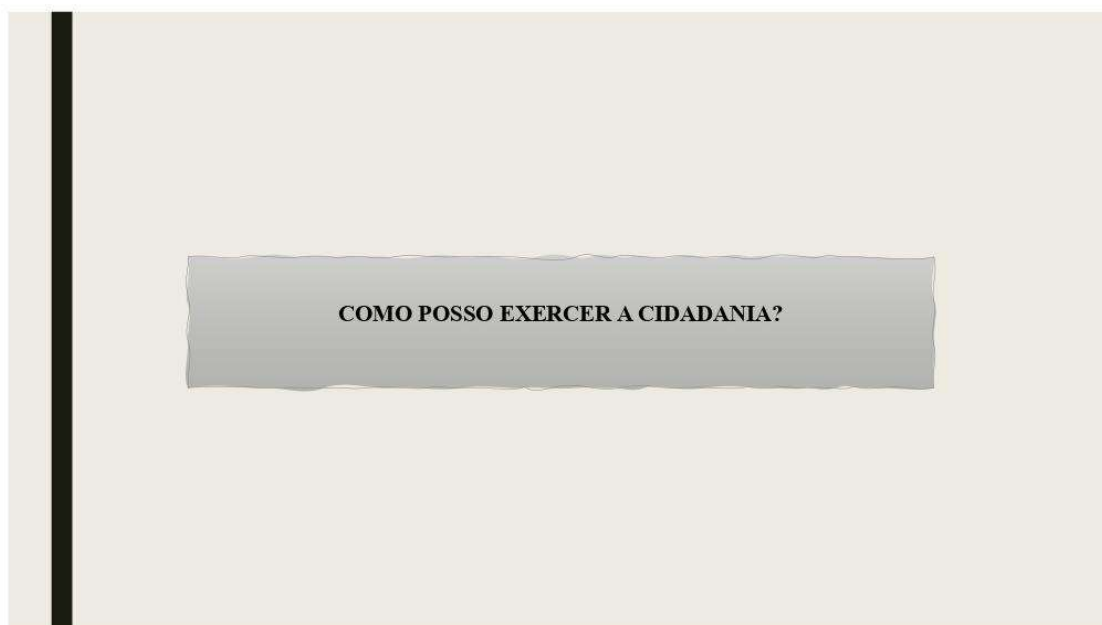
20 min	Verificar os conhecimentos sobre as atuais notícias do mundo	Discutir sobre os assuntos mais emergentes no mundo, em Portugal e na região.	-Método Expositivo; -Método Ativo; -Método Interrogativo.	(Atividade Recorrente) O aluno intervém expondo e questionando quais foram os acontecimentos que aconteceram na semana.	Nível I- Interesse revelado em discutir as atualidades. Nível III- Debate sobre as atualidades, da forma como estas interferem na vida de cada um.
8 min	Examinar como podemos exercer cidadania na sociedade em que estamos inseridos.	Importância de exercer os nossos direitos; Perceber quais as nossas responsabilidades perante a sociedade.	-Método Expositivo; -Método Ativo; -Método Interrogativo.	“Como posso exercer a cidadania?”	Nível I- Feedback em relação à pergunta colocada. Nível II- Resposta à pergunta inicial colocada
27 min	Compreender as diferentes formas de exercer Cidadania	Perceber quais os diferentes lugares onde podemos e devemos exercer a nossa cidadania. E perceber que devemos ser educados para essa finalidade	-Método Expositivo; -Método Ativo; -Método Interrogativo.	- Ir perguntando como podem encontrar os diferentes modos de cidadania. Exemplo: Na estrada? Exercemos a nossa cidadania quando usamos cinto e praticamos uma	Nível I- Feedback em relação ao que esta a ser tratado. Nível II- Perguntas intercalares onde exprimem experiências que viveram.

						condução defensiva.	
25 min	Construir um texto sobre umas das formas de exercer cidadania	Redigir um texto que aborde uma das diferentes formas de exercer cidadania.	-Método Ativo; -Método Interrogativo.	Recursos Materiais: -Computador; -Projetor; -Folhas em branco; -Canetas.	Redigir um texto, onde devem incluir exemplos práticos de como e onde se deve exercer cidadania numa das áreas.	Nível I - Feedback em relação à atividade proposta Nível II - Redação do texto em grupos	
8 min	Demonstração do texto criado.	Apresentação do texto elaborado	-Método Ativo	- Folha com texto redigido.	Apresentação do texto elaborado	Nível II - Exposição do texto redigido em grupos	

- Powerpoint da aula de cidadania e atualidades



1



2

Educação Rodoviária

- Tem a finalidade de promover comportamentos cívicos e mudar hábitos sociais, de forma a reduzir a sinistralidade rodoviária e assim contribuir para a melhoria da qualidade de vida das populações.

- *Exemplo: Praticar uma direção defensiva*

Usar o cinto

Respeitar as regras de trânsito

3

Educação para o Desenvolvimento

- Tem a finalidade de promover o direito e o dever de todas as pessoas e de todos os povos a participarem e contribuírem para um desenvolvimento integral e sustentável.

- *Exemplo: Participação em palestras e em fóruns, de forma a conscientizar e a compreender os problemas da sociedade.*

4

Educação para a Igualdade de Género

- Esta educação configurasse a partir de uma progressiva tomada de consciência da realidade vivida por todos, tendo em conta a sua evolução histórica, na perspetiva de uma alteração de atitudes e comportamentos.

– *Exemplo: Dar oportunidade as pessoas com deficiência;*

Respeitar o próximo;

Mesmo tratamento, independentemente da etnia, sexo, condição social ou idade.

5

Educação para os Direitos Humanos

- Está intimamente ligada à educação para a cidadania democrática.
- Centra-se, essencialmente, nos direitos e nas responsabilidades democráticos e na participação ativa nas esferas cívica, política, social, económica, jurídica e cultural da sociedade.

– *Exemplo: Recenseamento eleitoral*

Participação ativa

6

Educação Financeira

- Permite a aquisição e o desenvolvimento de conhecimentos e capacidades fundamentais para as decisões futuras.
- Capacitando as pessoas como consumidores, mais concretamente como consumidores de produtos e serviços financeiros.

- *Exemplos: Pagamentos de Impostos*

Reclamação do pagamento de uma conta

7

Educação para a Segurança e Defesa Nacional

- Pretende evidenciar o contributo específico dos órgãos e estruturas de defesa para a afirmação e preservação dos direitos e liberdades civis.
- Consciencializar para a importância do património cultural, no quadro da tradição universal de interdependência e solidariedade entre os povos do Mundo.

- *Exemplo: Defesa da pátria*

8

Educação para o Voluntariado

- Visa a compreensão de valores fundamentais como o da solidariedade, da entreatajuda e do trabalho, contribui para aumentar a qualidade de vida.
- A criação de uma cultura educacional baseada na defesa destes mesmos valores reforça a importância do voluntariado como meio de promoção da coesão social.

- *Exemplo: Praticas de doação;
Luta pelos direitos.*

9

Educação Ambiental/Desenvolvimento Sustentável

- Que pretende promover um processo de consciencialização ambiental, de promoção de valores, de mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente.

- *Exemplo: Defesa do Ambiente;
Mudança de atitude;
Fazer a reciclagem, não poluir o planeta.*

10

Dimensão Europeia da Educação

- Pretende-se promover um melhor conhecimento da Europa e das suas instituições, nomeadamente da União Europeia e do Conselho da Europa, do património cultural e natural da Europa e dos problemas com que se defronta a Europa contemporânea.

- *Exemplo: Preservação do património Cultural*

11

Educação para os Media

- Pretende incentivar para a utilização e a descodificação dos meios de comunicação, nomeadamente o acesso e utilização das tecnologias de informação e comunicação.
- Visando a adoção de comportamentos e atitudes adequadas.

- *Exemplo: Utilização crítica e segura das redes sociais*

12

Educação para a Saúde e a Sexualidade

- Visa adoção de métodos de informações rigorosas relacionadas com a proteção da saúde e a prevenção do risco, nomeadamente na área:

- *da sexualidade,*
- *da violência,*
- *do comportamento alimentar;*
- *do consumo de substâncias,*
- *do sedentarismo e*
- *dos acidentes em contexto escolar e doméstico.*

Exemplo: Promoção da saúde

13

Educação para o Empreendedorismo

- Visa promover a aquisição de conhecimentos, capacidades e atitudes que incentivem e proporcionem o desenvolvimento de ideias, de iniciativas e de projetos, no sentido de criar, inovar ou proceder a mudanças.

- *Exemplo: Criação de projetos;*
Ideias criativas;
Ter iniciativa própria.

14

Educação Intercultural

- Pretende promover o reconhecimento e a valorização da diversidade como uma oportunidade e fonte de aprendizagem para todos.
- Pretende-se desenvolver a capacidade de comunicar e incentivar a interação social, criadora de identidades e de sentido de pertença comum à humanidade.

- *Exemplo: Respeitar a multiculturalidade*

15

Escolha do tema

- Educação Rodoviária
- Educação para o Desenvolvimento
- Educação para a Igualdade de Género
- Educação para os Direitos Humanos
- Educação Financeira
- Educação para o Empreendedorismo
- Educação para a Segurança e Defesa Nacional
- Promoção do Voluntariado
- Educação Ambiental/Desenvolvimento Sustentável
- Dimensão Europeia da Educação
- Educação para os Media
- Educação para a Saúde e a Sexualidade
- Educação Intercultural

16

Referencias Bibliográficas

Direção -Geral da Educação. (2012). *Educação para a Cidadania- Linhas Orientadoras*. URL:
<https://www.dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>

Que reserva natural está, em parte, integrada no litoral da freguesia do caniçal?

- 1. Reserva Natural Ponta de São Lourenço**
2. Reserva Natural do Garajau
3. Reserva Natural das Ilhas Selvagens
4. Reserva Natural da Rocha do Navio

Em quantos concelhos se divide, administrativamente, o arquipélago da Madeira?

1. 9
2. 10
- 3. 11**
4. 12

A que concelho pertence as ilhas Desertas?

1. Machico
- 2. Santa Cruz**
3. Santana
4. Funchal

Para além do miradouro do farol da Ponta do Pargo, que outro miradouro é muito procurado por locais e visitantes, principalmente pelos amantes da natureza, que nesse espaço estão rodeados pela Floresta Laurissilva?

1. Miradouro da Achada
- 2. Miradouro da Bica da Cana**
3. Miradouro da Fonte do Bispo
4. Miradouro da Nazaré

Que conhecido museu está instalado no Caniçal?

1. Museu Etnográfico da Madeira
- 2. Museu da Baleia**
3. Centro de Artes
4. Museu da Imprensa da Madeira

Em quantos tanques estão divididas as mais de 70 espécies que o Aquário da Madeira exhibe nas suas instalações?

- 1. 11**
2. 15
3. 17
4. 21

Quais as cores predominantes na bandeira de concelho de Câmara de Lobos?

- 1. Azul e Amarelo**
2. Azul e Branca
3. Amarelo e Verde
4. Verde e Branca

Que ribeira separa os concelhos de Câmara de Lobos e do Funchal.

1. Ribeira de João Gomes
2. Ribeira de São João
3. Ribeira de Santa Luzia
- 4. Ribeira dos Socorridos**

O rabaçal é um dos espaços na ilha onde a Floresta Laurissilva está mais preservada. Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- 1. Verdadeira**
2. Falsa

Como se chama a marina, incluída num resort turístico, situada no Caniçal, que já recebeu importantes competições desportivas de vela?

1. Quinta da Serra
- 2. Quinta do Lorde**
3. Quinta da Serra
4. Quinta Jardins do Lago

Apêndice 13- Planificação e matriz da aula de teatro

- Planificação da aula de teatro

OFICINA DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

Planificação da 4ª Aula

Objetivo da Aula: Construir uma peça de teatro.

Discutir as personagens e o cenário.

Parte I - Exercícios de aquecimento

- **Exercícios 1- Aquecimento de voz**

Exercício para treinar a saída do ar:

Muitas vezes a entrada do ar é realizada de forma rápida, dependendo das frases que lemos, mas podemos controlar o tempo da entrada do ar. Portanto, além de controlar a entrada do ar pela contagem rápida, também fazemos para a inspiração e procuramos gradualmente diminuir esse tempo de inspiração.

Assim, este exercício pode ser feito contando o tempo de saída do ar, aos poucos o sénior aprende a controlar aumentando o tempo em que o ar sai (por exemplo, soltar o ar em dez tempos, depois em quinze, vinte, etc.).

Exercícios respiratórios com produção de som

Os exercícios respiratórios são muito importantes para a correção das deficiências da voz e são feitos em combinação com a emissão de sons.

Sempre a mesma inspiração pelo nariz, lenta e prolongadamente em silêncio

(PAUSA) Expiração pela boca soprando suavemente com os lábios em posição de assobiar.

Inspiração nasal, lenta e prolongada.

(PAUSA) Expiração pela boca em **A** afónico.

Inspiração nasal, lenta e prolongada.

(PAUSA) O mesmo exercício expirando em **O** afónico.

Inspiração rápida e profunda.

(PAUSA) Expiração sonora com a boca fechada, mas com os maxilares separados em vibração.

Inspiração rápida e profunda.

(PAUSA) Expiração inicialmente com a boca fechada emitindo um som médio e terminando com a boca aberta **mmooommm**.

Pequenas inspirações nasais rápidas até sentir o peito cheio de ar.

(PAUSA) Expirar rápida e fortemente.

Inspiração profunda pelo nariz.

(PAUSA) Expiração emitindo consoantes fricativas: **SSSSSS / JJJJJJ / CHCHCHCHC / ZZZZZ**

- **Exercícios 2- Aquecimento corporais**

Exercícios para desobstrução das vias respiratórias

De pé, pernas afastadas e joelhos ligeiramente refletidos, deve inspirar profunda e lentamente enquanto estende os braços à altura dos ombros, e expirar lentamente voltando à posição inicial.

Inspirar elevando os braços acima da cabeça, e baixá-los durante a expiração.

Pernas afastadas, pés firmes. Deve inspirar e levantar os braços acima da cabeça, juntando depois as mãos, e expirar deixando cair os braços e o tronco para a frente em movimento de lenhador.

Inspirar, levantando os braços à altura dos ombros, fazendo depois pequenas rotações, e ao expirar deve fazer uma rotação ampla com os braços.

Deitado, deve levantar os braços acima da cabeça durante a inspiração e voltar à posição inicial na expiração.

Parte II - Criação de Peça

- **Exercício 3- Partilha das Ideias escritas**

Exposição das ideias de todos para todos- Partilha das ideias sobre as suas escritas realizadas na aula anterior.

- **Exercício 4- Personagens**

8 PERSONAGENS PRECISAS

✓ Mãe

✓ Pai

✓ Filho

✓ Vizinha

✓ Beata Bilhardeira

✓ Amante

✓ Animal

✓ Narrador

• **Exercício 5- Debate do cenário**

- ✓ Bairro (Rua)
- ✓ Casa da família
- ✓ Barco (quando o pai imigra)
- ✓ Outras: _____

• **Exercício 6- Criação do guião**

- ✓ Esboço de um guião em narrativa

Tema: _____

Num bairro com bons vizinhos;

Uma família com 2 filhos (1menina e 1menino), o pai trabalhava muito, chegava a casa e insultava e batia muito na mulher. O marido conheceu uma brasileira que estava de passagem pela terra e decide abandonar a mulher e os filhos novos e emigra para o Brasil com a sua amante. (Foge de barco).

A mulher e os filhos ficam desolados com a traição e abandono do pai, decidem adotar um cão.

Com o passar dos dias a mãe sente-se muitas dificuldades em ter de comer para por em casa, por isso acorda bem cedo a sua filha e manda-a para o cais para trazer peixe para o jantar. Em troca de peixe a filha tinha de lavar as painas das canoas.

Nesta azafama o único refúgio da menina era o cão, mas o seu irmão maltratava-o muito, (debate contra e a favor de ter um cão em casa), isto era motivo de muitas discussões entre os irmãos e levava a mãe a um ponto de desespero a fim de se suicidar.

Contudo, a família tinha uma vizinha que a ajudava muito, dava muitas vezes comer e muitos conselhos.

Certo dia o marido regressa a casa e traz consigo um amigo. Mas a mulher ainda muito desolada rejeita a sua volta, mas ao falar com a sua amiga vizinha percebe que tem de perdoar o marido.

Porém o seu amigo não pode ficar na casa da família e conseguiu arranjar um trabalho numa quinta, os seus patrões eram ricos e muito generosos. Deram-lhe de comer e local para dormir. (Ao fim de algum tempo o amigo se apaixona pela filha dos seus patrões).

(...)

Parte III- Dinâmica final

- **Exercício 7- Jogo de confiança mútua**

A confiança pode ser conquistada com exercícios simples como transformando cada um em marionete sendo controlado pelo colega. Assim sendo em pares, um de cada vez de olhos vendados deve chegar a um determinado ponto estabelecido pelo par, sendo este que o guia em quatro comandos (toques): **1º toque-** tocar no meio das costas= andar; **2º toque-** tocar na cabeça= parar; **3º toque-** tocar no ombro direito= virar para a direita; e **4º toque-** tocar no ombro esquerdo= virar a esquerda.

Depois se inverte a dupla guiada.

Parte IV- Exercícios de relaxamento

- **Exercício 8 - Relaxamento**

Prática do remo

Em duplas os participantes deverão simular que estão em um barco em meio ao mar remando. Uma hora vai para o corpo para frente e leva o outro consigo, hora outro vai com o corpo para trás levando o outro consigo e assim sucessivamente. O parceiro que se encontra na parte da frente a que guia os movimentos, sendo que depois troca de guia.

O formador poderá simular para os participantes um rio caudaloso, um mar bravio, mar calmo...

Para a flexibilidade da coluna:

Sentado com as pernas esticadas à frente e braços em direção ao teto, o sênior deve alongar o braço direito para cima iniciando o movimento da cintura; depois o braço esquerdo para cima e por fim os dois para cima. Após isto, o sênior deve dobrar o corpo para frente, relaxando, dobrando a articulação coxo-femoral e esticando os músculos da parte inferior das costas e posterior das pernas. Depois de relaxado deve voltar à posição inicial lentamente, trabalhando cada elo da coluna.

Para controlar a respiração

Cada um deve acender uma vela, posicioná-la a um palmo da boca. O sênior deve fazer uma inspiração nasal, lenta e prolongada e soltar o ar, como em sopro, controlando a saída e retraindo o abdômen devagar, sobre a chama da vela sem apagá-la.

O sênior deve procurar manter a chama sempre dançando da mesma maneira, se ela diminuir muito ou apagar é que soprou muito forte.

○ Matriz da aula de teatro

Projeto	Relatório de Estágio
Planificação da ação	Expressão dramática
Tema	Criação de uma peça de Teatro
Data	
Local	Casa da Cultura de Câmara de Lobos
Tempo previsto	10h-12h
Formador (es) responsável	Laura Sousa e Maria Pereira
Formador (es) convidado (s)	Não tem
Grupo-alvo	Alunos da Universidade Sénior de Câmara e Lobos
Pré-requisitos	Aluno inscrito na disciplina de Expressão Dramática
Objetivo geral	No final da sessão, os alunos deverão ter construído uma peça de teatro, assim como ter discutido as personagens e o cenário.
Aprendizagem fundamental	Construir uma peça de teatro em conjunto.
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Executar exercícios de aquecimento e de relaxamento corretamente.

Momento/ Tempo	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Parte I 25 min	Explicar e executar exercícios de respiração.	Aquecimentos: -Exercícios de voz	<ul style="list-style-type: none"> • Método Ativo • Método Demonstrativo 	Recursos de Infraestruturas: - Sala grande da Casa da Cultura de Câmara de Lobos com espelho.	-Exercício para treinar a saída do ar com controlo; -Exercícios respiratórios com produção de som.	Nível I: Feedback (Motivação) Nível II: Execução correta do exercício Nível III: Interesse na realização do exercício

10 min	Demonstrar exercícios de aquecimentos corporais.	Aquecimentos: - Exercícios corporais	<ul style="list-style-type: none"> • Método Ativo • Método Demonstrativo 	Recursos de Infraestruturas: - Sala grande da Casa da Cultura de Câmara de Lobos com espelho.	-Exercícios para desobstrução das vias respiratórias.	<p>Nível I: Feedback (Motivação)</p> <p>Nível II: Execução correta do exercício</p> <p>Nível III: Interesse na realização do exercício.</p>
Parte II 40 min	Discutir diferentes pontos de criação de uma peça.	<p>Criar de Peça:</p> <ul style="list-style-type: none"> -O conceito desta peça é ser criada e trabalhada com as ideias que o sénior tem. -Perceber e discutir todas as vertentes envolvidas na criação de uma peça de teatro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo 	<p>Recursos de Infraestruturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sala grande da Casa da Cultura de Câmara de Lobos com espelho. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Papel; -Canetas; -Cadeiras e mesa; 	<p>-Partilha das ideias sobre as suas escritas;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Debater as personagens; -Debater do cenário; -Começar a esboçar um guião. 	<p>Nível I: Feedback (Motivação e interesse)</p> <p>Nível II: Apresentação da sua ideia.</p> <p>Nível III: Avaliar o grau de satisfação.</p>
Parte III 10min	Demonstrarem uma confiança mútua entre os alunos.	<p>Dinâmica final</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e confiar mais nos parceiros. - Perceber que a confiança no teatro é fundamental para uma boa dinâmica de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo 	<p>Recursos de Infraestruturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sala grande da Casa da Cultura de Câmara de Lobos com espelho. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quatro vendas (Lenços). 	Jogo de confiança mútua	<p>Nível I: Feedback (Motivação)</p> <p>Nível II: Realização correta do jogo.</p> <p>Nível III: Interesse na realização do exercício.</p>
30 min	Explicar e executar exercícios de relaxamento.	<p>Relaxamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descontrair com exercícios simples e 	<ul style="list-style-type: none"> • Método Ativo • Método Demonstrativo 	Recursos de Infraestruturas: - Sala grande da	Prática do remo Para a flexibilidade da coluna	<p>Nível I: Feedback (Motivação)</p> <p>Nível II: Execução</p>

		divertidos. - Estimular e alongar todo o corpo e respiração. Porque são fundamentais para quem faz teatro.		Casa da Cultura de Câmara de Lobos com espelho. Recursos Materiais: -Cadeiras; -Oito velas;	Para controlar a respiração	correta do exercício. Nível III: Interesse na realização do exercício.
--	--	---	--	--	-----------------------------	--

Apêndice 14- Avaliação da aula de teatro

Relatório de estágio
Mestrado Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
2019/2020

Avaliação da Aula de Teatro

Nível I-Feedback

Parâmetros	Motivação					Interesse					Reação verbal				
	1º	2º	3º	4º	5º	1º	2º	3º	4º	5º	1º	2º	3º	4º	5º
Armando Ganança	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Encarnação Andrade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Filomena Abreu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Filomena Freitas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maria Abreu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maria Barreto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
João Réi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Assinalar se o aluno demonstra ou não em cada exercício

Nível II- Execução correta da tarefa

Parâmetros	Sim					Não				
	1º	2º	3º	4º	5º	1º	2º	3º	4º	5º
Armando Ganança			×	×	×	×				×
Encarnação Andrade	×	×	×	×						×
Filomena Abreu	×	×	×	×						×
Filomena Freitas	×	×	×	×	×					
Maria Abreu	×	×	×	×	×					
Maria Barreto		×	×	×	×	×				
João Réi	×		×	×	×	×				

*Assinalar se o aluno executa ou não o exercício

Guião da peça de teatro da USCL

Personagens

- ✓ **Homem/Pai:** João Rei – JOSÉ
- ✓ **Mulher/ Mãe:** Filomena Abreu - CLAUDINA
- ✓ **Filha:** Encarnação Andrade - SÃO
- ✓ **Vizinha (Boa):** Maria Barreto - MATILDE
- ✓ **Bilhardeira:** Filomena Freitas - MARIA
- ✓ **Amante:** Maria Abreu - TERESINHA
- ✓ **Homem do Barco/Bilhardeiro:** Armando Ganança - COSTA

Cena I

NARRADOR – Terminada a missa de domingo de manhã, todos seguem para suas casas, entretanto a Maria e o Costa reúnem-se no adro da igreja e colocam as bilhardices em dia.

COSTA - Oh Maria! Este senhor padre está caduco, não sabe bem o que diz, deve ser da idade.

MARIA - Tu sabes, que eu também pensei nisso, ele já não diz coisa com coisa.

COSTA - Alguma coisa se passa com ele, está a ficar sem juízo e esquecido... (Maria interrompe o Costa)

MARIA - Ele devia ser mudado de paróquia, devia vir para aqui um padre novo, velho já basta o Senhor. (aponta para o céu)

COSTA – Maria, esquece o padre... lembrás-te daquilo que vimos ontem? O marido da vizinha parece que tem outra.

MARIA – Pois, eles estavam a brigar, por algum motivo era. Olha aposto todos os cavalos de como ele tem uma amante!

COSTA - Sim, também já ouvi dizer. Dizem que ela não é madeirense!

MARIA - Oh, se calhar é daquelas retornadas que vieram para cá.

COSTA - Ela tem uma cor assim meia escurinha, café com leite, aquilo é restos da África ou do Brasil. (risos)

MARIA - Olha estás a ver, é aquela ali. (apontar para a brasileira)

Narrador – Entretanto, a amante apercebe-se de que estão a falar dela e dirige-se até aos bilhardeiros.

TERESINHA – Vocês não têm vergonha? Estão a falar de mim e ainda têm a lata de apontarem-me o dedo?

COSTA – Tem toda a razão, não devemos falar dos outros, mas tu estás a pedi-las! Onde é que já se viu, meter-se no casamento das pessoas.

TERESINHA – Vocês são (pausa) ... uns grandes bilhardeiros! Metam-se nas vossas vidas.

MARIA – Olha (aponta para a amante) quem tem defeitos põe nos outros e tu és uma sem vergonha!

TERESINHA – Seus bilhardeiros, calem-se que não sabem do que falam (vira costas e afasta-se chateada)

ARMANDO – Que ela é bonita é, olha aquele rabo!

(Maria dá um encosto no Costa)

Cena II

Narrador- O José ao chegar a casa pede a mulher para se sentarem para terem uma conversa muito séria.

JOSÉ - Mulher, tenho uma coisa para te contar. Vou ter de ir embora. A nossa vida não vai muito bem, não tenho trabalho, preciso ganhar dinheiro.

CLAUDINA – Mas que conversa é essa? Não podes ir! A nossa vida é aqui, sempre nos arremediamos. Já pensaste o que vai ser de mim e da nossa filha?

JOSÉ - Aqui não dá! Oh minha querida mulher vou a procura de um futuro melhor para a nós!

CLAUDINA – Mas para onde é que vais? O que vai ser de nós?

JOSÉ – Vou para o Brasil, tenho um amigo lá que me vai arranjar um trabalho. Vais ver, vou ganhar um dinheirinho para mandar para ti.

CLAUDINA – Mas homem, decides isso assim? Quando é que vais?

JOSÉ – Já amanhã!

CLAUDINA – José não faças isso, vamos arranjar uma solução. (chorar)

JOSÉ – Oh meu amor, tem paciência, eu venho vos visitar. Daqui uns meses estou aqui!

CLAUDINA – E a tua filha? Vais ter de falar com ela.

JOSÉ – Sim mulher, vou contar-lhe. Agora vou ter de sair, vou despedir-me do Costa e do Manel.

Cena III

Narrador – Terminada a conversa com a mulher, José vai ao encontro da amante para contar a novidade.

JOSÉ – Minha querida, já falei com a minha mulher.

TERESINHA – Sim meu amor? Como ela reagiu?

JOSÉ - Não contei de nós, só que me ia embora à procura de trabalho.

TERESINHA – Seu maroto, adoro você! Quando é que vamos?

JOSÉ – Partimos amanhã, no barco que parte bem cedo!

TERESINHA – Cedo? Muito cedo? Não gosto de acordar cedo.

JOSÉ – Sim minha flor. És o meu anjo que desceu a terra e iluminou a minha vida. Agradeço-te do fundo do meu coração por tudo isto!

Teresinha (risos)

Cena IV

Narrador – A família dirige-se para o porto para se despedirem. A mulher e a filha choram desoladas (ajoelham-se, agarradas as pernas do José)

CLAUDINA – Ele vai mesmo embora, como vai ser minha filha?

SÃO – Pai, pai, por favor, não vá.

JOSÉ - Eu prometo que venho vos buscar, assim que tiver dinheiro.

SÃO - O pai vai fazer tanta falta, como é que vai ser a nossa vida sem o pai... Pai tenha piedade da gente.

JOSÉ - Tenho de ir, fiquem bem e cuidem uma da outra. Dou notícias em breve!

Narrador – José entra no barco e acena com a mão e sorri para a mulher e filha.

Cena V

Narrador – Uma semana depois a família recebe uma carta.

SÃO – Mamã mamã, o papá enviou uma carta.

CLAUDINA – Deixa-me ver filha, a mamã lê.

(Sentam-se para lerem a carta)

SÃO - Então o pai não vai voltar! Ele vai deixar-nos aqui? Ele prometeu que não se esquecia de nós!

CLAUDINA - Oh meu deus, eu não posso acreditar no que estou a ler, nunca o vou perdoar. As vizinhas tinham razão, ele sempre tem uma amante.

(Põe as mãos na cabeça)

SÃO - Mamã vamos ser faladas para o resto da vida. (abraça a mãe)

CLAUDINA - Minha querida, não penses assim, nós temos bons vizinhos.

Cena VI

Narrador - Nos meses seguintes a família começa a sentir dificuldades, e a mãe apesar de trabalhar muito não consegue trazer comida suficiente para casa. Quase em desespero a mãe conversa com a filha e pede para se levantar bem cedo para ir fazer um trabalho em troca de comida.

No dia seguinte, a SÃO levanta-se bem cedo e vai ao encontro dos barcos que estão no cais a descarregar o peixe. Na chegada ao cais, a SÃO encontra o Senhor COSTA.

COSTA – Menina, o que estás aqui a fazer tão cedo?

SÃO - Senhor, eu venho pedir um peixinho que me dê para eu levar para casa?

COSTA - Eu não posso te dar o peixe assim, sem mais nem menos.

SÃO - Mas senhor, eu só quero um peixinho para a minha mãe fazer para o jantar com o milho. Estamos a passar dificuldades.

COSTA – Está bem, mas tenho um trabalho para ti. Quero que laves as painas do barco.

Encarnação- Está bem senhor. Eu faço isso.

NARRADOR – Enquanto a São lava as painas do barco, o Senhor Costa vai preparar um saco de coutos de espada para a menina levar para casa.

SÃO - Senhor, já acabei. Ficou tudo bem limpinho!

COSTA - Sim minha menina, já vi que fizeste um bom trabalho. Agora pega o peixe e vai para casa, que o teu lugar é na escola.

SÃO - Obrigada Senhor! Posso vir amanhã?

COSTA – Podes sim, amanhã chega novo carregamento.

NARRADOR – A São vai para casa toda contente porque leva comida. Ao chegar a casa a menina entrega o peixe a mãe e pergunta se tem alguma coisa para comer. A mãe muito triste responde que não e pede que a filha vá para a escola.

Cena VII

Narrador – Passados 10 anos, Claudina recebe uma carta do marido, ainda perplexa e chateada telefona para a sua vizinha Matilde e pede que ela venha até a sua casa para desabafar. Matilde bate a porta.

MATILDE- Que se passa vizinha? Pareces aflita.

CLAUDINA- Aí Maria, nem acreditas, o José mandou-me uma carta.

MATILDE- A primeira carta ao fim de 10 anos! Deve-se ter passado alguma coisa com ele.

CLAUDINA – Não quero saber. Nunca se lembrou de nós durante todos estes anos.

MATILDE – Oh Claudina, não tens curiosidade? Lê a carta.

NARRADOR – Entretanto, enquanto conversam ao telefone, Claudina lê a carta. (LER A CARTA, UTILIZANDO EXPRESSÕES FACIAIS DE ACORDO COM O QUE ESTÁ A LER)

MATILDE – Estás a ver Claudine, ele quer voltar para a família.

CLAUDINE – Achas que quero que ele volte? Nem pensar!

MATILDE – Continua a ser teu marido.

CLAUDINE – Pois é, mas abandonou-me e ainda por cima foi com uma amante.

MATILDE – Se ele quer voltar é porque sente saudades e quer se juntar para recuperar o tempo perdido.

CLAUDINE – Aí vizinha, o que é que eu faço a minha vida (mãos na cabeça).

MATILDE – Faz o que o teu coração mandar... só acho que deves o aceitar, senão vais arreponder-te. Sempre podem recuperar o tempo perdido.

CLAUDINE – Está bem, sempre me deste bons conselhos vizinha. Mas olha, vou ficar com um pé atrás.

MATILDE – Vou rezar para que se entendam e sejam felizes.

CLAUDINE – Obrigada Matilde, sempre foste muito minha amiga. (abraçam-se)

CENA VIII

NARRADOR – No Brasil, José fala com Teresinha e anuncia o fim da relação e afirma que vai voltar para a sua família.

JOSÉ – Teresinha, já não aguento mais. Que raio se passa contigo? Eu trabalho de manhã a noite, chego a casa cansado e tu nem te interessas pelas coisas de casa. Só queres andar é nos cafés.

(Teresinha vira as costas e José agarra-lhe no braço, perguntando se ela está a ouvir)

Estás a ouvir?

TERESINHA - Espera! Agora vais fugir de mim? Queres te separar?

JOSÉ – Tu não prestas para nada mulher, tu não sabes fazer nada.

TERESINHA – Você quer saber? Vai embora, sou tão nova para te aturar, já estou cansada de você.

JOSÉ - Vou mesmo para a minha terra. Tu não vales um real!

(Teresinha dá uma gargalhada)

TERESINHA - Onde já se viu, só agora se lembra da mulher.

JOSÉ- Eu tenho a minha filha...

TERESINHA - Agora é que você se lembra da sua filha?! (risos)

JOSÉ - O resto da minha velhice quero passar junto das pessoas que mais amo.

TERESINHA - Vai embora seu mentiroso (vira costas a José).

NARRADOR – Terminada a relação entre os dois, José viaja para a Madeira de barco e passados dois dias chega ao cais e encontra o senhor Costa que conta que a sua família tem passado muitas dificuldades.

CENA IX

COSTA – Senhor José, voltou? Como tem passado?

JOSÉ – Não muito bem, com algumas dificuldades.

COSTA - Então não vem para muito melhor, a sua família também tem passado muitas dificuldades. Nos últimos tempos a sua filha vem bem cedo buscar peixe e em troca lava-me as painas do barco.

JOSÉ - Eu comportei-me muito mal com elas, mas venho tentar a minha sorte. (José vai embora).

CENA X

NARRADOR – José chega a casa e bate a porta na esperança de ser bem recebido. É São quem vai a correr abrir a porta e grita pela mãe a dizer que o pai tinha chegado.

SÃO – Mamã, mamã, o pai já chegou.

JOSÉ – Oh minha querida filha, estás tão crescida!

SÃO – Pai fiquei muito triste consigo. Não devia ter-nos abandonado. Mas eu perdoo-te. (São abraça o pai)

NARRADOR – Claudina muito magoada não olha para José e vira costas.

JOSÉ - Tenho de pedir desculpa pelo que vos fiz.

SÃO - Nunca nos vieste ver, esquece-te de mim e da mamã.

JOSÉ - Nestes 10 anos nunca me esqueci de vocês. Como é que vocês passaram todos estes anos?

CLAUDINA - Olha tem a loja lá em baixo, podes por as tuas tralhas para lá! E ficas a saber, só te recebo pela tua filha!

JOSÉ – Claudina, perdoa-me por favor.

NARRADOR – Claudina vira as costas e demonstra pouco interesse pela conversa. Passado 1 ano, José tenta várias reconciliações e finalmente consegue reconciliar-se com Claudina. Para comemorar a felicidade entre os dois, organizam uma festa entre família e vizinhos.

Obs.: Termina a cena com uma festa. Cada pessoa apresenta-se com uma palavra de amor. (Amor, Saudade, Ternura, Felicidade, Cedência, Amizade, Ajuda).

Apêndice 16- Cartas escritas para a peça de teatro

- Carta de despedida

Querida Filomena,

Às vezes temos de tomar decisões difíceis. Nem sempre é fácil reconhecer e ter coragem de percorrer a estrada a que estamos destinados. Eu sei que não vai ser fácil, mas chegou a hora da nossa despedida!

Estarei sempre contigo no meu coração, acontece que eu conheci um novo amor, ela me dá diversão e animação. A nossa relação estava demasiada “morta”.

O meu caminho não é mais ao teu lado. Cuida da nossa filha e seja feliz hoje e sempre!

Adeus, João

o Carta de regresso

Minha querida Filomena,

Já há muito que não te escrevo (pois, só mandou uma carta a despachar-me). Às vezes, a nossa cabeça dificulta tudo, outras vezes é o coração que não ajuda.

Eu errei contigo!

Naquela altura estava decidido em aproveitar as coisas que pareciam belas da vida e esqueci-me do que realmente importava. A diversão e a aventura acabaram. Estou cansado desta vida!

Hoje, encontro-me desanimado, os problemas de saúde foram aparecendo e a minha companheira já não é mais a mesma. Acabo por ser um estorvo para ela!

Sinto-me abalado, fui um mau marido e mau pai. Estou cheio de imperfeições. A minha passagem pelo Brasil tem sido uma aprendizagem, e estou certo dos meus erros.

Quero regressar para o meu lar. Ouvi dizer que tu nunca mais tiveste com ninguém (mas ele pensa que sou com o ele, não?), peço-te que me recebas de volta, por favor!

És muito especial para mim. És responsável por eu acreditar no amor verdadeiro!

Assumo os meus erros e em breve estarei junto de vocês.

Com muito arrependimento, o teu João


Apêndice 17- Matriz da disciplina de borracha EVA

Matriz de planificação

Projeto	Projeto de estágio
Planificação da ação	Planificação das aulas
Tema	Borracha EVA
Data	28 de fevereiro de 2020- 31 de julho de 2020
Local	Sala polivalente da Casa do Povo de Câmara de Lobos
Formador responsável	Maria Pereira
Formador (es) convidado (s)	Não tem
Grupo-alvo	Alunos da Universidade Sénior de Câmara de Lobos
Pré-requisitos	Inscrito na disciplina de Borracha EVA
Objetivo geral	No final das aulas, as alunas serão capazes de trabalhar com a borracha EVA de forma a criarem trabalhos criativos e originais
Aprendizagem fundamental	Manusear no material borracha EVA
Tarefa de para transferência da aprendizagem fundamental	Criar trabalhos de forma autónoma.

1º Sessão: *Apresentação*

Momento/Tempo	28 de fevereiro de 2020 às 14h-16h
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1) Compreender os conceitos e vantagens da borracha EVA; 2) Reconhecer as funcionalidades da borracha EVA; 3) Experimentar e reproduzir as técnicas de colagem e de corte.
Conteúdos _ Pontos-chave	<p>Apresentação do material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suas vantagens e desvantagens; • As características; • As utilidades; • Todos os materiais precisos. <p>Criação de um íman decorativo para o frigorífico;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a criar um molde; • Aprender a fazer a marcação na cartolina EVA; • Conhecer a forma de corte; • Utilizar a cola instantânea.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Íman; • Molas de madeira;

Atividades dos formandos	<ul style="list-style-type: none"> EVA castanha com e sem relevo, vermelha, preta e branca; Cola instantânea; Tesouras; Palitos de espeto.
	<ul style="list-style-type: none"> Criação de um íman decorativo para o frigorífico.
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos</p> <p>Nível IV-Grelha de controle no final das aulas</p>
Ilustração	

2º Sessão

Momento/Tempo	6 de março de 2020 às 14h-16h
Objetivo específico	Reconhecer e aplicar técnicas de aquecimento e arrefecimento da EVA.
Conteúdos _ Pontos-chave	<p>Decoração de um pote</p> <ul style="list-style-type: none"> Ministrar diferentes formas de tesouras Aprender a técnica do ferro Aprender a utilizar a cola quente Conhecer diferentes formas de agrafadores mesmo para cartolina EVA
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Método Interrogativo Método Ativo Método Demonstrativo Método Explicativo
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pote de Café (por exemplo); Cartolina a de cor a gosto; Tesouras; Cola instantânea e quente; Palito de espeto; Moldes; Agrafadores.
Atividades dos formandos	Aprender a decoração de um pote.
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos</p>

Ilustração	Nível IV-Grelha de controle o final das aulas
	

3º Sessão

Momento/Tempo	13 de março de 2020 às 14h-16h
Objetivo específico	Identificar diferentes formas de utilizar a borracha EVA. Demonstrar diferentes decoração para a páscoa.
Conteúdos _ Pontos-chave	Decoração de ovos em esferovite <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as versatilidades da esferovite; • Aprender a moldar o EVA para forrar os ovos de esferovite. • Aprender a utilizar a fita cola de dupla face; Criação de uma lembrança da páscoa que pode guardar doces <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a versatilidade de formas para criar algo temático com a borracha EVA.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Bola de esferovite; • Cartolina EVA com cor a gosto para decorar o ovo; • Agrafadores; • Cola quente e instantânea; • Tesouras; • Moldes; • Palito de espeto; • Fita cola de dupla fase.
Atividades dos formandos	Aprender a fazer um ovo da Páscoa; Aprender a fazer lembranças para a páscoa.
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos Nível IV-Grelha de controle o final das aulas

Ilustração



4º Sessão

Momento/Tempo	5 de junho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Demonstrar diferentes formas de decoração de um espaço.
Conteúdos _ Pontos-chave	Criar um guarda joia e um porta retratos. <ul style="list-style-type: none">• Aprender técnicas eficazes de moldar a EVA.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none">• Método Interrogativo• Método Ativo• Método Demonstrativo• Método Explicativo
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none">• Moldes;• Palito de espeto;• Agrafadores;• Tesouras;• Cartolinas EVA;• Xaxato;• Cola instantânea e cola quente.
Atividades dos formandos	Aprender a fazer um guarda joia e um porta retrato.
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos Nível IV- Grelha de controle o final das aulas

Ilustração



5º Sessão

Momento/Tempo

12 de junho de 2020 às 10h-12h

Objetivo específico

Demonstrar que existem diferentes formas de utilizar o mesmo trabalho.

Conteúdos _ Pontos-chave

Criar dois modelos de sapatos

- Aprender a criar um sapato de decoração com salto.
- Aprender a criar um sapato com bola de esferovite, muito utilizado nas bonecas feitas em EVA.

Método/ Estratégia/ Técnica

- Método Interrogativo
- Método Ativo
- Método Demonstrativo
- Método Explicativo

Recursos

Recursos Materiais:

- Moldes;
- Palito de espeto;
- Agrafadores;
- Tesouras;
- Cartolinas EVA (3 cores);
- CD
- Xaxato
- Cola instantânea e cola quente;
- Mola de ferro.

Atividades dos formandos

Aprender diferentes formas de criar um sapato, tanto para colocar numa boneca como para decoração do espaço.

Avaliação

Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.

Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula

Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos

Nível IV-Grelha de controle o final das aulas

Ilustração




6º Sessão

Momento/Tempo	19 de junho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Diferenciar diferentes tipos de criação de flores, dependendo da sua utilização.
Conteúdos _ Pontos-chave	<p>Criar três tipos flores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criar uma rosa, com a técnica de enrolar; • Criar uma flor hibisco, coma técnica de juntar as pétalas; • Criar uma flor camélia, com a junção de três partes.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moldes; • Palito de espeto; • Tesouras; • Cartolinas EVA (3 cores, uma delas verde); • Cola instantânea e cola quente; • Ferro de engomar.
Atividades dos formandos	Aprender diferentes formas de criar flores.
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas</p>
Ilustração	


7º Sessão

Momento/Tempo	26 de junho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	<p>Reconhecer a importância da utilização do algodão para criar trabalhos em EVA.</p> <p>Projetar o desenho modelo.</p>
Conteúdos _ Pontos-chave	<p>Criar uma borboleta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a introduzir o algodão. • Recordar como moldar o EVA para forrar a bola de

Método/ Estratégia/ Técnica	esferovite.
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a utilidade do arrame.
	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
	Recursos
	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moldes; • Palito de espeto; • Tesouras; • Arame fino; • Cartolina EVA; • Bolas de esferovite; • Algodão; • Cola instantânea e cola quente/ fita cola de dupla fase; • Canetas permanentes para pintar a cara.
Atividades dos formandos	Criar uma borboleta com cabeça de esferovite.
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
Ilustração	


8º Sessão

Momento/Tempo	3 de julho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Combinar diferentes técnicas já aprendidas para criar uma boneca em Eva.
Conteúdos _ Pontos-chave	Decorar uma caneta como uma boneca ou como uma flor.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a bola de esferovite a metade, • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo

Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moldes; • Palito de espeto; • Agrafadores; • Tesouras; • Cartolinas EVA; • Bola de esferovite; • Cola instantânea e cola quente; • Ferro de engomar.
Atividades dos formandos	Decorar uma caneta como uma boneca ou como uma flor.
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos</p> <p>Nível IV- Grelha de controle o final das aulas</p>
Ilustração	

9º Sessão

Momento/Tempo	10 de julho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	<p>Reconhecer a importância da utilização de um arrame para a modelagem nestes trabalhos.</p> <p>Construir a base e a roupa do trabalho.</p> <p>Aplicar diferentes técnicas na criação de um boneco.</p>
Conteúdos _ Pontos-chave	<p>Criar um palhaço em EVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrutura do corpo e roupa • Utilizar as técnicas todas. • Conhecer vantagens do arrame nestes trabalhos.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartolinas EVA; • Bola de esferovite; • Cola quente e instantânea; • Fita cola de dupla fase; • Algodão; • Agrafadores; • Moldes; • Palito de espeto; • Arrame.

Atividades dos formandos	Criar um palhaço em EVA
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos Nível IV- Grelha de controle o final das aulas
Ilustração	

10º Sessão

Momento/Tempo	17 de julho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Listar várias formas de realizar a pintura facial. Demonstrar e aplicar como se faz o cabelo.
Conteúdos _ Pontos-chave	Criar um palhaço em EVA
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Cabelo e pintura facial • Método Interrogativo • Método Ativo • Método Demonstrativo • Método Explicativo
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Cartolinas EVA; • Bola de esferovite; • Cola quente e instantânea; • Fita cola de dupla fase; • Algodão; • Agrafadores; • Moldes; • Palito de espeto; • Arrame.
Atividades dos formandos	Finalizar o palhaço em EVA
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos Nível IV- Grelha de controle o final das aulas.

Ilustração




11º Sessão

Momento/Tempo	24 de julho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Projetar um trabalho à escolha.
Conteúdos _ Pontos-chave	Realização de uma boneca a escolha. -Como sendo um dos trabalhos mais requisitado e pedido pelas alunas.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none">• Método Interrogativo• Método Ativo• Método Demonstrativo• Método Explicativo
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none">• Cartolinas EVA;• Bola de esferovite;• Cola quente e instantânea;• Fita cola de dupla fase;• Algodão;• Agrafadores;• Moldes;• Palito de espeto;• Arrame.
Atividades dos formandos	As alunas devem escolher um modelo de boneca para recriar, tendo em conta todas as sessões anteriores em especial as duas últimas da criação do palhaço.
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos Nível IV- Grelha de controle o final das aulas

Ilustração



12º Sessão

Momento/Tempo	31 de julho de 2020 às 10h-12h
Objetivo específico	Discutir a importância desta disciplina, assim como realizar a sua avaliação.
Conteúdos _ Pontos-chave	Acabar algum trabalho que fique por finalizar.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none">• Método Interrogativo• Método Ativo• Método Explicativo
Recursos	Recursos materiais: <ul style="list-style-type: none">• Questionário• Material de escrita
Atividades dos formandos	Finalizar trabalhos Responder ao questionário de satisfação e de aprendizagens da disciplina
Avaliação	Nível I - Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II - Apresentação do que é pretendido para a aula Nível III - Observação direta dos comportamentos dos alunos. Nível IV -Grelha de controle o final das aulas -Questionário de avaliação da disciplina lecionada
Ilustração	

Apêndice 18- Avaliação das aulas de borracha EVA
 ○ Tabelas de avaliação das aulas de borracha EVA

Relatório do Estágio
 Mestrado Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
 2019/2020

Avaliação da Disciplina de Borracha Eva

Nome da aluna: Sa

Nível I-Feedback

Parâmetros	Motivação	Interesse	Reação verbal
Aulas 1	✓	✓	X
Aula 2	✓	✓	✓
Aula 3	✓	✓	X
Aula 4	✓	✓	✓
Aula 5	✓	X	X
Aula 6	✓	X	X
Aula 7	✓	X	X
Aula 8	✓	✓	X
Aula 9	✓	✓	✓
Aula 10	✓	✓	✓
Aula 11	✓	✓	X
Aula 12	✓	✓	X

*Assinalar o que o aluno demonstrou ou não

Nível II- Execução do trabalho

Parâmetros	Finalizado	Não finalizado
Aulas 1	✓	
Aula 2	✓	
Aula 3	✓	
Aula 4		X
Aula 5	✓	
Aula 6	✓	
Aula 7	✓	
Aula 8	✓	
Aula 9		X
Aula 10	✓	
Aula 11	✓	
Aula 12	✓	

*Assinalar se o aluno o fez ou não.

Nível III- Autoavaliação das alunas

Parâmetros	Produtividade	Tempo <i>Adquirido</i>	Necessidade de ajuda	Erros realizados	Satisfação com o trabalho
Aulas 1	4	5	1	1	4
Aula 2	4	5	1	1	5
Aula 3	4	4	3	2	4
Aula 4	4	4	3	2	5
Aula 5	4	5	3	3	3
Aula 6	4	5	2	1	5
Aula 7	4	5	2	1	4
Aula 8	4	5	2	1	4
Aula 9	4	1	5	4	5
Aula 10	4	1	4	4	5
Aula 11	4	3	2	2	5
Aula 12	4	5	2	2	5

* Avaliação é realizada pelo aluno numa escala de 1 a 5.

Nível IV- Avaliação de Controle

Parâmetros	Interesse	Empenho	Produtividade	Satisfação
Aulas 1	✓	✓	✓	✓
Aula 2	✓	✓	✓	✓
Aula 3	✓	✓	✓	✓
Aula 4	✓	✓	✓	✓
Aula 5	✓	✓	✓	✓
Aula 6	✓	✓	✓	✓
Aula 7	✓	✓	✓	✓
Aula 8	✓	✓	✓	✓
Aula 9	✓	✓	✓	✗
Aula 10	✓	✓	✓	✓
Aula 11	✓	✓	✓	✓
Aula 12	✓	✓	✓	✓

* Assinalar o que o aluno demonstrou ou não

Avaliação da Disciplina de Borracha Eva

Nome da aluna: Sa

Nível I-Feedback

Parâmetros	Motivação	Interesse	Reação verbal
Aulas 1	✓	✓	x
Aula 2	✓	✓	x
Aula 3	✓	✓	✓
Aula 4	✓	✓	✓
Aula 5	✓	x	x
Aula 6	✓	✓	✓
Aula 7	✓	x	x
Aula 8	✓	✓	x
Aula 9	✓	✓	✓
Aula 10	✓	✓	✓
Aula 11	✓	✓	x
Aula 12	✓	✓	x

*Assinalar o que o aluno demonstrou ou não

Nível II- Execução do trabalho

Parâmetros	Finalizado	Não finalizado
Aulas 1	✓	
Aula 2	✓	
Aula 3	✓	
Aula 4		x
Aula 5	✓	
Aula 6	✓	
Aula 7	✓	
Aula 8	✓	
Aula 9		x
Aula 10	✓	
Aula 11	✓	
Aula 12	✓	

*Assinalar se o aluno o fez ou não.

Nível III- Autoavaliação das alunas

Parâmetros	Produtividade	Tempo <i>Adequado</i>	Necessidade de ajuda	Erros realizados	Satisfação com o trabalho
Aulas 1	4	5	1	1	4
Aula 2	5	5	1	2	5
Aula 3	5	5	3	2	5
Aula 4	5	4	2	2	5
Aula 5	4	5	3	3	4
Aula 6	5	5	2	2	5
Aula 7	4	5	3	3	5
Aula 8	5	5	3	2	4
Aula 9	4	3	5	5	4
Aula 10	4	3	4	4	5
Aula 11	5	5	3	2	5
Aula 12	5	5	3	2	5

* Avaliação é realizada pelo aluno numa escala de 1 a 5.

Nível IV- Avaliação de Controle

Parâmetros	Interesse	Empenho	Produtividade	Satisfação
Aulas 1	✓	✓	✓	✓
Aula 2	✓	✓	✓	✓
Aula 3	✓	✓	✓	✓
Aula 4	✓	✓	✓	✓
Aula 5	✓	✓	✓	x
Aula 6	✓	✓	✓	✓
Aula 7	✓	✓	✓	✓
Aula 8	✓	✓	✓	✓
Aula 9	✓	✓	✓	x
Aula 10	✓	✓	✓	✓
Aula 11	✓	✓	✓	✓
Aula 12	✓	✓	✓	✓

* A sinalização indica se o aluno demonstrou ou não.

Avaliação da Disciplina de Borracha Eva

Nome da aluna: SA

Nível I-Feedback

Parâmetros	Motivação	Interesse	Reação verbal
Aulas 1	✓	✓	✓
Aula 2	✓	✓	✓
Aula 3	✓	✓	✓
Aula 4	✓	✓	✓
Aula 5	✓	✓	✓
Aula 6	✓	✓	✓
Aula 7	✓	✓	✓
Aula 8	✓	✓	✓
Aula 9	✓	✓	✓
Aula 10	✓	✓	✓
Aula 11	✓	✓	✗
Aula 12	✓	✓	✗

*Assinalar o que o aluno demonstrou ou não

Nível II- Execução do trabalho

Parâmetros	Finalizado	Não finalizado
Aulas 1	✓	
Aula 2	✓	
Aula 3	✓	
Aula 4		✗
Aula 5	✓	
Aula 6	✓	
Aula 7	✓	
Aula 8	✓	
Aula 9		✗
Aula 10	✓	
Aula 11	✓	
Aula 12	✓	

*Assinalar se o aluno o fez ou não.

Nível III- Autoavaliação das alunas

Parâmetros	Produtividade	Tempo <i>Adquirido</i>	Necessidade de ajuda	Erros realizados	Satisfação com o trabalho
Aula 1	5	5	1	1	5
Aula 2	5	5	1	1	5
Aula 3	3	5	3	2	5
Aula 4	4	4	4	4	5
Aula 5	5	5	2	3	5
Aula 6	5	5	4	3	5
Aula 7	4	4	2	3	5
Aula 8	4	5	2	3	5
Aula 9	3	2	5	5	4
Aula 10	4	3	4	5	4
Aula 11	5	5	2	3	5
Aula 12	5	5	2	3	5

* Avaliação é realizada pelo aluno numa escala de 1 a 5.

Nível IV- Avaliação de Controle

Parâmetros	Interesse	Empenho	Produtividade	Satisfação
Aulas 1	✓	✓	✓	✓
Aula 2	✓	✓	✓	✓
Aula 3	✓	✓	✓	✓
Aula 4	✓	✓	✓	✓
Aula 5	✓	✓	✓	✓
Aula 6	✓	✓	✓	✓
Aula 7	✓	✓	✓	✓
Aula 8	✓	✓	✓	✓
Aula 9	✓	✓	✓	✓
Aula 10	✓	✓	✓	✗
Aula 11	✓	✓	✓	✓
Aula 12	✓	✓	✓	✓

* Assinalar o que o aluno demonstrou ou não

o Questionário de avaliação da satisfação da disciplina de borracha EVA

Projeto de estágio
Mestrado Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
2019/2020

Questionário de satisfação da disciplina de Borracha EVA

Indique a seguir a sua *Motivação para a frequência do curso*

1. Valorização Pessoal
2. Melhor desenvolvimento profissional
3. Aquisição de conhecimento
4. Desempenho de novas funções
5. Outras _____

Assinale com um X à frente de cada um dos parâmetros abaixo indicados, numa escala de 1 a 5 valores, sendo atribuído ao valor 1 "Nada" e ao valor 5 "Muito" conforme a sua opinião.

A - Conteúdos programáticos e métodos

	1	2	3	4	5
Conteúdos da ação de formação					X
Estrutura dos conteúdos					X
Interesse/utilidade dos conteúdos					X
Adequação dos métodos utilizados aos temas tratados					X
Duração da ação de formação (adequação do tempo ao programa)					X

B - Formador/a

	1	2	3	4	5
Domínio e clareza na exposição da(s) matéria(s) tratada(s) na ação de formação					X
Estímulo à participação dos/as formandos/as nas sessões					X
Relacionamento com os/as formandos/as					X
Capacidade de motivar para as matérias					X
Documentação facultada					X
Pontualidade / cumprimento do horário das sessões					X

C-Organização

	1	2	3	4	5
Qualidade e adequação das instalações e equipamentos					X
Condições físicas (salas, acessibilidades, etc...)					X
Horário das sessões					X

D- Avaliação global da ação de formação

	1	2	3	4	5
Concretização dos objetivos propostos					X
Esta ação de formação permitiu-lhe adquirir novos conhecimentos					X
Recomendaria esta ação de formação aos seus amigos/colegas					X

E - Críticas/Sugestões/Comentários

O tempo foi pouco por causa da pandemia. Gostaria que o curso continuasse para o próximo ano letivo

Obrigada Pela Sua Colaboração!

A formadora é excelente, muito preocupada por ensinar e fazer tudo muito bem.

Questionário de satisfação da disciplina de Borracha EVA

Indique a seguir a sua Motivação para a frequência do curso

1. Valorização Pessoal
2. Melhor desenvolvimento profissional ____
3. Aquisição de conhecimento
4. Desempenho de novas funções ____
5. Outras _____

Assinale com um X à frente de cada um dos parâmetros abaixo indicados, numa escala de 1 a 5 valores, sendo atribuído ao valor 1 "Nada" e ao valor 5 "Muito" conforme a sua opinião.

A - Conteúdos programáticos e métodos

	1	2	3	4	5
Conteúdos da ação de formação					X
Estrutura dos conteúdos					X
Interesse/utilidade dos conteúdos			X		
Adequação dos métodos utilizados aos temas tratados					X
Duração da ação de formação (adequação do tempo ao programa)					X

B - Formador/a

	1	2	3	4	5
Domínio e clareza na exposição da(s) matéria(s) tratada(s) na ação de formação					X
Estímulo à participação dos/as formandos/as nas sessões					X
Relacionamento com os/as formandos/as					X
Capacidade de motivar para as matérias					X
Documentação facultada					X
Pontualidade / cumprimento do horário das sessões					X

C-Organização

	1	2	3	4	5
Qualidade e adequação das instalações e equipamentos					X
Condições físicas (salas, acessibilidades, etc...)					X
Horário das sessões					X

D- Avaliação global da ação de formação

	1	2	3	4	5
Concretização dos objetivos propostos					X
Esta ação de formação permitiu-lhe adquirir novos conhecimentos					X
Recomendaria esta ação de formação aos seus amigos/colegas					X

E - Críticas/Sugestões/Comentários

Obrigada Pela Sua Colaboração!

Questionário de satisfação da disciplina de Borracha EVA

Indique a seguir a sua Motivação para a frequência do curso

1. Valorização Pessoal
2. Melhor desenvolvimento profissional ____
3. Aquisição de conhecimento
4. Desempenho de novas funções ____
5. Outras _____

Assinale com um X à frente de cada um dos parâmetros abaixo indicados, numa escala de 1 a 5 valores, sendo atribuído ao valor 1 "Nada" e ao valor 5 "Muito" conforme a sua opinião.

A - Conteúdos programáticos e métodos

	1	2	3	4	5
Conteúdos da ação de formação			X		
Estrutura dos conteúdos			X		
Interesse/utilidade dos conteúdos				X	
Adequação dos métodos utilizados aos temas tratados				X	
Duração da ação de formação (adequação do tempo ao programa)		X			

B - Formador/a

	1	2	3	4	5
Domínio e clareza na exposição da(s) matéria(s) tratada(s) na ação de formação				X	
Estímulo à participação dos/as formandos/as nas sessões				X	
Relacionamento com os/as formandos/as					X
Capacidade de motivar para as matérias				X	
Documentação facultada				X	
Pontualidade / cumprimento do horário das sessões					X

C-Organização

	1	2	3	4	5
Qualidade e adequação das instalações e equipamentos				X	
Condições físicas (salas, acessibilidades, etc...)				X	
Horário das sessões					X

D- Avaliação global da ação de formação

	1	2	3	4	5
Concretização dos objetivos propostos					X
Esta ação de formação permitiu-lhe adquirir novos conhecimentos				X	
Recomendaria esta ação de formação aos seus amigos/colegas					X

E - Críticas/Sugestões/Comentários

Obrigada Pela Sua Colaboração!

Apêndice 19- Matriz, planificação e powerpoint do projeto de histórias de vida

- Matriz do projeto das histórias de vida

Projeto	Projeto de estágio
Planificação da ação	Formação de Adultos
Tema	Histórias de vida como um tesouro a reconhecer
Data	15 de janeiro de 2020- 4 de maio de 2020
Local/Tempo previsto	Sala de informática da Casa do Povo de Câmara de Lobos
Formador responsável	Maria Pereira
Formador (es) convidado (s)	Não tem
Grupo-alvo	Alunos da Universidade Sénior de Câmara de Lobos
Pré-requisitos	Ser aluno da USCL
Objetivo geral	No final da sessão, os alunos deverão ser capazes de responder à questão “será que posso ensinar alguma coisa ou já sou velho de mais?”
Aprendizagem fundamental	Transmitir experiências vividas

1º Sessão: <i>Apresentação do projeto</i>	
Momento/Tempo	15 de janeiro de 2020 das 14h -15h
Objetivo específico	Dar a conhecer o projeto aos alunos da disciplina de jogos cognitivos e mentais.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; • Relacionar o projeto com a disciplina; • Justificação do tema nesta população; • Objetivo do projeto.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método expositivo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Videoprojector.
Atividades dos formandos	Apresentação do projeto.
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Avaliação Inicial: Resposta inicial á pergunta: Será que tenho algo para ensinar ou já sou velho de mais?”.
2º Sessão: <i>Questionário</i>	
Momento/Tempo	22 de janeiro das 14h-15h
Objetivo específico	Conhecer, de forma geral, os seniores.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; • Importância de cada um se conhecer;

	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmica com a bola.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Expositivo; • Método Interrogativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Questionário em papel.
Atividades dos formandos	<p>Responder a um questionário pessoal e apresentação de algumas respostas.</p> <p>🎲 Jogo: O aluno recebe a bola e responde a pergunta que esta mais próxima e virada para si. Na bola foram coladas as algumas das perguntas que estão no questionário.</p>
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Realização escrita do questionário.</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
3º Sessão: <i>Conhecimento de si</i>	
Momento/Tempo	10 de fevereiro de 2020 em duas sessões das 12h-13h e das 13h30h-14h30
Objetivo específico	Conhecer as origens do sénior e de como se considera.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer-se a si e à sua família; • Conhecer a importância das origens e relacionar com a personalidade; • Relacionar a personalidade com a forma como age na sociedade.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Materiais Reciclados; • Cola, régua, lápis, borracha...
Atividades dos formandos	<p>a) Quem sou eu? - Descrever-se em 5 adjetivos Conhecer como as pessoas se consideram diante da sociedade e do outro;</p> <p>b) Criação de uma árvore genealógica; O que somos hoje é devido a muitas situações onde fomos criados.</p>
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- Criação da sua árvore genealógica.</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
4º Sessão: <i>Singularidades</i>	
Momento/Tempo	17 de fevereiro de 2020 em duas sessões das 12h-13h e das

	13h30h-14h30
Objetivo específico	Conhecer o que o sénior pensa sobre si, quais são os seus valores, pontos fracos e fortes.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Importância de se conhecer, saber quais as suas características, os seus pontos fortes e fracos.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Caixas de leite; • Cola, réguas, lápis, borracha, canetas, canetas de acetato...
Atividades dos formandos	Brasão pessoal. <ul style="list-style-type: none"> • Criação e exposição do brasão pessoal. • Exposição a algum membro da família e posterior apresentação de alguma alteração ou acrescento. <p>Após realizado o brasão o formando deve-o apresentar a alguém da sua família para comentar.</p>
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Criar o brasão e posterior apresentação da reflexão do familiar. Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos. Nível IV- Grelha de controle o final das aulas.
5ª Sessão: Criação do eu	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Conhecer quais as aprendizagens que o sénior teve ao longo da sua vida.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância do percurso educacional e profissional na vida de uma pessoa; • Compreender as experiências como um processo de aprendizagem.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Folhas; • Material de escrita.
Atividades dos formandos	<p>Criação de uma linha do tempo, do percurso escolar, a nível formal, não formal e informal.</p> <p>📷 O sénior poderá trazer fotos antigas.</p>
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- Apresentação da sua Linha do Tempo, com a identificação de 2 pontos importantes na sua vida. Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.

	Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.
6º Sessão: <i>Existência</i>	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Conhecer a experiência profissional que o sénior teve na sua vida. Conhecer os sítios importantes que o sénior já esteve.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir perceber que nos lugares mais imprevisíveis existem grandes experiências.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Mapa Mundo + Mapa da Madeira; • Péones/Marcadores; • Poema.
Atividades dos formandos	<p>Uma recordação que vem à tona- Mapa de lugares (o aluno deve situar-se no mapa onde fez algo importante).</p> <p>Com a exposição de um poema o sénior deve retirar algumas palavras-chaves de uma recordação que surge no momento. O sénior deve retirar as palavras tendo em conta os lugares mais importantes em que esteve (assinalando no mapa). Justificando a sua escolha.</p>
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- O sénior deve retirar do poema 2 palavras chaves que sejam devidamente justificadas com experiências da sua vida.</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
7º Sessão: <i>Histórias a contar</i>	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Conhecer a experiência da sénior num acontecimento em comum ao grupo.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber que dentro de um mesmo acontecimento surgem diferentes experiências e perspetivas desse acontecimento.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> • Cartolina; • Molde do envelope; • Lápis, canetas, borracha...

Atividades dos formandos	25 de abril, alguma festividade, 10 de fevereiro... <ul style="list-style-type: none"> O aluno deve escrever uma carta em que partilhe a sua experiência/ relato coletivo.
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- O aluno deve escrever a sua carta e transmiti-la aos colegas. Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos. Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.
8º Sessão: <i>Momentos</i>	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Conhecer diferentes momentos marcantes da vida do sénior.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> Perceber que a vida é feita de momentos, e que depende de nós a importância e o valor que damos às experiências que vivemos nesses momentos.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> Método Interrogativo; Método Ativo; Método Demonstrativo.
Recursos	Recursos Materiais: <ul style="list-style-type: none"> Lista de provérbios. Latas para os diferentes momentos.
Atividades dos formandos	Diferentes momentos: <ul style="list-style-type: none"> -Momento mais feliz; -Momento mais triste; -Momento mais angustiante; -Momento mais desafiador; -Momento mais agradecido; -Momento marcante; <p>O aluno deve procurar entre os provérbios existentes o que mais se caracteriza a sua experiência nos diferentes momentos.</p>
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula. Nível II- O aluno deve escolher um provérbio que melhor caracterize cada momento. Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos. Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.
9º Sessão: <i>Quem sou eu?</i>	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Conhecer a forma como o sénior se encontra atualmente, como é visto na sociedade. Conhecer a motivação que leva o sénior a entrar e participar na USCL.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> Perceber a situação atual, a importância na sociedade

	<p>para a pessoa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • A importância de participar no projeto da universidade sénior, e perceber os motivos gerais que levam as pessoas a participar.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo; • Método Demonstrativo.
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foto; • Material de escrita.
Atividades dos formandos	<p>O aluno deve trazer uma foto em que se identifique nesta fase.</p> <p>Elaboração e explicação dos papéis sociais mais importantes na sua vida (exemplo: estudante, filha, neta, catequista...).</p>
Avaliação	<p>Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.</p> <p>Nível II- O aluno deve elaborar os seus papeis sociais e justificá-los.</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
10º Sessão: Veredito	
Momento/Tempo	
Objetivo específico	Expor a resposta final do aluno.
Conteúdos _ Pontos-chave	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber que depois deste processo é preciso fazer uma projeção para a sua vida.
Método/ Estratégia/ Técnica	<ul style="list-style-type: none"> • Método Interrogativo; • Método Ativo.
Recursos	<p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material de escrita; • Papel para colocar nas costas.
Atividades dos formandos	<p>Jogo do papel nas costas (cada um deve dizer perante o que ouviu durante as sessões se o outro tem capacidades de ensinar, e dizer o que é).</p> <p>Apresentação da resposta final “Será que tenho algo para ensinar ou já sou velho de mais?”</p> <p><u>Respondendo:</u> O que posso fazer depois desta resposta? O que posso fazer para atingir os meus objetivos? Como mudo as minhas características e tendo em conta os meus papéis sociais para estar melhor daqui a 2-3 anos?</p>
Avaliação	Nível I- Feedback inicial sobre o que vai ser realizado na aula.

	<p>Nível II- Apresentação da resposta: “Será que tenho algo para ensinar ou já sou velho de mais?”, encontrando argumentos que justifiquem a sua escolha.</p> <p>Nível III- Auto- avaliação realizada aos alunos.</p> <p>Nível IV-Grelha de controle o final das aulas.</p>
--	--

- o Planificação do projeto de histórias de vida

Número da sessão	Título	Objetivo	Descrição
1.ª Sessão	<i>Apresentação do projeto</i>	Dar a conhecer o projeto aos alunos da disciplina de jogos cognitivos e mentais.	A primeira sessão tem como finalidade dar a conhecer os motivos para a criação deste projeto e assim perceber quais dos alunos estariam interessados em participar. Nesta primeira sessão será explicada a origem das histórias de vida, onde se utiliza mais este método e também como será trabalhado nas aulas, apresentando assim o tema das restantes sessões.
2.ª Sessão	<i>Questionário</i>	Conhecer, de forma geral, os seniores.	A segunda sessão baseia-se em conhecer o sénior, realçando a importância de cada um se conhecer e tomar consciência das suas capacidades. Será realizada uma dinâmica através de um questionário, em que serão apresentadas perguntas pessoais, familiares e ocupacionais, para além dos dados de identificação dos alunos. Com o questionário preenchido pelos seniores, estes terão de se apresentar aos colegas, através de um jogo, onde terão de responder a algumas perguntas que constavam numa bola. O jogo, com todos em círculo, consiste em atirar a bola para um colega e responder à questão que ficava voltada para cada aluno, e assim sucessivamente. Esta dinâmica tem como intuito partilhar experiências, conhecer melhor os seniores e criar mais interação entre eles.
3.ª Sessão	<i>Conhecimento de si</i>	Conhecer as origens do sénior e de como se considera.	A terceira sessão pretendemos conhecer as origens dos alunos e da sua família. Nesta sessão será abordada a importância de conhecer as origens da vida de cada um, levando o aluno a perceber que o que somos hoje vem da nossa estrutura familiar, de

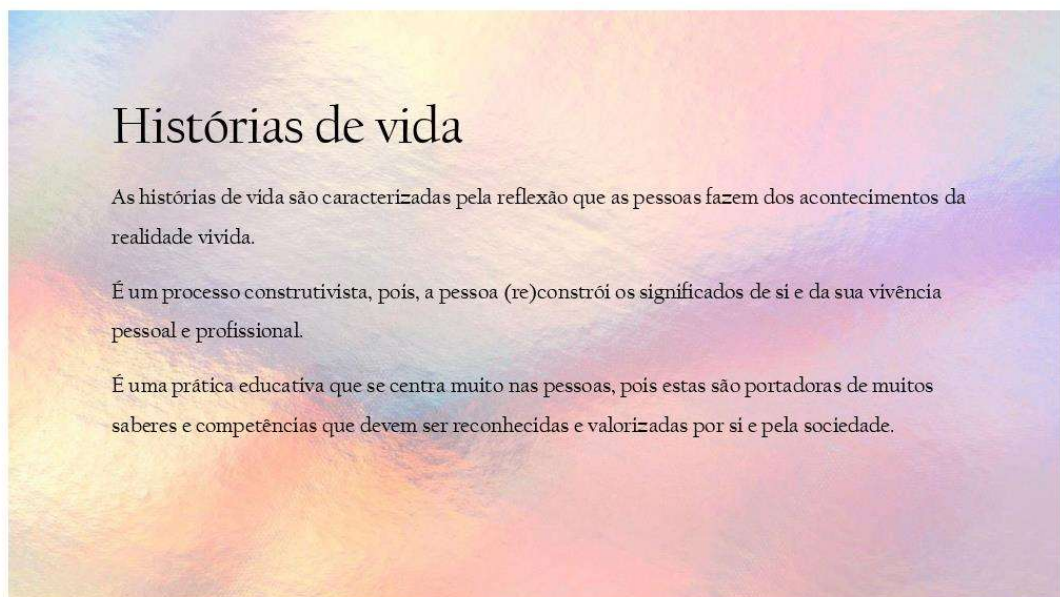
		<p>quem nos formou e do meio onde fomos criados. Nesta sessão também pretende realçar a importância da pessoa e da sua consideração perante a comunidade, no sentido de o sénior perceber, se valorizar e reconhece os seus valores e a sua personalidade perante a sociedade.</p> <p>Para a realização desta sessão serão preparadas duas dinâmicas, a primeira consiste na criação de uma árvore genealógica, onde os alunos colocaram as pessoas que tiveram e têm influência na sua vida e naquilo que são hoje; a segunda dinâmica, designada por “Quem sou eu?”, tem como objetivo levar o aluno a descrever-se em cinco (5) adjetivos, de forma a caracterizar-se como pessoa, tendo em conta também como se considera diante a sociedade e do outro.</p>
4.ª Sessão	<i>Singularidades</i>	<p>Conhecer o que o sénior pensa sobre si, quais são os seus valores, pontos fortes e fracos.</p>
5.ª Sessão	<i>Criação do eu</i>	<p>A quarta sessão tem como intuito discutir a importância do aluno se conhecer, em termos das suas principais características e dos seus pontos fortes e fracos. Para a concretização desta sessão cada sénior será convidado a criar o seu brasão pessoal e, posteriormente, apresentá-lo ao grupo. Após a elaboração do brasão, o sénior deve apresentá-lo a alguém da sua família para o comentar, e na sessão seguinte apresentar aos colegas as opiniões dos familiares.</p> <p>A quinta sessão tem como finalidade reconhecer a importância do percurso educacional e profissional na vida de uma pessoa, de forma a compreender e a conhecer as suas experiências de vida de aluno, e a reconhecê-las como um processo de aprendizagem. Assim, para esta sessão cada sénior deverá criar a sua linha do tempo, tendo em conta o seu percurso escolar, tanto a nível formal, como não formal e informal. Será solicitado ao sénior que traga fotos antigas que melhor o caracterizassem, tendo em atenção todos as vertentes da</p>

6.ª Sessão	<i>Existência</i>	Conhecer a experiência profissional que o sénior teve na sua vida. Conhecer os sítios importantes onde o sénior já esteve.	sua vida pessoal ou social.
7.ª Sessão	<i>Histórias de contar</i>	Conhecer a experiência da sénior num acontecimento comum ao grupo.	<p>Na sexta sessão o objetivo é que o aluno consiga perceber que nos lugares mais imprevisíveis podem existir grandes experiências, e que devemos deixar a nossa marca, fazer a diferença para um mundo melhor ou para melhorar a vida de alguém. Assim, para esta sessão será apresentado um mapa da Madeira, mais detalhado, e do Mundo, mais geral. A partir da exposição do poema “Ser idoso”, de Maria Diosésia (anexo 2), o aluno deverá retirar algumas palavras-chave que melhor recorde de algum momento, localizando-o no mapa, e sempre justificando a sua escolha.</p> <p>Na sétima sessão, o objetivo é perceber que um mesmo acontecimento pode suscitar diferentes experiências e perspetivas desse acontecimento. Dando a conhecer aos alunos uma forma de tratar as histórias de vida, que é o relato coletivo, esta abordagem permitirá aceder a diferentes perspetivas de um mesmo acontecimento. Para esta atividade temos pensado em abordar o 10 de fevereiro de 2010, pois foi uma data muito marcante para a ilha da Madeira, uma vez que ocorreu um aluvião - acontecimento que todos viveram e que deixou marcas de diferentes maneiras. Assim, para esta atividade cada aluno deverá escrever uma carta em que partilhasse a sua experiência e, posteriormente, apresentar aos seus colegas.</p>
8.ª Sessão	<i>Momentos</i>	Conhecer diferentes momentos marcantes da vida do sénior.	<p>A oitava sessão tem como finalidade perceber que a vida é feita de momentos, e que depende de nós, da importância e valor que damos às experiências que nela vivemos. A vida é feita de momentos que temos de ultrapassar, sejam bons ou maus, os quais podem ser encarados como uma aprendizagem para a nossa vida. Para esta</p>

			<p>sessão será facultada aos alunos seis (6) tiras de papel em que eles devem escrever um provérbio que consideram mais característico da sua experiência nos diferentes momentos. Para facilitar as escolhas dos seniores foram disponibilizados alguns provérbios (anexo 3). Assim, será abordado seis diferentes momentos: Momento mais feliz; Momento mais triste; Momento mais angustiante; Momento mais desafiador; Momento mais agradecido; e Momento marcante.</p>
<p>9.ª Sessão</p>	<p>Quem sou eu?</p>	<p>Conhecer a forma como o sénior se encontra atualmente, como é visto na sociedade. Conhecer a motivação que leva o sénior a entrar e participar na USCL.</p>	<p>A nona sessão tem como meta perceber a situação atual do aluno e como é que o sénior se sente perante a sociedade. Tentar perceber como se adaptou nesta fase da vida, e saber se teve algum suporte familiar ou social. Nesta sessão também pretendemos perceber, através do diálogo, qual é a importância que atribuíam à USCL, visto que estão inseridos na mesma, e saber qual o motivo principal que os fez ingressar na universidade. Para esta sessão o aluno deverá trazer uma fotografia que melhor o caracterizasse nesta fase. E deverá elaborar uma lista de dez (10) papéis sociais que desempenhasse na sua vida, isto é, maneiras como se vê e sente na sociedade, por exemplo ser aluna na USCL, e de seguida colocá-los por ordem de importância. Para finalizar, o aluno deverá explicar a escolha da fotografia e apresentar os seus papéis sociais.</p>
<p>10.ª Sessão</p>	<p>Veredito</p>	<p>Expor a resposta final do aluno.</p>	<p>Para finalizar, a 10.ª sessão tem como finalidade apresentar uma resposta final à pergunta “Será que tenho algo para ensinar ou já sou velho de mais?”, e também perceber quais as projeções dos alunos para a sua vida depois deste projeto. Antes da resposta final, pretendemos realizar uma pequena dinâmica, pois todos os alunos ao longo das sessões ouviram os outros e, em consequência, estarão habilitados a realizarem o jogo do papel nas costas, onde cada elemento do grupo terá de opinar</p>

			sobre o outros, sobre as suas capacidades/saberes que lhe reconhece para ensinar, contribuindo assim para a sua identificação. Para concretizar o projeto, o aluno deverá ter em conta todas as sessões realizadas e a opinião dos seus colegas, e assim responder às seguintes três perguntas: O que posso fazer depois desta resposta?; O que posso fazer para atingir os meus objetivos?; e Como posso melhorar as minhas características pessoais para estar melhor daqui a 2-3 anos tendo em conta os papéis sociais que tenho desempenhado?
--	--	--	---

- Powerpoint do projeto histórias de vida



Origem e Evolução

As histórias de vida começaram por ser objeto de pesquisa científica logo a seguir à Iª. Guerra Mundial e deram origem a um conjunto de estudos.

Contribuições mais significativas da Escola de Chicago que foi influenciada por Robert Park, em 1910.

Desaparecimento das histórias de vida entre 1945 e 1960.

A partir de 1960:

- “Instituições totais”, Erwin Goffman em 1956.
- “Filhos de Sánchez”, de Oscar Lewis em 1961.

3

Implementação

A Agência Nacional para a Educação e Formação de Adultos (ANEFA) em 1999 foi a primeira a construir um sistema nacional de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competência (RVCC).

Destinado à população com mais de 18 anos

Pretende gerar uma produção de conhecimento através de reflexões críticas interativas, com a realização de trabalhos.

4

Relação com os Jogos cognitivos e mentais

As Histórias de vida permitem às pessoas contactarem com as diversas memórias que têm sobre o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

As pessoas ao abordarem as suas histórias de vida relatam experiências passadas que tiveram grande impacto na sua vida, reconstruindo os acontecimentos e levando a uma tomada de consciência sobre si e sobre os seus atos.

Um processo que atribui grande relevância ao discurso pessoal, à forma como as pessoas compõem o seu discurso e organizam as suas memórias.

5

O porquê deste projeto?

Considero este projeto importante porque conseguimos compreender a visão que cada um tem sobre si e sobre o mundo.

Escolhi este tema porque ao dialogar com alguns alunos percebi que muitos consideram que não têm nada para ensinar.

Assim, a pessoa ao ganhar consciência do seu percurso de vida e das condições em que construiu o seu conhecimento faz com que consiga construir uma projeção para o seu futuro.

6

Objetivos

- Construir o conhecimento de si e das suas características.
- Conhecer, entender e descrever as vivências dos alunos da USCL.
- Diferenciar as motivações das pessoas ao se inserirem na USCL.
- Demonstrar competências para a utilização de materiais reciclados.
- Propor as projeções de vida.

7

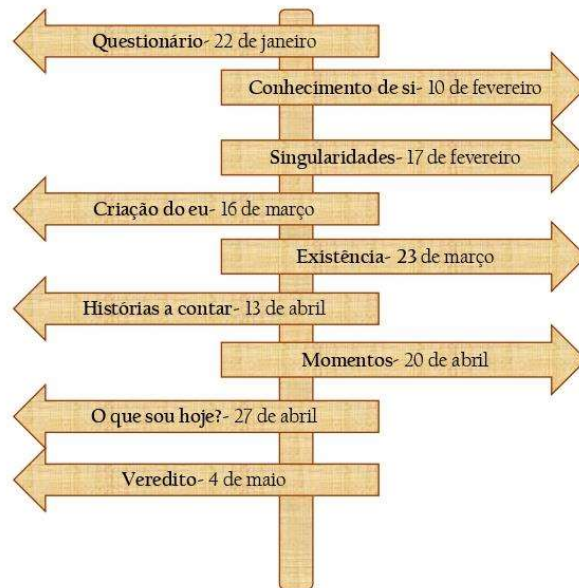
Será que tenho algo para ensinar ou “já sou velho de mais”?



8



9



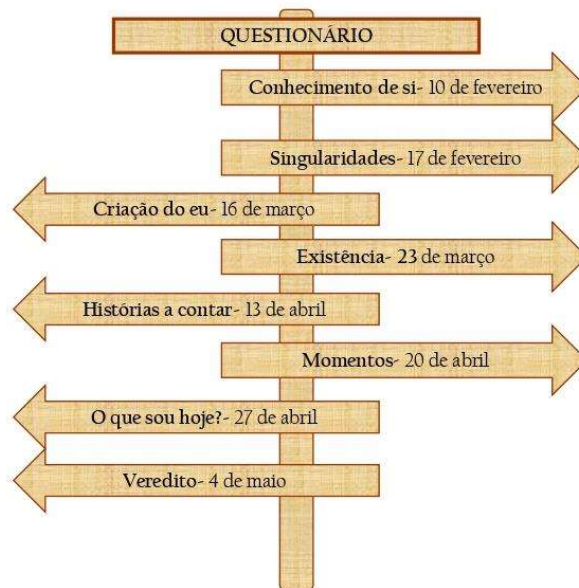
10



11

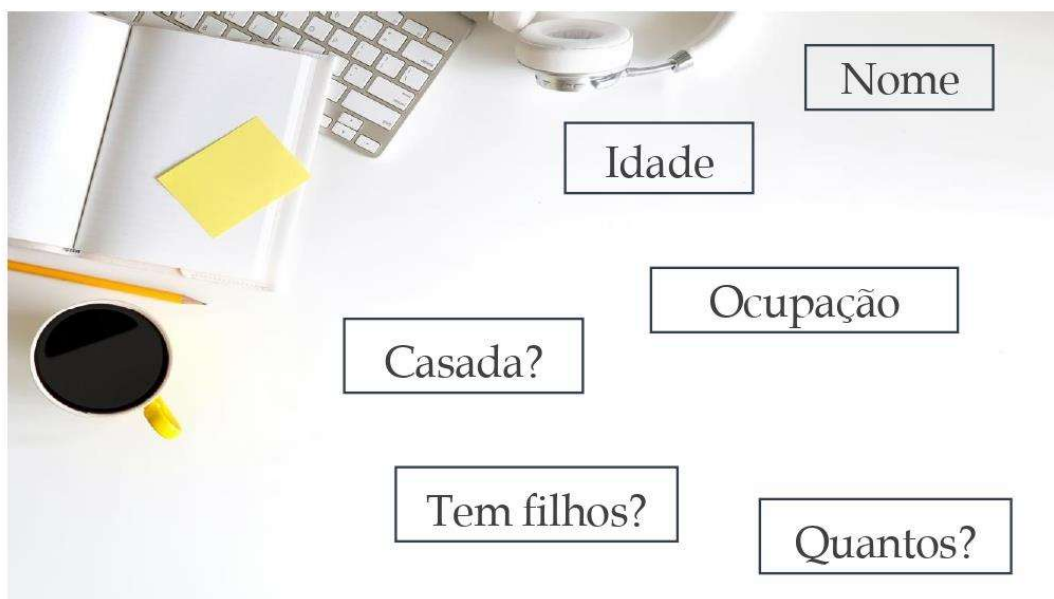


12

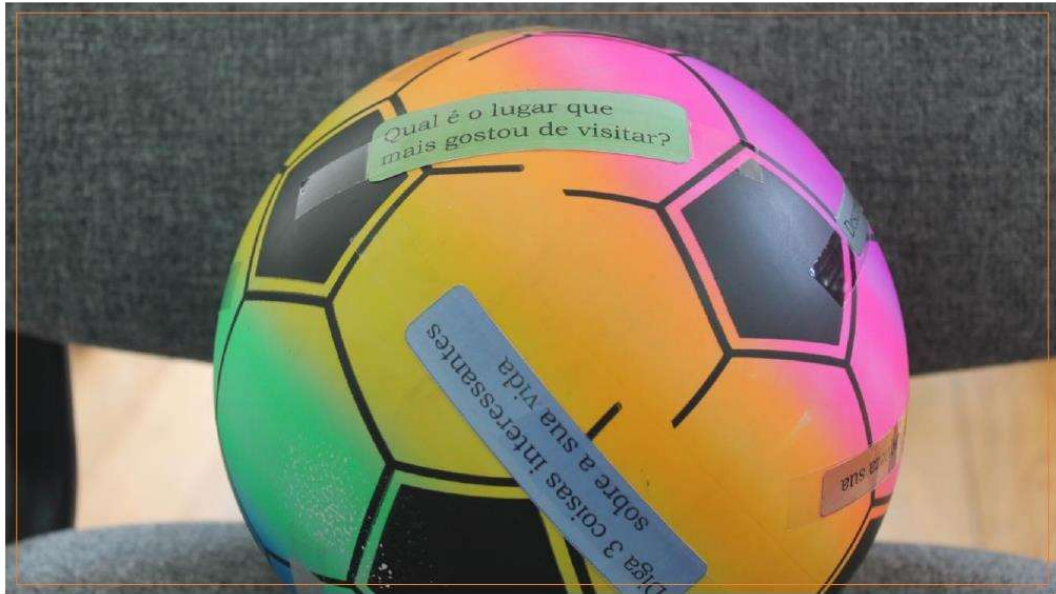


Responder ao
questionário

13



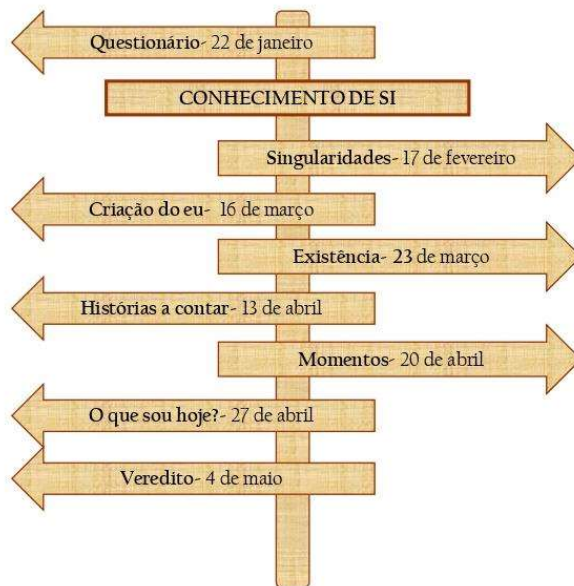
14



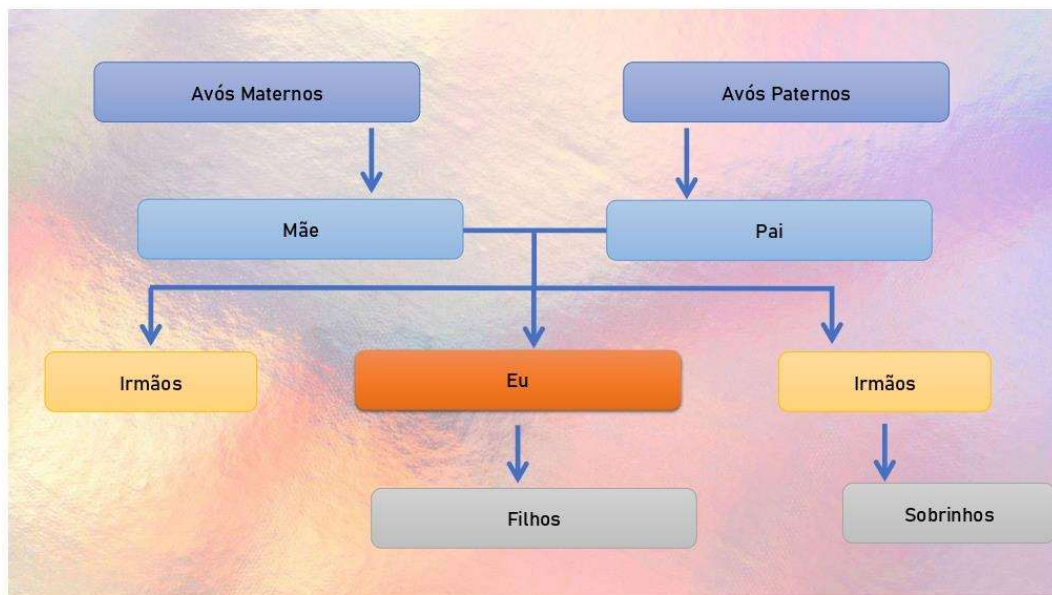
15



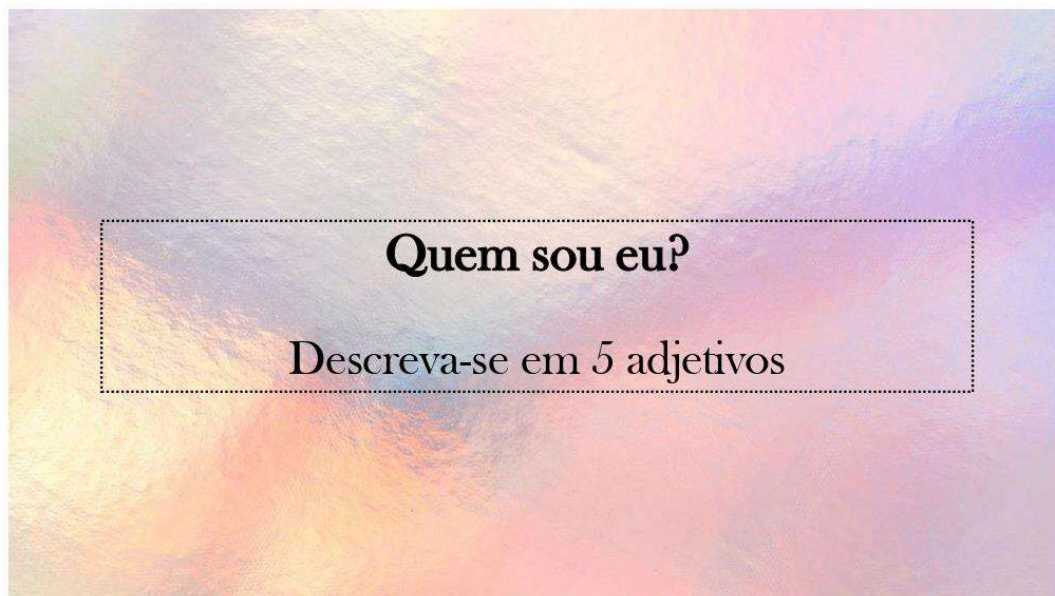
16



17



18



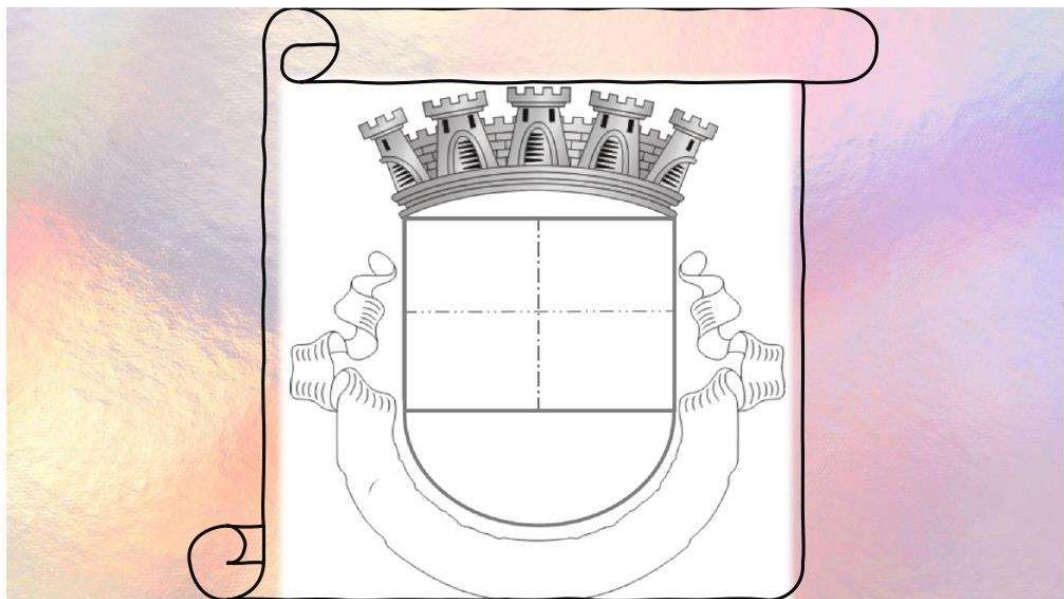
19



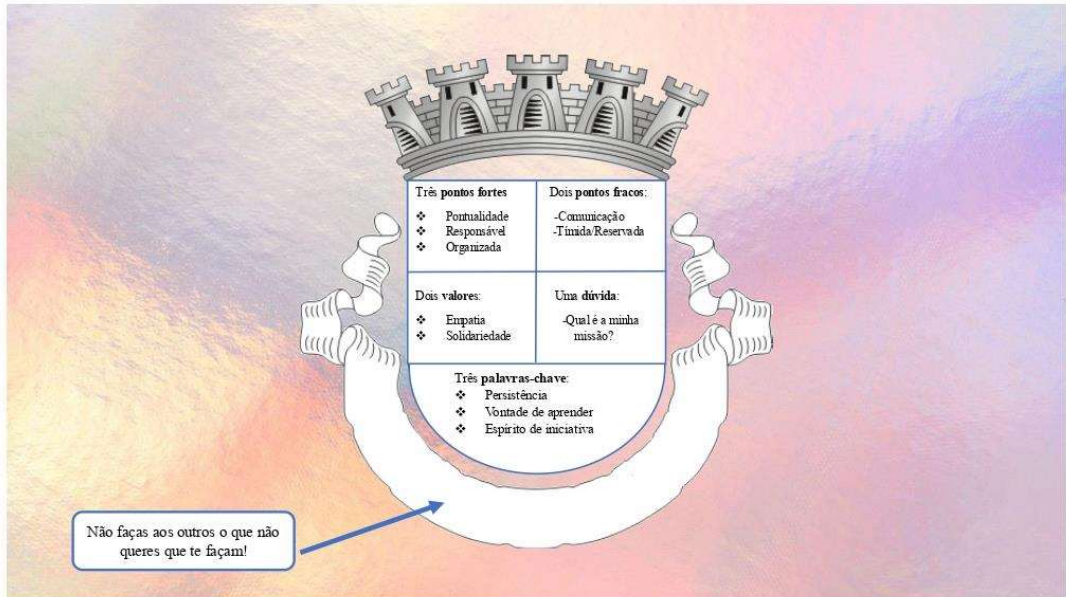
20



21



22



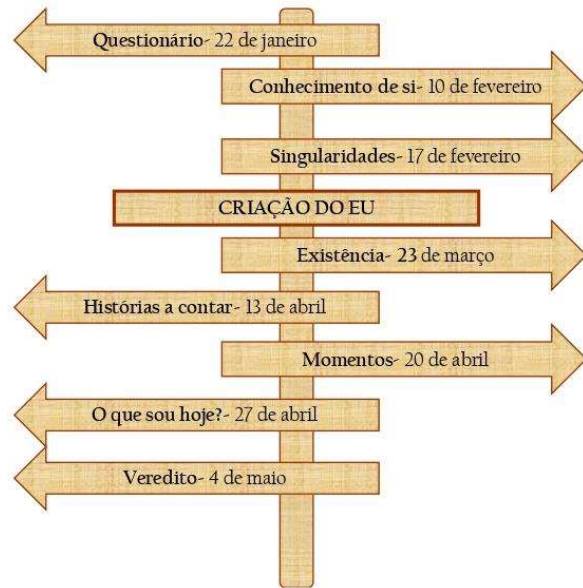
23



24



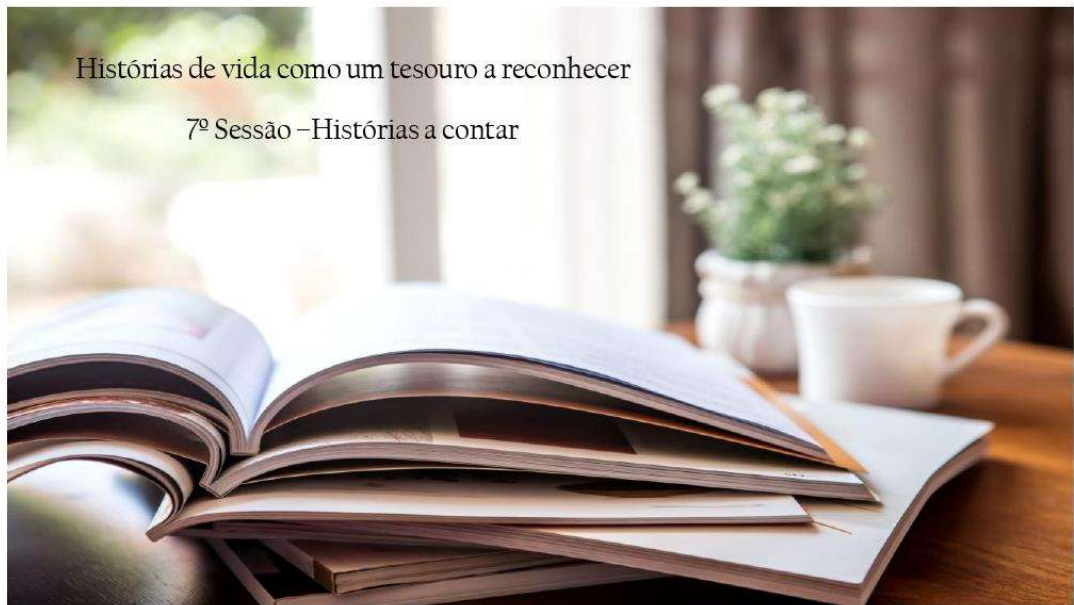
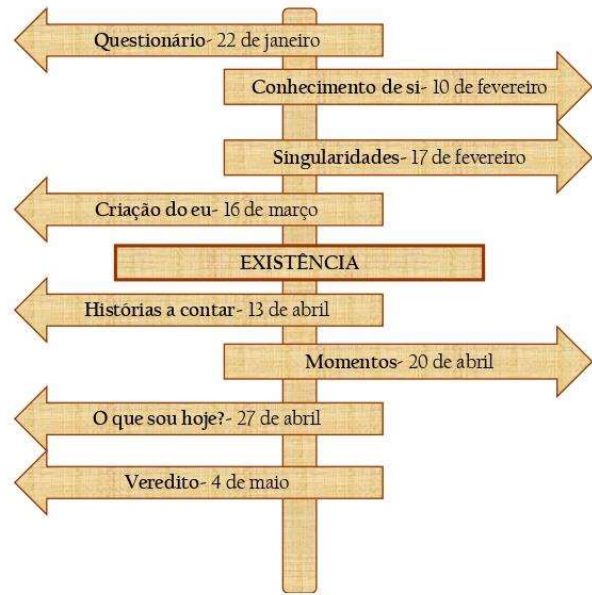
25



26



27



28

Histórias de vida como um tesouro a reconhecer

7ª Sessão –Histórias a contar



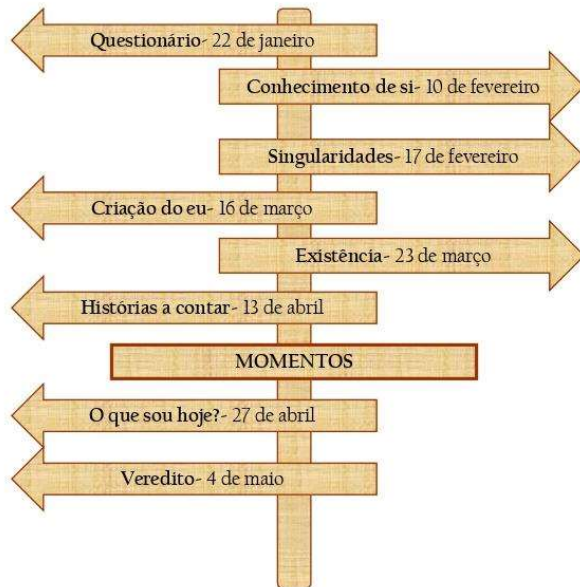
29



30



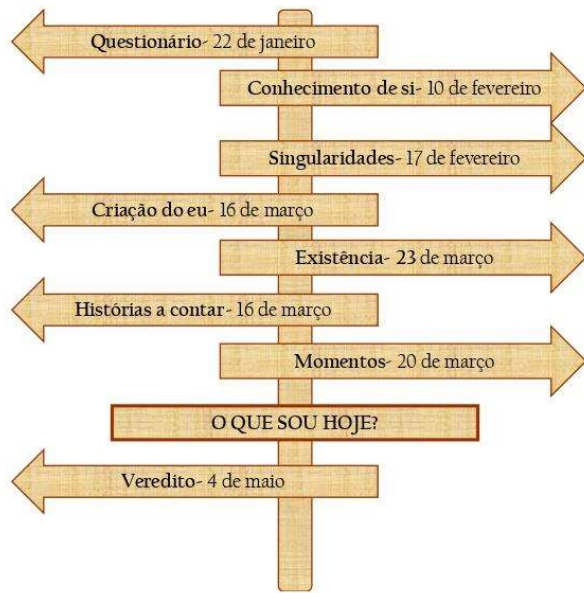
31



32



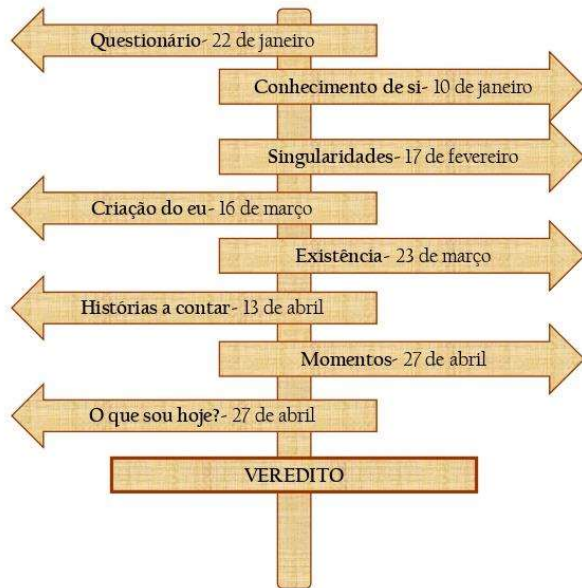
33



34



35



36

Apêndice 20- Documento de autorização para participar no projeto das histórias de vida

Termo Autorização de participação e uso de imagem

Eu, Maria José Abreu Pereira, pretendo realizar um projeto com os alunos da Universidade Sénior de Câmara de Lobos. Este projeto está inserido no 2^a ano curricular do Mestrado de Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Coimbra, no âmbito do estágio que me encontro a realizar na instituição mencionada.

Tem como objetivo que os seniores no final das sessões, sejam capazes de responder à questão “será que posso ensinar alguma coisa ou já sou velho de mais?”

O projeto tem o nome de “Histórias de vida como um tesouro a reconhecer” e a sua concretização foi pensada ocorrer ao longo de 10 sessões: (1) **Apresentação**; (2) **Questionário**; (3) **Conhecimento de si**; (4) **Singularidades**; (5) **Criação do eu**; (6) **Existência**; (7) **Histórias a contar**; (8) **Momentos**; (9) **O que sou hoje?**; e (10) **Veredito**.

Assim, gostaria de obter o seu consentimento para a participar neste projeto e ser filmado/ fotografado. As imagens e vídeos realizados servirão unicamente para fins académicos estando a identidade e privacidade dos seniores assegurada.

Obrigada pela colaboração,

Maria Pereira

Eu, _____, quero/não quero participar no projeto, autorizo/não autorizo o uso de imagem e dou consentimento para a utilização da informação transmitida nas sessões para fins da realização do relatório de estágio.

Câmara de Lobos, ____ de _____ de 2020

Apêndice 21- Questionário da 2º sessão do projeto das histórias de vida

Histórias de vida: como um tesouro a reconhecer
2º Sessão: Questionário

Objetivo do questionário

O objetivo deste questionário é obter um retrato abrangente do seu passado. Os registos são necessários para conhecer-lhe melhor, uma vez que permitem um contato mais cuidadoso com os diferentes problemas que tem.

O questionário é feito por perguntas rotineiras sobre si.

É compreensível que possa ficar preocupado com o que vai acontecer com as informações que está disponibilizando visto que todas as informações são altamente pessoais, no entanto, os registos realizados são estritamente confidenciais. Nenhuma pessoa estranha terá acesso as suas informações sem o seu consentimento.

Durante todo o questionário se não quiser responder a alguma pergunta, apenas escreva “Não quero responder”.

1. Dados gerais

Nome: _____

Morada: _____

Freguesia: _____

Conselho: _____

Nacionalidade: _____

Telefone: _____

E-mail: _____

Idade: _____ Ocupação: _____

Com quem você vive: _____

Estado Civil: (circule)

Solteiro

Casado

Separado

Divorciado

Viúvo

Quais são as três palavras que melhor descrevem a sua vida? _____

2. Dados Pessoais

Data de Nascimento: _____

Destaque qualquer dos itens seguintes que fossem **aplicáveis** durante a sua infância:

Terres noturnos

Enurese noturna

Sonambulismo

Chupar dedos

Roer unhas

Gagueira

Medos

Infância feliz

Infância infeliz

Outros : _____

Indique os seus principais medos:

✚ _____

✚ _____

✚ _____

✚ _____

✚ _____

✚ _____

✚ _____

✚ _____

Destaque qualquer das seguintes palavras que se **aplicam** a si:

Inútil

Cheio de ódio

Incompreendido/a

U m/a “ninguém”

Ansioso/a

Entediado/a

“A vida é vazia”

Agitado/a

Confuso/a

“Não consigo fazer nada
direito”

Covarde

Não confiável

Não assertivo/a

Em conflito

Inadequada

Em pânico

Cheio de arrependimentos

Estúpido/a

Feio/a

Inquieto/a

Incompetente

Deformado/a

Valoroso/a

Ingênuo/a

Não atraente

Simpático/a

Hostil

Repulsivo/a

Inteligente

Culpado/a

Agressivo/a

Atraente

Mau/Má

Deprimido/a

Confiável

Moralmente errado

Solitário/a

Atencioso/a

Pensamentos horríveis

Não amado/a

Que mais gosta? _____

Que menos gosta? _____

Enumere 10 coisas interessantes sobre a sua vida:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

3. Dados Familiares

É casado/a? _____


Se sim, a quanto tempo você está casado? _____


Idade do cônjuge: _____


Ocupação do cônjuge: _____


Tem filhos? _____


Se sim, quantos filhos tem? (Por favor, escreva o nome, a idade e o sexo)


 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Algum de seus filhos apresenta algum problema especial? _____

4. Dados Ocupacionais

Que tipo de trabalho realiza agora? _____


Que tipo de trabalho fez no passado? _____


Qual é o seu filme/música/ livro favorito? _____


Qual é o lugar que mais gostou de visitar? _____


Interesses atuais, hobbies, atividades, passatempos favoritos e talentos:


 _____


 _____


 _____


 _____


 _____

 _____


 _____


 _____


 _____


 _____

Habilidades, capacidades e fraquezas:

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Faz amigos facilmente? **Sim/Não** Consegue mantê-las? _____

Muito Obrigado!!

Apêndice 22- Publicações do facebook das atividades realizadas na quarentena

1 º Semana [30 de março- 3 de abril]

(30 de março) Sessão de Leitura- Lê um excerto do teu livro favorito

(31 de março) Mexe-te! Aula de Dança (Vídeo)

(1 de abril) Trabalha a memória- Jogo de descobrir as diferenças

(2 de abril) Torna-te mais ECO- Mudar/ Cuidar algo em casa que te torne mais amigo do ambiente

(3 de abril) Recordação -Procura entre as tuas fotos a que consideras a mais desafiante, a mais agradecida e a mais feliz

2 º Semana [6 de abril- 10 de abril]

(6 de abril) Apresentação de uma imagem para pensar e questionar-se

(7 de abril) Mexe-te! Aula de Ginástica (Vídeo)

(8 de abril) Trabalha a memória- Jogo de Palavras

(9 de abril) Direto de ginástica – Professor José Luís

(10 de abril) *Páscoa*

3 º Semana [13 de abril- 17 de abril]

(13 de abril) Escreve uma carta em que relates a tua experiência na Universidade Sénior de Câmara de Lobos

(14 de abril) Mexe-te! Aula de Ginástica (Vídeo)

(15 de abril) Trabalha a memória- Sopa de Letras

(16 de abril) Direto de ginástica – Professor José Luís

(17 de abril) Apresentar um vídeo que cause debate- Pedir para comentar o vídeo- Tema cuidado com a Terra- Floresta Amazónia

4 º Semana [20 de abril- 24 de abril]

(20 de abril) À descoberta da Europa

(21 de abril) Mexe-te! Aula de Ginástica (Vídeo)

(22 de abril) Trabalha a memória- Percurso matemático

(23 de abril) Direto de ginástica – Professor José Luís

(24 de abril) Jogo do intruso

5^o Semana [27 de abril- 1 de maio]

(27 de abril) Dia Culinária- Reproduzirem uma receita dada/ Disponibilizarem uma receita que gostem (com Foto)

(28 de abril) Mexe-te! Aula de Ginástica (Vídeo)

(29 de abril) Trabalha a memória- Jogo do Stop

(30 de abril) Direto de ginástica – Professor José Luís

(1 de maio) *Feriado*

6^o Semana [4 de maio- 8 de maio]

(4 de maio) Dar asas à Imaginação

(5 de maio) Mexe-te! Aula de Ginástica (Vídeo)

(6 de maio) Trabalha a memória- Jogo do STOP

(7 de maio) Direto de ginástica – Professor José Luís

(8 de maio) Quiz de Geografia

7^o Semana [11 de maio- 15 de maio]

(11 de maio) Palavras de cada categoria

(12 de maio) Projeto Corações à Janela

(13 de maio) Criar uma história

(14 de maio) Direto de ginástica – Professor José Luís

(15 de maio) Vídeo final- Simboliza a USCL como uma família para celebrar o dia internacional da Família

○ **Descrição das atividades**

1^o Semana [30 de março- 3 de abril]

(30/3)

Bom dia caros alunos e voluntários.

Esperamos que se encontrem bem e em casa.

A partir de hoje, a USCL irá propor um desafio, para que possam trabalhar o corpo e a mente todos os dias.

Hoje, propomos que realizem uma sessão de leitura, de um livro que está na estante e ainda não foi lido, de um artigo de revista ou jornal que tenham lido e considerem pertinente. Depois, pretendemos que publiquem um pequeno excerto, para que todos possamos refletir.

Bom trabalho.

Poema publicado nos comentários

-Solidão na rede

No meu quarto trancado,
Ligo o computador,
A solidão não me pega.
Vou navegando,
Se comunicando,
Trocando mensagens,
Amando e sonhando.
Estou na rede,
Com milhares de seres,
Não preciso de uma companhia,
Porque na rede,
Chego até a trocar prazeres.
O meu book é um look,
Meu álbum um show,
Fotos e poses,
E no rosto um sorriso,
Sempre a dispor.
Vou navegando,
Se comunicando,
Até o tempo voar.
Aos poucos,
Dentro de mim

Algo começa a mudar.
Não consigo mais esconder,
O desespero me enquadra,
O sorriso se apaga.
O amor pela vida se acaba,
A depressão me desaba,
O suicídio quase me consome,
E por pouco, a lápide não teve o meu
nome.
Aí, a luz raiou em meu ser,
Hoje consigo entender,
Ficou mais fácil perceber.
Que a solidão a meu ver,
Simplesmente:
É a falta de contato com outro ser.
O verdadeiro sentido da vida,
Não é viver sozinho nessa rede vazia,
Mas viver em companhia,
A simplicidade do dia,
E o amor que contagia.

Ricardo Manfredini

(31/3)

Bom dia caros alunos e voluntários,

Embora estejamos em isolamento social, o exercício físico deve fazer parte da nossa rotina, evitando o sedentarismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas.

Por isso, como desafio, propomos que pratiquem um pouco de exercício, quer seja através da dança, do caminhar (dentro de casa) ou até mesmo, através da prática de alguns exercícios simples e que sejam possíveis fazer dentro de casa.

Deixo-vos um vídeo de uma aula de dança sénior, cujo instrutor é o Professor José Luís Rodrigues. Desafio-vos a fazerem gravação da vossa aula e espero que façam publicação.

Boa aula 😊

(exibição do vídeo da aula de dança do professor voluntario José Luís Rodriguez)

Para os que não são amantes da dança, propomos alguns exercícios que podem fazer sentados, no entanto, é importante fazer alongamentos.

Lembrem-se, devem caminhar, nem que seja pela casa!

Aguardamos o vídeo com os vossos exercícios.

Bom exercício físico. 😊

(Fotos retiradas do facebook da Câmara de Câmara de Lobos)

(1/4)

Bom dia,

Pequenos esquecimentos fazem parte da vida de qualquer pessoa, no entanto, com o avançar da idade, o armazenamento de memória começa a ser mais reduzido. Para retardar esta situação é importante investirmos em atividades que melhorem a nossa memória.

Para hoje, propomos o JOGO DAS DIFERENÇAS, considerado um jogo que estimula a memória, em que é necessário analisar e investigar as alterações entre duas imagens, aparentemente iguais.

Serão colocadas algumas imagens, identificadas com o número de diferenças que devem encontrar, e caso estejam interessados, devem colocar nos comentários da respetiva foto, os erros detetados.

No final do dia, serão colocadas as imagens com as diferenças assinaladas.

Bom estimular de memória 🧠

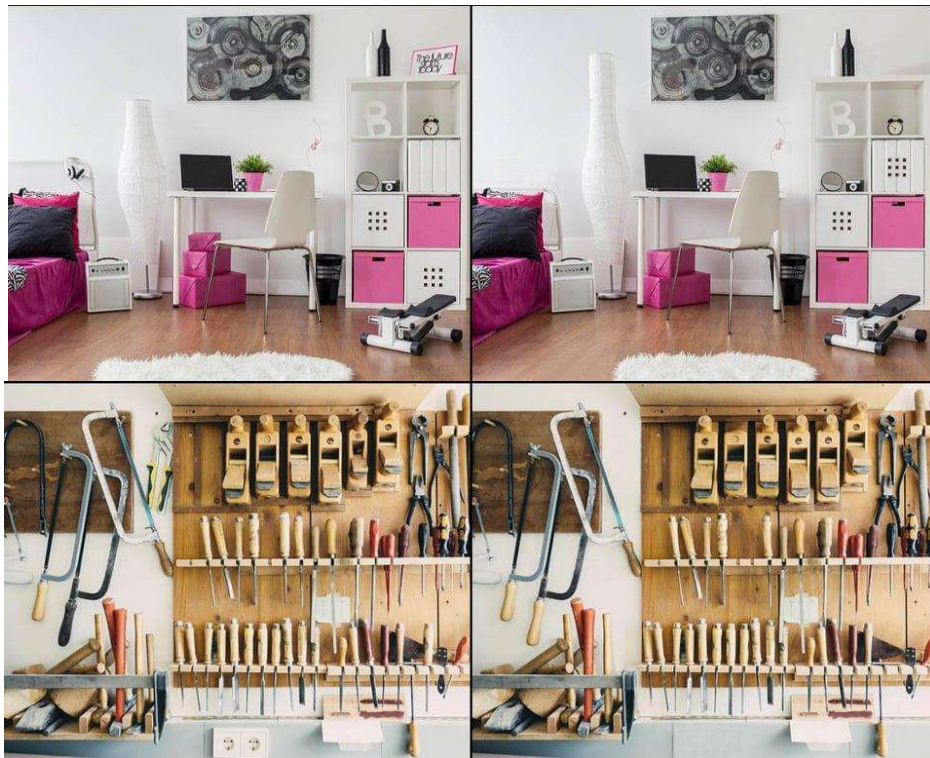
6 diferenças



7 diferenças



8 diferenças



9 diferenças



Boa tarde, como combinado, junto diferenças devidamente assinaladas nas respetivas fotos.

Lembrem-se, podem retardar a perda de memória, é preciso trabalhar. Obrigada





(2/4)

Para os que gostam e continuam a cuidar do meio ambiente, sugerimos a seguinte dinâmica, que nos faz refletir sobre alguns aspetos relacionados com a sustentabilidade ambiental.

Basicamente, terá de passar por todas as divisões da casa e clicando em tudo o que considera fonte de energia (ex: janela, tomadas ...). Após clicar numa dessas fontes de energia, vai abrir uma janela com uma pergunta, a qual deve ser respondida, seguidamente aparecem sugestões e informações, que podem ser usadas para tornar a nossa casa mais amiga do ambiente.

No final, vai aparecer a vossa pontuação, se tiverem interesse podem partilhar connosco.

Divirtam-se em casa  

<https://www.publico.pt/p3/interactivo/eco-a-breca?fbclid=IwAR2Ixugi0v9fPgg196xOCdP585zxF18-I3S2tBzKjtZE7TPk1qSn0vzCNys>

(3/4)

Caros alunos e voluntários,

e porque RECORDAR é VIVER, o desafio de hoje é recordar o momento mais feliz e o momento que mais saudade deixa.

Sugerimos que mergulhem no baú das vossas recordações e publiquem esse momento, através da publicação de fotos ou de vídeos, quer estejam associados a Universidade Sénior ou até mesmo de momentos em família.

Nós já mergulhamos, por isso publicamos um pequeno vídeo com algumas dessas recordações.

(Pequeno vídeo realizado pela coordenadora Laura Sousa)

2^o Semana [6 de abril- 10 de abril]

(6/3)

Bom dia,

hoje o desafio é observarem a imagem e responder às questões. O objetivo é darem asas à imaginação, refletindo sobre aquilo que a imagem transmite.

Também sugerimos, que recortem títulos de notícias de jornais ou revistas, de forma a obterem um título, ou até mesmo um texto divertido.

Divirtam-se 😊

Dou asas à imaginação...

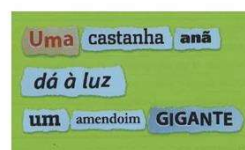


1. O que observa na imagem?

2. Qual a cor predominante nesta imagem? Porquê?

3. Recorte alguns títulos de notícias de jornal ou revistas, misture-os entre si, de modo a obter notícias de acontecimentos ou textos divertidos.

Lê o exemplo:



(7/3)

Exposto o vídeo do professor Hélder Filipe Balona Rodrigues no Gabinete Apoio ao Idoso.

(8/3)

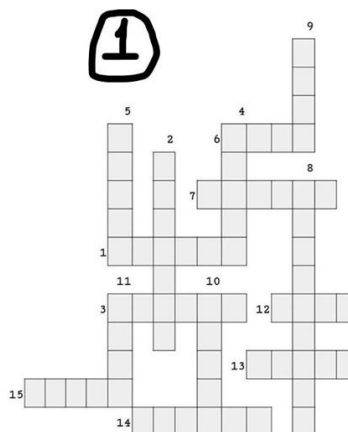
Bom dia caros alunos e voluntários,
para o dia de hoje, sugerimos Palavras Cruzadas.

Para todos aqueles que queiram participar, podem colocar nos comentários de cada uma das fotos as vossas respostas, indicando o número.

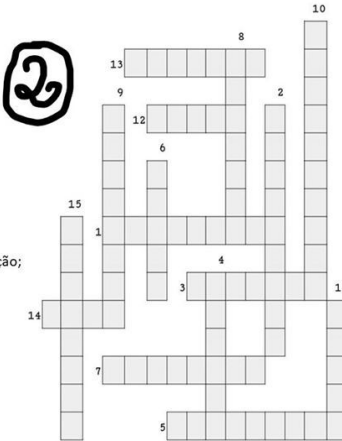
No final do dia, serão colocadas as soluções.

Bom exercício 😊

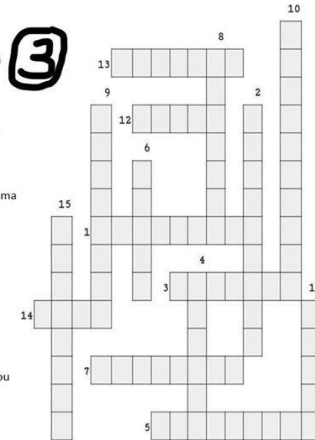
1. Que sente ou manifesta alegria: contente, jubiloso;
2. O que não receia o perigo, tem espírito de luta: corajoso;
3. Que existe há muito tempo;
4. Que tem grande força física: robusto, vigoroso;
5. Que ou quem não tem finura de maneiras: cafona;
6. Desprovido de beleza, de aparência desagradável;
7. Que provoca sentimentos de piedade: desolador, doloroso;
8. Aquele que desculpa certas falhas ou erros;
9. De pouca idade: moço;
10. Que tem gordura acima da usual: obeso, cheio, corpulento;
11. De altura superior à média: de grande dimensão vertical;
12. Aquilo que possui baixa temperatura;
13. Belo, bonito: prazeroso de se contemplar, de se apreciar;
14. Que tem fama: renomado, célebre;
15. cuja temperatura varia entre o quente e o frio: pouco aquecido.



1. Ver-se frente a frente com: deparar, achar;
2. Exercer ação restritiva sobre: conter;
3. Extrair ou raspar os pelos;
4. Ocupar o espaço de; ser o conteúdo de; tornar (-se) cheio;
5. Mostrar ou manifestar gratidão, render graças: reconhecer;
6. Tornar (-se) seco, retirar de ou perder a unidade: enxugar (-se);
7. Seguir por um caminho ou percorrê-lo andando a pé;
8. Pôr para trás, fazer recuar: retrasar;
9. Fazer chegar, passar às mãos de: dar;
10. Tratar um cadáver com substâncias que o isentam de decomposição;
11. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas;
12. Exprimir por meio de palavras;
13. Fazer estimativas de: avaliar, calcular;
14. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico;
15. Fazer ficar ou ficar gordo: tornar (-se) gordo.

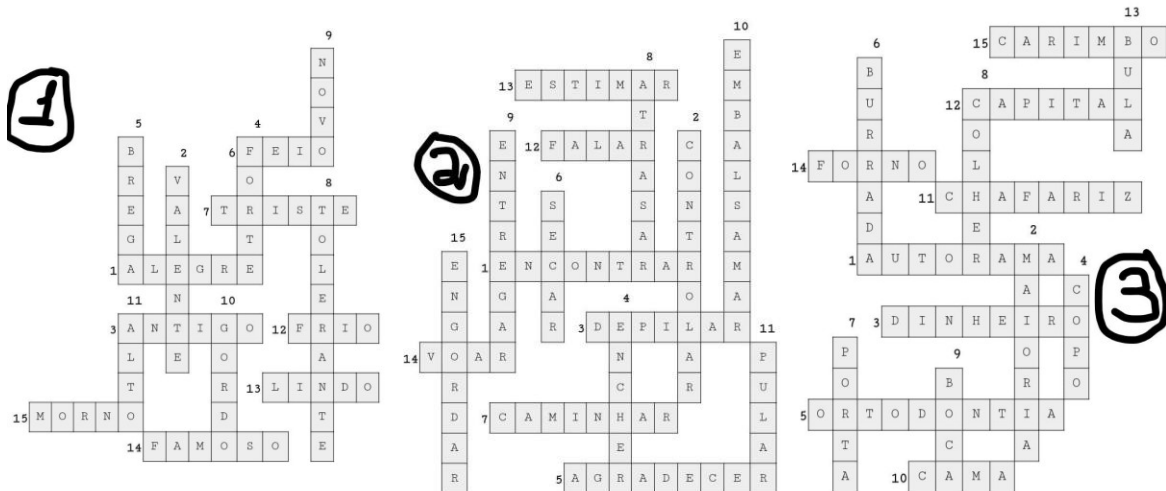


1. Miniatura de pista automobilística para corridas de carros de brinquedo;
2. Condição do que é maior: superioridade, supremacia;
3. Meio de pagamento, na forma de moedas ou cédulas, emitido pelo governo de cada país;
4. Recipiente geralmente cilíndrico, usado para beber;
5. Especialidade odontológica que corrige anormalidades no alinhamento dos dentes;
6. Ato estúpido, erro tolo: asneira, tolice, besteira;
7. Abertura que serve de entrada ou saída de um recinto;
8. Utensílio de mesa e cozinha, composto de um cabo em cuja extremidade se forma uma parte côncava;
9. Parte exterior da cavidade bucal: o contorno dos lábios;
10. Lugar onde se pode deitar e/ou dormir;
11. Construção com uma ou mais bicas por onde corre água: fonte;
12. Principal cidade de um país, estado ou província, etc...;
13. Impresso que acompanha medicamento e contém informação sobre ele;
14. Parte do fogão onde se assam os alimentos;
15. Peça contendo elementos letras, números ou figuras em relevo, usada para marcar ou autenticar documentos.



Boa noite, como combinado, junto soluções das palavras cruzadas que foram publicadas na manhã do dia de hoje.

Espero que se tenham divertido 😊



(9/4)

Para todos aqueles que têm saudades do Professor de ginástica e dança, amanhã têm a oportunidade de verem um direto.

(Publicação do site da Universidade Sénior de Câmara de Lobos)

Quinta feira, pelas 12h00 um direto com o PT José Luís Rodriguez, treinador das alunas da Universidade Sénior de Câmara de Lobos. Mantenham-se em forma!

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

3^o Semana [13 de abril- 17 de abril]

(13/4)

Hoje, o desafio é refletirmos sobre a "Importância de participação na Universidade Sénior". De que forma a Universidade Sénior contribui para valorizar a vossa experiência de vida?

"O Conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã".

Leonardo Da Vinci



Respostas:

Cristina Reis: “Criando e dinamizando atividades educativas, sociais e culturais, bem como convívios que estimulam à comunicação, à criatividade, à aprendizagem com o objetivo de despertar a novidade, de quebrar a rotina e de alcançar o conhecimento. Hoje tenho conhecimento adquirido quer nas aulas quer na troca de conhecimentos entre colegassuas vivências, ideias, sonhos. Estou mais rica sem dúvida.”

Maria Constantina Figueira: “A Universidade Sénior ajudou-me a abrir horizontes, a conviver mais com as pessoas fazendo amizades. Ajudou-me a adquirir mais conhecimento valorizando e aumentando a minha bagagem cultural. Já tenho muitas saudades.”

Fernanda Silva: “Para mim a Universidade sénior é um conjunto de atividades que nos proporciona qualidade de vida entre os nossos colegas, também gosto dos passeios culturais e pedestres, e a convivência entre amigos, e tudo mais beijinhos para todos da Universidade sénior qualquer dia estamos juntos com ajuda de Deus.”

Maria De Deus Rodrigues: “Sinto me renascer com a universidade sénior jovem aprendendo dar valor a vida onde já tinha perdido. Espero estarmos juntos o mais rápido possível enquanto não saiam de casa, bxx.”

Salette Freitas: “Para mim Universidade sénior foi o melhor conhecimento. já tenho saudades das minhas aulas e amigas beijinhos até breve.”

Laura Sousa: “Cristina Reis, Maria Constantina Figueira, Fernanda Silva, Maria De Deus Rodrigues e Salette Freitas muito obrigado por terem participado neste desafio de reflexão. A Vossa opinião é muito importante para o bom desenvolvimento e sucesso deste projeto que é a Universidade Sénior. É muito importante ter vontade de querer aprender mais e mais, sobretudo quando essa vontade passa por querer partilhar conhecimentos e experiências, que serão enriquecedoras para todos nós! Muito obrigada 😊”

(14/4)

Hoje, propomos uma aula de dança, são oito minutos de aula, com movimentos muito simples.

Seria muito interessante se filmassem a vossa aula e publicassem no grupo, partilhem aquilo que andam a fazer!

Boa aula.

(Vídeo retirado do Youtube de uma aula de zomba, disponível em

https://www.youtube.com/watch?v=Xewf0EcyrfS&fbclid=IwAR1D7WuVPMxiLAPstPf9IRuOMa44Cnu424sUNQi9blycKIYMR_Zx1ndOBd4

(15/4)

Bom dia caros alunos e voluntários,
para o dia de hoje, sugerimos Sopa de Letras.

Para todos aqueles que queiram participar, podem editar a foto no vosso telemóvel e sublinhar a palavra, depois de completo partilhem nos comentários.

No final do dia, serão colocadas as soluções.

Bom exercício 😊

<p>RCEREALCAJUS CAOHNIDAGLAS OEDVXPUVULEU GTÁDOIAIAETS UEOGENCNRIEH MRUGUHAADTUI EGRQNACGEEQE LAAOAATRNRROT ONIPCHRETVRA NIVIHONFEICM BVAPOSCOALHO ASCOSUMOCHÁT CHOCOLATEACO OPIARABANETE NME LARANJA IL AHNIRIPIACMÓ</p>	<p>ÇÚLARANJAGGO OABCBNPALUOÃ GMAEÁIIBIAIL EONRJRNAMRAE SRAEUAHCÃABM SANJCTAAONAF ÊIAAACHXLÁRI PCAGRELI EAAG INCNANEÃMÍXO UAEAMCSBRMIC VLRTJIOÇAAES AEOIPERAMMA GMLPSWGTNÃAM NÃAAGRAVIOLA ANIREGNATLND MDIOGNAROMOA</p>	<p>Cidades de Portugal</p> <table border="0"> <tr> <td>Almeirim</td> <td>Chaves</td> <td>Lisa</td> <td>Portimão</td> </tr> <tr> <td>Amadora</td> <td>Esposende</td> <td>Mia</td> <td>Quarteira</td> </tr> <tr> <td>Anadia</td> <td>Fafe</td> <td>Mangualde</td> <td>Seia</td> </tr> <tr> <td>Beja</td> <td>Faro</td> <td>Matosinhos</td> <td>Silves</td> </tr> <tr> <td>Bragança</td> <td>Funchal</td> <td>Moitão</td> <td>Tondela</td> </tr> <tr> <td>Camões</td> <td>Gouveia</td> <td>Mota</td> <td>Trofa</td> </tr> <tr> <td>Cantanhede</td> <td>Horta</td> <td>Pombal</td> <td>Valpaços</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Portalegre</td> <td></td> </tr> </table>	Almeirim	Chaves	Lisa	Portimão	Amadora	Esposende	Mia	Quarteira	Anadia	Fafe	Mangualde	Seia	Beja	Faro	Matosinhos	Silves	Bragança	Funchal	Moitão	Tondela	Camões	Gouveia	Mota	Trofa	Cantanhede	Horta	Pombal	Valpaços			Portalegre	
Almeirim	Chaves	Lisa	Portimão																															
Amadora	Esposende	Mia	Quarteira																															
Anadia	Fafe	Mangualde	Seia																															
Beja	Faro	Matosinhos	Silves																															
Bragança	Funchal	Moitão	Tondela																															
Camões	Gouveia	Mota	Trofa																															
Cantanhede	Horta	Pombal	Valpaços																															
		Portalegre																																

<p>Aperiente Aipo Alho Bacon Cacau Capim-da Caju Caviar Cereal</p>	<p>Chocolar Chocolato Chá Coco Cogumelo Covilgaço Crocante Ervilha Frango</p>	<p>Laranja Leite Mel Ninho Ovo Pasta Pipoca Rabanete Sal</p>	<p>Salgadinho Sopa Sua Suco Torta Vingete Água Oleo</p>	<p>Abacaxi Acorola Amora Amora Banana Cereja</p>	<p>Damasco Figo Goiaba Goiaba Grossilha Guanana Laranja Limão</p>	<p>Mamão Manga Maracujá Maracujá Melancia Melão Mortelo Morango</p>	<p>Nectarina Pera Pêsco Pêra Pêsco Pêsco Uva</p>
--	---	--	---	--	---	---	--

<p>MAAAFCE SALAA ÊITJAHSENARI DEREFAPVEBOD AVOBEVOLFM DA RUHODESIL OAN IOPSLSESAPMA EGOOAENFSOAB TSRCUDDUORLR ROTNGENHTMA AÇIANHACNAEG UAMRANXHILIA QPÂTMAIASERN FLOEITLLOGIÇ AALEDNOTTRMA RVSADAH LAEMJ OÇINACMNMAIA</p>	<p>RCEREALCAJUS CAOHNIDAGLAS OEDVXPUVULEU GTÁDOIAIAETS UEOGENCNRIEH MRUGUHAADTUI EGRQNACGEEQE LAAOAATRNRROT ONIPCHRETVRA NIVIHONFEICM BVAPOSCOALHO ASCOSUMOCHÁT CHOCOLATEACO OPIARABANETE NME LARANJA IL AHNIRIPIACMÓ</p>	<p>ÇÚLARANJAGGO OABCBNPALUOÃ GMAEÁIIBIAIL EONRJRNAMRAE SRAEUAHCÃABM SANJCTAAONAF ÊIAAACHXLÁRI PCAGRELI EAAG INCNANEÃMÍXO UAEAMCSBRMIC VLRTJIOÇAAES AEOIPERAMMA GMLPSWGTNÃAM NÃAAGRAVIOLA ANIREGNATLND MDIOGNAROMOA</p>
---	---	--

Boa noite, como combinado, junto as soluções das Sopas de Letras que foram publicadas esta manhã.

Espero que se tenham divertido 😊

<p>CIDADES DE PORTUGAL Encontradas: 29/30</p>	<p>ALIMENTOS Encontradas: 35/36</p>	<p>FRUTAS Encontradas: 30/31</p>
--	--	---

<p>MAAAFCE SALAA ÊITJAHSENARI DEREFAPVEBOD AVOBEVOLFM DA RUHODESIL OAN IOPSLSESAPMA EGOOAENFSOAB TSRCUDDUORLR ROTNGENHTMA AÇIANHACNAEG UAMRANXHILIA QPÂTMAIASERN FLOEITLLOGIÇ AALEDNOTTRMA RVSADAH LAEMJ OÇINACMNMAIA</p>	<p>RCEREALCAJUS CAOHNIDAGLAS OEDVXPUVULEU GTÁDOIAIAETS UEOGENCNRIEH MRUGUHAADTUI EGRQNACGEEQE LAAOAATRNRROT ONIPCHRETVRA NIVIHONFEICM BVAPOSCOALHO ASCOSUMOCHÁT CHOCOLATEACO OPIARABANETE NME LARANJA IL AHNIRIPIACMÓ</p>	<p>ÇÚLARANJAGGO OABCBNPALUOÃ GMAEÁIIBIAIL EONRJRNAMRAE SRAEUAHCÃABM SANJCTAAONAF ÊIAAACHXLÁRI PCAGRELI EAAG INCNANEÃMÍXO UAEAMCSBRMIC VLRTJIOÇAAES AEOIPERAMMA GMLPSWGTNÃAM NÃAAGRAVIOLA ANIREGNATLND MDIOGNAROMOA</p>
---	---	--

(16/4)

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

(17/4)

Hoje, partilhamos uma curta-metragem do filme Guardiões da Vida para consciencializar sobre a emergência climática.

O objetivo é refletirmos e debatermos sobre a mensagem que o filme transmite. Não desistir será a palavra chave, pois nunca é tarde demais!

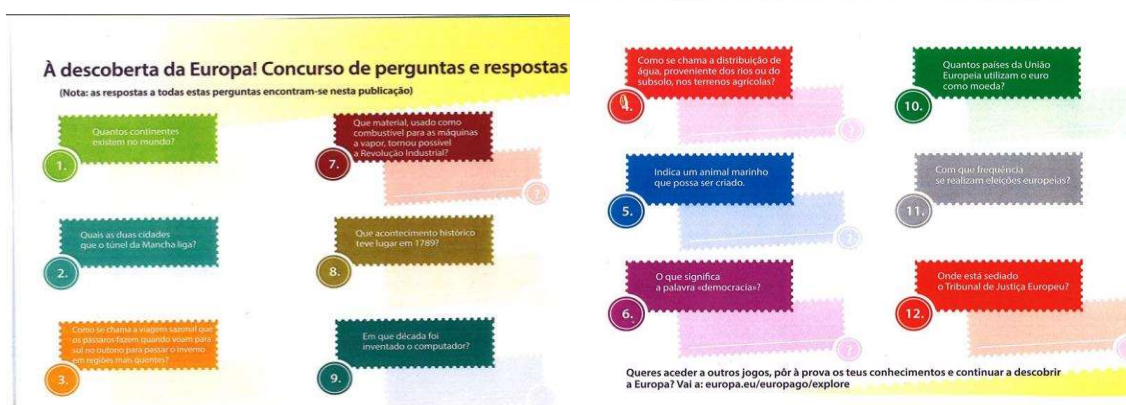
4ª Semana [20 de abril- 24 de abril]

(20/4)

Hoje, o desafio tem o nome de "À descoberta da Europa!". São perguntas sobre a Europa e caso tenham mais curiosidade, podem aceder a outros jogos, pondo à prova os vossos conhecimentos e continuar a descobrir a Europa através do seguinte link https://europa.eu/european-union/index_en.

No final do dia, serão colocadas as respostas, mas como é óbvio, todos devem participar, comentando a publicação com a identificação do número da pergunta e respetiva resposta.

Boa descoberta! 🌍



Boa noite, como prometido junto as respostas das perguntas "À descoberta da Europa!". Espero que tenham gostado. 😊

Respostas:

1. Seis (Europa, África, América do Norte, América do Sul, Antártida, Ásia e Austrália/Oceânia);
2. Calais em França e Folkestone em Inglaterra;
3. Migração;
4. Irrigação;

5. Salmão, mexilhões, ostras, amêijoas;
6. Governo pelo povo;
7. Carvão;
8. A Revolução Francesa;
9. Década de 40;
10. 19 países;
11. De cinco em cinco anos;
12. Luxemburgo.

(21/4)

Sente-se ansioso? Agora mais do que nunca precisamos de manter a mente e o corpo sã e nada melhor do que fazer meditação para a ansiedade.

Para uma melhor experiência, recomenda-se o uso de auscultadores.

Boa aula 🙏🙏

(Vídeo retirado do Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Dbt2x-lWASI&fbclid=IwAR2arz20ik_bZrsqr_KoyLqUM_kfiUjs8eEM2Wm0f6im_XiQV_eZxmhI1uo)

(22/4)

Bom dia

Para hoje, propomos algumas operações aritméticas simples, é considerada uma atividade que estimula o cérebro e ajuda na concentração.

Para aqueles que queiram participar podem colocar nos comentários da respetiva foto os cálculos.

No final do dia, serão colocadas as soluções.

Bom exercício 😊

The image shows a collection of arithmetic puzzles arranged in a grid. Each puzzle is a small grid of boxes with numbers and mathematical symbols (+, -, =) placed in some of the boxes. The goal is to fill in the empty boxes with numbers to make the equations true. There are several puzzles of varying sizes and complexity, including simple addition and subtraction problems.

Two crossword puzzles featuring math problems. The left puzzle starts with $8 - \square = 7$ and ends with $1 =$. The right puzzle starts with $2 + 8 \times 2 = \square$ and ends with $17 - 13 \times 2 \times = \square$. Both puzzles include various arithmetic operations like addition, subtraction, multiplication, and division.

Boa noite, como combinado, junto as soluções das Operações, que foram publicadas esta manhã.

Espero que se tenham divertido e trabalhado muito a memória 😊

Solutions for the crossword puzzles. The left puzzle is fully solved with numbers in the grid. The right puzzle is also solved. Below are two more math puzzles:

$6 + 4 = 10$ $8 - 6 = 2$
 $12 - 9 = 3$ $9 + 6 = 15$
 $17 - 13 + 4 = 8$ $17 - 12 = 5$
 $5 + 6 = 11$ $13 + 7 = 20$
 $12 - 12 = 0$ $4 + 2 = 6$
 $18 - 9 = 9$ 14

$7 - 3 = 4$ $4 + 5 = 9$
 $2 + 6 = 8$
 $7 - 2 = 5$ $6 - 1 = 5$
 $3 + 6 = 9$ $4 - 1 = 3$
 $4 + 8 = 12$ 10 8

(23/4)

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

(24/4)

Bom dia,

hoje propomos o Jogo "O intruso", que tem como objetivo, identificar a palavra que não faz sentido no grupo. Este jogo visa melhorar o desempenho cognitivo, através da atenção e raciocínio.

São apresentados doze (12) grupos de palavras e têm de descobrir o intruso em cada um dos grupos. Após descobrirem qual é a palavra intrusa, devem escrever nos comentários, identificando o número e a respetiva palavra intrusa. Para um melhor raciocínio, devem explicar o porquê da vossa escolha.

No final do dia, serão coladas as palavras intrusas e a sua explicação.

Espero que participem neste jogo 🧠

Jogo “O intruso”

Descubra o intruso no grupo de palavras e explique a sua escolha.



- | | |
|--|--|
| 1. primavera inverno setembro verão | 7. estúdio automóvel moradia apartamento |
| 2. segunda feira mês semana quinzena | 8. Mondego Douro Sintra Tejo |
| 3. camisola saco casaco camisa | 9. chinês inglês francês português |
| 4. fresco aguarela fotografia óleo | 10. azul vermelho seda branco |
| 5. Espanha México Equador Costa Rica | 11. cenouras batatas vinho couves |
| 6. Paris Porto Londres Madrid | 12. tília Cedro pinheiro carpinteiro |

5 º Semana [27 de abril- 1 de maio]

(27/4)

Bom dia caros alunos e voluntários,
aproveitando que estamos confinados em casa, e que não vamos percorrer grandes distâncias, porque não aproveitar para fazer o nosso próprio pão?

O desafio de hoje é “Eu faço o meu pão”, e tem como objetivo partilhar aqui no grupo que ingredientes utilizaram, como foi o modo de preparação, que tipo de pão confeccionaram,

etc. Seria muito interessante se filmassem enquanto preparavam o vosso pão ou até mesmo partilhar algumas fotografias desse momento.

Deixo-vos um vídeo que poderá ser uma sugestão, pois é muito simples e rápido.



(Video Retirado do Facebook:

<https://www.facebook.com/cookistlegal/ideos/551222135526308/?t=0>)

(28 /4)

Bom dia,

quer sentir-se ativo em casa, vamos lá fazer uma aula de Ginástica Aeróbica. São cerca de 12 minutos, com movimentos rápidos e ritmados. Na aeróbica, os exercícios são de menor duração, pois são de elevada intensidade, cujo objetivo é desenvolver flexibilidade, força e aumentar a massa muscular. Vamos lá começar o dia com muita energia! 🍌

(Video retirado do Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=_pqIAzxMe4s&fbclid=IwAR3NWOsuYUwH904FqAKBuZ8aHRA-RecSZUWFCAABpwvaWt-JObHB2iTojMo)

(29 /4)

Bom dia, Stop é um jogo que já nos acompanha desde crianças. Hoje em dia, são muitos os que continuam a jogar em família e em grupos de amigos. Mas, e porque estamos em isolamento social, será diferente, pois será jogado em casa.

Pretendemos que sejam sinceros e não pesquisem as palavras, pois o objetivo é favorecer a criatividade, raciocínio e melhorar o vocabulário. Como podem visualizar, já têm a letra pela qual devem começar as categorias, também, têm um exemplo de como se joga.

Por ser um jogo simples, só é necessário o uso de uma folha de papel, de um lápis e do cérebro. No final, devem partilhar aquilo que conseguiram fazer. Bom jogo 🧠

JOGO DO STOP

LETRA	NOME	ANIMAL	PAÍS	COR	PROFISSÃO	FRUTA
L	LUÍSA	LEOPARDO	LITUÂNIA	LILÁS	LAVADEIRA	LARANJA
B						
O						
T						
A						
C						
I						
D						
H						

(30/4)

Hoje, direto com o PT José Luís José Luís Elnegrofit Rodriguez, pelas 12h00, através da página de facebook da Universidade Sénior de Câmara de Lobos.

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

(1/5) Feriado

6 º Semana [4 de maio- 8 de maio]

(4/5)

Bom dia caros alunos e voluntários, o desafio de hoje é "Dou asas à imaginação". Desafiamos a realizarem uma pesquisa sobre as datas assinaladas no calendário. Ressalva-se, por exemplo, que o Dia da Mãe é uma celebração móvel, que ocorre sempre no primeiro domingo do mês de maio.

Propomos ainda que sugiram uma data que não esteja assinalada no calendário, mas que se possa celebrar, justificando os motivos.

O que sabem sobre as festividades destacadas no calendário?

Costumam celebrar algumas dessas festividades? De que modo?

Dou asas à imaginação...

MAIO						
D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

❖ O que sabem sobre as festividades destacadas no calendário?

❖ Costumam celebrar alguma destas festividades? De que modo?

(5/5)

Bom dia, hoje partilhamos um vídeo da Câmara Municipal de Câmara de Lobos com uma aula de ginástica. São exercícios simples e de fácil execução. Durante este período de confinamento, a Câmara Municipal, sempre que possível, disponibilizará vídeos de aulas de ginástica. Para mais informações <https://www.facebook.com/municipiodecamaradelobos/>.

(Vídeo realização pelo treinador Vítor Ferreira da Câmara Municipal de Câmara de Lobos)

(6/5)

Bom dia, para o dia de hoje, o Jogo dos Provérbios e Ditados Populares, que são frases e expressões que transmitem conhecimentos comuns sobre a vida e que fazem parte da nossa cultura.

Para todos aqueles que querem jogar, devem fazê-lo através dos comentários. No final do dia, será publicado as soluções.

Jogo dos Provérbios

1. Papagaio come o _____, periquito leva a fama.	14. Pela boca morre o _____.
2. Para baixo, todos os santos _____.	15. Pelo andar dos bois se conhece o peso da _____.
3. Para bom entendedor meia _____ basta.	16. Pelo canto se conhece a _____.
4. Para bom mestre não há má _____.	17. O _____ é devido.
5. Para grandes males, grandes _____.	18. O que arde cura, o que aperta _____.
6. Para quem está perdido, qualquer mato é _____.	19. Casa de ferreiro, _____ de pau.
7. Para quem não tem nada metade é o _____.	20. O que os olhos não veem o coração não _____.
8. Parecer sem ser é fiar sem _____.	21. O _____ não ocupa lugar.
9. A curiosidade matou o _____.	22. Olho por olho, dente por _____.
10. Passinho a passinho se faz muito _____.	23. Nada como um dia depois do _____.
11. Pau que nasce torto nunca se _____.	24. A lua não fica cheia em um _____.
12. Pé de galinha não mata _____.	25. A justiça tarda, mas não _____.
13. Pedra que rola não cria _____.	26. A bom _____, bom rato.

Boa noite, como prometido partilho soluções do Jogos dos Provérbios e Ditados Populares.

Jogo dos Provérbios

1. Papagaio come o milho , periquito leva a fama.	14. Pela boca morre o peixe .
2. Para baixo, todos os santos ajudam .	15. Pelo andar dos bois se conhece o peso da carroça .
3. Para bom entendedor meia palavra basta.	16. Pelo canto se conhece a ave .
4. Para bom mestre não há má ferramenta .	17. O prometido é devido.
5. Para grandes males, grandes remédios .	18. O que arde cura, o que aperta segura .
6. Para quem está perdido, qualquer mato é caminho .	19. Casa de ferreiro, espeto de pau.
7. Para quem não tem nada metade é o dobro .	20. O que os olhos não veem o coração não sente .
8. Parecer sem ser é fiar sem tecer .	21. O saber não ocupa lugar.
9. A curiosidade matou o gato .	22. Olho por olho, dente por dente .
10. Passinho a passinho se faz muito caminho .	23. Nada como um dia depois do outro .
11. Pau que nasce torto nunca se endireita .	24. A lua não fica cheia em um dia .
12. Pé de galinha não mata pito .	25. A justiça tarda, mas não falha .
13. Pedra que rola não cria limo .	26. A bom gato , bom rato.

(7/5)


Hoje, pelas 12h00 aula 360º Sénior, com o PT José Luís Rodriguez. Mantenha-se ativo!

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

(8/5)

Bom dia,

hoje propomos um jogo de perguntas e respostas de Geografia. Testem os vossos conhecimentos de forma interativa e divertida. No final do dia, serão publicadas as soluções.

Bom jogo  

Quiz de Geografia	
1 - O que significa relevo?	a) Volume das águas dos oceanos b) Estado do tempo e do clima c) Formas da superfície do planeta d) Estado dos rios e seus afluentes e) Estado de dados demográficos
2 - É um fenómeno óptico no qual um brilho é observado no céu durante à noite. Ocorre nas regiões polares.	a) Lua vermelha b) Sol da meia-noite c) Aurora boreal d) Meia-noite em Paris e) Lua de cristal
3 - Uma nação transcontinental é um país que...	a) Pertence a mais de um continente b) Recebe estrangeiros do mundo inteiro c) Possui mais de um idioma como oficial d) Nunca participou de uma guerra e) Mantém boas relações com todos os países do mundo
4 - Qual é o maior país do mundo em área (km²)?	a) China b) Índia c) Estados Unidos d) Rússia e) Indonésia
5 - Hidrografia é a parte da geografia que...	a) Realiza o estudo e a elaboração de mapas b) Classifica os tipos de vegetação existentes em um país c) Classifica e estuda as águas do planeta Terra d) Estuda o clima em cada estação do ano e) Estuda os tipos de rochas existentes
6 - O que é a Eurásia?	a) Massa que forma em conjunto a Europa e a Ásia b) Grupo dos países mais influentes do mundo c) Tratado que possibilita aos pesquisadores europeus trabalharem na Ásia d) O ar atmosférico em movimento natural e) Condensação do vapor de água da atmosfera em pequenas gotas

7 - Qual é a capital do Canadá?	a) Toronto b) Ottawa c) Quebec d) Winnipeg e) Edmonton
8 - A famosa Estátua da Liberdade é uma escultura localizada em...	a) Washington b) Los Angeles c) Nova York d) Filadélfia e) Boston
9 - O barómetro é um instrumento científico utilizado para...	a) Calcular a área de uma superfície b) Medir a pressão atmosférica c) Determinar a temperatura em um certo ponto da Terra d) Identificar os acidentes geográficos de uma porção de terreno e) Calcular a velocidade do vento
10 - Qual dos países abaixo tem como capital uma cidade com o mesmo nome?	a) Moçambique b) Nepal c) Luxemburgo d) Finlândia e) Suíça
11 - Quais dos países abaixo fazem parte da Escandinávia?	a) França, Espanha e Inglaterra b) Sérvia, Croácia e Eslovénia c) Dinamarca, Suécia e Noruega d) Ucrânia, Roménia e Bielorrússia e) Polónia, Ucrânia e Alemanha
12 - É uma descarga elétrica de grande intensidade que ocorre na atmosfera:	a) Trovão b) Raio c) Relâmpago d) Erupção e) Terremoto

Boa noite, espero que tenham gostado do Quiz de Geografia. Aproveitem para verificar se as vossas respostas foram acertadas.

Podem sempre consultar o seguinte link <https://www.sogeografia.com.br/Jogos/quiz/> onde estão disponíveis mais perguntas e respostas de Geografia.

Quiz de Geografia	
1 - O que significa relevo?	a) Volume das águas dos oceanos b) Estado do tempo e do clima c) Formas da superfície do planeta d) Estado dos rios e seus afluentes e) Estado de dados demográficos
2 - É um fenómeno óptico no qual um brilho é observado no céu durante à noite. Ocorre nas regiões polares.	a) Lua vermelha b) Sol da meia-noite c) Aurora boreal d) Meia-noite em Paris e) Lua de cristal
3 - Uma nação transcontinental é um país que...	a) Pertence a mais de um continente b) Recebe estrangeiros do mundo inteiro c) Possui mais de um idioma como oficial d) Nunca participou de uma guerra e) Mantém boas relações com todos os países do mundo
4 - Qual é o maior país do mundo em área (km²)?	a) China b) Índia c) Estados Unidos d) Rússia e) Indonésia
5 - Hidrografia é a parte da geografia que...	a) Realiza o estudo e a elaboração de mapas b) Classifica os tipos de vegetação existentes em um país c) Classifica e estuda as águas do planeta Terra d) Estuda o clima em cada estação do ano e) Estuda os tipos de rochas existentes
6 - O que é a Eurásia?	a) Massa que forma em conjunto a Europa e a Ásia b) Grupo dos países mais influentes do mundo c) Tratado que possibilita aos pesquisadores europeus trabalharem na Ásia d) O ar atmosférico em movimento natural e) Condensação do vapor de água da atmosfera em pequenas gotas

7 - Qual é a capital do Canadá?	a) Toronto b) Ottawa c) Quebec d) Winnipeg e) Edmonton
8 - A famosa Estátua da Liberdade é uma escultura localizada em...	a) Washington b) Los Angeles c) Nova York d) Filadélfia e) Boston
9 - O barómetro é um instrumento científico utilizado para...	a) Calcular a área de uma superfície b) Medir a pressão atmosférica c) Determinar a temperatura em um certo ponto da Terra d) Identificar os acidentes geográficos de uma porção de terreno e) Calcular a velocidade do vento
10 - Qual dos países abaixo tem como capital uma cidade com o mesmo nome?	a) Moçambique b) Nepal c) Luxemburgo d) Finlândia e) Suíça
11 - Quais dos países abaixo fazem parte da Escandinávia?	a) França, Espanha e Inglaterra b) Sérvia, Croácia e Eslovénia c) Dinamarca, Suécia e Noruega d) Ucrânia, Roménia e Bielorrússia e) Polónia, Ucrânia e Alemanha
12 - É uma descarga elétrica de grande intensidade que ocorre na atmosfera:	a) Trovão b) Raio c) Relâmpago d) Erupção e) Terremoto

8ª Semana [11 de maio- 15 de maio]

(11/5)

Bom dia, para cada categoria, escreva duas palavras de acordo com o seguinte exemplo:

Começa por letra maiúscula: Pedro; Coimbra.

Ao final do dia, serão publicados alguns exemplos.

Escreve duas palavras em cada grupo:	
1. Começa por letra maiúscula: _____, _____.	10. Servem para comunicar: _____, _____.
2. Tem madeira: _____, _____.	11. São nomes de meninas: _____, _____.
3. São feitos de tecido: _____, _____.	12. Flutuam na água: _____, _____.
4. São seres vivos: _____, _____.	13. Tem duas consoantes iguais: _____, _____.
5. São aves: _____, _____.	14. São meios de transporte: _____, _____.
6. São objetos: _____, _____.	15. Pode te perfurar: _____, _____.
7. Tem asas: _____, _____.	16. São instrumentos: _____, _____.
8. Tem três sílabas: _____, _____.	17. Tem 4 patas: _____, _____.
9. São verbos: _____, _____.	18. De uso diário: _____, _____.
	19. São bebidas: _____, _____.
	20. Encontra na praia: _____, _____.

Boa tarde, como combinado, junto alguns exemplos do exercício publicado na manhã de hoje.

Escreve duas palavras em cada grupo:	
1. Começa por letra maiúscula: Pedro, Coimbra.	10. Servem para comunicar: Computador, Rádio.
2. Tem madeira: Mesa, Escadote.	11. São nomes de meninas: Matilde, Mara.
3. São feitos de tecido: Tapetes, Cortinas.	12. Flutuam na água: Barco, Fruta.
4. São seres vivos: Cavalo, Girafa	13. Tem duas consoantes iguais: Corrigir, Desassossego.
5. São aves: Arara, Beija-flor.	14. São meios de transporte: Avião, Comboio.
6. São objetos: Caderno, Candeeiro.	15. Pode te perfurar: Faca, Agulha.
7. Tem asas: Cisne, Galinha.	16. São instrumentos: Viola, Piano.
8. Tem três sílabas: Afeto, Ideia.	17. Tem 4 patas: Camelo, Tigre.
9. São verbos: Confiar, Buscar.	18. De uso diário: Escova de Dentes, Roupa.
	19. São bebidas: Poncha, Café.
	20. Encontra na praia: Conchas e Peixes.

(12/5)

A Associação OLHO-te lança o desafio "Corações de Janela". É um projeto que surge na sequência da pandemia COVID-19 e que visa a mobilização da comunidade em torno da mitigação dos efeitos de solidão.

O desafio lançado pretende apelar a criatividade de todos, através de um desenho de um coração, que poderá ser feito dos mais diversos materiais, texturas e dimensões.

O desenho deve ser colocado numa janela que seja visível da estrada, arruamento, beco ou de um local de passagem pública.

"Corações de Janela" ❤️



(13/5)

Bom dia caros alunos,

a atividade de hoje é "Dou asas à imaginação". Com as seguintes palavras, devem inventar uma história e contar um conto. Podem contar a história da Branca de Neve e os Sete Anões, no entanto, devem adaptar a história com as seguintes palavras, não excluído nenhuma delas.

Boa imaginação 😊

Dou asas à imaginação...

Com as seguintes palavras, inventa uma história.



(14/5)

Hoje, pelas 12h00 aula 360º Sénior, com o PT José Luis Elnegrofit Rodriguez.
Mantenha-se ativo!

(Vídeo em direto do PT José Luís Rodriguez)

(15/5) Para finalizar

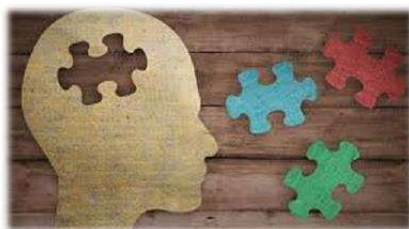
Na sequência da evolução do vírus, denominada COVID-19 em Portugal, fomos privados de estar com os nossos familiares e amigos. A Universidade Sénior também é uma família, onde partilhamos momentos de afetividade, proximidade, experiências, conhecimentos, calor humano.

Hoje, é o Dia Internacional da Família, por isso, partilhamos os melhores momentos do ano letivo 2019/2020, da família Universidade Sénior de Câmara de Lobos. Não foram tantos como os do ano anterior, mas foram bons!

(Apresentação de um vídeo feito pela coordenadora Laura Sousa)

Anexos

Anexo 1- Powerpoint da aula de jogos cognitivos e mentais



JOGOS COGNITIVOS E MENTAIS

Universidade Sénior de Câmara de Lobos
2019/2020

1

AULAS JOGOS COGNITIVOS

OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
---	06	04
30	13	11

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
15	05	04
22	19	25
29	---	---

ABRIL	MAIO	JUNHO
15	07	03
22	14	---
---	28	---

Sujeito a alteração com aviso prévio

2

COMO MELHORAR A MEMÓRIA

A falta de memória ou a dificuldade para memorizar informações raramente está associada a doenças do sistema nervoso (Ex. Alzheimer).

No entanto, para fazer face a este problema, é possível melhorar a capacidade de **fixar informações** ao utilizar técnicas que facilitem o acesso à memória.

"Tua Saúde" <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

3



4

1. APRENDER SEMPRE ALGO NOVO

- ▶ Ter iniciativa própria e procurar algo novo para fazer, pois vai estimular o cérebro e obrigá-lo a fazer novas conexões entre os neurónios e a aprender novas formas de pensar e raciocinar.



*Tua Saúde" <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

5

2. FAZER ANOTAÇÕES

- ▶ Um bom exercício é fazer anotações
→ Aumenta a capacidade da nossa memória e ajuda a fixar a informação na mente.
- ▶ Ao ouvir algo, escrever e reler automaticamente enquanto escreve aumenta o número de vezes que o cérebro recebe aquela informação.

*Tua Saúde" <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

6

3. RELEMBRAR

- ▶ Relembrar é uma das ferramenta mais importantes para estimular a memória, pois ativa a capacidade de ensinar a si mesmo algo novo.

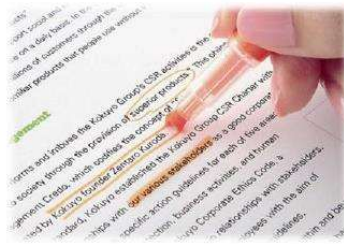
Exemplo: Deverá ler ou escrever algo que deseja memorizar, seguidamente, deverá fechar o livro ou caderno e tentar repetir o que foi acabado de ler ou ouvir. Após algumas horas, faça o mesmo e repita o processo ao longo do dia.

Tua Saúde <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

7

4. RELER A INFORMAÇÃO COM FREQUÊNCIA

- ▶ Para aprender algo novo mais facilmente é necessário reler a informação com frequência ou treinar novamente, no caso de habilidades físicas ou manuais, como aprender a tocar um instrumento ou desenhar.



No caso da informação ser lida apenas uma única vez, o cérebro logo interpreta a informação como sendo irrelevante, descartando rapidamente da memória a longo prazo.

Tua Saúde <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

8

5. FAZER ATIVIDADE FÍSICA

- ▶ Fazer atividade física com frequência, especialmente exercícios como caminhar, nadar ou correr, aumenta a oxigenação do cérebro e previne doenças que afetam a saúde do sistema nervoso, como diabetes e pressão alta.



Tua Saúde <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

9

6. DORMIR BEM

- ▶ Dormir pouco provoca diminuição da memória, da criatividade, da capacidade crítica e da habilidade de solucionar problemas.
- ▶ É durante as fases mais profundas do sono que substâncias tóxicas são eliminadas do cérebro e que a memória a longo prazo é fixada e consolidada.

Tua Saúde <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

10

7. TER UMA VIDA SOCIAL ATIVA

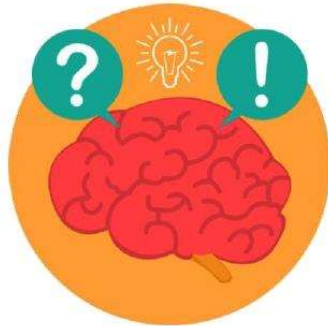
- ▶ Relaxar e ter uma vida social ativa diminui o stress, estimula a aprendizagem e aumenta as habilidades de raciocínio e argumentação.



"Tua Saúde" <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

11

EXERCÍCIOS PARA ESTIMULAR A MEMÓRIA



12

1. JOGOS (Diferenças/Sudoku/Caça-Palavras/Dominó/Palavras Cruzadas/Quebra-Cabeças

- ▶ Considerados os jogos mais eficientes, na estimulação da memória, todos seguem uma lógica parecida. Todos os jogos permitem exercitar a lógica, a análise, o desenvolvimento de uma estratégia de jogo e o melhoramento do vocabulário e conhecimentos.

"Tua Saúde" <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

13

2. LER UM LIVRO OU VER UM FILME E CONTAR PARA ALGUÉM

- ▶ Quando estamos a ler ou a ver um filme é comum que depositemos toda a atenção àquele momento.
- ▶ Após a leitura do livro ou depois de ver o filme é importante que conta para alguém aquilo que leu ou viu, pois permite treinar a capacidade de armazenamento das informações.

"Tua Saúde" <https://www.tuasauade.com/para-ter-mais-memoria/>

14

3. FAZER LISTA DE COMPRAS E NÃO UTILIZÁ-LA

- ▶ Muitas pessoas, quando vão as compras utilizam uma lista de compras. No entanto, uma boa forma de memorizar a lista é fazer a lista de compras em casa.

- ▶ No momento em que estão a fazer as compras é importante deixar a lista guardada e percorrer pelo supermercado e tentar puxar pela sua memória. Antes de passar pela caixa, deverá utilizar a lista para perceber se compraz tudo o precisa.



Tua Saúde <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

15

4. TOMAR BANHO DE OLHOS FECHADOS

- ▶ Esta é uma forma de estimular a memória visual. Ao fechar os olhos começamos a criar o ambiente de forma mental, o que ajuda a exercitar o cérebro.

- ▶ Tente tomar o banho inteiro assim, procurando os produtos sem o auxílio da visão.



Tua Saúde <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

16

5. FAZER ATIVIDADES ESTIMULANTES, COM TEATRO OU DANÇA

- ▶ Guardar passos, falas ou instruções é uma ótima forma de exercitar a memória.



"Tua Saúde" <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

17

6. FAZER UM CURSO NUMA ÁREA DE INTERESSE

- ▶ Está cientificamente comprovado que a forma mais eficaz de melhorar a capacidade de memória e cognição é aprendendo algo novo.

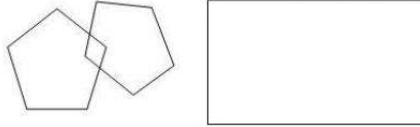


"Tua Saúde" <https://www.tuasaude.com/para-ter-mais-memoria/>

18

6. Capacidade Construtiva (1 ponto pela cópia correta)

Deve copiar um desenho. Dois pentágonos parcialmente sobrepostos, cada um deve ficar com 5 lados, dois dos quais interestadados.

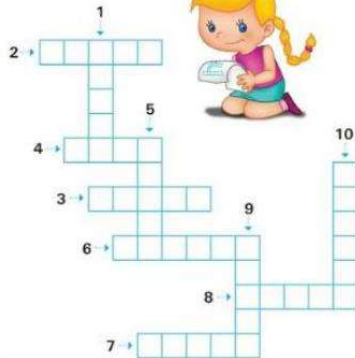


Estado Afetivo

	Sim	Não
1. Está satisfeito com a sua vida?		
2. Recentemente, abandonou muito dos seus interesses e atividades?		
3. Sente que a sua vida está vazia?		
4. Sente-se frequentemente aborrecido?		
5. Na maior parte do tempo está de bom humor?		
6. Tem medo de que algo de mal lhe aconteça?		
7. Sente-se frequentemente abandonado/desamparado?		
8. Prefere ficar em casa quando pode sair e fazer coisas novas?		
9. Sente que tem mais problemas de memória do que os outros da sua idade?		
10. Atualmente, acha que é maravilhoso estar vivo?		
11. Sente-se inútil?		
12. Sente-se cheio de energia?		
13. Sente-se sem esperança?		
14. Acha que as outras pessoas estão melhores que você?		
15. Sente-se feliz na maior parte do tempo?		

21

As palavras estão no plural, mas, na cruzadinha, você vai escrevê-las no singular.

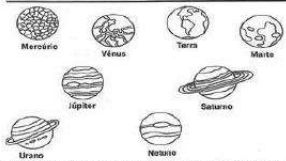


1 → Rapazes	5 → Limões	8 → Pires
2 → Ferozes	6 → Jornais	9 → Lápis
3 → Mamões	7 → Tênis	10 → Ônibus
4 → Azuis		

22

ENCONTRE O NOME DOS PLANETAS NO DIAGRAMA

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



2. A Terra gira em torno de si mesma. Esse movimento é chamado de:

- rotação translação



3. A Terra gira em torno do Sol. Esse movimento é chamado de:

- rotação translação



Anexo 2- Avaliação realizada pela Dr^a Laura Sousa, coordenadora local

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

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

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

Anexo 3- Poema “Ser idoso” de Maria Dionésia

Ser idoso
é ter a coragem de olhar para frente
E dizer que traz consigo
um mundo de conhecimento.
Ser idoso é ser gente.
Ser idoso
É poder dizer que tem a dádiva da vida
E o poder da mente
Que possui uma vasta experiência
E carrega em sua guarida
A realização e a gratidão da existência.
Ser idoso,
É ser alguém consciente
Pedindo a Deus sempre mais anos de vida
Para viver com os seus
e ser uma pessoa querida.
Ser idoso,
é guardar o que sente
Do lado bom e ruim das coisas
Dos momentos que viveu
E, um dia, tristemente
Sofreu...
E num outro dia, alegremente
Viveu...
E foi feliz
Como um sábio aprendiz.

Ser idoso

É aprender, do ontem, a lição
Hoje, guardada nas eternas lembranças
Bem no fundo do coração.

Ser idoso
é ter no rosto
A marca da sabedoria
A experiência de muitos momentos
Vividos com alegria.

O que mais lhe entristece
É a falta de respeito, carinho e atenção
Dê ao nosso idoso o que ele merece
E o que queres para ti.
Não o maltrate, abrace-o de coração
Porque o que estás hoje a pedir
Num futuro tão próximo podes conseguir.

Por isso, tratar bem o idoso
É meu, é teu, é nosso dever
Não esqueça que o idoso de hoje
Amanhã pode ser você,
Basta ter vida em abundância
E nem tão cedo morrer.

Maria Dionésia Santos da Silva

Anexo 4- Provérbios populares portugueses

Uma mão lava a outra e as duas lavam o rosto.
De grão em grão a galinha enche o papo.
Águas passadas, não movem moinhos.
Quem tem telhado de vidro não atira pedras ao do vizinho.
O que não tem solução, solucionado está.
Em tempo de guerra, qualquer buraco é trincheira.
A fome é o melhor tempero.
O pior cego é aquele que não quer ver.
Não gozes com o mal do teu vizinho, porque o teu vem a caminho.
A presunção é a mãe de todas as asneiras.
Quando um burro fala, os outros baixam as orelhas.
Grandes peixes, pescam-se em grandes rios.
Quem conta um conto, acrescenta um ponto.
Deus me dê paciência e um paninho para a embrulhar.
Água mole em pedra dura tanto bate que até fura.
Amigos, amigos negócios à parte.
Um olho no peixe, outro no gato.
O seguro morreu de velho.
O preguiço trabalha dobrado.
Quem não quer ser lobo não lhe vista a pele.
Em terra de cego quem tem um olho é rei.
Não adianta chorar sobre leite derramado.
Águas passadas não movem moinho.
Apressado come cru.
Plantar verde para colher maduro.
Quem ri por último ri melhor.
Filhos criados, trabalhos dobrados.
Depois da batalha aparecem os valentes.
Deus ajuda quem cedo madruga
Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher.
A esperança é a última que morre.
De boas intenções o inferno está cheio.

Em casa de ferreiro o espeto é de pau.
Quem um não quer, dois não brigam.
Os últimos serão os primeiros.
Se ferradura trouxesse sorte, burro não puxava carroça.
Manda quem pode, obedece quem tem juízo.
Pau que nasce torto nunca se endireita.
Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer
Uma andorinha não faz a primavera
Quem semeia ventos olhe tempestades
Amigo verdadeiro vale mais que dinheiro
Quem tem boca vai Roma
Não se cospe no prato onde se come
Quem tudo quer tudo perde
A galinha da vizinha é melhor do que a minha
O segredo é a alma do negócio.