



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Carolina Santos Martins

HORIZONTES DISTINTOS

A PROMOÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO DE PROXIMIDADE PELA
COMISSÃO SOCIAL DA FREGUESIA DE POMBAL

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Educação e Formação de
Adultos e Intervenção Comunitária orientado pela Professora Doutora Cristina
Maria Coimbra Vieira e apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da
Educação da Universidade de Coimbra**

Julho de 2020

Agradecimentos

Finda mais uma etapa do nosso percurso académico, marcada por muitas aprendizagens, por um crescimento ao nível profissional e pessoal e por uma enorme entrega e partilha, urge agradecer a todas as pessoas que me acompanharam e contribuíram para a concretização deste Relatório de Estágio, dado que creio veemente que “aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós” (In *O Príncipezinho*, Saint-Exupery).

À Professora Doutora Cristina Vieira, Orientadora de Estágio, por toda a dedicação, disponibilidade, motivação e, sobretudo, por partilhar saberes e me apoiar no desenvolvimento de conhecimentos.

À Comissão Social e à Freguesia de Pombal e a todos os seus colaboradores, por me acolherem e integrarem em todas as suas rotinas, contribuindo para o meu desenvolvimento curricular e profissional.

À Dr.^a Raquel Neves pela amizade, pelo apoio incondicional durante todo o percurso e por toda a partilha de conhecimentos, reveladores da sua qualidade profissional.

À Assistente Operacional, Cristina Romão e à Assistente Técnica, Helena Pedrosa, pela amizade, pela motivação e apoio constantes.

A todos os participantes dos Projetos em que tive a oportunidade de estar envolvida, principalmente do Projeto Aldeias 65⁺, pelos conhecimentos, experiências e vivências que são as “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”.

Aos meus pais, Dina e Paulo, e à minha irmã, Joana, por serem a minha fonte de inspiração diária, por me apoiarem e por todo o amor. São a minha maior bênção.

Aos restantes elementos da minha família, que sempre estiveram presentes em todos os momentos, por toda a motivação e coragem transmitidas.

Ao meu namorado, Carlos, por me acompanhar nesta jornada e por toda a paciência e amor.

À minha companheira de vida, Adriana Fernandes, por me ouvir diariamente e por me apoiar e inspirar.

Às minhas amigas, Adriana Salgado, Cátia Rosa e Catarina Henriques por, mesmo longe fisicamente, aquecerem o meu coração.

O meu maior agradecimento a todos vós,
Estar-vos-ei eternamente grata!

Resumo

Este relatório resulta de um período de estágio curricular que decorreu durante nove meses na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), no âmbito do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A CSFP é constituída por diversas entidades que intervêm no território da freguesia de Pombal, em sede de uma resposta de intervenção social de proximidade com a finalidade de promover o desenvolvimento local e a qualidade de vida da comunidade, numa perspetiva de otimização dos meios e recursos existentes. Esta entidade orienta a sua ação segundo os cinco eixos de intervenção que compõem o Plano de Ação para o ano de 2020: eixo A – Envelhecimento/Programa Pombal 65⁺; eixo B – Infância e Juventude; eixo C – Intervenção Social de Proximidade; eixo D – Promoção da Saúde; eixo E – Formação e Empregabilidade. Deste modo, um dos principais pilares da CSFP consiste em dar uma resposta adequada às diversas problemáticas persistentes na comunidade, nomeadamente, o isolamento, o desemprego e a pobreza.

O presente relatório retrata os diversos temas que fundamentaram não só a concretização das atividades, mas também que nos permitiram conhecer melhor as especificidades deste tipo de intervenção. Assim, as temáticas exploradas, numa primeira parte, relacionam-se com o envelhecimento, com a participação social das pessoas seniores e com a inclusão social. Seguidamente, apresentamos o Enquadramento Institucional, o Projeto de Estágio e a Descrição das Atividades. Por fim, encontra-se a auto e a heteroavaliação do estágio curricular.

Este percurso permitiu-nos desenvolver e aperfeiçoar conhecimentos e competências, a nível pessoal e profissional, como Técnica Superior, na área da Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Palavras-chave: Intervenção Social; Desenvolvimento Local; Envelhecimento Ativo; Mediação Comunitária; Inclusão Social.

Abstract

This report results from a period of curricular internship that took place for nine months at the Social Commission of the Parish of Pombal (CSFP), within the scope of the study cycle leading to the degree of Master in Education and Training of Adults and Community Intervention, in the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra.

The CSFP is made up of several entities that intervene in the territory of the parish of Pombal, in response to a social intervention response of proximity with the purpose of promoting local development and the quality of life of the community, in a perspective of optimization of existing means and resources. This entity guides its action according to the five axes of intervention that make up the Action Plan for the year 2020: axis A - Aging / Pombal 65+ Program; axis B - Childhood and Youth; axis C - Social Proximity Intervention; axis D – Promotion of Health; axis E – Training and Employability. Thus, one of the main pillars of the CSFP is to give an appropriate response to the various problems that persist in the community, namely, isolation, unemployment and poverty.

This report portrays the various themes that substantiated not only the implementation of activities, but also that allowed to better understand the particularities of this type of intervention. Thus, the themes explored, in the first part, are related to aging, to the social participation of senior people and to social inclusion. Then, we present the institutional framework, the internship project and the description of the activities. Finally, there is the self and hetero-evaluation of the curricular internship.

This path has allowed us to develop and improve knowledge and skills, on a personal and professional level, as an educational expert, in the area of Adult Education and Training and Community Intervention.

Keyword: Social Intervention; Local Development; Active Aging; Community Mediation; Social Inclusion.

Índice

Introdução	12
CAPÍTULO I - Enquadramento Teórico	14
Introdução	15
1.1 Envelhecimento	15
1.2 Participação social das pessoas seniores	21
1.3 Inclusão social	22
Conclusão	25
CAPÍTULO II - Enquadramento Institucional	27
Introdução	28
2.1 Caraterização geográfica	28
2.2 Freguesia de Pombal	31
2.3 Comissão Social da Freguesia de Pombal	32
Conclusão	36
CAPÍTULO III - Projeto de Estágio.....	38
Introdução	39
3.1 Descrição do Projeto	39
3.2 Objetivos de estágio	40
3.3 Atividades propostas	43
3.4 Avaliação.....	44
Conclusão	45
CAPÍTULO IV - Descrição das Atividades.....	46
Introdução	47
I Integração na equipa da CSFP	48
4.1.1 Reunião de Plenário	48
4.1.2 Reuniões de Núcleo Executivo.....	49
4.1.3 Elaboração de documentos internos	50
Síntese Reflexiva I	51
II Pombal 65+	52
4.2.1 Projeto Aldeias 65+	52
4.2.2 Projeto Fado ao Lar	91

4.2.3 Projeto Intercâmbio Sênior.....	92
Síntese Reflexiva II.....	94
III Educação Intergeracional	95
4.3.1 VIII Encontro Intergeracional	95
4.3.2 Projeto Avós e Netos.....	97
Síntese Reflexiva III.....	104
IV Intervenção Social de Proximidade.....	106
4.4.1 Ações de sensibilização.....	106
4.4.2 Visitas Domiciliárias.....	111
4.4.3 Visita ao Centro de Acolhimento de Emergência Social	114
4.4.4 Ação de Formação da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens	115
4.4.5 Apoio na procura de emprego	117
4.4.6 Linha de Apoio Pombal 65+ COVID-19.....	117
Síntese Reflexiva IV.....	124
V Conceção e planeamento de um Projeto de Investigação.....	124
Conclusão	131
CAPÍTULO V - Avaliação do Estágio Curricular	133
Introdução.....	134
Heteroavaliação.....	134
Autoavaliação.....	140
Considerações Finais	143
Referências	146
Apêndices	151
Anexos.....	165

Índice de figuras, tabelas, gráficos, apêndices e anexos

CAPÍTULO II - Enquadramento Institucional

Figura 1. Centro da cidade de Pombal.....	29
Figura 2. Localização geográfica de Pombal.....	29
Tabela 1. Evolução do Saldo Natural de Pombal.....	30
Tabela 2. Evolução do Índice de Envelhecimento em Pombal.....	30
Tabela 3. Percentagem de população jovem e idosa.....	30
Tabela 4. Evolução do número de beneficiários do RSI.....	31
Figura 3. Junta de Freguesia de Pombal.....	32
Figura 4. Brasão da Freguesia de Pombal.....	32
Figura 5. Logotipo da CSFP.....	34
Figura 6. CSFP.....	34

CAPÍTULO III - Projeto de Estágio

Tabela 1. Cronograma anual das intervenções propostas.....	43
Tabela 2. Cronograma anual do Projeto Aldeias 65 ⁺	44
Tabela 3. Cronograma anual do Projeto Avós e Netos.....	44

Capítulo IV - Descrição das atividades

Figura 1. Reunião de Plenário da CSFP.....	49
Figura 2. Reunião do Núcleo Executivo da CSFP.....	50
Gráfico 1. Distribuição por sexo.....	55
Gráfico 2. Distribuição por estado civil.....	55
Gráfico 3. Distribuição por habilitações literárias.....	56
Tabela 1. Cronograma das intervenções do Projeto Aldeias 65 ⁺	57
Figura 3. Garrafa de cortiça.....	58
Figura 4. Exemplo de avaliação das atividades.....	59
Figura 5. Suporte de guardanapos.....	60
Figura 6. Marcador de livro.....	61
Figura 7. Modelo I do boneco de neve.....	62
Figura 8. Modelo II do boneco de neve.....	62
Figura 9. Árvore de Natal.....	64
Figura 10. Coração de feijões e sementes.....	65

Figura 11. Lenda de São Martinho.....	67
Figura 12. Dominó de provérbios.....	68
Figura 13. Letra do nome.....	69
Figura 14. Jogo da <i>Science4you</i>	71
Figura 15. Bingo.....	71
Figura 16. <i>Jenga</i>	71
Figura 17. “Viva os objetivos”.....	71
Figura 18. Museu Etnográfico de Almagreira.....	73
Figura 19. III Semana Cultural Sénior.....	75
Figura 20. Painel da CSFP.....	76
Figura 21. Jogo sobre a Igualdade de Género.....	77
Figura 22. Elaboração do painel.....	78
Figura 23. Painel afixado na cidade de Pombal.....	80
Figura 24. Dia Internacional do Voluntariado.....	81
Tabela 2. Cronograma do processo de elaboração do livro.....	83
Figura 25. Apresentação do Projeto do livro ao Núcleo Executivo da CSFP.....	84
Figura 26. Apresentação do Projeto do livro aos participantes.....	85
Tabela 3. Tema do contributo dos grupos.....	88
Figura 27. Fado ao Lar.....	91
Figura 28. Intercâmbio Sénior na Ponte de Assamaça.....	93
Figura 29. Intercâmbio Sénior na Aldeia do Vale.....	93
Figura 30. Encontro Intergeracional.....	96
Tabela 4. Intervenções no Barrocal.....	98
Tabela 5. Intervenções no Alto dos Crespos.....	98
Figura 31. Teia de relações.....	99
Figura 32. Corações em <i>origami</i>	101
Figura 33. A flor mais bonita do jardim.....	102
Figura 34. Afetos.....	103
Figura 35. Ação de sensibilização com a UCC.....	106
Figura 36. Ação de sensibilização com a PSP.....	107
Figura 37. Ação de sensibilização “Outubro Rosa”.....	109
Figura 38. Ação de sensibilização “Dia Internacional da Mulher”.....	110
Figura 39. Trabalho manual alusivo ao “Dia Internacional da Mulher”.....	111
Figura 40. Centro de Acolhimento de Emergência Social.....	114

Figura 41. Ação de Formação com a CPCJ.....	116
Figura 42. Cartaz de divulgação da Linha de Apoio Pombal 65+.....	119
Figura 43. Entrega de bens alimentares de supermercado.....	121
Tabela 6. Seleção da temática e categorização, por grupo.....	128
Tabela 7. Categorização final.....	128

Apêndices

Apêndice I – Sistema de avaliação.....	152
Apêndice II – Apresentação em <i>Power Point</i>	153
Apêndice III – Carta de solicitação de orçamento às tipografias.....	159
Apêndice IV – Carta de solicitação de colaboração às Direções das Associações e Comissões de Capela.....	160
Apêndice V – Ficha de inscrição.....	161
Apêndice VI – Excertos do livro “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”.....	163
Apêndice VII – Grelha de avaliação do Encontro Intergeracional.....	164

Anexos

Anexo I – Ata I referente à criação da CSFP.....	166
Anexo II – Plano de Ação para o ano de 2020.....	169

Siglas e abreviaturas

CSFP – Comissão Social da Freguesia de Pombal

COVID-19 – Coronavirus Disease 2019

OMS – Organização Mundial de Saúde

WHOQOL – World Health Organization Quality of Life Group

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONU – Organização das Nações Unidas

NUTS II – Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

IC1 – Itinerário Complementar do Litoral

A17 – Autoestrada do Litoral Centro

A1 – Autoestrada do Norte

EN109 – Estrada da Costa da Prata

IC2 – Itinerário Complementar n.º 2

EN1 – Estrada Nacional n.º 1

INE – Instituto Nacional de Estatística

DS – Diagnóstico Social

RSI – Rendimento Social de Inserção

FP – Freguesia de Pombal

CLAS – Conselhos Locais de Ação Social

CSF – Comissão(ões) Social(ais) de Freguesia

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

ADILPOM – Associação de Desenvolvimento e Iniciativas Locais de Pombal

AEE AEGP – Associação de Encarregados de Educação do Agrupamento da EB1 – Gualdim Pais

APP – Associação de Pais de Pombal

APEPI – Associação de Pais e Educadores para a Infância

APRAP – Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal

AICP – Associação Industriais Concelho Pombal

CERCIPOM – Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal

CRI – Leiria, Equipa de Tratamento de Pombal da Administração Regional de Saúde do Centro

DGRSP – Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais

ETAP – Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal

AMPARHA – Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações

AVC – Acidente Vascular Cerebral

EFAIC – Educação, Formação de Adultos e Intervenção Comunitária

CDLS⁺ – Contratos Locais de Desenvolvimento Social Mais

ATLAS – Associação de Cooperação Para o Desenvolvimento

FPCEUC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

ISBN – International Standard Book Number

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

GATA – Grupo Amador de Teatro de Almagreira

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

SNS24 – Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde

PSP – Polícia de Segurança Pública

VD – Visitas Domiciliárias

CAES – Centro de Acolhimento de Emergência Social

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DGS – Direção-Geral da Saúde

Introdução

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O nosso estágio curricular decorreu na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), entre setembro de 2019 e março de 2020, durante quatro dias por semana – 28 horas – encontrando-se um dia reservado para o *Seminário de Orientação e Acompanhamento*. Entre março e abril de 2020 integrámos voluntariamente uma Linha de Apoio, no âmbito da crise pandémica COVID-19, e no mês de maio do referido ano fomos admitidas como colaboradoras na sequência da Portaria n.º 82 – C/2020, na Linha mencionada.

No que concerne à nossa experiência na área da Educação e Formação de Adultos, relembramos o nosso terceiro ano da Licenciatura em Ciências da Educação, aquando da realização da Unidade de Observação e Intervenção II na Ergue-te, uma equipa de intervenção social destinada a pessoas que se prostituem. Apesar de se tratar de públicos diferentes, a experiência curricular e profissional anterior suscitou-nos o interesse em aprender e desenvolver conhecimentos sobre a área da Educação de Adultos. Além disso, era nossa ambição contribuir para a concretização de uma educação ao longo da vida, principalmente devido às especificidades inerentes à população sénior.

Deste modo, optámos pela CSFP por nos permitir não só desenvolver ações para as pessoas idosas, mas também por nos possibilitar atuar com outros públicos, no âmbito de atividades de intervenção comunitária. Por isso, no decorrer do estágio integrámos a equipa do Projeto Aldeias 65+, ao nível da coordenação e planificação de intervenções, mas também colaborámos em outras atividades e dinâmicas com públicos diversos, que nos permitiram desenvolver conhecimentos e competências de um modo mais holístico.

O título *“Horizontes Distintos: a promoção de uma intervenção de proximidade pela Comissão Social da Freguesia de Pombal”*, remete-nos, por um lado para as idiosincrasias que caracterizam o ser humano, reveladoras da sua diversidade cultural e também para as diferentes ambições e objetivos (horizontes) que o motivam e, por outro lado, para o tipo de intervenção preconizada pela referida entidade na prossecução do bem-estar da sua comunidade.

Este relatório encontra-se dividido em cinco capítulos, a saber: no Capítulo I referente ao Enquadramento Teórico, exploramos as temáticas do envelhecimento, da participação social das pessoas seniores e da inclusão social; no Capítulo II que diz

respeito ao Enquadramento Institucional, apresentamos uma breve contextualização geográfica e a caracterização da entidade que nos acolheu, incluindo o seu enquadramento legal e Plano de Ação; no Capítulo III, que alude ao Projeto de Estágio, abordamos a descrição do mesmo, os objetivos e a cronologia das intervenções e atividades que nos propusemos desenvolver e/ou nas quais quisemos colaborar; no Capítulo IV apresentamos a Descrição das Atividades, incluindo objetivos e respetiva avaliação; por fim, no Capítulo V, relativo à Avaliação Curricular, retratamos a auto e a heteroavaliação, incluindo o parecer de alguns dos profissionais e dos participantes com quem tivemos contacto no decorrer do estágio.

Acrescentamos ainda que todas as figuras em que não é indicada a fonte são da autoria da Estagiária.

CAPÍTULO I

Enquadramento Teórico

Introdução

No primeiro capítulo deste relatório abordamos os temas que fundamentam e sustentam o nosso Projeto de Estágio realizado na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), entre setembro de 2019 e março de 2020, em regime presencial, entre março e abril de 2020, em regime de apoio voluntário e durante o mês de maio de 2020 como colaboradora, devido à situação da crise pandémica.

O envelhecimento, além de ser um processo dinâmico e pessoal, deve ser perspectivado como um fenómeno demográfico, político e sociocomunitário global, sendo um dos maiores desafios do século XXI, quer para quem o estuda, quer para as próprias pessoas a envelhecer, que vivem cada vez mais tempo. Sendo uma das partes principais do nosso estágio a prevenção da exclusão social e a estimulação de um envelhecimento ativo das pessoas idosas em contexto rural, considerámos pertinente abordar temas que nos permitissem conhecer as características desta população e que suportassem todo o trabalho desenvolvido. Porém, não sendo a idade, só por si um fator de exclusão social, não pudemos descurar a abordagem da promoção da inclusão social das populações mais vulneráveis, no âmbito de uma intervenção social e comunitária de proximidade.

O presente capítulo relativo ao Enquadramento Teórico divide-se em três temas centrais, com subdivisões. O primeiro tema, *Envelhecimento*, subdivide-se em duas partes: *Envelhecimento ativo* e *Envelhecimento em meio rural*. O segundo tema é referente à *Participação social das pessoas seniores*. O terceiro tema, *Inclusão social*, abarca os subtemas *Intervenção social e comunitária* e *Mediação comunitária*.

1.1 Envelhecimento

O envelhecimento da população assume-se como uma questão demográfica e Portugal não se distancia da realidade europeia, sendo a Europa a região mais envelhecida do Mundo. Comparando os Censos de 2001 e 2011, verificou-se que a população idosa (população com 65 ou mais anos) aumentou 2.9% em 10 anos, representando 19,2% da população total (Medeiros et al., 2013). Assim, existem dois tipos de envelhecimento. O da base da pirâmide, referente à diminuição das percentagens de crianças e jovens, e o do topo, provocado pelo aumento significativo do número de pessoas idosas. Deste modo, o aumento da população idosa não se deve unicamente ao aumento da duração média de vida, mas concomitantemente à ausência de nascimentos. Esta redução drástica da taxa de natalidade pode ser justificada pela introdução de novos métodos de controlo dos nascimentos, pela descriminalização do aborto, pelos novos valores familiares, pelas

exigências do mercado de trabalho, pela preocupação crescente com a educação e formação, pelo casamento tardio, entre outros fatores (Oliveira, 2008). Por consequência, a renovação de gerações demora cada vez mais tempo, existindo um maior número de óbitos em relação ao número de nascimentos, o que se traduz num saldo natural negativo. Este ritmo de envelhecimento populacional implica alterações sociais e deverá exigir maior responsabilidade social e solidariedade intergeracional.

Mas afinal o que é o envelhecimento? Segundo Paúl e Ribeiro (2012), trata-se de um fenómeno fisiológico, psicológico e social que se refere a tudo o que acontece com o passar do tempo. É também um processo inerente a todos os seres humanos, que compreende a perda ou diminuição das capacidades de adaptação e funcionalidades. Diz respeito, por isso, a um processo complexo, universal, gradual e irreversível de mudanças e de transformações (Lima, 2010). Na verdade, definir o envelhecimento não é linear, variando consoante as “sociedades, épocas históricas e as perspetivas teóricas ou científicas” (Gonçalves & Oliveira, 2011, p. 45). Além disso, uma das características desta faixa etária é a heterogeneidade, ou seja, a variabilidade intra e interpessoal, o que traduz um processo de envelhecimento individual e variável, que não se observa de modo uniforme nem ao mesmo ritmo em todos os indivíduos, sendo diversos os fatores que estruturam e organizam o desenvolvimento, condicionando-o e modelando-o.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o envelhecimento como uma fase em que se deve viver, partindo da otimização de oportunidades que proporcionem saúde, participação e segurança, tendo como objetivo o alcance do bem-estar, da qualidade de vida e de estilos de vida saudáveis, através de atividade física, integração em atividades sociais, económicas, culturais, espirituais, cívicas e do eventual prolongamento da atividade laboral, tudo de acordo com as capacidades de cada pessoa (OMS, 2002 cit. in Paúl & Fonseca, 2005).

Importa, pois, diferenciar a noção de envelhecimento individual da noção de envelhecimento coletivo. No envelhecimento individual, é possível distinguir o envelhecimento cronológico do envelhecimento biopsicológico. O envelhecimento cronológico resulta exclusivamente da idade, sendo progressivo e inevitável (Rosa, 2012). Por sua vez, o envelhecimento biopsicológico comporta as componentes biológicas, psicológicas e sociais do ser humano: o envelhecimento biológico, que resulta da vulnerabilidade crescente, de um enfraquecimento muscular e do declínio das funções corporais e cognitivas; o envelhecimento psicológico, definido pelas mudanças na autorregulação do indivíduo, pelas alterações nas funções psicológicas e na capacidade

de tomada de decisões; e o envelhecimento social, referente à forma como a sociedade encara as pessoas idosas, incluindo as expectativas e os papéis sociais que lhe são atribuídos. Podemos concluir que o envelhecimento individual não é só influenciado pela idade, mas também por diversos fatores, a saber, estilo de vida, sexo, condicionantes genéticas, entre outros e, por isso, o modo como se processa não pode ser generalizado.

No que diz respeito ao envelhecimento coletivo, segundo Rosa (2012), este inclui duas noções: envelhecimento demográfico (da população) e envelhecimento societal (da sociedade). Para a compreensão do envelhecimento demográfico, existem três grandes categorias estatísticas, que dizem respeito às principais fases do ciclo de vida, sendo que a população envelhece quando se denota um aumento da importância estatística das pessoas idosas. O envelhecimento societal refere-se à estagnação dos pressupostos organizativos da sociedade, nomeadamente, devido a preconceitos e estereótipos. Assim, o envelhecimento coletivo alude ao incremento das pessoas idosas relativamente à população total e ao papel atribuído a este segmento da população pela sociedade.

Inevitavelmente, à medida que o indivíduo envelhece, verifica-se a existência de perdas, nomeadamente, a viuvez, a perda de autonomia física, instrumental e social e o declínio de funções cognitivas, porém, também é notório o incremento de outras áreas, como por exemplo, a sabedoria (Pocinho et al., 2013). O envelhecimento, incluindo as perdas e os ganhos individuais, deixou de ser encarado como um problema. No entanto, são ainda necessários documentos legais e decisões políticas que obriguem à tomada de decisões e à ação em prol das pessoas idosas (Veiga, 2014). Apesar disso, ao longo das últimas décadas, tem-se verificado um esforço comunitário nas questões do envelhecimento, não só pela ótica da saúde, mas também pelos prismas social, cultural e educativo. Porém, denota-se uma necessidade imperativa de que as pessoas sejam respeitadas com as suas idiossincrasias, valorizando-se o envelhecimento individual como único e particular, de acordo com a idade psicológica de cada indivíduo, isto é, consoante os seus comportamentos, competências e as respostas que é capaz de dar perante o contexto (Silva, 2009, cit. in Medeiros et al., 2013).

Conhecer o processo de envelhecimento e as suas características assume-se como determinante para compreender a etiologia dos processos degenerativos que lhe estão associados, e, inclusivamente, para desenvolver estratégias e intervenções educativas que promovam um envelhecimento ativo.

1.1.1 Envelhecimento ativo

No artigo 9.º da Constituição da República Portuguesa, define-se como objetivo e tarefa primordial do Estado promover o bem-estar e a qualidade de vida de todos os cidadãos. O envelhecimento deve ser perspectivado como um desafio que integra uma ordem sistémica global e complexa, um processo natural ao qual as sociedades se deverão adaptar, para que as etapas finais da vida humana sejam vividas com qualidade e ativamente.

O envelhecimento ativo é definido como o “processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento (OMS, 2002; 2005). Este novo paradigma foi considerado o mais abrangente e consensual, uma vez que realça aspetos como a “qualidade de vida, a saúde, a autonomia física, psicológica e social e, estes fatores fazem com que as pessoas idosas estejam integradas em sociedades seguras e que usufruam de uma cidadania plena” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 2). O termo “ativo” remete para a importância de as pessoas compreenderem o seu potencial, através do envolvimento nas diferentes esferas da sociedade, para a promoção do seu bem-estar, não dizendo apenas respeito à atividade física ou à possibilidade de as pessoas idosas continuarem a exercer uma atividade profissional. Trata-se sobretudo de uma visão das pessoas idosas como cidadãs participantes em todas as esferas da sua comunidade.

Numa sociedade cada vez mais envelhecida, a preocupação por uma qualidade de vida da população idosa tem vindo a assumir dimensões nunca verificadas. O supracitado conceito surgiu na década de 1990, definido pelo grupo World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL), realçando a importância de uma qualidade de vida para a promoção da saúde física e mental e para o bem-estar social das pessoas (Carneiro et. al, 2007, cit. in Medeiros et al., 2013). Sabe-se que o indivíduo se encontra a envelhecer desde o momento do seu nascimento e, por isso, o envelhecimento ativo deve ser encarado como um processo de vida, que se vai desenvolvendo progressivamente, e que depende de uma diversidade de fatores designados como “determinantes”, a saber: pessoais (fatores biológicos, genéticos e psicológicos); comportamentais (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde); económicos (rendimentos, proteção social, oportunidade de trabalho digno); do meio físico (acessibilidades, condições de habitabilidade e de vida); sociais (apoio social, educação, alfabetização, prevenção da violência) e, por fim, serviços de saúde (orientados para a promoção de saúde e prevenção de doenças). Neste sentido, a qualidade de vida surge como a tónica

do envelhecimento ativo, na medida em que se refere à percepção individual que cada pessoa tem da sua posição na vida, tendo em consideração as suas expectativas e objetivos (ENEA, 2017). Este conceito incorpora componentes fundamentais como o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais.

A noção de qualidade de vida remete-nos para o conceito de bem-estar, que importa clarificar para uma compreensão da influência do envelhecimento ativo no mesmo. O bem-estar psicológico baseia-se na premissa de que o bem-estar proporciona a valorização do potencial humano que se encontra em constante e pleno autoaperfeiçoamento. Assim, os fatores que o promovem são “relações interpessoais positivas, a saúde, o prazer sensorial, aprendizagem de coisas novas, o contacto com a natureza e movimento” (Lima, 2010, p. 113). O bem-estar psicológico assume-se como um conceito muito específico, que assenta em seis dimensões, encaradas como desafios no que concerne ao funcionamento psicológico na idade adulta: autonomia; domínio do meio; crescimento pessoal; objetivos de vida; relações positivas com os outros; e aceitação de si (Ryff, 1988 cit. in Lima, 2010). Além destas, as metas pessoais, o ambiente e a qualidade do tempo de lazer apresentam relevância acrescida.

Para que as pessoas idosas sintam bem-estar psicológico é crucial que estas participem em atividades que lhes proporcionem prazer, motivação e confiança. Estas atividades devem promover a estimulação física, psicológica e social, tendo sempre em consideração as necessidades destes, numa visão preventiva. Deste modo, uma vez que as alterações físicas e fisiológicas nas pessoas idosas têm um carácter progressivo e provocam algum impacto no seu modo de vida e, dado que ao longo do processo de envelhecimento se vão verificando perdas e ganhos, importa compreender como compensar uns e potencializar outros. Neste sentido, segundo a ENEAS (2017), para se proporcionar um envelhecimento ativo, é crucial desenvolver um conjunto de práticas que englobem a educação e a formação ao longo da vida, nomeadamente: *físicas*, que auxiliem na deterioração física, aumentem a força e a resistência muscular e melhorem a flexibilidade e a coordenação; de *estimulação cognitiva*, que visem manter o cérebro e o sistema nervoso ativo, prevenindo o surgimento de doenças degenerativas e retardando os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; de *expressão plástica*, que permitam às pessoas idosas exprimirem-se, estimulando a sua imaginação e criatividade e desenvolvendo a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; de *desenvolvimento pessoal e social*, fomentando o autoconhecimento, a interação e a socialização; *culturais*, proporcionando momentos de lazer e de

sensibilização para a arte (Jacob, 2007); e, por fim, *intergeracionais*, desenvolvendo atitudes positivas e solidárias entre gerações que vivem num ambiente de cooperação e de diversidade, esbatendo as desigualdades estruturais (Villas-Boas, 2016).

Na verdade, o envolvimento em eventos sociais, mas principalmente em atividades de aprendizagem apresenta benefícios variados (Schmidt-Hertha et. al., 2019): estimulação motora e sensorial; prevenção do declínio das capacidades físicas e locomotoras; aumento da atividade cerebral; adiamento dos efeitos da perda de memória e do surgimento de doenças degenerativas; desenvolvimento de motricidade fina; promoção do desenvolvimento cultural, psicológico, social e afetivo (Pocinho et al., 2013). Contudo, nenhum ser humano conseguirá atingir um envelhecimento ativo isoladamente, sendo crucial que este assuma uma postura de proatividade, estabelecendo objetivos e metas pessoais, no âmbito de uma solidariedade intergeracional com a família, com a comunidade e com a sociedade que o rodeia. Esta abordagem responsabiliza os indivíduos no exercício da sua participação nos diversos aspetos do seu quotidiano, requerendo ações ao nível de três pilares básicos (ENEAS, 2017): a saúde, a segurança e a participação social. O pilar da saúde assenta em diagnósticos médicos e na perceção pessoal de saúde. A segurança relaciona-se com o planeamento urbano, a habitação, os espaços privados e a prevenção da violência nas comunidades. A participação social refere-se à inclusão e valorização das decisões e opiniões das pessoas idosas na gestão da vida comum. Além destes três pilares, também o meio onde as pessoas idosas residem apresenta influência no processo de envelhecimento, quer pelas suas características geomorfológicas, quer pela acessibilidade a bens e recursos.

1.1.2 Envelhecimento em meio rural

O ambiente onde o indivíduo se insere poderá ter repercussões inegáveis na sua qualidade de vida. A existência de condições funcionais e habitacionais que proporcionem a permanência das pessoas idosas nas suas casas assume-se como um fator preponderante para o bem-estar psicológico das mesmas. Segundo Fonseca et al. (2005, cit. in Marmé, 2015), definir as pessoas idosas que residem em meio rural é uma tarefa complexa, podendo dizer respeito a todos aqueles que residem em zonas não urbanas ou pequenas povoações com menos de 2500 habitantes.

Apesar de se observarem algumas desvantagens em residir no meio rural, nomeadamente, o despovoamento e êxodo rural, a ausência de serviços sociais, de saúde, de transporte e a falta de apoios formais, verifica-se uma tendência para uma perceção do

bem-estar psicológico mais positivo das pessoas idosas. Esta percepção além de ser influenciada pelas características individuais, também depende da forma como estas se inserem na sociedade e do seu contexto social (Sequeira & Silva, 2003). Nas pessoas idosas que vivem em meio rural a tendência é para ocorrer maior e melhor contato com o meio, o que possibilita o usufruto de um ritmo de vida mais lento. Além disso, a estabilidade em termos habitação e a existência de uma rede de vizinhança – apoios informais – traduzem-se num maior apoio emocional e psicológico. Paúl et al. (2005) corroboram a ideia de uma maior percepção de suporte social por parte das pessoas idosas do meio rural, acrescentando ainda que existe uma rede de familiares e amigos mais alargada que é de extrema importância para o indivíduo, quer na divisão do trabalho, quer na produção, distribuição e comercialização de bens e serviços.

Deste modo, as variáveis ambientais são as que mais influenciam o bem-estar psicológico das pessoas idosas, sendo as vertentes subjetivas, que incluem a percepção do ambiente e a sua harmonia, tradutoras da adequação pessoa/meio. Importa ressaltar que as pessoas idosas em meio rural, apesar de se mostrarem mais ativas, tendem a apresentar uma participação social reduzida, não sendo em alguns casos significativa, uma vez que em fases anteriores do ciclo de vida essa mesma participação não foi devidamente estimulada. Porém, dado que a participação social emerge como um dos pilares fundamentais para um envelhecimento ativo e se apresenta como crucial para o exercício de uma cidadania plena, torna-se de extrema importância explorar este conceito, para aprender a oferecer oportunidades desta natureza às pessoas idosas.

1.2 Participação social das pessoas seniores

Segundo os Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas (1991), o envelhecimento ativo deve assegurar a independência, a participação, a dignidade, os cuidados e a autorrealização. Como se disse atrás, a participação social surge, a par da saúde e da segurança, como um dos pilares do envelhecimento ativo, assumindo-se como determinante na promoção do desenvolvimento pessoal e de um papel ativo nas sociedades (ENEAS, 2017).

O Capital Social é um conceito multidimensional que corresponde a um recurso simbólico distribuído de forma diferenciada pelos indivíduos ou grupos que o mobilizam e que é resultante do nível de participação social (Cabral & Ferreira, 2013). Esta participação social pode ser formal, quando diz respeito a atividades desenvolvidas em

organismos com objetivos previamente definidos e com personalidade jurídica (como Freguesias), ou, informal, referindo-se a atividades desenvolvidas em contextos não organizacionais, como é o caso das ações de voluntariado.

A literatura aponta para a diminuição da participação social à medida que se envelhece, sendo os indivíduos com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos os que mais participam em atividades variadas (Cabral & Ferreira, 2013). Porém, existem outros fatores determinantes nos níveis de participação social, nomeadamente, o sexo, a educação e o estado civil. No que concerne ao sexo, os homens tendem a demonstrar um maior envolvimento social, principalmente em iniciativas de cariz desportivo. Por sua vez, as mulheres identificam-se maioritariamente com iniciativas de cariz social. Em relação ao nível de escolaridade, os indivíduos com níveis de literacia superiores envolvem-se mais na vida cívica, revelando uma maior predisposição a diferentes tipos de atividades e iniciativas. Quanto ao estado de civil, são os casados e viúvos que participam mais ativamente em dinâmicas sociais.

Ao incentivarmos a participação social das pessoas idosas, estamos a promover o desenvolvimento e manutenção da sua capacidade funcional. Segundo a ENEAS (2017), a capacidade funcional refere-se ao resultado da interação das capacidades intrínsecas do indivíduo (físicas e mentais) com o meio. Contudo, ainda é possível verificar diversas barreiras impostas pela sociedade que limitam a participação cívica das pessoas idosas. A CSFP orienta a sua ação na área do envelhecimento neste sentido, fomentando a participação social da pessoa idosa em dois níveis. Ao nível individual, promovendo uma educação e formação ao longo da vida, e ao nível contextual, proporcionando ambientes físicos e sociais potenciadores da integração e participação das pessoas idosas.

A participação social assume-se como uma condição crucial para a inclusão social do indivíduo (não apenas das pessoas idosas), permitindo-lhe usufruir de uma verdadeira cidadania e contribuindo para o seu bem-estar psicológico, na medida em que se traduz no incremento do sentimento de pertença e da autoestima.

1.3 Inclusão social

Reduzir as desigualdades a todos os níveis e não deixar ninguém para trás assumem-se como metas dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda da ONU até 2030. Para o cumprimento desta Agenda, que inclui as várias dimensões do desenvolvimento sustentável, subjaz um compromisso entre os líderes mundiais e os povos. Deste modo, através da intenção de “reduzir as desigualdades”,

pretende-se promover a inclusão social, económica e política de todas as pessoas, abolindo todos os tipos de discriminação (ONU, 2015).

A inclusão é um direito e um objetivo inalienável do sistema democrático, reconduzindo-nos a uma questão de Direitos Humanos. Segundo Freire (2008), trata-se de:

um movimento educacional, mas também social e político que vem defender o direito de todos os indivíduos participarem, de uma forma consciente e responsável, na sociedade de que fazem parte, e de serem aceites e respeitados naquilo que os diferencia dos outros (p. 5).

A exclusão, fragilizando a condição moral do indivíduo, pode ser perspetivada como um processo sociológico e psicossociocultural, na medida em que se trata de uma forma de desigualdade social, que limita o acesso ao usufruto das condições de cidadania, comprometendo a dignidade humana (Vieira et al., 2018). Ao incentivar e promover atitudes inclusivas, encontramos-nos a repensar as diferenças e a diversidade, respeitando a cultura e a capacidade de evolução de todos, difundindo os valores de justiça, equidade social, solidariedade, respeito e participação democrática. A intervenção social e comunitária encara a inclusão como um veículo de transformação da sociedade, tornando-a mais humana, tolerante e solidária.

1.3.1 Intervenção social e comunitária

A intervenção comunitária diz respeito a um processo social em que uma dada pessoa, grupo, organização, comunidade ou rede social se assume como um recurso social para os outros, com eles interagindo através de um sistema de comunicação diversificado, com o objetivo de ajudar a suprir um conjunto de necessidades sociais, potenciando estímulos e combatendo os obstáculos que se colocam à mudança pretendida. Esta, na qualidade de intervenção social, deve ser pautada pela clara intenção de ajudar as outras pessoas (Perdigão, 2003), apresentando como dupla finalidade responder às necessidades de subsistência e às de participação.

Focalizando-nos nas necessidades de subsistência, Maslow (1943) enumerou cinco necessidades humanas, a saber: fisiológicas, de segurança, sociais, de estima e de autorrealização. À medida que uma necessidade inferior é satisfeita, a imediatamente superior torna-se dominante. Neste sentido, na intervenção social e comunitária urge

como fundamental compreender onde o indivíduo se encontra nesta escala, de uma forma holística, com o intuito de otimizar os meios disponíveis. Se, por outro lado, nos concentrarmos em responder às necessidades de participação, é crucial a adoção de uma postura de recurso, essencial para a promoção do desenvolvimento pessoal e social das populações mais vulneráveis e fragilizadas, tornando-as cada vez mais autônomas (Carmo, 2000). Deste modo, o objetivo primordial, além de fomentar a cidadania, é criar condições básicas fundamentais para que o indivíduo possa participar no processo de desenvolvimento e democratização da sociedade onde vive, usufruindo do exercício dos seus direitos cívicos (políticos, económicos, sociais e culturais).

A Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948) reclama um compromisso ético na procura pela igualdade e pelo reconhecimento do outro, da sua autonomia e da sua diversidade. Neste sentido, a intervenção comunitária e social ao satisfazer as necessidades de subsistência e de participação fomenta uma verdadeira democracia participativa, uma cidadania plena e a inclusão social do indivíduo. A mediação assume-se como uma realidade prática de toda a intervenção social e comunitária, possibilitando intervir com a distância necessária para compreender com clareza as problemáticas, sem, no entanto, estar demasiado distante das pessoas e dos seus desafios de vida.

1.3.2 Mediação comunitária

Vivemos num contexto social e intercultural em que a aceitação e a compreensão das diferenças são fundamentais para a criação de sociedades inclusivas e não apenas tolerantes ao outro. A mediação comunitária, com a sua dimensão intercultural, conduz-nos a uma prática catalisadora da diversidade, que aposta nas dimensões preventiva, empoderadora e transformadora, subjacentes a uma perspetiva sociopedagógica, educativa e crítica para a autonomia do sujeito. O objetivo é não apenas ajudar as pessoas a resolver pontualmente os seus problemas, mas apoiá-las no desenvolvimento de competências permanentes, que as habilitem a responder adequadamente às exigências do dia a dia.

As transformações vivenciadas pelos sujeitos são consequência de diferentes processos de mediação. As mediações internas resultam em alterações intrapessoais e as mediações externas traduzem-se em modificações interculturais, assumindo o mediador um papel fundamental, intervindo de uma “forma holística, etnobiográfica e fenomenológica” (Vieira et al., 2018, p. 41) na promoção de uma aprendizagem resolutiva e preventiva do conflito, planeando e executando estratégias que fomentem uma mudança

de atitude, baseada na crença da capacidade individual de transformação e de alteração da sua própria trajetória de vida. Assim, toda a intervenção deverá ser provida de honestidade, multiparcialidade, respeito, dignidade e compromisso ético, numa posição de igual para igual, contribuindo para um processo de evolução individual e coletivo (Capul & Lemay, 2003), de aprendizagem para todas as partes envolvidas. Deste modo, a mediação assume-se como uma ação consciente e empoderadora que encara a comunidade segundo uma perspectiva educativa caracterizada pela heterogeneidade e pela diversidade cultural (Fragoso & Lucio-Villegas, 2014).

Em suma, perspectiva-se o sujeito como um portador de uma identidade compósita e dinâmica, em constante metamorfose, proporcionando-lhe “oportunidades para a tomada de decisões, utilizando técnicas que auxiliam a comunicação no tratamento de situações concretas de forma construtiva e interativa” (Vieira et al., 2018, p. 214). A mediação comunitária é fundamental para promover a inclusão social e para a transformação e humanização dos indivíduos.

Conclusão

O crescente envelhecimento demográfico é uma realidade dos tempos modernos, no entanto, não se trata de um fenómeno exclusivo destes tempos, dado que já se assumia como uma preocupação na Antiguidade Clássica. Contudo, apenas no século XX, com o incremento substancial da população idosa, sobretudo nos países mais desenvolvidos, foi suscitado o interesse por esta fase da vida por parte de investigadores. Sendo o envelhecimento um processo de desenvolvimento que acompanha o ciclo vital, torna-se crucial a conceção de intervenções sistémicas, que promovam o respeito e a dignidade da pessoa humana e a construção de sociedades justas, inclusivas e tolerantes. Porém, verifica-se uma escassez de respostas que contribuam para um envelhecimento ativo das pessoas idosas que, por apresentarem condições funcionais, não se encontram institucionalizadas. A CSFP tenta colmatar as necessidades verificadas, desenvolvendo atividades de estimulação cognitiva, física, social e cultural para as pessoas idosas em contexto rural, constituindo isso uma forma de promover a sua participação na sociedade. A participação social emerge, assim, como uma condição fundamental, não apenas para as pessoas idosas, mas para que qualquer indivíduo se sinta incluído na sociedade.

Em suma, a educação e a inclusão aliam-se para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária baseada no paradigma de uma aprendizagem ao longo da vida, desde o nascimento até à morte e em qualquer circunstância e contexto, incentivando o

indivíduo a ser protagonista da sua própria vida, num constante desenvolvimento e aperfeiçoamento pessoal, social e cultural.

CAPÍTULO II

Enquadramento Institucional

Introdução

No último ano do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, o/a discente tem de optar pela elaboração de uma dissertação ou pela realização de um estágio curricular, que implica um contato prolongado com uma entidade de acolhimento. Neste sentido, a nossa preferência pela segunda via mencionada prendeu-se com o nosso interesse em aplicar conhecimentos e competências desenvolvidos ao longo da formação académica através da participação nas rotinas de uma instituição.

Anteriormente ao processo de seleção do local onde poderíamos realizar o estágio curricular, optámos, por iniciativa própria, por realizar um levantamento de possíveis entidades que nos poderiam acolher na nossa zona de residência. Para o efeito, decidimos dirigir-nos à Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), para nos elucidarmos da sua ação de intervenção e das entidades parceiras. No final deste primeiro contato, algo prematuro, ficámos muito convicta de que era, efetivamente, um desafio que gostaríamos de abraçar. Após um período reflexivo, a nossa escolha recaiu sobre a CSFP devido ao trabalho notório que desenvolve e por nos permitir intervir em diferentes níveis, tornando, deste modo, o processo de aprendizagem ainda mais significativo e enriquecedor, tanto a nível pessoal como profissional.

Cada público alvo requer do/a profissional conhecimentos e competências específicos. A possibilidade de interagir com pessoas de diferentes faixas etárias, ao longo do estágio curricular, tornou-se uma mais valia, na medida em que nos permitiu ter consciência da importância de adequar as intervenções educativas a cada idade, mas também, porque nos possibilitou assumir um papel preponderante na promoção de uma aprendizagem ao longo da vida, para todos, sem qualquer tipo de distinção.

Neste sentido, torna-se pertinente conhecer a entidade acolhedora, de modo a entender a sua intervenção na comunidade e o estágio curricular desenvolvido. Para a elaboração do presente capítulo, foram tidos como referência documentos oficiais da entidade e a legislação em vigor.

2.1 Caracterização geográfica

Pombal (Figura 1) é uma cidade do distrito de Leiria com uma área de 626 km². Localiza-se na parte sul da região Centro e constitui a sub-região PT16F – “Região de Leiria” (NUT II). Este concelho apresenta a particularidade de múltipla charneira: localiza-se entre o litoral e o interior, entre o norte e o sul, entre Lisboa e Porto e entre

Leiria e Coimbra (Figura 2), apresentando, neste sentido, diversas acessibilidades rodoviárias, IC1 (A17), IP1 (A1), EN109 e o IC2 (EN1), mas também ao nível ferroviário, onde se destaca a Linha do Norte e a Linha do Oeste. O supramencionado concelho é constituído por 13 freguesias e cerca de 52 648 habitantes, o que perfaz uma densidade populacional de 84,1 hab/km² (Diagnóstico Social, 2017).



Figura 1. Centro da cidade de Pombal



Figura 2. Localização geográfica de Pombal

Estendendo-se do oceano Atlântico até à Serra de Sicó, este município acompanha a tendência nacional e tem sofrido alterações significativas ao nível da sua demografia. Segundo o Diagnóstico Social (DS) de Pombal (2017), no período intercensitário, entre 2001 e 2011, assistiu-se a um decréscimo populacional de 1,9%, o que corresponde a uma perda de 1082 pessoas. Este fenómeno encontra-se intimamente relacionado com os movimentos migratórios, mas também com a redução do índice de fecundidade e, consequentemente, do índice de natalidade. Deste modo, o número de nascimentos tem sido insuficiente para colmatar e compensar o número de óbitos registados, o que se traduz num saldo natural negativo¹ (Tabela 1).

Figura 1. Disponível em: <https://www.dinheirovivo.pt/economia/municipio-de-pombal-mantem-imi-na-taxa-minima/>.

Figura 2. Disponível em: <https://images.app.goo.gl/HVbKuEZOJFZyumeL6>.

¹ Fonte:

<https://www.pordata.pt/Municipios/Saldos+populacionais+anuais+total++natural++migrat%3b3rio-376-1824>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.

Tabela 1. Evolução do Saldo Natural de Pombal

Saldo Natural (Diferença entre o total de nascimentos e o total de óbitos)	2001	2011	2017
Pombal	- 18	- 212	- 397

Com o número de nascimentos a reduzir e com o incremento da esperança média de vida, verifica-se um duplo envelhecimento demográfico (Tabela 2), devido à acentuada diminuição do número de jovens e ao aumento do número de idosos.

Tabela 2. Evolução do Índice de Envelhecimento em Pombal

Índice de Envelhecimento (Quociente entre o n.º de pessoas idosas e o n.º de jovens)	2001	2011	2017
Pombal	126,3	163,8	197,5

Segundo os dados apresentados², o Índice de Envelhecimento do concelho de Pombal continua a aumentar, sendo ainda mais acentuado quando comparadas as percentagens do número de jovens e do número de pessoas idosas a nível sub-regional (Porto de Mós, Marinha Grande, Leiria e Batalha), a nível regional e a nível nacional (Tabela 3)³.

Tabela 3. Percentagem de população jovem e idosa

	% de jovens	% de pessoas idosas
Pombal	14,0	23,9
Pinhal Litoral	15,5	20,1
Região Centro	13,7	22,4
Portugal	14,8	19,0

Pombal apresenta-se como uma região envelhecida, denotando-se como uma problemática prioritária de intervenção no DS do Concelho de Pombal de 2017.

² Fonte: <https://www.pordata.pt/Municipios/%c3%8dndice+de+envelhecimento-458>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.

³ Diagnóstico Social de Pombal (2017).

A par do envelhecimento, o desemprego da população assume-se como uma das maiores preocupações tanto a nível nacional, como regional. Seguindo o panorama nacional, importa realçar que este concelho tem verificado um aumento da taxa de desemprego de 3,5%, em 2001, para 10,1%, em 2011⁴. Este incremento foi acompanhado de uma transferência da população ativa para o setor secundário e para o setor terciário, contrariamente ao que se verificava outrora no seio de um concelho fortemente ruralizado. Porém, ao longo dos últimos anos, tem-se assistido a um decréscimo do número de beneficiários do Rendimento Social de Inserção (RSI) (Tabela 4). O RSI “consiste numa prestação incluída no subsistema de solidariedade e um programa de inserção social por forma a assegurar às pessoas e seus agregados familiares recursos que contribuam para a satisfação das suas necessidades mínimas e para o favorecimento de uma progressiva inserção social, laboral e comunitária” (Decreto-Lei n.º 133, 2012, p. 3286).

Tabela 4. Evolução do número de beneficiários do RSI

Beneficiários do RSI	2011	2017
Pombal	887	772

Apesar do número de beneficiários do RSI⁵ ter diminuído, continuam a ser sinalizadas situações de precaridade económica e exclusão social em toda a freguesia, o que traduz uma das problemáticas prioritárias evidenciadas no DS. O suprarreferido documento apela a uma intervenção de proximidade das Freguesias, a fim de se identificarem as pessoas com necessidades e, posteriormente, de se criarem respostas adequadas.

2.2 Freguesia de Pombal

A Freguesia de Pombal (FP) situa-se na Praça Faria Gama, 3100-471 Pombal (Figura 3), sendo presidida por Pedro Alexandre Antunes Faustino Pimpão dos Santos – PPD/PSD. Esta é composta por um órgão executivo e por órgão deliberativo. Em dezembro de 2019, o órgão executivo designado de Junta de Freguesia, era composto pelo

⁴Fonte: <https://www.pordata.pt/Municipios/Desempregados+por+100+empregados+segundo+os+Censos+total+e+por+sexo-473>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.

⁵Fonte: <https://www.pordata.pt/Municipios/Benefici%3a1rios+do+Rendimento+M%3adnimo+Gartido+e+Rendimento+Social+de+Inser%3a7%3a3o+da+Seguran%3a7a+Social+total+e+por+sexo-513>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.

Executivo, constituído pelo mencionado Presidente, pelo tesoureiro Nelson Cordeiro Pedrosa, pela secretária Carla Teresa Ferreira da Mota Longo e pelos vogais, Luís Renato Guardado Marques e Ana Carolina Jesus e o órgão deliberativo, que indicava a Assembleia, era constituído por um Presidente e por 13 elementos da comunidade.

A FP (Figura 4)⁶ orienta a sua ação no sentido de promover e salvaguardar os interesses da comunidade, em articulação com o Município. Esta dispõe de atribuições em diversos domínios, nomeadamente, no da ação social (Decreto-Lei n.º 75, 2013).



Figura 3. Junta de Freguesia de Pombal



Figura 4. Brasão da Freguesia de Pombal

2.3 Comissão Social da Freguesia de Pombal

A existência de fenómenos e problemáticas que atingem transversalmente a sociedade portuguesa, nomeadamente, a pobreza e a exclusão social, justificaram a pertinência da criação da Rede Social na sequência da Resolução do Conselho de Ministros n.º 197/97, de 18 de novembro e do Decreto de Lei n.º 115/2006, de 14 de junho.

A Rede Social, uma plataforma de articulação dos diferentes parceiros públicos e privados, impulsiona uma intervenção social local, abarcando atores de diversas naturezas e áreas e, consequentemente, proporcionando um trabalho em rede alargada, efetiva e dinâmica “centrada na igualdade entre os parceiros, no respeito pelo conhecimento, pela identidade, potencialidades e valores intrínsecos de cada um, na partilha, na participação e na colaboração, com vista à consensualização dos objetivos, à concertação das ações desenvolvidas pelos diferentes agentes locais e à optimização dos recursos endógenos e exógenos do território” (Decreto-Lei n.º 115, 2006, p. 4277). As ações desenvolvidas

⁶ Figura 4. Disponível em:

https://www.google.com/search?q=freguesia+de+pombal&sxsrf=ALeKk03pybIji_cB4GfpIX542g5VqVP Gg:1593158961287&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiI8NTPg5_qAhX5D2MBHbwWBJ gQ_AUoAnoECBgQBA&biw=1366&bih=625#imgrc=e_NfGYUy7T1N5M.

orientam-se pelos princípios de *subsidiariedade* (as decisões são tomadas ao nível mais próximo das populações), *integração* (congregação dos recursos da comunidade), *articulação* (trabalho em parceria, cooperação e partilha de responsabilidades), *participação* (com os atores sociais e com as populações), *inovação* (privilegia-se aquisição de novos saberes e a inovação dos processos de trabalho) e *igualdade de género* (quer nas medidas e ações como na avaliação do impacto). A prossecução dos objetivos e o delineamento das estratégias de intervenção são asseguradas localmente pelos Conselhos Locais de Ação Social (CLAS) e pelas Comissões Sociais de Freguesia (CSF).

As CSF funcionam em plenário, composto por todos os representantes de todos os membros e é da sua competência, segundo o artigo 20º do Decreto de Lei n.º 115/2006:

- a) Aprovar o seu regulamento interno;
- b) Sinalizar as situações mais graves de pobreza e exclusão social existentes na freguesia e definir propostas de actuação a partir dos seus recursos, mediante a participação de entidades representadas ou não na comissão;
- c) Encaminhar para o respectivo CLAS os problemas que excedam a capacidade dos recursos da freguesia, propondo as soluções que tiverem por adequadas;
- d) Promover mecanismos de rentabilização dos recursos existentes na freguesia;
- e) Promover a articulação progressiva da intervenção social dos agentes da freguesia;
- f) Promover acções de informação e outras iniciativas que visem uma melhor consciência colectiva dos problemas sociais;
- g) Recolher a informação relativa aos problemas identificados no local e promover a participação da população e agentes da freguesia para que se procurem, conjuntamente, soluções para os problemas;
- h) Dinamizar a adesão de novos membros (p. 4278).

A CSFP (Figura 5)⁷ assume-se como um órgão local de dinamização e articulação dos diferentes parceiros públicos e privados com ou sem fins lucrativos, com vista ao planeamento estratégico da intervenção social local, tendo sido formalmente constituída a 15 de janeiro de 2018 (Anexo I) e localizando-se nas instalações da Junta de Freguesia de Pombal (Figura 6).

⁷ Figura 5. Disponível em: Documento interno não publicado.



Figura 5. Logotipo CSFP



Figura 6. CSFP

Presidida pelo Dr. Pedro Alexandre Antunes Faustino Pimpão dos Santos, a CSFP é composta por diversas entidades que intervêm na freguesia em áreas díspares, assumindo uma resposta de intervenção social de proximidade, com a finalidade de promover o desenvolvimento local e a qualidade de vida da população, otimizando os meios e recursos existentes (Comissão Social da Freguesia de Pombal, 2018). No seu seio encontram-se representadas entidades públicas, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e grupos comunitários organizados, perfazendo um total de 27 entidades, que reúnem a cada seis meses: Agrupamento de Escolas de Pombal, Alzheimer Portugal – Delegação Centro, Associação de Desenvolvimento e Iniciativas Locais de Pombal (ADILPOM), Associação de Encarregados de Educação do Agrupamento da EB1 – Gualdim Pais (AEE AEGP), Associação de Pais de Pombal (APP), Associação de Pais e Educadores para a Infância (APEPI), Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal (APRAP), Associação de Solidariedade Social e Melhoramentos do Travasso e Circunvizinhos, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pombal, Associação Industriais Concelho Pombal (AICP), Associação Sócio Cultural Recreativa Educativa de Cumieira e Circunvizinhas, Câmara Municipal de Pombal, Centro de Emprego e Formação Profissional de Leiria, Centro de Saúde de Pombal, do Agrupamento de Centros de Saúde do Pinhal Litoral – Administração Regional de Saúde do Centro IP, Centro Hospitalar de Leiria Pombal EPE, Conferência São Vicente de Paulo de Pombal, Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal (CERCIPOM), CRI – Leiria, Equipa de Tratamento de Pombal da Administração Regional de Saúde do Centro, Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa, Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) – Equipa Pinhal Litoral – Extensão Pombal, Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal (ETAP), Freguesia de

Pombal (FP), Guarda Nacional Republicana de Pombal, Instituto de Segurança Social – Centro Distrital de Leiria, Polícia de Segurança Pública de Pombal, Rotary Clube Pombal e Santa Casa da Misericórdia de Pombal.

A adesão ao CLAS surge como um dos requisitos principais para se tornar membro de uma CSF. No que concerne ao Núcleo Executivo da CSFP, este é constituído por sete das entidades mencionadas anteriormente: Associação de Encarregados de Educação do Agrupamento da EB1 – Gualdim Pais (AEE AEGP); Associação de Pais e Educadores para a Infância (APEPI); Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal (APRAP); Centro de Saúde de Pombal, do Agrupamento de Centros de Saúde do Pinhal Litoral – Administração Regional de Saúde do Centro IP; Freguesia de Pombal; Instituto de Segurança Social – Centro Distrital de Leiria; e Santa Casa da Misericórdia de Pombal. Este reúne mensalmente com o intuito de elaborar o Plano de Ação e o Relatório de Atividades e analisar casos sociais e/ou outros assuntos considerados relevantes para o bem-estar da comunidade.

A CSFP assume-se como um parceiro ativo no cumprimento da missão do CLAS de Pombal, intervindo em conformidade com as prioridades identificadas no DS do concelho de Pombal 2017. O nosso estágio curricular foi concretizado em sede de dois distintos Planos de Ação, referentes ao ano de 2019 e ao ano de 2020. Porém, dado que o início do estágio coincidiu com a apresentação do último referido, onde se assistiu a uma reestruturação dos eixos de intervenção para se encontrar em consonância com o Plano de Desenvolvimento Social de Pombal do CLAS, considerámos pertinente apresentar apenas o Plano de Ação para o ano de 2020 (Comissão Social da Freguesia de Pombal, 2019) (Anexo II). Pretendendo, deste modo, não duplicar a maior parte da informação, uma vez que não se verificaram alterações das atividades e intervenções no mesmo.

- Eixo A – Envelhecimento / Programa Pombal 65⁺
- Eixo B – Infância e Juventude
- Eixo C – Intervenção Social de Proximidade
- Eixo D – Promoção da Saúde
- Eixo E – Formação e Empregabilidade

O eixo A – Envelhecimento / Programa Pombal 65⁺ orienta-se para a promoção do envelhecimento positivo das pessoas idosas, contribuindo para o combate ao

isolamento e exclusão social, através da interação e da socialização entre as mesmas. Além disso, ambiciona sinalizar, encaminhar e acompanhar situações de risco (violência, saúde, dificuldades económicas, carências habitacionais). Este eixo envolve diversos projetos, nomeadamente, Projeto Aldeias 65⁺, Encontros Intergeracionais, Projeto Avós e Netos, Projeto Fado ao Lar, Projeto Passeio Cultural Sénior, Projeto - Intercâmbio Sénior e Projeto Idosos entre Nós, mas também ações de sensibilização e divulgação e elaboração de candidaturas no âmbito do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações (AMPARHA).

O eixo B – Infância e Juventude direciona-se para a integração das crianças e dos jovens na comunidade, promovendo um sentimento de pertença. Além disso, pretende melhorar as suas condições de vida e fomentar a interação, a socialização e a solidariedade. Apresenta como projetos de intervenção o Projeto Avós e Netos, os Encontros Intergeracionais e o Projeto Férias Felizes. Ainda no domínio da educação é de salientar o Mercado de Trocas Infantil e a Assembleia das Crianças.

No eixo C – Intervenção Social de Proximidade, assiste-se a uma preocupação em contribuir para a promoção da igualdade de género, para a prevenção de todos os tipos de violência e para o solucionamento dos problemas e casos sociais. Para a concretização destes objetivos, são desenvolvidas ações de sensibilização, atendimentos, visitas domiciliárias e encaminhamentos.

No eixo D – Promoção da Saúde, o enfoque é a promoção de estilos de vida saudáveis e a prevenção da saúde da comunidade, através de ações de sensibilização e de esclarecimento e de sessões de rastreio dos fatores de risco de AVC.

Por fim, o eixo E – Formação e Empregabilidade direciona-se para a promoção da empregabilidade e para o aumento das qualificações profissionais, através da divulgação de ofertas de emprego, de sessões de esclarecimento e de ações de formação.

Conclusão

A CSFP desempenha um papel fundamental na promoção da coesão social do território pombalense, contribuindo para a criação de uma sociedade verdadeiramente inclusiva e geradora de igualdade de oportunidades. A sua ação é orientada para colmatar as necessidades identificadas como prioritárias no DS, apoiando os públicos mais vulneráveis e em situação de pobreza e exclusão social, através de uma resposta de intervenção de proximidade. Uma das principais formas de exclusão social é o envelhecimento. Este depende, em grande parte, das políticas e das respostas criadas, a

nível nacional e a nível regional. Neste âmbito, a CSFP assume a responsabilidade de intervir nos seus diversos domínios, o que é visível através da criação de diversos projetos e atividades que concorrem para a promoção da qualidade de vida das pessoas idosas.

A intervenção social de proximidade só é possível devido à existência de parcerias com diversas instituições e entidades locais, preconizando, assim, um verdadeiro trabalho em rede, caracterizado pelo fortalecimento de laços comunitários, pela solidariedade social, mas sobretudo, por uma aprendizagem mútua e contínua.

Importa salientar que, desde o início nos sentimos acolhidas pelos profissionais e pelos participantes dos diversos projetos e atividades. O apoio, a integração e o companheirismo concedidos ao longo do estágio curricular, permitiram-nos sentir que eramos parte da equipa, o que se traduz num sentimento de valorização e gratificação indiscutíveis. A nossa maior ambição prendeu-se com a idealização e desenvolvimento de atividades que se encontrassem em consonância com o Plano de Ação e com os ideais e valores da CSFP. Neste sentido, no capítulo seguinte, apresentamos o Projeto de Estágio, e os objetivos e atividades que definimos para a sua concretização.

CAPÍTULO III

Projeto de Estágio

Introdução

No presente capítulo apresentamos o Projeto de Estágio realizado na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP) entre setembro de 2019 e maio de 2020, que se centrou na promoção do desenvolvimento local e na qualidade de vida da comunidade, numa ótica de valorização de recursos e otimização de parcerias.

Este capítulo foi redigido em novembro de 2019, referindo-se a um Projeto de Estágio que incluía diversos objetivos e atividades/intervenções que pretendíamos desenvolver e nas quais ambicionávamos colaborar. Contudo, face à situação pandémica COVID-19, a concretização de algumas não se verificou, nomeadamente, entre março e maio de 2020, tendo sido substituídos por outras atividades que descreveremos no capítulo seguinte deste relatório.

O ato de planificar exige do/a profissional uma reflexão sobre o que se pretende fazer e que objetivos atingir. Como futura profissional em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, devemos ser dotada desta competência, consciente da sua importância, mas também da sua flexibilidade e mutabilidade, dado que se trata de uma realidade influenciada pelas interações humanas e pela diversidade de interesses e características. Deste modo, para a elaboração deste capítulo refletimos sobre as competências e conhecimentos que pretendíamos desenvolver ao longo do nosso estágio curricular, traduzindo-os, posteriormente, em objetivos de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal e profissional. Para a concretização dos mesmos definimos atividades e intervenções, que nos propúnhamos realizar ou nas quais queríamos colaborar, e o respetivo procedimento de avaliação.

3.1 Descrição do projeto

Numa fase anterior à planificação e estruturação do presente projeto, preservámos um período para a realização de uma observação participante para verificar as necessidades existentes, a fim de compreender em que medida poderíamos intervir pertinentemente. Este período revelou-se fundamental para a realização de um diagnóstico de necessidades informal, através de conversas regulares com a Técnica e com a Assistente Operacional. Além disso, com os participantes ainda tivemos a oportunidade de concretizar dinâmicas grupais com o intuito de perceber os seus gostos, interesses e necessidades. Deste diagnóstico foi possível concluir que as pessoas idosas gostavam de realizar atividades manuais, apreciando quando ficavam com que faziam; reconheciam a importância das atividades de estimulação cognitiva e de alfabetização,

mas desanimavam se a sessão fosse apenas com atividades desse teor. Por fim, considerámos também de extrema importância realizar atividades e dinâmicas que valorizassem o conhecimento e a experiência de vida das mesmas.

Assim, os objetivos que definimos e as atividades e intervenções que nos propusemos a desenvolver surgiram na sequência desse momento inicial reflexivo das necessidades verificadas, tendo sempre em consideração as sugestões e conselhos providenciados.

3.2 Objetivos de estágio

A elaboração dos objetivos de estágio encontra-se em consonância com os cinco eixos de intervenção apresentados no Plano de Ação para o ano de 2020 da CSFP, que foram explorados no capítulo anterior. O nosso Projeto focalizou-se maioritariamente no eixo do Envelhecimento/Programa Pombal 65⁺, o que se traduz num maior número de objetivos delineados em relação às temáticas/problemáticas envolvidas e, conseqüentemente, de atividades previstas. Porém, não descurámos os restantes eixos, demonstrando interesse em participar nos mesmos, de modo a tornar esta experiência mais holística e tradutora da verdadeira atuação de uma Comissão Social da Freguesia (CSF). Além disso, procedemos também à elaboração de objetivos relacionados com o nosso desenvolvimento de competências profissionais e de investigação.

1. *Objetivo Geral:* Integrar a equipa da CSFP como Técnica Superior de Educação

Objetivos específicos:

- 1.1 Analisar a legislação da CSFP e suas competências;
- 1.2 Conhecer o Plano de Ação de 2019/2020 da CSFP;
- 1.3 Colaborar em atividades de rotina da CSFP;
- 1.4 Participar nas reuniões do Núcleo Executivo e de Plenário;
- 1.5 Cooperar na elaboração de documentos internos da CSFP.

2. *Objetivo Geral:* Promover o envelhecimento ativo e o bem-estar das pessoas idosas

Objetivos específicos:

- 2.1 Participar no desenvolvimento do Projeto Aldeias 65⁺;
- 2.2 Integrar a equipa do Projeto Avós e Netos;

- 2.3 Colaborar no Projeto Intercâmbio Sênior;
- 2.4 Conceber e executar atividades de promoção do envelhecimento ativo das pessoas idosas.

3. *Objetivo Geral: Coordenar o Projeto Aldeias 65+*

Objetivos específicos:

- 3.1 Divulgar o Projeto junto das Direções das Associações e Comissões de capela;
- 3.2 Fomentar parcerias com as Associações para a otimização e diversificação de recursos;
- 3.3 Desenvolver atividades dinâmicas adequadas à vida adulta com as pessoas idosas;
- 3.4 Conhecer a diversidade das pessoas idosas que procuram ocupação dos tempos livres;
- 3.5 Conhecer as componentes e elaborar o *dossier* técnico-pedagógico.

4. *Objetivo Geral: Planificar atividades educativas e de intervenção comunitária com pessoas idosas*

Objetivos específicos:

- 4.1 Identificar as necessidades educativas e de estimulação das pessoas idosas;
- 4.2 Dinamizar atividades que colmatem as necessidades das pessoas idosas;
- 4.3 Promover atividades do interesse das pessoas idosas;
- 4.4 Mediar situações de conflito entre as pessoas idosas;
- 4.5 Valorizar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas;
- 4.6 Estimular a memória, a cognição, a criatividade e a motricidade das pessoas idosas.

5. *Objetivo Geral: Planificar atividades educativas e de intervenção comunitária com crianças*

Objetivos específicos:

- 5.1 Promover atividades intergeracionais que envolvam crianças e pessoas idosas;
- 5.2 Participar no desenvolvimento do Projeto Avós e Netos;
- 5.3 Sensibilizar a comunidade para o mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância;
- 5.4 Colaborar na comemoração do Dia Mundial da Criança.

6. *Objetivo Geral:* Contribuir para uma intervenção social de proximidade

Objetivos específicos:

- 6.1 Desenvolver ações de sensibilização para a comunidade sobre temáticas prioritárias;
- 6.2 Colaborar no processo de candidatura no âmbito do Programa AMPARHA⁸;
- 6.3 Participar em atendimentos e visitas domiciliárias na comunidade.

7. *Objetivo Geral:* Promover um estilo de vida saudável e o cuidado com a saúde

Objetivos específicos:

- 7.1 Desenvolver ações de sensibilização sobre a temática da saúde para a comunidade;
- 7.2 Divulgar sessões de rastreios diversos junto da comunidade.

8. *Objetivo Geral:* Promover a empregabilidade da comunidade pombalense

Objetivos específicos:

- 8.1 Divulgar ofertas de emprego;
- 8.2 Encaminhar a comunidade para o Gabinete de Inserção Profissional;
- 8.3 Encaminhar a comunidade para o Instituto do Emprego e Formação Profissional.

9. *Objetivo Geral:* Desenvolver competências profissionais como Técnica Superior de Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária (EFAIC)

Objetivos específicos:

- 9.1 Consolidar competências apreendidas ao longo da formação em Ciências da Educação e em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária;
- 9.2 Colaborar nas ações e nas competências da CSFP;
- 9.3 Proporcionar atividades educativas que promovam o bem-estar e envelhecimento ativo das pessoas idosas;
- 9.4 Compreender o papel do profissional em EFAIC no contexto de uma Comissão Social de Freguesia.

⁸ AMPARHA (Programa de Apoio Municipal para Adaptação e Requalificação de Habitações).

10. *Objetivo Geral: Conceber e desenvolver um estudo de amplitude restrita*

Objetivos específicos:

- 10.1 Identificar as etapas de uma investigação qualitativa;
- 10.2 Adequar a metodologia e as técnicas de recolha de dados;
- 10.3 Implementar os cuidados éticos associados a uma investigação científica;
- 10.4 Analisar criticamente e reflexivamente os resultados obtidos;
- 10.5 Compreender as dificuldades inerentes a um processo de investigação.

3.3 Atividades propostas

De modo a concretizar os objetivos supramencionados, propomo-nos a desenvolver atividades e intervenções. Em seguida, apresentamos um cronograma anual e semanal de atividades, para no capítulo seguinte procedermos à explicação das mesmas. Importa realçar que apenas o Projeto Aldeias 65⁺ e o Projeto Avós e Netos apresenta um horário definido.

Tabela 1. Cronograma anual das atividades propostas

Atividades planejadas e/ou colaboradas	Cronograma anual							
	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.
Integração na CSFP	X							
Projeto Aldeias 65 ⁺	X	X	X	X	X	X	X	X
Projeto Fado ao Lar	X							
Encontro Intergeracional			X					
Projeto Avós e Netos					X	X	X	
Reuniões do Núcleo Executivo	X		X	X	X	X	X	X
Reuniões de Plenário	X						X	
“Memórias e Lembranças da Nossa Gente”				X	X	X	X	X

O Projeto Aldeias 65⁺ apresenta um horário definido que se repete a cada duas semanas, decorrendo anualmente entre setembro e julho.

Tabela 2. Cronograma anual do Projeto Aldeias 65⁺

Projeto Aldeias 65⁺	Cronograma semanal	Horário semanal
Semana 1	Terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira	14:00 às 17:30 horas
Semana 2	Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira e sexta-feira	

O Projeto Avós e Netos apresenta um horário definido entre fevereiro e abril, decorrendo quinzenalmente, no Barrocal, e, mensalmente, no Alto dos Crespos.

Tabela 3. Cronograma anual do Projeto Avós e Netos

Projeto Avós e Netos	Cronograma	Horário semanal
Barrocal	Segunda-feira (quinzenalmente)	15:30 às 16:30 horas
Alto dos Crespos	Quinta-feira (mensalmente)	14:30 às 15:30 horas

3.4 Avaliação

A avaliação é fundamental para a planificação de qualquer atividade educativa, remetendo para um processo que permite a tomada de decisões eficazes e fundamentadas. Na sequência de cada atividade existiu sempre a preocupação em avaliar através de estratégias de heteroavaliação, mas também com base na reflexão pessoal e na tomada de consciência dos pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças.

Por isso, ao longo do estágio, recorreremos a uma observação direta e participante, que nos providenciou informações descritivas, sobre a forma de notas de campo. Contudo, também considerámos importante quantificar de alguma forma o efeito das nossas intervenções, tendo desenvolvido um sistema de avaliação, recorrendo a um cartão verde, um cartão amarelo e cartão vermelho, que nos permitiram verificar o potencial impacto das mesmas nas pessoas participantes, mas também numa senda de autoaperfeiçoamento e de melhoria constante. Deste modo, o cartão verde significava “gostei”, o cartão amarelo “gostei mais ou menos” e o cartão vermelho “não gostei” (Apêndice I).

Conclusão

Para a elaboração do Projeto de Estágio, a realização do diagnóstico de necessidades apresentou-se como fundamental. no sentido de nortear todo o trabalho consequente. Após esta fase prematura, foram definidos objetivos, gerais e específicos, e atividades e intervenções que nos permitissem concretizar os mesmos.

A definição de objetivos, no nosso entendimento, assume-se como crucial para nos motivar numa espiral de melhoria constante. No âmbito de um estágio curricular a importância da sua definição revela-se acrescida pois encontra-se inerente o desenvolvimento de competências específicas e transversais e o sedimentar de proficiências. Neste caso, destacamos a nossa preocupação em definir objetivos que abrangessem todos os eixos de intervenção da CSFP, de modo a conseguirmos estar integrada em atividades e intervenções diversificadas que permitissem desenvolver competências distintas.

Porém, importa referir que qualquer ação educativa deve ser flexível e adaptável, permitindo um reajustamento, quando necessário. Devido à COVID-19, a concretização do presente Projeto de Estágio não se verificou totalmente, realçando-se o caráter dinâmico das planificações. Além disso, também foram incluídas intervenções que não constavam neste Projeto.

Destacamos a importância do nosso sistema de avaliação, desenvolvido para quantificar os efeitos das nossas intervenções, numa perspetiva de aperfeiçoamento contínuo, que nos permitiu compreender a que alterações deveríamos proceder em futuras planificações destas atividades ou de outras semelhantes.

No próximo capítulo apresentamos as intervenções que tivemos oportunidade de desenvolver e/ou nas quais nos foi dada a possibilidade de colaborar.

CAPÍTULO IV

Descrição das Atividades

Introdução

No presente capítulo abordamos as atividades e intervenções desenvolvidas por iniciativa própria e aquelas em que colaborámos ao longo do estágio curricular. Importa salientar que, numa primeira fase do nosso estágio, foi elaborado um Projeto através do qual ambicionávamos atingir diversificados objetivos, mas face à situação da pandemia de COVID-19, que se iniciou em meados de março de 2020, a concretização de algumas não se verificou.

Inicialmente tencionávamos organizar o presente capítulo, consoante os diferentes objetivos delineados no Projeto de Estágio. Contudo, concluímos que não seria possível adotar essa metodologia de organização, uma vez que existiam intervenções transversais a diversos objetivos. Dado que esses objetivos foram elaborados em consonância com os cinco eixos de intervenção do Plano de Ação para o ano de 2020 da Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), isso também nos impossibilitou a organização desta apresentação pelos supramencionados eixos. Deste modo, optámos por elaborar cinco categorias para a apresentação da descrição das atividades: *Integração na CSFP; Pombal 65+*; *Educação Intergeracional; Intervenção Social de Proximidade*; e *Conceção e planeamento de um Projeto de Investigação*. Na primeira categoria foram apresentadas as reuniões de Núcleo Executivo e de Plenário e a elaboração de documentos internos; na segunda categoria apresentámos o Projeto Aldeias 65+, o Projeto Fado ao Lar e o Intercâmbio Sénior; na terceira categoria foram explorados o Encontro Intergeracional e o Projeto Avós e Netos; na quarta categoria descrevemos diversas ações de sensibilização em que participamos, as visitas domiciliárias, a Linha de Apoio e outras atividades concretizadas e, por fim, na última categoria, descrevemos as etapas de uma investigação em educação.

Apesar de termos tido uma participação ativa em todos os eixos, enfatizamos o Projeto Aldeias 65+, no qual estivemos envolvida semanalmente e que devido à estabilidade do seu público, nos permitiu estabelecer uma relação de proximidade, apresentando-se, por isso, neste relatório apenas a caracterização dos participantes deste Projeto. Além disso, as restantes intervenções desenvolvidas contavam com a presença dos grupos do suprarreferido Projeto.

I | Integração na equipa da CSFP

Cada instituição compreende uma rotina específica relacionada com a tipologia da sua intervenção. Numa fase preliminar do nosso estágio, impôs-se como fundamental conhecer e compreender o funcionamento da CSFP, assim como os diversos projetos, de modo a que fosse possível a concretização de uma integração eficaz.

Apesar de o nosso estágio curricular se ter iniciado no dia 30 de setembro, deslocámo-nos por duas vezes aos locais nas semanas anteriores a essa data, para conhecer a Freguesia de Pombal (FP) e a CSFP, a sua intervenção na comunidade e a Técnica/Orientadora de Estágio (Dra. Raquel Neves). Após este contato inicial, onde foram definidos os moldes do estágio, reservámos um período para analisar documentos formais e informais sobre o funcionamento institucional, a legislação vigente e para conhecer os diversos projetos de cada eixo de intervenção. Além disso, tivemos a oportunidade de ser integrada de imediato no Projeto Aldeias 65⁺, iniciando o contacto com as pessoas idosas, através de uma observação direta das intervenções. Este período de estágio traduziu-se num misto de emoções: se, por um lado, nos encontrávamos entusiasmadas por iniciar este novo desafio, por outro lado, tínhamos receio de não estar à altura do mesmo. Outra dificuldade sentida prendeu-se com a necessidade de memorizar o nome das pessoas idosas inscritas no referido Projeto, por se tratar de um número elevado de participantes.

4.1.1 Reunião de Plenário

Descrição:

A CSFP é composta por 27 entidades que reúnem duas vezes por ano em Plenário, conforme aprovado em Regulamento Interno, com o objetivo de sinalizar as situações mais graves e de exclusão social, articular com o CLAS de Pombal ou outras entidades, rentabilizar recursos existentes, apresentar os planos de ação e os relatórios de atividades e auscultar contributos e alterações aos mesmos.

Objetivos:

- I. Participar na reunião de Plenário da CSFP;
- II. Conhecer o Plano de Ação para o ano de 2020;
- III. Verificar a existência do trabalho em rede e em parceria;
- IV. Compreender o funcionamento de uma Comissão Social de Freguesia (CSF).

Avaliação:

Tivemos a oportunidade de participar numa reunião de Plenário realizada no dia 16 de outubro nas instalações da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, na senda do espírito da descentralização e de proximidade com as diversas instituições (Figura 1). Nesta reunião estiveram presentes os representantes das entidades parceiras da CSFP e foram auscultadas as suas sugestões para o Plano de Ação para o ano de 2020, que foi aprovado por unanimidade. Adicionalmente, foram analisados outros assuntos, nomeadamente, a possibilidade da existência de um Centro de Emergência Social em Pombal; o reforço na prevenção e sensibilização de comportamentos aditivos e, por fim, a evocação do Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres (25 de novembro).

As reuniões de Plenário assumem uma relevância extrema na dinamização, coordenação e articulação da rede de contatos da CSFP, de modo a não duplicar ações e a rentabilizar os serviços existentes na comunidade. Além disso, permitiu-nos compreender o papel fulcral e dinâmico de uma CSF, que valoriza os seus parceiros numa ótica de trabalho em rede.



Figura 1. Reunião de Plenário da CSFP

4.1.2 Reuniões de Núcleo Executivo

Descrição:

Sempre que necessário, as CSF podem constituir um Núcleo Executivo para o bom exercício das suas funções. O Núcleo Executivo da CSFP era formado por sete entidades, nomeadas no *Capítulo II - Enquadramento Institucional*, que reúnem mensalmente. Nestas reuniões são analisados e discutidos casos sociais, elaborados o plano de ação e o relatório de atividades, mas também, apresentadas propostas de

atividades e/ou intervenções que se orientem para a promoção do desenvolvimento local e do bem-estar da comunidade (Figura 2).



Figura 2. Reunião do Núcleo Executivo da CSFP

Objetivos:

- I. Participar nas reuniões de Núcleo Executivo da CSFP;
- II. Discutir casos sociais;
- III. Verificar a existência de um trabalho em rede e parceria;
- IV. Colaborar na redação do Relatório de Atividades;
- V. Compreender o funcionamento de uma CSF.

Avaliação:

Ao longo do estágio, participámos em quatro reuniões do Núcleo Executivo da CSFP, com os representantes de todas as entidades. Estas reuniões proporcionaram o debate e a reflexão sobre aspetos pertinentes, aproveitando o contributo e as sinergias de instituições tão diversificadas. Além disso, devido à rotatividade do local das reuniões, advinda da descentralização destas, foi possível conhecer o espaço físico das instituições, assim como a sua dinâmica institucional. Destacamos, ainda, a possibilidade de convidar outras entidades, não pertencentes ao Núcleo Executivo, para a discussão de problemáticas específicas.

4.1.3 Elaboração de documentos internos

Descrição:

A integração na CSFP na nossa perspetiva não seria completa se descurássemos o trabalho burocrático inerente à mesma. Subjacente a todo o trabalho desenvolvido e a todas as intervenções e atividades promovidas encontravam-se documentos internos,

nomeadamente: planos de ação, relatórios de atividades, planificações de atividades, ordens de trabalhos e atas. Sempre que nos foi solicitado, apoiámos a restante equipa na redação dos mesmos.

Objetivos:

- I. Familiarizar-nos com o tipo de documentos inerentes a uma CSF;
- II. Apoiar na elaboração dos documentos;
- III. Redigir versões dos documentos.

Avaliação:

Por iniciativa própria, redigimos uma versão das atas das reuniões em que estivemos presente, com o intuito de nos familiarizarmos com este tipo de documento, solicitando, posteriormente, sugestões de melhoria. Além disso, apoiámos na elaboração e redação do Relatório de Atividades de 2019, do Plano de Ação para o ano de 2020 e na elaboração de bases de dados solicitadas. De um modo geral, onde verificámos mais dificuldades foi na elaboração das atas, devido à necessidade de sintetizar a informação e na criação de bases de dados, por não trabalharmos frequentemente com esse tipo de documentos.

Consideramos fundamental esta nossa atitude pois, a elaboração dos documentos supramencionados exige o cumprimento de requisitos específicos que desconhecíamos e, assim, tivemos a oportunidade de conhecer e aprender questões mais de natureza administrativo-burocrática.

Síntese Reflexiva I

A nossa integração assumiu-se como fundamental para o delinear do nosso estágio curricular, apesar de, desde início, termos sido integrada nos mais diversos projetos. Quando iniciámos o estágio, o nosso conhecimento sobre o funcionamento de uma CSF era escasso, embora tivéssemos pesquisado sobre o mesmo, pelo que considerámos fundamental, numa primeira fase, conhecer a legislação e o Plano de Ação da CSFP. A nossa presença nas diversas reuniões permitiu-nos compreender a importância de um verdadeiro trabalho em rede.

Além disso, adotamos uma postura ativa e participativa em todas as propostas da FP, participando também em encontros e almoços, o que nos propiciou um sentimento de inclusão na supracitada entidade.

II | Pombal 65⁺

4.2.1 Projeto Aldeias 65⁺

O início do atualmente denominado Aldeias 65⁺ remonta a 2015 a partir da parceria do CLDS⁺ de Pombal e da Freguesia de Pombal. Este projeto de intervenção comunitária tem como finalidade primordial combater o isolamento e a exclusão social, através da promoção de um envelhecimento ativo da população idosa da área territorial da freguesia de Pombal – Barrocal, Charneca, Vicentes, Mendes, Travasso, Ponte de Assamaça, Alto dos Crespos e Aldeia dos Redondos. Decorrendo anualmente, de setembro a julho, consiste em intervenções quinzenais direcionadas para pessoas com 65 ou mais anos ou em risco de exclusão social e sem retaguarda de uma IPSS, sendo de caráter gratuito, mas requerendo uma inscrição para efeitos de planificação das mesmas. Estas intervenções são realizadas nas associações ou salões de capelas locais, possibilitando a dinamização destes espaços e a valorização do património local.

Esta iniciativa insere-se no âmbito da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, nomeadamente, no que concerne aos pilares para um envelhecimento ativo – saúde, segurança e participação – promovendo intervenções de estimulação cognitiva e de expressão plástica, atividades culturais, físicas, intergeracionais, de desenvolvimento pessoal e social e ações de sensibilização que colmatem as necessidades e que vão ao encontro dos interesses das pessoas idosas, mas que também contribuam para o seu desenvolvimento e aperfeiçoamento, numa abordagem holística do ser humano.

O Aldeias 65⁺ é dinamizado pela Técnica Dra. Raquel Neves, que desempenha também as funções administrativas, contando com a apoio da Assistente Operacional, Cristina Romão. No período correspondente ao nosso estágio curricular integramos a equipa do supramencionado projeto.

- **Transporte dos participantes**

O transporte das pessoas idosas para o local da realização das intervenções assumiu uma parte crucial deste Projeto, uma vez que a maioria dos participantes não teria como se deslocar para as sessões, o que impossibilitaria a sua participação. Este transporte, realizado numa carrinha de 16 lugares, era assegurado pela Assistente Operacional, com o nosso apoio ao nível da entrada na carrinha e na colocação do cinto de segurança às pessoas idosas, quando necessário, devido à mobilidade reduzida característica dos participantes.

- **Funções administrativas**

Para o bom funcionamento do Projeto Aldeias 65⁺ a existência de um *dossier* técnico-pedagógico assume-se como crucial para a organização e gestão do mesmo. Este era constituído por oito separadores referentes a cada grupo. Cada separador possuía uma ficha de contatos, as fichas de inscrições e as planificações/ficha de presenças. Além disso, também continha o supramencionado *dossier* um separador referente aos contatos da Direção das Associações e Comissões de Capela. Durante o nosso estágio curricular esforçámo-nos por manter o *dossier* organizado e atualizado, porém, tratou-se de uma tarefa complexa, principalmente, no que disse respeito ao contato de emergência solicitado na Ficha de Inscrição, isto é, um contato de alguém da retaguarda da pessoa idosa. Dado que a regularidade das sessões era quinzenal, verificou-se uma enorme dificuldade em reunir esta informação, porém, com persistência conseguimos ter todas as fichas de contatos e de inscrições completas e, dentro do possível, atualizadas.

As planificações das intervenções eram redigidas individualmente, indicando o seu número, a data, o horário, a duração, os destinatários, o material, o local, o nome, a descrição, os objetivos, a avaliação e, por fim, os dinamizadores. Estas planificações permitiram-nos compreender o impacto das intervenções nos diferentes grupos, possibilitando efetuar comparações e averiguar mudanças, conferir se os objetivos inicialmente foram alcançados, mas também, tecer comentários ou observações consideradas pertinentes.

A calendarização das intervenções tratava-se de um meio de comunicação e de informação das pessoas idosas, documento este que elas encaravam com enorme seriedade, guardando-o religiosamente. Este era entregue às pessoas idosas no final do período anterior, em suporte de papel. Nesse documento constava o número de telemóvel da CSFP e as datas previstas para as intervenções do período seguinte, existindo uma salvaguarda para eventuais imprevistos.

O contato com a Direção das Associações e Comissões de Capela onde decorriam as intervenções foi essencial para que os responsáveis pudessem preparar o local para as datas estipuladas. Este contato era realizado via e-mail e/ou via telefónica, informando as datas das intervenções do mês seguinte. Sempre que era necessário comunicar com as pessoas idosas dos grupos, o contato era feito via telefónica. Algumas das dificuldades sentidas a este nível prendiam-se com o facto de as pessoas idosas não atenderem o telefone, por ficarem desconfiadas enquanto não percebessem com quem estavam a falar

ou ainda devido a problemas de audição. Deste modo, ao longo do tempo fomos encontrando soluções para evitar estes constrangimentos, como por exemplo, identificarmo-nos de imediato e falar pausadamente e de um modo audível.

- **Gestão do material**

Um dos aspetos que tivemos de ter sempre em consideração foi a gestão do material, por isso, aquando da elaboração das nossas planificações, optávamos por materiais recicláveis ou por materiais que a CSFP possuísse em *stock*. Porém, isso nem sempre foi possível e, por algumas vezes, deslocámo-nos a uma papelaria para proceder ao levantamento do material necessário. Quando se tratava de outro tipo de material inexistente em papelarias, fazia parte do procedimento solicitar diversos orçamentos para a posterior aquisição ser autorizada por um membro do Executivo da FP.

- **Caraterização da população-alvo**

Para a elaboração da caraterização da população-alvo do Projeto Aldeias 65+, procedemos à recolha de dados, recorrendo às Fichas de Inscrição e à observação direta. Esta caraterização diz respeito aos oito grupos, de um modo global, para facilitar a compreensão dos dados.

No supracitado Projeto encontravam-se inscritos, em março de 2020, 118 participantes, sendo 95 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, equivalendo correspondentemente a 81% e a 19% (Gráfico 1). Esta discrepância no número de inscritos, pode ser justificada, no nosso entendimento, pela reduzida ou nula participação de mulheres, na altura, no sistema educativo, por questões económicas e/ou familiares. Deste modo, este Projeto também era perspetivado pelas pessoas idosas como uma tentativa de compensarem o nível de escolaridade que não tiveram oportunidade de obter.

A média das idades situava-se nos 78,47 anos, compreendidas num intervalo entre os 56 e os 92 anos.

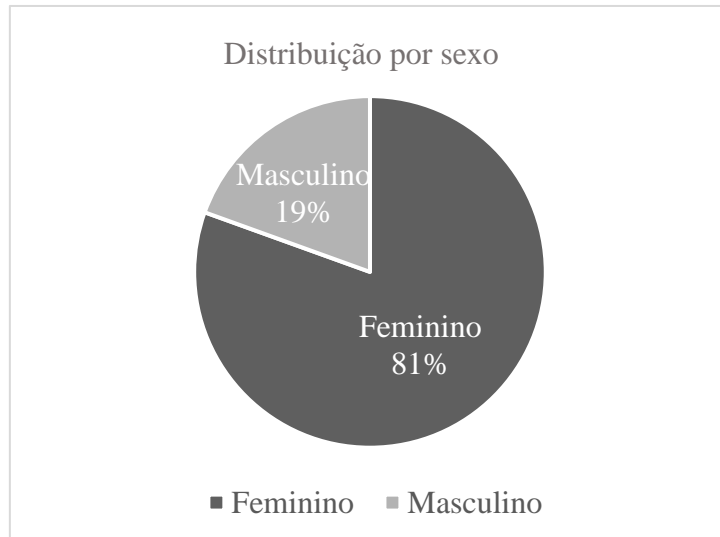


Gráfico 1. Distribuição por sexo

No que concerne ao estado civil dos participantes, através do gráfico 2 foi possível verificar que maioritariamente eram viúvos, o que justificou o objetivo primordial de combater o isolamento e promover a socialização.

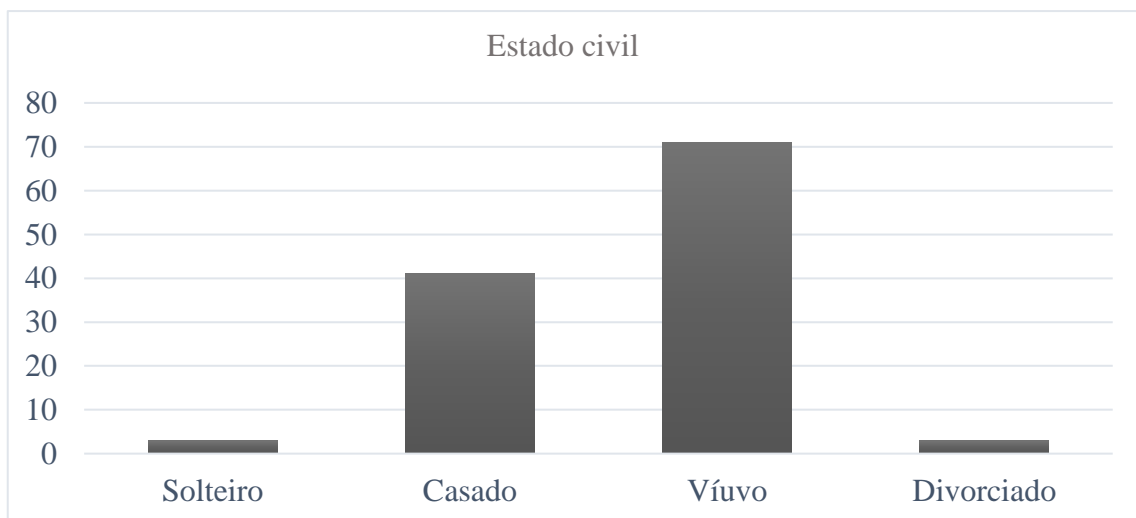


Gráfico 2. Distribuição por estado civil

Relativamente aos níveis de literacia, cerca de 80% frequentou o sistema educativo durante, pelo menos, um ano. Verificou-se, também, um valor expressivo de pessoas idosas que não sabiam ler nem escrever (Gráfico 3), mas que desejavam aprender. Apesar destes dados, a maior parte das pessoas idosas dos diferentes grupos, incluindo aqueles que tiveram algum tipo de escolaridade, revelaram dificuldades ao nível da escrita e da leitura. Esta constatação foi determinante para a preparação das nossas intervenções,

de modo a que ninguém se sentisse excluído e todos se sentissem valorizados. Contudo, considerámos pertinente promover intervenções que estimulassem e permitissem aos participantes aprender, mas também que os levassem a sair da sua zona de conforto, contando com o nosso apoio.

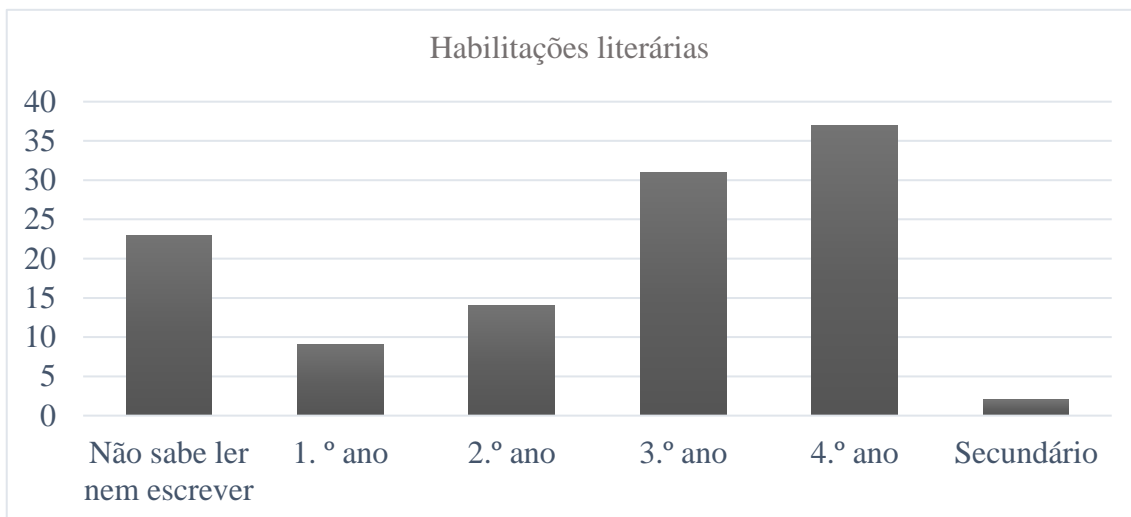


Gráfico 3. Distribuição por habilitações literárias

Como sabemos, as pessoas idosas caracterizam-se pela sua heterogeneidade, porém ao longo dos meses de estágio foi possível identificar alguns pontos em comum: a sabedoria rural, na medida em que as pessoas idosas apenas vivendo em meio rural, onde a principal atividade de subsistência era a agricultura, possuíam vastos conhecimentos desta área; a forte ligação à espiritualidade e à prática do catolicismo e o desejo do reconhecimento das suas competências e conhecimentos.

- **Cronograma das intervenções**

Estivemos integrada no Projeto Aldeias 65⁺ entre setembro e março, nas intervenções quinzenais que decorriam entre as 14 horas e as 17 horas e 30 minutos, com a duração de duas horas e meia, reservando-se cerca de uma hora para a logística do transporte. O cronograma das intervenções encontrou-se em consonância com as interrupções letivas. Assim, a intervenção de cada grupo realizou-se no mesmo dia da semana a cada 15 dias (Tabela 1):

Tabela 1. Cronograma das intervenções do Projeto Aldeias 65+

	Grupo	Dia da semana
Semana 1	Barrocal	Segunda-feira
	Charneca	Terça-feira
	Vicentes	Quinta-feira
	Mendes	Sexta-feira
Semana 2	Travasso	Terça-feira
	Ponte de Assamaça	Quarta-feira
	Alto dos Crespos	Quinta-feira
	Aldeia dos Redondos	Sexta-feira

- **Intervenções**

No decorrer do nosso estágio curricular procurámos desenvolver um conjunto de intervenções que colmatassem as necessidades das pessoas idosas, mas também que correspondessem aos seus interesses, proporcionando-lhes a ocupação dos seus tempos livres de um modo lúdico, associada, simultaneamente, ao seu desenvolvimento pessoal e social.

Numa fase preliminar, aquando do diagnóstico informal de necessidades, concluímos pela preferência dos participantes em realizar atividades de expressão plástica. Este tipo de atividades visava proporcionar a possibilidade de as pessoas idosas se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, fomentando a imaginação e a criatividade, desenvolvendo a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Além disso, proporcionavam um sentimento de orgulho pela sua execução e momentos de socialização com os seus familiares. Apesar dos benefícios associados, consideramos que, principalmente com o aumentar da idade deve existir um treino cognitivo regular, com o intuito de aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetivas. Por isso, não descurámos este tipo de intervenção, aliado a um momento de atividade de expressão plástica, de modo a cativar e incentivar os participantes. Além disso, sempre que possível optámos por desenvolver intervenções culturais e de lazer, envolvendo os participantes na comunidade e fomentando a sua participação social. Deste modo, tendo em consideração o cronograma das intervenções, as atividades eram planificadas quinzenalmente, ou seja,

todos os grupos realizavam a mesma atividade, excetuando-se as alturas em que importava fazer uma intervenção específica ou celebrar uma data comemorativa.

4.2.1.1 Atividades de expressão plástica

A. Garrafa de vinho de cortiça

Descrição:

A vindima engloba o período entre a colheita das uvas e o início da produção do vinho. Nesta sessão, face à época das vindimas, convidámos os participantes a explicarem o seu processo, identificando pontos em comum e díspares com a realidade atual e a refletirem sobre a importância desta atividade nas suas vidas e para a economia do país. Por todo este processo se focar na produção do vinho, cada participante elaborou um íman de garrafa de vinho, reutilizando rolhas de cortiça (Figura 3).



Figura 3. Garrafa de cortiça

Material: Molde da garrafa, cartolina, rolha de cortiça, tesoura, cola, cola íman.

Objetivos:

- I. Promover a motricidade fina;
- II. Sensibilizar para a reutilização de materiais;
- III. Estimular a criatividade;
- IV. Desenvolver a interação grupal;
- V. Explicar o processo de vindima;
- VI. Refletir sobre a importância da vindima.

Avaliação:

Esta intervenção teve duração de cinco sessões e estiveram presentes, no total, 60 pessoas idosas, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. Decorreu conforme os objetivos estipulados, tendo sido visível o entusiasmo a explicarem todo o processo das vindimas. Por ser das primeiras sessões que realizamos com cada um dos grupos, encontrávamo-nos relativamente ansiosa, mas com o decorrer da atividade esse sentimento foi desvanecendo. A maior dificuldade sentida prendeu-se com a orientação das rolhas de cortiça, que tinham uma ordem específica a ser cumprida, mas que com o nosso apoio e com o empenho e dedicação das pessoas idosas foi facilmente colmatada. Um participante verbalizou “gostei muito da sessão de hoje, porque nos permitiu relembrar momentos em que se reunia toda a família para ajudar”. Esta sessão foi avaliada positivamente com 60 cartões verdes (Figura 4).



Figura 4. Exemplo de avaliação das atividades

B. Suporte de guardanapos

Descrição:

A presente atividade consistiu na elaboração de um suporte de guardanapos, utilizando materiais recicláveis. Para a sua realização foi explicado todo o procedimento por etapas. Aproveitámos a sessão para refletir sobre a importância de realizar atividades que estimulassem a coordenação motora e fina nas pessoas idosas (Figura 5).



Figura 5. Suporte de guardanapos

Material: espátulas de madeira, cartolina, cola, tesoura, pincéis, guaches, jornal, água, cartão.

Objetivos:

- I. Estimular a criatividade;
- II. Promover a destreza manual;
- III. Desenvolver a motricidade fina;
- IV. Fomentar a coordenação motora;
- V. Refletir sobre a importância deste tipo de atividades.

Avaliação:

Esta intervenção decorreu em seis sessões e estiveram presentes, no total, 70 pessoas idosas, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. Os participantes revelaram algumas dificuldades ao nível da coordenação motora fina, nomeadamente, na parte de colar as espátulas de madeira na cartolina. Existindo um modelo para os participantes, verifica-se uma tendência para que este seja copiado. Por isso, ao iniciar a atividade estes foram sensibilizados para a necessidade de recorrerem à sua criatividade, de modo a que todos os suportes de guardanapos ficassem diferentes.

No que concerne à reflexão, os participantes reconheceram a importância deste tipo de atividades para exercerem os músculos das suas mãos, porém afirmaram ser complicado executar estas atividades em casa, mas que, para compensar executavam

atividades agrícolas que também contribuíam para a exercitação dos músculos. A intervenção foi avaliada positivamente com 70 cartões verdes.

C. Marcador de livro

Descrição:

No âmbito da estação do ano do Outono, a presente atividade consistiu na elaboração de um marcador de livro alusivo à supracitada estação. Todo o procedimento foi explicado pela Estagiária sequencialmente (Figura 6). Por se tratar do mês em que celebrava o Dia Nacional da Leitura, procedeu-se a uma reflexão sobre a importância da leitura.



Figura 6. Marcador de livro

Material: espátulas de madeira, eva castanha, canetas, cola.

Objetivos:

- I. Estimular a criatividade;
- II. Desenvolver a motricidade fina;
- III. Incentivar a autonomia pessoal;
- IV. Promover a reflexão grupal;
- V. Fomentar o gosto pela leitura.

Avaliação:

Esta intervenção teve duração de cinco sessões e estiveram presentes 42 participantes, no total, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional, não tendo sido reveladas dificuldades aquando da sua realização.

No que diz respeito à reflexão, os participantes afirmaram não possuir hábitos de leitura na sua generalidade, referindo apenas alguns que liam revistas ou jornais com alguma regularidade. Um dos participantes que não possuía níveis de literacia verbalizou “tenho tanta pena de não saber ler, é o maior desgosto da minha vida”. A sessão foi avaliada positivamente com 42 cartões verdes.

D. Boneco de Neve

Descrição:

No âmbito da época natalícia, os participantes foram desafiados a elaborarem bonecos de neve. Para a realização dos mesmos, na sessão anterior foi solicitado que os participantes trouxessem materiais (tecidos) para a ornamentação dos mesmos. Deste modo, existiram dois modelos. O modelo I (Figura 7) era suposto realizar-se com todos os grupos, porém, por diversos motivos, tivemos de encontrar outra solução, surgindo, assim, o modelo II (Figura 8).



Figura 7. Modelo I do boneco de neve



Figura 8. Modelo II do boneco de neve

Material: balões, lã, eva, cola, pistola de cola quente, olhos, missangas, jornais e restos de tecidos.

Objetivos:

- I. Estimular a criatividade;
- II. Desenvolver o trabalho de grupo;
- III. Incentivar a autonomia pessoal;
- IV. Promover a coordenação motora;
- V. Fomentar a atenção focalizada.

Avaliação:

A realização desta atividade ocorreu ao longo de cinco sessões com um total de 29 participantes, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. Aquando da realização do modelo I com o primeiro grupo, concluiu-se que se tratava de uma atividade morosa, com muitas etapas complexas e que, sobretudo, ficava muito dispendiosa devido à quantidade de cola necessária. Por isso, optou-se por realizar o modelo II com os restantes grupos, recorrendo, de igual modo, aos materiais recolhidos pelos participantes.

A avaliação de um modo geral foi muito positiva, apesar da alteração mencionada, tendo uma participante referido “a minha neta vai adorar e vai querer ficar com o meu boneco de neve”, e um participante verbalizado “vou colocar no puxador da minha porta para os meus filhos verem o que eu fiz”. Embora os participantes tenham compreendido as razões subjacentes à alteração da atividade inicialmente prevista, verificamos algum desânimo nos mesmos. Sentimo-nos frustrada por não conseguir realizar a atividade prevista inicialmente com todos os grupos, mas as razões foram alheias à nossa vontade.

O que sucedeu na realização desta atividade fez-nos compreender a importância da flexibilidade nas planificações, dado que, por vezes, se verificam imprevistos e, como profissionais, devemos ser dotados de uma capacidade de adaptação. A sessão foi avaliada positivamente com 29 cartões verdes.

E. Árvore de Natal

Descrição:

O Natal faz emergir valores como o amor, o carinho, a solidariedade e a partilha. A realização desta atividade teve como finalidade elaborar um postal em formato de

árvore de Natal com uma mensagem personalizada. Os participantes elaboraram também exemplares para oferecer ao Executivo da FP e aos seus colaboradores (Figura 9).



Figura 9. Árvore de Natal

Material: eva dourada, vermelha e prateada, cartolina verde, fita verde, rolha de cortiça, fio, tesouras, cola.

Objetivos:

- I. Estimular criatividade;
- II. Incentivar a autonomia pessoal;
- III. Fomentar a coordenação motora;
- IV. Desenvolver a atenção focalizada;
- V. Distinguir cores;
- VI. Promover a acuidade visual.

Avaliação:

O postal em formato de árvore de Natal foi realizado por 78 participantes, no decorrer de sete intervenções, com o apoio da Estagiária, da Técnica e da Assistente Operacional. Os participantes revelaram-se muito entusiasmados por elaborar algo que poderiam oferecer aos familiares e, adicionalmente, por contribuírem na elaboração dos postais para o Executivo e colaboradores da FP. A realização da atividade suscitou algumas dificuldades na sequência das cores e na quantidade de corações necessária, pelo que foi imperativo, junto de alguns participantes, o nosso apoio. Apesar do nível de complexidade inerente à realização desta atividade, os participantes ficaram muito satisfeitos com o resultado e, principalmente, por poderem escrever uma mensagem a seu

gosto. Uma participante verbalizou “vou pendurar na minha janela para todos verem”. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 78 cartões verdes.

Por ser a última sessão antes do VIII Encontro Intergeracional e da interrupção devido às comemorações do Natal, sentimos os participantes tristes e apáticos, denotando-se a importância desta rotina para o bem-estar destes.

F. Coração de feijões e sementes

Descrição:

Face à celebração do Dia dos Namorados a 14 de fevereiro, a atividade proposta consistiu na elaboração de um coração com sementes e feijões (Figura 10). Posteriormente, em grupo, procedeu-se a uma reflexão com as seguintes linhas orientadoras: “o que é o amor?”, “diferentes tipos de amor” e “importância do amor na vida do ser humano?”.

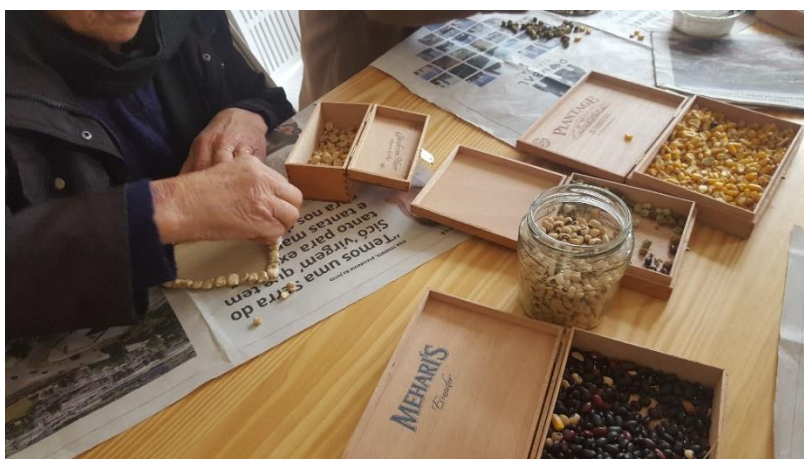


Figura 10. Coração de feijões e sementes

Material: sementes, feijões, cola branca, pincéis de cola, fio, cartão e jornal.

Objetivos:

- I. Estimular criatividade;
- II. Desenvolver a coordenação motora fina;
- III. Incentivar a autonomia pessoal;
- IV. Promover a atenção focalizada;
- V. Distinguir os feijões e as sementes;
- VI. Exercitar a memória;
- VII. Refletir sobre a importância do amor.

Avaliação:

Esta atividade decorreu durante seis sessões, onde estiveram presentes 43 pessoas idosas, no total, a Estagiária e a Assistente Operacional. Os participantes ficaram entusiasmados quando observaram os feijões e as sementes dispostos em cima da mesa, começando espontaneamente a nomeá-los. Aquando da realização do coração, não foram verificadas dificuldades. Os participantes revelaram-se animados e afirmaram “adoro este tipo de trabalhos manuais”. No que concerne à reflexão, os participantes referiram que o amor é a base da sobrevivência do ser humano, sendo aquilo que nos move. Acrescentaram que existem diferentes tipos de amor e daí a necessidade de celebrarmos este dia, de celebrarmos o amor.

Compreende-se a importância de realizar atividades que se baseiem nos conhecimentos de vida das pessoas idosas. Neste caso em específico, no conhecimento que possuíam de feijões e sementes. A atividade foi avaliada positivamente com 43 cartões verdes.

4.2.1.2 Atividades de estimulação cognitiva e de alfabetização

A. Lenda de São Martinho

Descrição:

Associada ao Dia de São Martinho encontra-se uma lenda devido à qual celebramos este dia a 11 de novembro. Além disso, o feriado Municipal é festejado no mesmo dia. Nesta atividade, após um *brainstorming* sobre a lenda de São Martinho, a Estagiária leu a história da mesma para elucidar de todos os seus detalhes. Em seguida, as pessoas idosas, em grupos, analisaram as imagens e os excertos de modo a procederem à associação entre a imagem e o excerto da lenda (Figura 11). Por fim, refletiram sobre as razões subjacentes ao feriado da cidade.



Figura 11. Lenda de São Martinho

Material: Imagens e excertos referentes à lenda de São Martinho (recurso pedagógico desenvolvido pela Estagiária).

Objetivos:

- I. Incentivar o trabalho de grupo;
- II. Fomentar a socialização;
- III. Promover a estimulação cognitiva;
- IV. Estimular a tomada de decisão;
- V. Desenvolver a associação entre texto e imagem;
- VI. Fortalecer a escuta ativa;
- VII. Incitar a reflexão grupal.

Avaliação:

Esta intervenção teve duração de cinco sessões, onde estiveram presentes 42 participantes, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. No momento do *brainstorming*, os participantes revelaram não conhecer a lenda de S. Martinho ao pormenor, pelo que considerámos importante ler a mesma. Para a realização da atividade, os participantes foram divididos em grupos mistos (letrados e iletrados), no sentido de promover a entajuda e o trabalho de grupo. Decorreu conforme os objetivos propostos, tendo-se verificado cooperação e a associação entre texto e imagem, apenas com alguma dificuldade em distinguir duas imagens com detalhes subliminares. A intervenção foi avaliada positivamente com 42 cartões verdes.

B. Dominó de provérbios

Descrição:

Para a realização da presente atividade os participantes foram divididos em grupos mistos (pessoas letradas e pessoas iletradas). As peças de dominó foram baralhadas, sendo o principal objetivo encontrar as duas partes que constituíam os provérbios populares (por exemplo, “o pior cego é” + “aquele que não quer ver”). Concluída a atividade, procedeu-se a uma reflexão grupal sobre o significado de cada provérbio (Figura 12).

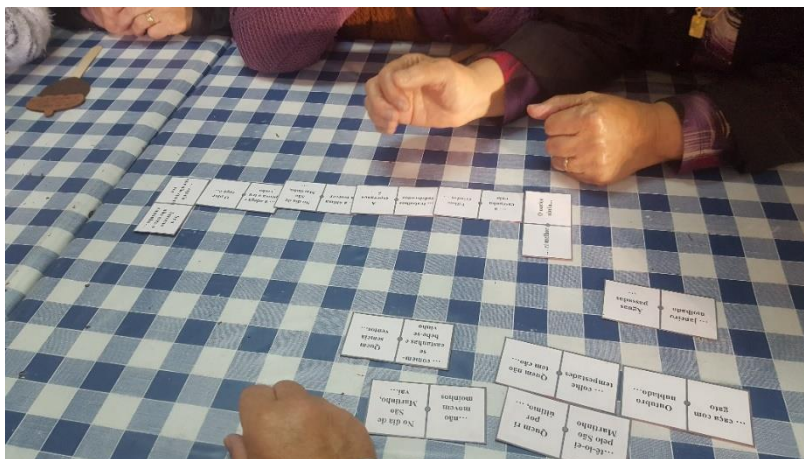


Figura 12. Dominó de provérbios

Material: Dominó de provérbios (recurso pedagógico desenvolvido pela Estagiária).

Objetivos:

- I. Incentivar o trabalho de grupo;
- II. Promover a oralidade;
- III. Fomentar a estimulação cognitiva;
- IV. Estimular a tomada de decisão;
- V. Desenvolver a entreaajuda;
- VI. Relembrar a sabedoria popular.

Avaliação:

Esta intervenção decorreu ao longo de cinco sessões e estiveram presentes, no total, 42 participantes, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. No decorrer desta atividade verificámos entreaajuda entre os membros que conheciam os provérbios e aqueles que não os conheciam. Além disso, os participantes refletiram sobre o significado de cada provérbio relacionando-o com as suas vivências pessoais. A atividade decorreu

conforme os objetivos propostos, apesar de os participantes não terem conhecido um dos provérbios, porém facilmente a questão foi solucionada, explicando-se o significado do mesmo. Os participantes referiram gostar deste tipo de atividades que lhes permite “relembrar a sabedoria popular”. A intervenção foi avaliada positivamente com 42 cartões verdes.

C. Letra do nome

Descrição:

A presente atividade coincidiu com a celebração do Dia do *Puzzle* e consistiu na elaboração da letra inicial do nome dos participantes em formato *puzzle*. Esta atividade de expressão plástica traduziu-se simultaneamente numa atividade de alfabetização. Por isso, os participantes foram desafiados a reconhecer a inicial do seu nome, a nomear uma palavra iniciada com essa letra e a identificar uma palavra que rimasse com os seus nomes (Figura 13).



Figura 13. Letra do nome

Material: Canetas para colorir, tesouras, cartolina, cola e molde da letra.

Objetivos:

- I. Promover motricidade fina;
- II. Estimular a criatividade;
- III. Conhecer a letra inicial do nome;
- IV. Identificar palavras com a inicial do nome;
- V. Rimar o nome com uma palavra;
- VI. Fomentar a leitura e a escrita.

Avaliação:

Esta intervenção decorreu durante seis sessões com 45 participantes, a Estagiária e a Assistente Operacional. Estes reconheceram a letra inicial do seu nome, porém denotaram-se dificuldades em identificar uma palavra iniciada com a letra do seu nome e outra que rimasse com o mesmo. Os participantes que demonstraram mais dificuldades foram sinalizados para intervenções futuras individualizadas, de iniciação à alfabetização. Apesar de a atividade ter decorrido conforme o planificado, verificou-se algum desânimo em alguns participantes, uma vez que a presente atividade decorreu na época do pico da gripe, o que se traduziu na ausência de alguns participantes por questões de saúde. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 45 cartões verdes.

D. Jogos diversos

Descrição:

O jogo desempenha um papel primordial no processo de socialização, dado que permite a assimilação e apropriação da informação, a promoção da destreza psicomotora, o desenvolvimento de aspetos cognitivos, visuais, espaciais e de memória, mas também relacionados daqueles relacionados com a perceção e a atenção.

No decorrer do nosso estágio curricular, atentámos na pertinência de desenvolver intervenções, recorrendo a diversos tipos de jogos:

- O primeiro jogo consistiu num baralho de cartas da *Science4you*, com atividades variadas, nomeadamente, “descobrir a música”, “mímica” e “adivinha a palavra”. Este jogo foi providenciado pela Técnica (Figura 14);
- Para o segundo jogo, “Bingo”, cada participante possuía dois cartões e tinha de assinalar o número referido. Este jogo foi providenciado pela Estagiária (Figura 15);
- O terceiro jogo “*Jenga*”, trata-se de um conjunto de blocos de madeira, onde o objetivo é retirar um dos blocos, não derrubando a torre. Este jogo foi providenciado pela Estagiária (Figura 16);
- O quarto jogo denominado “Viva os objetivos”, é um jogo de tabuleiro que convida os participantes a conhecer os 17 objetivos de Desenvolvimento Sustentável e a refletir sobre os mesmos e o papel de mudança a adotar (Figura 17).



Figura 14. Jogo *Science4You*



Figura 15. Bingo



Figura 16. *Jenga*



Figura 17. “Viva os objetivos”

Objetivos:

- I. Promover a atenção;
- II. Desenvolver a concentração;
- III. Estimular o espírito de equipa;
- IV. Conhecer os números;
- V. Fomentar a coordenação motora fina;
- VI. Exercitar o raciocínio lógico;
- VII. Refletir sobre temáticas atuais.

Avaliação:

As intervenções de jogos assumiram-se como mais descontraídas, apesar de não terem sido descurados os objetivos pedagógicos e de desenvolvimento. Ao longo das 15 sessões, estiveram presentes, no total, 74 participantes, a Estagiária e a Assistente Operacional.

Relativamente ao primeiro jogo, os participantes foram divididos em pares. Quando um dos pares não sabia ou não conseguia ler, o outro apoiava-o. Inicialmente,

aquando da apresentação do jogo, os participantes ficaram pouco recetivos e receosos, mas após a explicação e exemplificação do mesmo, demonstraram-se entusiasmados. No decorrer do jogo, denotou-se que a categoria favorita do jogo era a “adivinha a palavra”, em que a rapidez de resposta era fulcral. Acrescentamos uma dificuldade sentida: o reduzido tamanho das letras das cartas.

Em relação ao segundo jogo, este era conhecido por alguns dos participantes, o que facilitou a sua compreensão. Este jogo foi muito importante para fomentar a atenção e concentração dos participantes, mas, também, para compreender quem reconhecia os números. Ao longo do jogo os participantes revelaram-se focados, animados e com vontade de repetir o jogo.

O terceiro jogo não era conhecido por nenhum dos participantes, o que provocou alguma desconfiança. Porém, após a explicação, todos queriam jogar, pelo que foi necessário elaborar pequenos grupos, de modo a que a torre se encontrasse à mesma distância. Quando a torre caiu a primeira vez todos se riram audivelmente. Este jogo exigiu coordenação motora fina e raciocínio lógico.

Por fim, o quarto jogo surge *online* direcionado para crianças, no entanto, pensamos que o mesmo poderia facilmente ser adaptado para as pessoas idosas. Neste jogo, sendo apenas necessário responder em momentos específicos, verificou-se, uma enorme vontade dos participantes em responder às questões, tendo um deles verbalizado “oh, então não tenho de responder?”. Consideramos de extrema importância a reflexão em torno de temáticas atuais com este público, pois assim, encontramos-nos a fomentar a sua participação social e o sentimento de integração. Além disso, os jogos são uma forma lúdica de ensinar e atingir os mais diversos objetivos. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 74 cartões verdes.

4.2.1.3 Outras atividades

A. Visita ao Museu Etnográfico de Almagreira

Descrição:

O Museu Etnográfico de Almagreira foi criado devido à vontade e ao empenho local e, em particular do Grupo Folclórico e Etnográfico de Almagreira, funcionando na antiga escola Pré-Primária, cedida para esse fim pelo Município de Pombal. O espaço museológico procurou reconstituir uma casa de habitação, com um quarto, sala, cozinha e sala de trabalhos domésticos. Neste também se encontravam expostos artefactos de diversas profissões, do fenómeno da emigração, comunicação e iluminação. Ainda no seu

interior eram reveladas as memórias da antiga escola primária, respetivo material pedagógico e da prática cristã. No seu exterior, constavam algumas ferramentas de trabalho essencialmente para o uso na agricultura.

Deste modo, por se tratar de um museu localizado na nossa freguesia de residência, considerámos pertinente organizar uma visita com um dos grupos. Para a organização da supramencionada visita articulámos com a responsável do Museu, via telefónica e *email*. O grupo seleccionado foi o da Aldeia dos Redondos, por questões de localização geográfica, e a visita teve duração de aproximadamente de duas horas (Figura 18).



Figura 18. Museu Etnográfico de Almagreira

Objetivos:

- I. Reconhecer a importância da preservação de edifícios antigos;
- II. Lembrar artefactos antigos;
- III. Incentivar o gosto pela cultura;
- IV. Valorizar o património local;
- V. Promover a reflexão grupal.

Avaliação:

Nesta visita participaram 13 pessoas idosas, a Estagiária, a Técnica, a Assistente Operacional e três pessoas afetas ao museu. O espólio do museu revelou um enorme trabalho de recolha e tratamento das peças que o integram, o que é fulcral para a preservação da memória coletiva e para a construção de um espaço democratizante, inclusivo e que fomenta o diálogo crítico.

Na nossa perspetiva, os participantes ficaram emocionados com a visita, denotando-se, sobretudo, uma enorme vontade de exprimirem os seus conhecimentos relacionados com aquilo que observavam, tendo a guia da visita referido “eles nem precisam que eu explique nada, sabem tudo”. Efetivamente, o museu constitui um espaço de aprendizagem indispensável à consolidação da nossa identidade, mas também de partilha, de reflexão e de descoberta.

A responsável do museu, na reta final da visita, entregou-nos um livro e um documento para o grupo avaliar o que tinha visto, o que revela uma preocupação do mesmo em melhorar em prol da comunidade. Salienta-se, também, esta preocupação em promover o bem-estar dos seus visitantes, pela oferta de um lanche e um momento de convívio no final da visita.

Concluindo, os museus refletem o mote “só se vive o presente, recordando o passado para o bem do futuro”(frase retirada do museu, sem autor), pelo que a inclusão das pessoas idosas, permite-nos compreender como melhorar o nosso futuro, através das vivências passadas. Além disso, têm uma extrema importância na promoção da sua participação social, enquanto cidadãos de direitos e deveres, quebrando a rotina a que estão habituados. Uma participante afirmou “até hoje, foi a minha atividade preferida” e outra verbalizou “gostei tanto de rever estas coisas antigas, que saudades”. Esta visita foi avaliada positivamente pelos participantes com 13 cartões verdes.

B. III Semana Cultural Sénior

Descrição:

A III Semana Cultural Sénior do Concelho de Pombal, decorreu para a comunidade, com um programa diversificado: Perspetivas do Envelhecimento; Saúde e Bem-estar no Envelhecimento; Caminhos de Cultura e Religião; e o Envelhecimento. Ao longo destes quatro dias foram promovidos debates reflexivos e *ateliers* criativos e desportivos, cujo objetivo primordial se prendeu com a reflexão sobre a importância da valorização de um envelhecimento ativo e da inclusão das pessoas idosas na sociedade e nestas reflexões. Tivemos a oportunidade de estar presentes com o grupo do Travasso do Projeto Aldeias 65+ no segundo dia, intitulado “Saúde e Bem-estar no Envelhecimento”, com diversos *ateliers*, nomeadamente, de terapia do riso, de águas aromatizadas, de alimentação saudável, atividade física e rastreios diversos, que decorreu no Parque do Açude (Figura 19).



Figura 19. III Semana Cultural Sénior

Objetivos:

- I. Promover o bem-estar;
- II. Incentivar o exercício físico;
- III. Conhecer estilos de vida saudáveis;
- IV. Inculcar o consumo de água;
- V. Aumentar os cuidados com a saúde;
- VI. Desenvolver a interação grupal;
- VII. Fomentar a inclusão social.

Avaliação:

Neste dia estiveram presentes 11 participantes, a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. Os participantes afirmaram ter gostado muito de todos os *ateliers*, contudo o preferido foi o da terapia do riso, uma vez que voltar a ver a formadora que já tinha estado integrada no Projeto Aldeias 65⁺. No momento em que decorria esse *atelier*, uma das participantes confessou-nos a dificuldade que tinha em rir, porque passava muito tempo em casa sozinha e apenas saía para as atividades. Ficámos inquieta, pois o que a participante verbalizou traduziu a realidade do isolamento das pessoas idosas a nível nacional. Além de este ter sido o primeiro contato com o grupo referido, ainda se encontravam presentes cerca de 120 pessoas idosas pertencentes a IPSS do concelho e membros da comunidade, o que se traduziu em alguma dificuldade em monitorizar os participantes do nosso grupo.

Este tipo de intervenção promove diversos benefícios para as pessoas idosas, permitindo-lhes escaparem da sua rotina e contactar com a sociedade. Neste caso em

específico, proporcionou uma sensibilização para um estilo de vida saudável, aliado ao exercício físico e a cuidados regulares com a saúde. A nosso ver, o desenvolvimento destas ações pelo Município evidenciou as preocupações existentes no que concerne ao envelhecimento das pessoas do concelho e à qualidade de vida das pessoas já idosas. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 11 cartões verdes.

C. Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres

Descrição:

A 25 de novembro celebra-se o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres. O Projeto “BASTA E JÁ!” da APEPI pretende combater todas as formas de violência contra as mulheres e promover a igualdade de género. Na senda do referido Projeto e em articulação com o Município de Pombal, a FP/CSFP e outras entidades foram convidadas a elaborar um painel relativo aos temas que evidenciavam diferentes tipos de violência. Assim, foi realizada uma reunião na sede do Município onde estiveram presentes os representantes das entidades referidas, para que fosse selecionado o tema para o painel (amor, trabalho, solidariedade, educação, amor, participação, cultura, saúde e inclusão), decididos os materiais a utilizar, assim como as suas medidas e algumas especificidades. O tema selecionado pela CSFP foi a participação, uma vez que o impedimento da participação das mulheres na sociedade se assume como uma forma de violência (Figura 20). Além disso, as mulheres têm travado uma batalha ao longo dos anos para que se verifique uma igualdade de participação para ambos os sexos na sociedade, onde a maior barreira é discriminação ainda existente devido a estereótipos de género aprendidos, como a ideia de que o espaço público é sobretudo dos homens e o espaço privado (doméstico), das mulheres.



Figura 20. Painel da CSFP

Esta intervenção ocorreu em quatro sessões:

Ações de sensibilização- As duas primeiras sessões tiveram como finalidade principal familiarizar as pessoas idosas com a temática, convidando-as a refletir sobre as diferentes formas de violência contra as mulheres. Para iniciar a atividade, foram distribuídas imagens com mulheres a desempenhar tarefas domésticas ou atividades, para os participantes analisarem a evolução do papel das mesmas ao longo dos anos. As questões orientadoras foram as seguintes: “como caracterizam o papel das mulheres nesta época?”; “que direitos estas possuíam?”; e “quais as principais diferenças com a atualidade?”. Posteriormente, os participantes foram divididos em grupos, realizando o jogo “Viver em Igualdade”. Trata-se de um baralho de cartas que representa homens e mulheres a realizarem exatamente a mesma atividade ou tarefa doméstica (Figura 21). Deste modo, cada participante teve de encontrar o respetivo par e procedeu-se a uma reflexão grupal com as seguintes linhas orientadoras: “consideram que este exemplo se verifica na realidade?”, “qual o sexo da pessoa que costuma mais frequentemente desempenhar essa tarefa?”. Nesta sequência, foi realizado um *quizz* intitulado “verdade ou mentira”, com diversas afirmações relacionadas com a temática supramencionada, no âmbito do qual os participantes tiveram de refletir conjuntamente para apresentarem uma resposta final. Por fim, através de um *brainstorming* os participantes pensaram sobre o que para estes representava a mulher e que conceções tinham sobre os papéis e tarefas que as pessoas do sexo feminino podem desempenhar.



Figura 21. Jogo sobre a Igualdade de Género

Elaboração do painel - Esta parte decorreu ao longo de duas sessões com o objetivo de elaborar o painel. Para tal, após definido o protótipo do mesmo pela Estagiária, com a

aprovação da Técnica e do Presidente da FP, foram impressas as frases e palavras que constavam no painel, que os participantes recortaram. Após delineado no painel, os participantes pintaram seguindo o protótipo (Figura 22). Uma vez que o painel não ficou terminado, este foi concluído nas instalações da Junta Freguesia de Pombal, com o apoio da Técnica.



Figura 22. Elaboração do painel

Objetivos:

- I. Estimular o diálogo sobre temáticas atuais;
- II. Promover o pensamento crítico;
- III. Desenvolver a interação grupal;
- IV. Fomentar a estimulação cognitiva;
- V. Exercitar a memória e a atenção;
- VI. Fortalecer a motricidade fina;
- VII. Favorecer a coordenação motora.

Avaliação:

Na reunião inicial, quando a Técnica nos deu a responsabilidade de selecionar o tema da CSFP, ficámos receosa de não termos feito a escolha certa. Contudo, com o decorrer do tempo e com a pesquisa, compreendemos que além da participação ser uma condição para a inclusão social, também a ausência desta se traduz num dos tipos de violência mais subtis contra as mulheres. Tudo se resume à igualdade de género e sabíamos, desde logo, que não seria uma temática fácil de abordar com pessoas idosas que (con)viveram com inúmeras injustiças devido a este tipo de desigualdades e que as incorporaram como naturalizadas, muitas vezes sem capacidade de crítica sobre as

mesmas. Por isso, considerámos pertinente envolver dois grupos do Projeto Aldeias 65⁺ na elaboração do painel.

As duas primeiras sessões com cada grupo basearam-se na reflexão sobre o tema e que nos surpreenderam pela positiva: os participantes demonstraram-se muito participativos, interagindo uns com os outros, com a Estagiária, a Técnica e a Assistente Operacional. Estes foram complementando os debates e reflexões recorrendo a exemplos pessoais, o que enriqueceu a intervenção. A maior dificuldade verificada prendeu-se com o tamanho das cartas que, para pessoas com problemas de visão, se tornou complicado ver as imagens. Nestes casos optou-se por se explicar verbalmente o que se observava nas imagens para uma compreensão adequada de todos. Apesar do esperado, os participantes de ambos os grupos revelaram estar conscientes da realidade, reconhecendo os diferentes tipos de desigualdades na sociedade. No que concerne ao *brainstorming*, as sugestões foram: salto alto, gravidez e maquilhagem, pelo que a Estagiária explicou que aquelas sugestões elevavam os estereótipos existentes relativamente às mulheres. Na parte da elaboração do painel, a maior dificuldade verificada foi no recorte das letras, devido ao seu tamanho reduzido.

Ao longo de todas as sessões, estiveram presentes 20 pessoas idosas que se revelaram motivadas, em todo o processo inerente à elaboração do painel. Afirmaram gostar de participar em projetos deste teor, com visibilidade para a comunidade, tendo um participante verbalizado “fui de propósito a Pombal para ver o nosso trabalho!” e outro referiu “é importante nós, os mais velhos, falarmos destas coisas, gostei muito!”. Na nossa perspetiva, o painel ficou como idealizámos, tendo um significado especial devido ao envolvimento das pessoas idosas no mesmo. Consideramos que iniciativas destas são muito importantes, por implicarem diferentes entidades na prossecução de um objetivo similar, revelando-se assim, uma forma de estimular a cooperação, a entreaajuda e o verdadeiro trabalho em equipa. Além disso, importa salientar o teor desta iniciativa, que pretendeu sensibilizar a comunidade para uma temática tão importante como a violência contra as mulheres (Figura 23). Esta intervenção foi avaliada positivamente com 20 cartões verdes.



Figura 23. Painel afixado na cidade de Pombal

D. Dia Internacional do Voluntariado

Descrição:

O Dia Internacional do Voluntariado celebra-se a 5 de dezembro, pelo que o Banco de Voluntariado – Dar as Mãos, pertencente à APEPI, decidiu promover uma ação de sensibilização com o intuito de dignificar o voluntariado. Neste sentido, anteriormente sucederam duas reuniões no Arquivo Municipal de Pombal com as entidades colaboradoras, nomeadamente, CERCIPOM, Associação de Cooperação para o Desenvolvimento (ATLAS), APEPI, Associação de Alzheimer de Portugal, Centro Social de Carnide, Município de Pombal e FP/CSFP, para se definir o programa deste dia e ajustar os pormenores necessários (por exemplo, o número de voluntários presentes).

A ação de sensibilização decorreu no Teatro Cine, no dia mencionado anteriormente, onde estiveram presentes as entidades referidas e os seus voluntários. A CSFP convidou o grupo do Alto dos Crespos do Projeto Aldeias 65⁺. Esta ação foi iniciada com a exibição de um filme, à qual se seguiu a entrega do diploma e o discurso de alguns dos voluntários. Foi finalizada com a atuação da Tuna da Universidade Sénior de Pombal (Figura 24).



Figura 24. Dia Internacional do Voluntariado

Objetivos:

- I. Valorizar o voluntário;
- II. Dignificar o voluntariado;
- III. Promover o contacto com a comunidade;
- IV. Estimular o diálogo intergeracional;
- V. Participar nas comemorações da cidade;
- VI. Incentivar a prática do voluntariado.

Avaliação:

Nesta ação estiveram presentes 14 participantes que pertenciam ao grupo do Alto dos Crespos, do Projeto Aldeias 65+, a Estagiária, a Técnica, a Assistente Operacional e membros das entidades e da comunidade. Este tipo de intervenções assume uma enorme importância, na medida em que os participantes se sentem incluídos na sociedade e nas atividades culturais do concelho. O *feedback* destes foi muito positivo, verificando-se alguma dificuldade em identificar um momento favorito, mas um participante referiu “o que mais gostei foi da atuação da Tuna, até queria escrever as letras numa folha”. A integração das pessoas idosas em eventos sociais traduz-se em sentimentos de inclusão, valorização e bem-estar, dado que, para estes participantes residentes em meio rural, a deslocação à cidade constitui um momento de extrema importância. No nosso entendimento, esta ação teve um duplo significado, uma vez que a nossa presença não foi apenas como Estagiária, mas também como voluntária, dado que exercemos voluntariado

na Associação Alzheimer Portugal, em sessões de hidroginástica com pessoas idosas, e tínhamos sido convidada a estar presentes no evento.

Concluindo, a maior parte das IPSS e de outras entidades possui uma equipa vasta de voluntários, pelo que se torna crucial o reconhecimento do seu trabalho não remunerado e do tempo despendido, porque devido à sua existência são evitadas algumas contratações. Embora não devam substituir à custa do voluntariado, tendo nos seus quadros recursos humanos próprios, estas entidades dependem também do contributo de muitas pessoas anónimas da comunidade, que oferecem o seu tempo e o seu saber, em prol dos outros. Em suma, a promoção de ações de sensibilização deste teor são fundamentais para a dignificação do voluntariado. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 14 cartões verdes.

2.1.4 Memórias e Lembranças da Nossa Gente

Durante o tempo de integração e no decorrer do nosso estágio realizámos uma análise informal de necessidades com os participantes do Projeto Aldeias 65⁺, de modo a conhecer os seus interesses e necessidades. Da análise referida, compreendemos que os participantes apreciavam falar do seu passado e gostavam de partilhar as suas experiências mais marcantes. Deste modo, surgiu a ideia de criar um projeto que contasse com o seu contributo e onde lhes fosse dada a possibilidade de se exprimirem sobre determinado assunto. Com efeito, tendo oito grupos distintos pertencentes a oito aldeias com as suas especificidades, atentámos na pertinência de cada grupo selecionar um tema relacionado com os costumes e tradições das mesmas.

O “Memórias e Lembranças da Nossa Gente” assumiu-se como um projeto de cariz educativo e de intervenção comunitária, proposto e desenvolvido com as pessoas idosas inscritas no Projeto Aldeias 65⁺, entre janeiro e março de 2020, que consistiu na criação de um livro com oito capítulos, correspondentes a cada grupo. Este projeto surgiu da necessidade de valorizar todo o conhecimento e experiência de vida dos participantes, contribuindo para o incremento da sua autoestima e, conseqüentemente, para a promoção de um envelhecimento ativo. Concomitantemente, este projeto orientou-se para a valorização do património e cultura locais.

O livro desenvolvido contou com a participação de 115 pessoas idosas, que foram envolvidas em todo o processo, baseando-nos na premissa de “trabalhar com”. A obra é composta por uma breve apresentação do Projeto Aldeias 65⁺ e por oito capítulos com a apresentação de cada grupo e do seu contributo. De modo a concretizarmos o

supramencionado projeto dinamizámos diversas atividades, nomeadamente: apresentação do projeto aos Órgãos Diretivos; apresentação do projeto aos participantes; contato com as tipografias (pedido de apoio para a sua edição à FPCEUC e à Coordenação do Mestrado que frequentamos); contacto com as Direções das Associações e Comissões de Capela; ficha de inscrição e seleção do tema; levantamento do contributo e registo fotográfico.

Apresentamos, em seguida um cronograma das atividades desenvolvidas que permitiram a concretização do projeto. Salienta-se que algumas das atividades mencionadas decorreram simultaneamente (Tabela 2):

Tabela 2. Cronograma do processo de elaboração do livro

Dezembro	Apresentação à Técnica Apresentação ao Presidente da FP
Janeiro	Apresentação ao Núcleo Executivo da CSFP Apresentação aos participantes Contato com tipografias Contato com as Direções das Associações e Comissões de Capela Ficha de inscrição e seleção do tema Levantamento do contributo de cada grupo
Fevereiro - março	Levantamento do contributo de cada grupo Registo fotográfico

- **Apresentação do projeto aos Órgãos Diretivos**

Descrição:

Esta apresentação decorreu em três momentos distintos: primeiramente, com a Técnica; em seguida, com o Presidente da FP; e, por fim, com o Núcleo Executivo da CSFP, durante aproximadamente 45 minutos e com o objetivo de apresentar o projeto e compreender a possibilidade de execução do mesmo com os participantes do Projeto Aldeias 65⁺. A primeira sessão decorreu nas instalações da Junta de Freguesia de Pombal e contou com a presença da Estagiária e da Técnica. Na segunda sessão, estiveram presentes a Estagiária, a Técnica e o Presidente da FP, no gabinete do mesmo. Este informou o Executivo posteriormente. A terceira sessão decorreu nas instalações da APRAP, no âmbito de uma reunião de Núcleo Executivo da CSFP, contando, por isso, com todos os seus membros e a Estagiária (Figura 25).

Para as referidas sessões elaborámos uma apresentação em *PowerPoint* (Apêndice II), de modo a apresentar sumariamente o nosso projeto, os seus objetivos e todo o processo inerente à concretização do mesmo.



Figura 25. Apresentação do projeto do livro ao Núcleo Executivo da CSFP

Objetivos:

- I. Apresentar o projeto à Técnica;
- II. Apresentar o projeto ao Presidente da FP;
- III. Apresentar o projeto ao Núcleo Executivo da CSFP;
- IV. Adquirir sugestões de melhoria;
- V. Reunir apoios para desenvolver o projeto.

Avaliação:

O *feedback* foi muito positivo e encorajador, tendo todos concordado com o desenvolvimento do projeto e demonstrado total disponibilidade e apoio para a sua concretização. Além disso, ao longo das apresentações foram tecidas questões pertinentes relativamente ao seu processo, o que revelou interesse institucional no projeto. A Técnica afirmou “é um projeto muito ambicioso, mas que tem tudo para ser um grande sucesso”.

- **Apresentação do projeto aos participantes**

Descrição:

A apresentação do projeto aos participantes decorreu durante oito sessões nos locais habituais das intervenções do Projeto Aldeias 65+, durante aproximadamente 30 minutos, com a presença da Estagiária, da Técnica, da Assistente Operacional e de 115 pessoas idosas (Figura 26), no total. Em determinados grupos verificou-se a necessidade

de apresentar novamente o projeto, devido às ausências na sessão anterior. Nestas sessões pretendeu-se explicar de um modo claro em que consistia o projeto, nomeadamente, a participação de cada grupo. Não foram utilizados recursos materiais.



Figura 26. Apresentação do projeto do livro aos participantes

Objetivos:

- I. Apresentar o projeto aos participantes dos grupos;
- II. Esclarecer eventuais dúvidas;
- III. Solicitar a participação das pessoas idosas no projeto do livro.

Avaliação:

Verificou-se uma dualidade nas reações dos participantes. Por um lado, uns participantes revelaram-se entusiasmados, verbalizando “nem preciso de saber mais nada, eu participo”. Por outro lado, outros participantes demonstraram-se apreensivos e reticentes em participar, afirmando “não tenho nada a dizer”. Contudo, com o decorrer da sessão e com as diversas questões respondidas, estes participantes foram sentindo-se mais confiantes. Além disso, fizemos questão de esclarecer que apenas necessitaríamos de ter uma conversa com cada um sobre o tema selecionado e, posteriormente, elaboraríamos um texto final, contando com esses contributos. A intervenção foi avaliada positivamente com 115 cartões verdes.

- **Contato com tipografias**

Descrição:

Para efetuar o contato com as tipografias, decidimos redigir um *email*/carta (Apêndice III), onde era explicado o projeto. Enviámos o *email*, através da Junta de Freguesia de Pombal, a seis tipografias a fim de compreender as condições e o valor monetário associado à impressão do livro. Ainda nos deslocámos presencialmente a duas tipografias a fim de prestar esclarecimentos adicionais. Como recurso utilizámos o computador e uma carta formal com o pedido de colaboração.

Objetivos:

- I. Apresentar o projeto às tipografias para pedido de orçamentos;
- II. Solicitar patrocínios para a realização do livro.

Avaliação:

Dos correios eletrónicos expedidos apenas recebemos o orçamento de dois, que, no caso, não eram compatíveis com as nossas condições monetárias. Apesar de um pouco desanimadas na altura, a Professora Doutora Cristina Vieira sugeriu-nos alguns contatos, tendo-se disponibilizado para apresentar a nossa situação. Após um contato presencial e um contato telefónico com um desses, encontramos o orçamento adequado às nossas condições e perspetivas, tendo o representante da tipografia se disponibilizado para apoiar a conceção do livro. Salientamos, também, a cedência de código de ISBN que foi solicitada pela nossa Orientadora ao Diretor da FPCEUC. Este pedido foi atendido de forma positiva, o que nos permitiu reduzir substancialmente os custos associados à impressão do livro.

- **Contato com as Direções das Associações e Comissões de Capela**

Descrição:

Um dos nossos objetivos era, em cada capítulo do livro, iniciar com um texto referente à aldeia em questão e à Associação ou Comissão de Capela onde eram realizadas as intervenções do Projeto Aldeias 65⁺, valorizando, deste modo, o património e a cultura local. Neste sentido, redigimos um e-mail (Apêndice IV) a solicitar o contributo dos mesmos para o projeto, nas instalações da Junta de Freguesia de Pombal. Os recursos utilizados foram um computador e uma carta formal com o pedido de colaboração.

Objetivos:

- I. Apresentar o projeto do livro à Direção das Associações e Comissões de Capela;
- II. Solicitar a colaboração no livro à Direção das Associações e Comissões de Capela.

Avaliação:

Dos oito presidentes, não obtivemos qualquer resposta, o que nos dececionou e fez colocar em causa todo o projeto. Apesar de termos noção e compreendermos que se tratava de pessoas com um emprego a tempo inteiro e que, provavelmente, o tempo livre das mesmas não fosse abundante, considerámos que merecíamos uma resposta, mesmo que negativa.

- **Ficha de inscrição e seleção do tema**

Descrição:

Esta atividade teve a duração de oito sessões, com a duração de aproximadamente uma hora e meia, no local das intervenções do Projeto Aldeias 65⁺, com a presença da Estagiária, da Técnica, da Assistente Operacional e de 113 pessoas idosas, no total. No caso dos participantes que não estiveram presentes efetuámos o mesmo processo na sessão seguinte.

O objetivo primordial destas sessões era preencher as fichas de inscrição (Apêndice V), onde era explicado o Projeto, tendo os participantes de indicar o seu interesse em participar no mesmo e se autorizavam o registo fotográfico. Os participantes iletrados tiveram o nosso apoio na elaboração da supramencionada ficha, recorrendo a um carimbo. O único recurso material necessário foi a ficha de inscrição. Neste seguimento, foi ainda realizado um *brainstorming* com os grupos de modo a que estes seleccionassem o contributo coletivo, com as seguintes questões orientadoras: “qual o tema que gostariam de falar no livro?”; e “existe alguma tradição ou costume associado à vossa aldeia?”.

Objetivos:

- I. Preencher a ficha de inscrição;
- II. Selecionar o tema do grupo.

Avaliação:

A redação da ficha de inscrição foi fundamental para a prossecução do projeto do livro. Os participantes inicialmente não perceberam a necessidade da existência desta, pelo que tivemos de explicar a importância de existir um documento que comprovasse a participação voluntária e a autorização do registo fotográfico destes. No momento do *brainstorming*, verificou-se transversalmente em todos os grupos, uma explosão de ideias, pelo que tivemos de adotar uma postura de mediadora e apelar a um consenso democrático. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 113 cartões verdes.

Após estas sessões, todos os grupos possuíam um tema para participarem no livro (Tabela 3):

Tabela 3. Tema do contributo dos grupos

Grupo	Tema
Barrocal	Olho da Ganipa
Charneca	Serração da Velha
Vicentes	Pavilhão pelo S. João
Mendes	Ordenha das vacas
Travasso	Brincadeiras de crianças
Ponte da Assamaça	Matança do porco
Alto dos Crespos	Merendeiras pelo 1.º de novembro
Aldeia dos Redondos	Festa de S. Jorge

- **Levantamento do contributo de cada grupo**

Descrição:

O levantamento do contributo dos grupos para a realização do livro teve a duração de 32 sessões, com duração de aproximadamente uma hora, no local das intervenções do Projeto Aldeias 65+, com a Estagiária e com 93 pessoas idosas, no total. Verificaram-se oscilações na duração do levantamento do contributo devido ao número total de inscritos nos grupos, às ausências e à ocorrência de outras atividades em simultâneo.

Esta atividade teve como objetivo recolher o contributo individual de cada participante, proporcionando um momento diálogo com base na valorização do conhecimento e na promoção da autoestima do mesmo. Este momento foi realizado à parte dos restantes participantes, de modo a não influenciar o discurso dos mesmos. Para

a concretização das referidas sessões o recurso material necessário foi o gravador do telemóvel.

Objetivos:

- I. Ouvir o contributo dos participantes;
- II. Proporcionar um momento de diálogo entre os participantes;
- III. Promover a autoestima dos participantes;
- IV. Valorizar a experiência e as vivências dos participantes.

Avaliação:

O momento da recolha do contributo dos grupos coincidiu com uma altura de algumas ausências, devido a questões de saúde, mas também coincidiu com a concretização de outras intervenções, o que impossibilitou uma recolha mais célere. Para a concretização desta atividade, foi selecionado aleatoriamente o participante e, a partir desse, continuou-se a recolha de informação seguindo uma ordem. Primeiramente, solicitámos a gravação do diálogo e, após agradecermos a disponibilidade do participante, pedimos que abordasse a temática selecionada pelo grupo.

Este processo permitiu-nos verificar a necessidade que as pessoas idosas têm em falar, pelo que, regularmente, abordavam o tema, mas aproveitavam a oportunidade para partilhar recordações e momentos das suas vidas. Além disso, apesar de o momento de recolha ser individual, alguns dos participantes, demonstravam-se receosos, verbalizando “o que vou dizer?”, “de certeza que já disseram tudo”, pelo que transmitimos a mensagem da importância de todos os contributos para a criação de um texto final. Estas sessões foram fundamentais para que os participantes se sentissem valorizados, assim como vissem reconhecidos o seu conhecimento e experiência de vida. A intervenção foi avaliada positivamente com 93 cartões verdes.

- **Registo fotográfico**

Descrição:

O registo fotográfico individual decorreu em oito sessões no local das intervenções do Projeto Aldeias 65+, com a Estagiária e as pessoas idosas, tendo sido, necessário repetir o procedimento com alguns grupos, devido a ausências na sessão mencionada. Este registo teve como objetivo tirar uma fotografia de cada participante para o livro, valorizando-se, deste modo, a sua autoestima. Para a sua concretização, os

participantes foram avisados na sessão anterior e como recurso material foi apenas necessária uma máquina fotográfica.

Objetivos:

- I. Fazer o registo fotográfico dos participantes;
- II. Valorizar a autoestima dos participantes.

Avaliação:

Nestas sessões denotou-se uma agitação diferente, associada a uma maior preocupação com o vestuário. Estiveram presentes 95 participantes. Ficámos realmente impressionadas, pois apesar de existir um espaçamento de duas semanas em cada intervenção com os grupos, a maioria dos participantes lembrou-se do que tinha sido combinado na sessão anterior. Dos participantes que não se lembraram, optámos conjuntamente por tirar a fotografia posteriormente. Aquando do momento da captura da fotografia, mostrámos o resultado aos participantes para que estes tivessem a oportunidade de repetir, se assim o entendessem. Uma participante verbalizou “trouxe a minha melhor camisola para ficar bonita na fotografia!”. A intervenção foi avaliada positivamente com 95 cartões verdes.

Resultado ina(acabado)

Este projeto de intervenção comunitária uniu os participantes de todos os grupos na consecução de um objetivo comum, envolvendo-os ativamente em todo o processo. Devido à situação de COVID-19, não tivemos oportunidade de concluir a recolha de todos os contributos e de registar fotograficamente alguns participantes. Além disso, ambicionávamos criar rifas para que os participantes, que desejassem, as vendessem de modo a conseguirem reunir o valor suficiente para oferecer o livro a cada um. Posteriormente, numa sessão de apresentação do livro, aberta à comunidade e onde estariam presentes os participantes dos grupos, contaríamos com os testemunhos de alguns e ainda com a entrega do diploma de participação. Impossibilitada de concretizar esta ideia atempadamente e com as condições sanitárias exigidas, tencionamos executar o processo mencionado anteriormente assim que possível legalmente e quando não constituir um fator de risco para os intervenientes. Por tudo isto, apresentamos apenas alguns excertos das partes que constituirão o livro final, salvaguardando a necessidade de aprovação de todos os participantes envolvidos (Apêndice VI).

4.2.2 Projeto Fado ao Lar

Descrição:

A palavra Fado provém do latim “fatum”, que significa destino. Trata-se de um estilo de música portuguesa que, em 2011, foi classificado pela UNESCO como Património da Humanidade. O Projeto Fado ao Lar pretendeu promover um envelhecimento ativo, divulgar a cultura portuguesa e fomentar a socialização e a inclusão social, das pessoas idosas inscritas no Projeto Aldeias 65⁺ e das pessoas idosas que se encontram institucionalizadas. Contribuindo para a promoção do Fado como património imaterial da Humanidade, o supramencionado Projeto resultou de uma parceria entre a Associação de Fados Amadores de Pombal e a FP/CSFP (Figura 27). Para a execução deste Projeto, a CSFP procedeu à articulação entre as respostas sociais e o fadista.

Ao longo do nosso estágio curricular foram promovidas três sessões, na Santa Casa da Misericórdia de Pombal, na APRAP e na Associação Sociocultural, Recreativa e Educativa de Cumieira e Circunvizinhas, perfazendo um total de 230 intervenientes. Estas intervenções eram iniciadas com um momento musical e, em seguida, um lanche-convívio.



Figura 27. Fado ao Lar

Objetivos:

- I. Promover a interação grupal;
- II. Desmistificar o conceito de institucionalização;
- III. Conhecer respostas sociais existentes na freguesia;
- IV. Fomentar a socialização;
- V. Divulgar o fado.

Avaliação:

Este Projeto foi um dos preferidos das pessoas idosas, pois implicou uma alteração das suas rotinas, deslocando-se para uma resposta social que, na sua maioria, era do seu conhecimento e onde tinham a possibilidade de reencontrar e conviver com as pessoas idosas que a frequentavam. Além disso, permitiu-lhes conhecer e desmistificar o conceito de institucionalização. Um participante verbalizou “gostei tanto de ouvir o senhor cantar o Fado, mas o que gostei mais foi de reencontrar amigos que não via há anos”. As intervenções foram avaliadas com cartões verdes por todos os participantes do Projeto Aldeias 65⁺.

4.2.3 Projeto Intercâmbio Sénior

Descrição:

O Intercâmbio Sénior resultou de uma estreita colaboração entre a FP/CSFP e a União de Freguesias de Abiul e Vila Cã, a fim de proporcionar momentos pedagógicos e de convívio às pessoas idosas inscritas nos Projetos de ambas as freguesias. Além disso, pretendiam promover a socialização e a interação grupal entre pessoas idosas. No nosso estágio curricular foram realizadas duas edições de Intercâmbio Sénior. A primeira, realizada em outubro, consistiu numa articulação com o Projeto Fado ao Lar, mas decorreu na Associação Aspas, onde sucediam as intervenções do grupo da Ponte de Assamaça. Deste modo, as pessoas idosas assistiram a um momento de fado e, em seguida, proporcionou-se um lanche convívio onde foi oferecida uma lembrança elaborada pelo grupo da casa (Figura 28). A segunda edição, que decorreu em janeiro, consistiu numa visita à Aldeia do Vale a uma antiga escola primária, onde foi recriado em museu uma habitação antiga, com todos os artefactos associados. Para apresentar o Museu, esteve o Presidente da Associação de Amigos do Vale, que contou a história da criação do mesmo, assim como as histórias da aldeia (Figura 29). No final da exploração do museu sucedeu uma lanche-convívio entre as pessoas idosas de ambos os grupos.



Figura 28. Intercâmbio Sénior na Ponte de Assamaça



Figura 29. Intercâmbio Sénior na Aldeia do Vale

Objetivos:

- I. Promover a interação grupal;
- II. Desenvolver a socialização;
- III. Estimular o contacto entre as pessoas idosas de diferentes freguesias;
- IV. Fomentar o envelhecimento ativo;
- V. Combater o isolamento social;
- VI. Divulgar o fado;
- VII. Valorizar o património local.

Avaliação:

No decorrer das duas sessões de Intercâmbio Sénior, estiveram presentes 51 pessoas idosas, sendo 23 pertencentes ao grupo da Ponte de Assamaça do Projeto Aldeias 65+, a Estagiária, as Técnicas e a Assistente Operacional. Da primeira sessão, podemos

destacar o momento da entrega da lembrança, uma vez que os participantes se sentiram valorizados por oferecer algo que tinham sido eles próprios a elaborar. Além disso, todos os membros levaram algo para o lanche-convívio, apesar de não ter sido solicitado. O momento favorito da segunda sessão prendeu-se com a exploração do museu, uma vez que permitiu relembrar aos participantes as suas habitações e as dos seus pais, assim como instrumentos e artefactos que caíram em desuso. Além disso, assistiu-se, também, a diversas reflexões grupais sobre o uso desses instrumentos e da vida antigamente. Uma participante verbalizou “gostei mais do que de ver um apartamento novo”, no entanto, a duração foi considerada pela totalidade dos participantes curta.

Este tipo de intervenção traduziu-se em diversos benefícios para os seus participantes, na medida em que proporcionou momentos de socialização entre pessoas idosas que de outro modo não teriam essa oportunidade. Importa salientar a articulação entre duas Freguesias, na prossecução de um objetivo em comum: a promoção de um envelhecimento ativo. Estas intervenções foram avaliadas positivamente com 23 cartões verdes.

Síntese Reflexiva II

No que concerne ao Projeto Aldeias 65⁺ foi possível verificar oscilações no número de faltas em épocas sazonais, nomeadamente na época de vindimas, da azeitona e de semear batatas. Pontualmente, as faltas eram essencialmente justificadas por motivos de saúde ou familiares. No decorrer do inverno, verificou-se, também, um maior número de faltas justificadas pelos espaços frios em que decorriam as intervenções que, apesar de possuírem aquecedores, regularmente, se tornavam demasiado frios para pessoas idosas.

Relativamente às intervenções desenvolvidas, preocupámo-nos em que estas fossem diversificadas e, sobretudo, coincidissem com os interesses e necessidades das pessoas idosas. Usualmente as intervenções eram planificadas e realizadas por todos os grupos, porém, tal não são se concretizava quando era importante celebrar uma data comemorativa ou fazer intervenções específicas. A nossa inclusão neste Projeto foi fundamental para desenvolver competências, principalmente ao nível da coordenação e gestão, dado que além da planificação das intervenções e da sua execução, encontrávamo-nos responsáveis pela preparação do material, pela articulação com as Direções das Associações e Comissões de Capela e outras entidades sempre que necessário, pela organização do *dossier* técnico-pedagógico e por apoiar no transporte das pessoas idosas.

Por tudo isto, consideramos que nos possibilitou perceber todas as vertentes inerentes ao funcionamento de um Projeto deste teor.

A elaboração do livro tornou-se, como ambicionávamos, um projeto coletivo, um projeto de cerca de 120 pessoas. Apesar do receio inicial, completamente compreensível devido ao medo pelo desconhecido, todos se demonstraram entusiasmados e empenhados, tendo-nos sido entregues inclusive documentos elaborados pelas pessoas idosas sobre a temática selecionada, poemas e histórias. Sentimos que carecem de momentos em que é dada a oportunidade a este público de se exprimir e, dado que, no Projeto Aldeias 65⁺ as intervenções são grupais, considerámos ser uma alternativa para um contato mais individualizado e personalizado.

No espaço temporal do nosso estágio curricular, tivemos a oportunidade de assistir a um acréscimo do número de pessoas inscritas no Projeto, denotando-se o interesse pelo mesmo face às solicitações para a criação de novos grupos e alargamento dos existentes e pelo *feedback* das pessoas idosas, que verbalizam o desejo de que a regularidade fosse diária. Através do acompanhamento quinzenal era estabelecida uma relação de proximidade e de confiança, o que também permitiu verificar o impacto positivo do Projeto. Destacamos a importância de Projetos pontuais como o Fado ao Lar e Intercâmbio Sénior que, devido a toda a dinâmica inerente aos mesmos, proporcionavam um momento diferente, possibilitando o contato com pessoas idosas independentes de outros grupos ou com pessoas idosas institucionalizadas.

Em suma, todos os Projetos descritos orientam-se para a consecução de uma das premissas da CSFP, no âmbito do eixo A – Envelhecimento / Programa Pombal 65⁺: a promoção de um envelhecimento ativo.

III | Educação Intergeracional

4.3.1 VIII Encontro Intergeracional

Descrição:

Os Encontros Intergeracionais assumiram-se como encontros entre as pessoas idosas inscritas no Projeto Aldeias 65⁺ e as crianças que frequentavam a componente de Apoio à Família da FP. Estes encontros pretendiam promover uma educação intergeracional, fomentar espaços de diálogo entre as diferentes gerações e facilitar o intercâmbio de experiências e conhecimentos.

O VIII Encontro Intergeracional decorreu na escola Conde Castelo Melhor (Figura 30), no período da manhã, com um momento de jogos de tabuleiro e o almoço e, no

período da tarde, na Biblioteca Municipal de Pombal, onde se assistiu a um espetáculo de magia de André Melão e a uma dinamização de uma peça de teatro dos GATA (Grupo Amador de Teatro de Almagreira). O transporte das pessoas idosas do Projeto Aldeias 65⁺ foi da responsabilidade da FP/CSFP.



Figura 30. Encontro Intergeracional

Objetivos:

- I. Fomentar espaço de diálogo entre as diferentes gerações;
- II. Sensibilizar para a aceitação da diferença e diversidade;
- III. Facilitar o intercâmbio de experiências e conhecimentos;
- IV. Promover a educação intergeracional;
- V. Proporcionar o contacto intra e inter gerações.

Avaliação:

Neste encontro intergeracional estiveram presentes 86 pessoas idosas, 115 crianças, duas Estagiárias, 10 Assistentes Operacionais e quatro voluntários.

Para a avaliação do mesmo, considerámos crucial ouvir a opinião das pessoas idosas que tinham estado presentes. De modo a conseguirmos monitorizar as avaliações de cada grupo, desenvolvemos uma grelha com oito categorias de avaliação (espaços, refeição, jogos, teatro, espetáculo de magia, transportes, acolhimento e convívio) (Apêndice VII), onde cada participante selecionou o cartão que mais se adequou à sua opinião. Assim, a primeira sessão após o Encontro teve como finalidade avaliá-lo, contando com a presença de 66 pessoas idosas. As oscilações nos números são justificadas pela ausência dos participantes aquando do momento de avaliação.

Os espaços e a refeição foram avaliados positivamente, porém as pessoas idosas referiram preferir almoçar simultaneamente com as crianças. Relativamente ao período

da tarde, a maioria preferiu a peça de Teatro. No que diz respeito aos transportes, as avaliações num dos grupos oscilaram, devido a um lapso verificado na ordem dos mesmos. Essa questão foi solucionada no momento. A categoria do convívio foi a votada menos positivamente, tendo sido afirmado que não se verificou qualquer contato com as crianças, salvo raras exceções com netos e bisnetos. Ao longo das sessões de avaliação, verificou-se alguma dificuldade em avaliar menos positivamente, pelo que decidimos sensibilizar para a necessidade de compreendermos os pontos positivos e os pontos negativos, numa perspetiva de constante melhoria.

No nosso entender, o objetivo primordial deste Encontro não foi concretizado, uma vez que o contato entre pessoas idosas e crianças foi muito reduzido. Na verdade, não existiu qualquer momento concreto que propiciasse esse contacto, quer em virtude das condições climáticas adversas (Tempestade Elsa), que dificultaram os momentos de interação, quer por toda a complexidade da logística dos transportes, que implicava vários percursos: casa das pessoas idosas – Escola Conde Castelo Melhor; Escola Conde Castelo Melhor – Biblioteca Municipal; Biblioteca Municipal – casa das pessoas idosas.

4.3.2 Projeto Avós e Netos

Descrição:

O Avós e Netos foi um projeto intergeracional desenvolvido em contexto de educação não formal que juntou pessoas idosas e crianças de uma localidade, conjugando, deste modo, os objetivos dos Eixos de Intervenção A e B da CSFP. Os programas intergeracionais assumem-se como veículos para o intercâmbio de aprendizagens entre as gerações mais idosas e as mais jovens, com o objetivo de alcançar benefícios mútuos, individuais e sociais, mas também de atenuar as diferenças entre as duas gerações. O supramencionado Projeto apresentou um cariz de intervenção psicossocial, dado que se verificou uma interação entre os participantes e o meio, no sentido de se obterem mudanças de comportamentos e atitudes. Este Projeto tinha dois grupos distintos. O primeiro tinha como destinatários o grupo do Barrocal do Projeto Aldeias 65⁺ e as crianças que frequentavam as Atividades de Animação de Apoio à Família da FP no Jardim de Infância do Barrocal, remontando a sua formação a 2016 e encontrando-se, deste modo, na quarta edição. O segundo grupo foi formado em 2020 e era constituído pelas pessoas idosas pertencentes ao grupo do Alto dos Crespos do Projeto Aldeias 65⁺ e pelas crianças da componente educativa do Jardim de Infância do Alto dos Crespo, pelo que a

planificação das intervenções foi elaborada conjuntamente entre a CSFP e a Educadora de Infância.

Para a execução deste Projeto tornou-se premente a existência de alguns requisitos fundamentais: a deslocação, dado que os locais devem ser próximos, possibilitando a deslocação a pé dos intervenientes; a disponibilidade das pessoas idosas, ou seja, a sua voluntariedade em participar; e, a autorização dos pais das crianças, essencial para a realização das intervenções.

Objetivos:

- I. Promover o bem-estar dos intervenientes;
- II. Fomentar espaços de diálogo entre as gerações;
- III. Sensibilizar para a aceitação da diferença e da diversidade;
- IV. Facilitar o intercâmbio de experiências e conhecimentos;
- V. Incentivar a aprendizagem intergeracional.

Duração:

O Projeto Avós e Netos decorreu nos meses de fevereiro e março, com regularidade quinzenal, no Jardim de Infância do Barrocal e no mês de fevereiro, com regularidade mensal, na Associação do Alto dos Crespos, com aproximadamente uma hora cada sessão. Porém, devido à situação de COVID-19, apenas se concretizaram quatro sessões:

Tabela 4. Intervenções no Barrocal

Intervenções no Barrocal	
3 de fevereiro	“As nossas relações”
17 de fevereiro	“O amor anda no ar”
1 de março	“Flor do meu jardim”

Tabela 5. Intervenções no Alto dos Crespos

Intervenções no Alto dos Crespos	
13 de fevereiro	“Afetos”

“As nossas relações”

Descrição:

A primeira sessão foi iniciada com uma dinâmica de apresentação “teia de relações” entre as crianças, pessoas idosas e profissionais. A dinâmica terminou quando o novelo regressou ao primeiro participante e com uma reflexão com as seguintes questões orientadoras: “o que esta teia significa?”; “qual a importância de cada um para esta teia?”. Esta dinâmica teve como finalidade apresentar as pessoas do grupo e promover a interação. Em seguida, através de um *brainstorming* foi explorada a importância do amor e as diferentes formas de demonstrar o amor, no âmbito da celebração do Dia dos Namorados. Por fim, as pessoas idosas ofereceram um coração em *origami* às crianças (Figura 31).



Figura 31. Teia de relações

Material: novelo de lã, corações em origami elaborados pelas pessoas idosas.

Objetivos:

- I. Conhecer os participantes do grupo;
- II. Fomentar a escuta ativa;
- III. Desenvolver a atenção e concentração;
- IV. Explorar a importância do amor;
- V. Refletir sobre a importância das redes de socialização.

Avaliação:

Nesta sessão estiveram presentes 17 pessoas idosas e 14 crianças, a Estagiária, a Técnica e quatro Assistentes Operacionais. Inicialmente, as crianças encontravam-se

apreensivas, por ser o primeiro contato com um grande grupo de pessoas idosas. No entanto, com o decorrer da “teia de relações” denotou-se um desvanecer desse sentimento. Verificou-se, também, uma enorme iniciativa das pessoas idosas em estabelecer o contacto com as crianças. Apesar de no decorrer da sessão não se ter verificado nenhum momento que propiciasse a cooperação entre os diferentes grupos etários, observou-se o contato e a socialização, principalmente no momento da entrega do coração. Na viagem de regresso, questionámos as pessoas idosas sobre a sessão, tendo sido identificada uma atitude menos positiva de uma criança, que as entristeceu. Contudo, reconheceram tratar-se de uma criança que “ainda não mede as atitudes e as palavras”. Uma das maiores dificuldades desta sessão relacionou-se com uma das crianças, portadora de perturbação do espectro do autismo, que por se tratar da primeira sessão se encontrava mais inquieta, dado que a presença no Projeto Avós e Netos ainda não se encontrava interiorizada na sua rotina. Para as pessoas idosas esta criança era uma “traquina”, pelo que, posteriormente foi explicada a situação e sugeridas algumas estratégias para a sessão seguinte. Esta sessão foi avaliada positivamente pelas pessoas idosas e pelas crianças com 31 cartões verdes.

“O amor anda no ar”

Descrição:

No âmbito do mês da Prevenção do Mau Trato Infantil, a CSFP decidiu elaborar uma árvore dos afetos, utilizando corações em *origami*. Retomando à sessão anterior, onde foi abordada a temática do amor, num *brainstorming* os participantes foram questionados sobre os diferentes tipos de afetos, exemplificando com a pessoa ao lado. Para a realização da mencionada árvore, que ficaria exposta na sede da Junta de Freguesia de Pombal no decorrer do mês de abril, as pessoas idosas ensinaram as crianças a produzir corações em *origami* em pares, redigindo neles, no fim, um afeto à sua escolha (Figura 32).



Figura 32. Corações em *origami*

Material: Cartolina, canetas.

Objetivos:

- I. Refletir sobre os diferentes tipos de afetos;
- II. Desenvolver a atenção e concentração;
- III. Promover a coordenação motora fina;
- IV. Incentivar a cooperação intergeracional.

Avaliação:

Nesta sessão estiveram presentes 16 pessoas idosas e 14 crianças, a Estagiária, a Técnica e quatro Assistentes Operacionais. Ao longo desta sessão verificou-se o contato entre ambas as gerações e um apoio mútuo na elaboração dos corações em *origami*.

As crianças revelaram-se muito atentas às instruções das pessoas idosas, que se demonstraram orgulhosas por terem a possibilidade de ensinar algo. Em relação à reflexão sobre os afetos, os participantes mostraram-se mais participativos, notando-se uma evolução relativamente à sessão anterior. No que disse respeito ao momento identificado pelas pessoas idosas com uma das crianças, estes afirmaram “a criança parecia outra, muito mais recetiva”. A criança com Perturbação do Espectro do Autismo nesta sessão encontrou-se mais calma, apesar de não realizar autonomamente as tarefas solicitadas. Esta sessão foi avaliada positivamente com 30 cartões verdes.

“Flor do meu jardim”

Descrição:

Face às comemorações do Dia da Mulher e, por considerarmos de extrema importância a abordagem das questões relacionadas com a igualdade de género em crianças do pré-escolar, mas também com as pessoas idosas, decidimos na presente sessão refletir sobre a sua importância. Num *brainstorming*, os participantes foram questionados sobre as razões subjacentes à celebração do supramencionado Dia, assim como quem eram as mulheres mais importantes das suas vidas. Neste seguimento, as crianças e pessoas idosas desenvolveram um trabalho manual conjuntamente, intitulado “a flor mais bonita do meu jardim” (Figura 33).



Figura 33. A flor mais bonita do jardim

Material: eva, cartolina, espátulas, cola, fita cola dupla, tesouras.

Objetivos:

- I. Refletir sobre a importância da comemoração deste dia;
- II. Promover a coordenação motora fina;
- III. Estimular a criatividade;
- IV. Desenvolver a atenção e concentração;
- V. Incentivar a cooperação intergeracional.

Avaliação:

Nesta sessão estiveram presentes 17 pessoas idosas e 14 crianças, a Estagiária, a Técnica e quatro Assistentes Operacionais. Os participantes revelaram-se muito entusiasmados e participativos, mesmo quando a sua participação ativa não era solicitada.

Verificou-se, também, cooperação na realização da atividade. As crianças demonstraram uma enorme necessidade destes momentos onde têm a oportunidade de se expressarem, referindo que as mulheres das suas vidas eram as mães e avós. As pessoas idosas identificaram as esposas e as falecidas mães, que lembraram com saudade. Uma criança verbalizou “gosto muito de trabalhar com o senhor Manuel”. Algumas pessoas idosas referiram “gosto muito das crianças”, “por mim era isto todas as tardes” e “as crianças já se sentem mais à vontade connosco”. Esta sessão foi avaliada positivamente com 31 cartões verdes.

“Afetos”

Descrição:

Esta primeira sessão com o grupo do Alto dos Crespos foi iniciada, à semelhança do que se verificara com o grupo do Barrocal, com uma com uma dinâmica de apresentação “teia de relações” entre as crianças, pessoas idosas e profissionais. Esta dinâmica teve como finalidade apresentar os participantes dos diferentes grupos e promover a interação entre os seus membros. Posteriormente, de modo a propiciar um momento de cooperação entre as pessoas idosas e as crianças, foi proposta a elaboração de corações em formato de *puzzle*. Por fim, as crianças apresentaram uma coreografia e ofereceram uma lembrança às pessoas idosas (Figura 34).

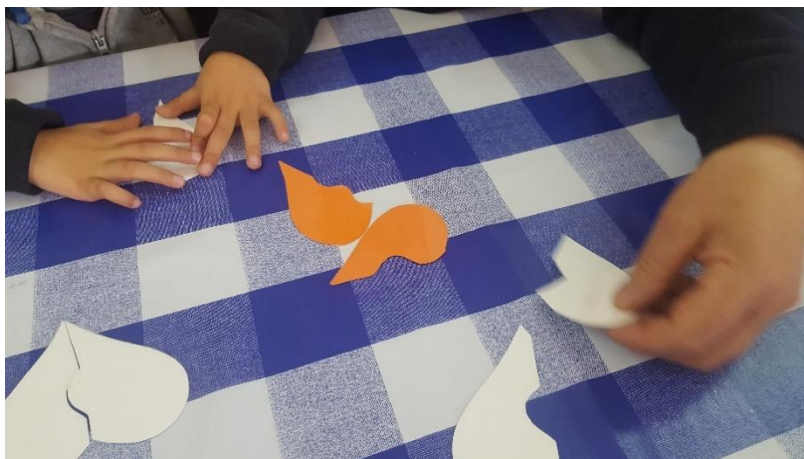


Figura 34. Afetos

Material: novelo de lã, *puzzle* em formato de corações (material pedagógico da Educadora de Infância).

Objetivos:

- I. Conhecer os participantes do grupo;
- II. Fomentar a coordenação motora fina;
- III. Desenvolver a atenção e a concentração;
- IV. Promover a estimulação sensorial;
- V. Incentivar a cooperação intergeracional.

Avaliação:

Nesta sessão estiveram presentes 19 pessoas idosas, 6 crianças, a Estagiária, a Técnica, uma Educadora de Infância e duas Assistentes Operacionais. Num primeiro momento, as crianças demonstraram-se muito envergonhadas, pois tratava-se do primeiro contacto com as pessoas idosas, mas aquando da realização do *puzzle* dispersaram-se por todo o grupo, interagindo e ajudando as pessoas idosas a construírem-no. Verificou-se cooperação entre ambas as gerações e apoio mútuo na execução da atividade. As crianças apresentaram a sua coreografia, tendo incentivado as pessoas idosas a participarem na mesma. Uma das crianças verbalizou “gostei muito de fazer os *puzzles* com os senhores e fiquei muito contente por eles terem participado na nossa coreografia”. Uma pessoa idosa referiu “as crianças no início estavam todas envergonhadas, mas para o final já vinham para o meu colo, que maravilha”. Esta sessão foi avaliada positivamente, com 25 cartões verdes.

Síntese Reflexiva III

Os benefícios da educação intergeracional têm vindo a ser identificados, ao longo dos últimos anos. Esta tem como principal finalidade “facilitar e garantir que as pessoas de diferentes gerações aprendam, desenvolvam e compartilhem conhecimentos, competências, habilidades, atitudes e valores e se transformem na relação umas com as outras” (Villas-Boas et. al, 2016, p. 1680).

O Avós e Netos assumiu-se como um projeto de intervenção comunitária, promovendo oportunidades de interação e intercâmbio de conhecimentos na realização de diversas tarefas em conjunto, mas, fomentando, também, a cooperação e a ajuda. Considerámos pertinente incluir um momento reflexivo e de debate em todas as sessões, dado que, na nossa perspetiva, são escassos os momentos onde se atenta realmente às narrativas dos participantes. Face à situação de COVID-19, e no âmbito do Plano de Contingência da FP, este Projeto foi suspenso, o que nos impossibilitou de concretizar as

sessões seguintes e, por conseguinte, a comemoração do Mês da Prevenção do Mau Trato Infantil. No caso do grupo do Barrocal, no decorrer das três sessões verificou-se uma evolução, nomeadamente, no que disse respeito à interação e às demonstrações de afetos entre as crianças e as pessoas idosas. Destacamos, por isso, a duração deste Projeto (fevereiro a abril) como um fator crucial para o estabelecimento de relações, para o desenvolvimento de atitudes positivas e solidárias entre gerações e para a tomada de consciência sobre a diversidade cultural, o que não se torna possível avaliar em apenas uma sessão, como o que se sucedera no grupo do Alto dos Crespos ou no Encontro Intergeracional. Na nossa perspetiva, a maior dificuldade inerente à concretização do Projeto Avós e Netos, prendeu-se com as diferentes características destas gerações, principalmente na planificação das intervenções, para que estas não fossem demasiado infantis para as pessoas idosas, ou demasiado monótonas para as crianças. Como fator positivo, destacamos a proximidade do local onde são realizadas as intervenções que envolvem o Projeto Aldeias 65⁺ e os Jardins de Infância, o que possibilita, no caso do Barrocal, a deslocação das pessoas idosas, e no caso do Alto dos Crespos, a deslocação das crianças.

Porém, na nossa perspetiva, apesar do Encontro Intergeracional permitir reunir as pessoas idosas de todos os grupos e as crianças, consideramos que se verificou um reduzido contacto entre os diferentes grupos etários. Apesar disso, são indiscutíveis os benefícios destes Encontros, ficando a sugestão pessoal da criação de um momento didático, como, por exemplo, um jogo, que propicie o contato entre as diferentes gerações.

Por fim, salienta-se a importância destes projetos de teor intergeracional para que crianças e pessoas idosas se desenvolvam e potenciem a mudança para uma sociedade mais justa, igualitária e tolerante à diferença. A educação intergeracional assume particular importância desde a educação pré-escolar para uma transformação das mentalidades em relação às pessoas idosas.

IV | Intervenção Social de Proximidade

4.4.1 Ações de sensibilização

A. Ação de sensibilização “Inverno e Saúde”

Descrição:

O tempo frio requer alguns cuidados para os quais todos devemos estar sensibilizados. As pessoas idosas, por constituírem um grupo de risco, devem ser dotadas de estratégias preventivas de modo a minimizar os riscos para a sua saúde. Deste modo, sendo a saúde um dos pilares do envelhecimento ativo, a CSFP promoveu uma ação de sensibilização, dinamizada por enfermeiras da Unidade Cuidados na Comunidade (UCC), nas instalações da Junta de Freguesia de Pombal. Esta ação pretendeu relembrar os cuidados a ter nas estações frias, sensibilizar para a vacinação da gripe e divulgar a linha do SNS 24 (Figura 35).



Figura 35. Ação de sensibilização com a UCC

Objetivos:

- I. Sensibilizar para a vacinação da gripe;
- II. Identificar os cuidados a ter nas estações frias;
- III. Divulgar a linha de apoio à saúde 24h;
- IV. Incentivar a oralidade;
- V. Promover a partilha de exemplos pessoais.

Avaliação:

Na presente ação estiveram presentes 10 pessoas idosas pertencentes ao grupo da Ponte de Assamaça, a Estagiária, a Técnica e duas Enfermeiras. Os participantes revelaram gostar da ação de sensibilização, denotando-se uma acentuada necessidade de

exprimirem as suas dúvidas e os seus exemplos pessoais. Uma participante afirmou “pensava que a vacina é que chamava a gripe, conheço muitas pessoas que se vacinaram e ficaram doentes”. Salienta-se a pertinência do caráter prático desta ação, tendo-se recorrido frequentemente a dicas e a estratégias simples de implementar no quotidiano das pessoas idosas. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 10 cartões verdes.

B. Ação de sensibilização “Idosos em Segurança”

Descrição:

O isolamento associado a fatores como doenças, incapacidades e/ou limitações físicas e às reduzidas condições financeiras, traduzem-se em situações de risco para as pessoas idosas, tornando-as vulneráveis e mais suscetíveis a diversos tipos de crimes. Dado que todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal, a Polícia de Segurança Pública (PSP) possui um programa especial de policiamento de proximidade, inserida num contexto preventivo, com o intuito de reduzir o sentimento de insegurança e contribuir para a diminuição dos índices criminais de atos que vitimam especificamente este grupo de risco. Sendo a segurança um dos pilares do envelhecimento ativo, a CSFP procurou promover intervenções que se orientassem neste sentido, nomeadamente, através de uma ação de sensibilização dinamizada por uma agente da PSP de Pombal, nas instalações da Junta de Freguesia de Pombal, com o objetivo de sensibilizar para a temática das burlas e fraudes (Figura 36).



Figura 36. Ação de sensibilização com a PSP

Objetivos:

- I. Sensibilizar para as temáticas das burlas e fraude;
- II. Recomendar estratégias de segurança nos diversos espaços públicos e privados;
- III. Aconselhar para o modo de atuação em situações de crime;

- IV. Prevenir para situações de assalto;
- V. Dar a conhecer as respostas da PSP.

Avaliação:

Esta ação de sensibilização contou com a presença de 16 participantes, pertencentes ao grupo do Projeto Aldeias 65+ do Barrocal, a Estagiária, a Técnica, a Assistente Operacional e a Agente da PSP. Inicialmente, teve de existir uma moderação por parte da Estagiária, dado que os participantes revelavam uma enorme vontade de exprimir os seus relatos pessoais, proferindo-os simultaneamente. Com o decorrer da ação, os participantes que queriam intervir colocavam o dedo no ar. Além disso, alguns participantes aproveitaram para colocar dúvidas sobre situações específicas, revelando receios relativamente às situações de burlas. Destacaram ainda o caráter prático e útil destas ações, tendo uma participante verbalizado “andava um pouco receosa, porque ainda no outro dia roubaram 500€ a um vizinho meu, mas agora já sei alguns truques”. Esta intervenção foi avaliada positivamente com 16 cartões verdes.

C. Ação de sensibilização “Outubro Rosa”

Descrição:

Na segunda quinzena do mês de outubro celebram-se duas datas importantes relacionadas com o cancro da mama. O movimento Outubro Rosa (originalmente Pink October) surgiu nos Estados Unidos na década de 1990, para sensibilizar a população para a prevenção no combate ao cancro da mama. Este é uma das principais causas de morte por cancro, existindo alguns fatores de risco associados, porém, a adoção de medidas preventivas assume-se como fundamental para um diagnóstico precoce.

No seguimento do Dia Nacional da Luta contra o Cancro da Mama, celebrado no dia 30, a presente sessão teve o objetivo de sensibilizar para a importância do dia suprarreferido, articulado com um estilo de vida saudável. Neste sentido, para iniciar a atividade foram dispostos postais referentes ao tema para que todos os conseguissem visualizar, tendo sido questionado “qual pensam ser o tema que iremos abordar hoje?” e “a importância de falarmos sobre este tema?”. Após um momento de reflexão, cada participante interveio com exemplos pessoais. Posteriormente, os participantes foram desafiados a identificar estilos de vida saudáveis, através das imagens distribuídas (Figura 37).



Figura 37. Ação de sensibilização “Outubro Rosa”

Objetivos:

- I. Identificar estilos de vida saudáveis;
- II. Sensibilizar para a importância do autoexame;
- III. Promover a oralidade e o debate de ideias;
- IV. Reconhecer a importância da prevenção.

Avaliação:

A sessão contou com a presença de seis participantes, a Estagiária e a Assistente Operacional. Estes inicialmente encontravam-se apreensivos ao visualizarem as imagens expostas. No entanto, com as questões colocadas pela Estagiária foram-se sentindo mais à vontade, expondo as suas perspetivas e histórias de vida. A sessão cumpriu todos objetivos propostos, apesar de os participantes já não realizarem os exames de rotina devido à sua idade. na sequência do que ouviram, compreenderam a importância da apalpação regular, assim como de transmitir esta mensagem aos seus familiares, sem discriminação do sexo masculino, que também é vitimado por este tipo de cancro. No que concerne à atividade em que os participantes tinham de distinguir estilos de vida saudáveis de estilos de vida não saudáveis, esta revelou-se de fácil compreensão, tendo sido proferido por um dos participantes “esta comida não é saudável, mas uma vez por outra também não faz mal”, concluindo-se, assim, a importância de existir equilíbrio e ponderação nas nossas vidas. Esta intervenção foi avaliada positivamente com seis cartões verdes.

D. Ação de sensibilização “Dia Internacional da Mulher”

Descrição:

A celebração do Dia Internacional da Mulher deve-se ao facto de no final do século XIX o panorama internacional ser pautado por reivindicações de várias trabalhadoras por direitos iguais aos dos Homens. Apesar da tragédia associada a este dia, a luta por direitos iguais e a reivindicação por melhores condições de trabalho, levou as Nações Unidas a eleger o 8 de março como o Dia Internacional da Mulher, em 1975. Assim, a presente ação teve como principal finalidade refletir sobre a importância deste dia, identificando as conquistas alcançadas ao longo dos anos no que diz respeito a igualdade de direitos. Numa primeira instância, foi solicitado aos participantes do grupo que partilhassem a história associada à celebração deste dia. Posteriormente, foram distribuídas palavras pelos participantes para discutirem o seu significado (“desigualdades”, “tarefas domésticas”, “direitos”, “mecânico”, “ferramentas”) (Figura 38). Para finalizar, os participantes realizaram uma atividade de expressão plástica alusivo ao dia referido (Figura 39).



Figura 38. Ação de sensibilização “Dia Internacional da Mulher”

Material: cartões com palavras, eva, espátulas de madeira, caneta, cola, tesoura, fita cola dupla face.

Objetivos:

- I. Promover a reflexão grupal;
- II. Desenvolver o espírito crítico;
- III. Treinar a escuta ativa;
- IV. Identificar desigualdades de género na sociedade;

- V. Fomentar a oralidade;
- VI. Treinar a coordenação psico-motora.

Avaliação:

A presente ação de sensibilização cumpriu com os objetivos estipulados, tendo estado oito participantes presentes que intervieram ativamente no debate e reflexão, a Estagiária e a Assistente Operacional. Os participantes revelaram conhecer as verdadeiras razões subjacentes a este Dia, tendo sido salientada a importância de estas não caírem no esquecimento. Consideraram “ser de muita importância falarmos sobre assuntos mais sérios, porque a igualdade não está totalmente alcançada”. Verificou-se também que os discursos de alguns dos participantes subentendiam diversos episódios de desigualdades nas suas vidas. No que concerne ao trabalho manual, a maior dificuldade verificada foi ao nível da execução da flor, revelando algumas dificuldades na coordenação psico-motora. Na nossa perspetiva, a promoção de ações com pessoas idosas nestas temáticas assume crucial importância, uma vez que se trata de uma faixa etária que vivenciou e se desenvolveu com ideais autoritários e discriminatórios em relação ao papel da mulher. Por isso, o nosso papel é colocar estas pessoas a refletirem sobre esses valores e desconstruir os preconceitos existentes. Esta intervenção foi avaliada positivamente com oito cartões verdes.



Figura 39. Trabalho manual alusivo ao “Dia Internacional da Mulher”

4.4.2 Visitas Domiciliárias

Descrição:

As Visitas Domiciliárias (VD) constituem um dos instrumentos de trabalho mais pertinentes no que diz respeito ao eixo III do Plano de Ação para o ano de 2020 da CSFP, a Intervenção Social de Proximidade. Trata-se de uma técnica social de natureza qualitativa “por meio da qual o profissional se debruça sobre a realidade social com a

intenção de a conhecer, descrever, compreender ou explicar” (Amaro, 2015, p. 15). As VD revelaram-se fundamentais para a construção de conhecimento, da nossa parte, sobre a realidade quotidiana, no âmbito do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações (AMPARHA), do Programa de Apoio à Reparação de Habitações Degradadas, dos pedidos de isenção dos pagamentos de faturas ou ramais e na sinalização e acompanhamento de casos sociais.

O AMPARHA foi um programa da iniciativa do Município de Pombal, sustentado no trabalho em rede e parceria, nomeadamente, com a FP. Consistiu, deste modo, na intervenção e requalificação de habitações de pessoas idosas, cidadãos portadores de deficiência e em situação de isolamento, adequando os espaços e as acessibilidades às suas restrições, permitindo-lhes a permanência autónoma nas respetivas habitações. Assim, ficando a FP encarregue da formalização do requerimento na ausência de uma resposta social dos potenciais beneficiários, realizámos VD no sentido de conhecer as condições habitacionais e de verificar a sua elegibilidade para o supramencionado Programa.

O Programa de Apoio à Reparação de Habitações Degradadas destinava-se a candidatos e/ou agregados familiares de comprovada carência económica que vivessem em condições habitacionais desfavoráveis, cuja habitação sujeita a obras constituísse a sua residência permanente e/ou do seu agregado familiar há pelo menos dois anos e, por fim, que fossem titulares da mesma. Contrariamente ao Programa anterior, neste apenas existia uma articulação com IPSS, quando os candidatos se encontravam afetos à mesma, mantendo-se os objetivos de conhecer as condições habitacionais e de verificar a elegibilidade dos candidatos.

Os pedidos de isenção do pagamento de faturas ou ramais surgiram em sede das competências e atribuições do Município, bem como, no disposto no Regulamento Geral de Atribuições dos Apoios Diversos na área da Ação Social. As isenções de pagamento podiam ser de faturas de água até 10m³/mês, de resíduos sólidos urbanos, de ramais de abastecimento de água e de saneamento. As VD nas quais tivemos oportunidade de participar com a Técnica orientaram-se para validar a informação fornecida e apurar a existência de dificuldades adicionais.

No âmbito do acompanhamento de casos sociais, a premissa adotada foi “cada caso é um caso”, sendo que as VD se orientaram no sentido de verificar as condições habitacionais e na promoção de um treino de competências (pessoais, habitacionais, sociais). Nestes casos, as VD permitiam-nos aceder a informação privilegiada, que em

atendimentos presenciais era impossível obter. Com efeito, possibilitavam uma aproximação às condições reais de vida das pessoas, pela via institucional, constituindo a nossa ação uma mediação entre a solicitação (de recursos, benefícios e subsídios) e a concessão de bens e serviços sociais.

Objetivos:

- I. Realizar Visitas Domiciliárias;
- II. Confirmar a elegibilidade para os apoios;
- III. Apoiar as pessoas no processo de elaboração do requerimento;
- IV. Articular com os serviços e entidades competentes;
- V. Promover o desenvolvimento de competências sociais.

Avaliação:

No decorrer do nosso estágio curricular, tivemos a oportunidade de participar em seis VD, a saber: quatro do Programa AMPARHA; uma do Programa de Apoio à Reparação de Habitações Degradadas; e uma relacionada com o acompanhamento de um caso social.

Na nossa primeira VD, devida à ausência de condições de higiene habitacionais, principalmente no que dizia respeito a odores, sofremos de uma quebra de tensão, que nos deixou envergonhadas, mas também nos serviu para adotar estratégias nas VD seguintes.

Compreendemos a importância do planeamento das VD, como uma ação inerente à realização das mesmas, concomitantemente ao estabelecimento de objetivos que orientem a ação. Salienta-se a relevância de estas decorrerem baseando-se numa relação de confiança mútua, na reciprocidade e na compreensão, mas também, no dever de confidencialidade e de sigilo profissional. Apesar de o/a assistente social, ser, numa primeira instância, o/a profissional mais qualificado/a para a sua execução, dada a sua especialidade e formação, consideramos que a nossa presença traduziu-se numa mais valia para a nossa formação profissional e face a uma intervenção social de proximidade, nos permitiu desenvolver competências, que ao longo da nossa formação académica não tivemos oportunidade de aprofundar. Além disso, permitiu-nos, também, compreender todo o processo inerente à elaboração destas candidaturas que apresentam requisitos específicos.

4.4.3 Visita ao Centro de Acolhimento de Emergência Social

Descrição:

Os membros do Núcleo Executivo da CSFP procederam a uma visita ao Centro de Acolhimento de Emergência Social (CAES), localizado em Alfeizerão, e que é dinamizado pela Santa Casa da Misericórdia da referida localidade. Esta visita surgiu no seguimento da possibilidade de criação de um centro deste teor em Pombal, dado que esta cidade se caracteriza por uma enorme afluência de “passeantes”, devido às acessibilidades, principalmente, a nível ferroviário. Pretendeu-se, deste modo, conhecer a organização e o funcionamento desta valência.

O supracitado Centro tinha capacidade para acolher 23 utentes, encontrando-se em funcionamento 24 horas por dia. Destinava-se ao acolhimento de pessoas em situação de emergência social ou que, por vicissitudes diversas, se encontrassem temporariamente em situação de vulnerabilidade social. O tempo estipulado/ideal de permanência era de 72 horas, na medida em que se tratava de uma solução temporária, a fim de promover a autonomia dos utentes (Figura 40).



Figura 40. Centro de Acolhimento de Emergência Social

Objetivos:

- I. Conhecer a resposta social;
- II. Identificar o tipo de intervenção concretizado com os utentes;
- III. Refletir sobre as dificuldades inerentes a um CAES;
- IV. Compreender a replicabilidade da resposta social em Pombal.

Avaliação:

No decorrer desta visita foi possível conhecer os espaços físicos desta resposta social e, principalmente, conhecer as dificuldades inerentes, segundo a perspetiva da responsável. Trata-se de uma resposta social com muitos riscos associados, nomeadamente, devido ao facto de não existir um diagnóstico ou qualquer tipo de informação relativamente às pessoas que dela usufruem. Isto traduzia-se num sentimento de desconfiança por parte da comunidade envolvente. Consequentemente, também se verificou uma enorme dificuldade na contratação de recursos humanos, existindo a necessidade de formação específica dos colaboradores. Uma das formações específicas prementes relacionava-se com a gestão de conflitos, dado que coabitavam pessoas diferentes num mesmo espaço, com diversos vícios associados.

Uma lacuna identificada nesta visita prendeu-se com a ausência de um treino de competências e da elaboração de um projeto de vida para cada pessoa (com o envolvimento ativo delas), dado que, apesar de se tratar de uma resposta temporária, verificava-se uma reincidência dos utentes, o que nos possibilitou averiguar esta necessidade.

Apesar das dificuldades elencadas, urge uma resposta social deste âmbito em Pombal, que se oriente no sentido da salvaguarda dos Direitos Humanos, tendo esta cidade potencialidades ao nível das acessibilidades e da rede de serviços, que fomentariam um desempenho eficaz da mesma. Além disso, esta é uma resposta social crucial para proporcionar às pessoas uma maior dignidade, conforto e apoio social, de modo a que rapidamente sejam encontradas as soluções adequadas para a sua autonomização e integração social.

4.4.4 Ação de Formação da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

Descrição:

As Técnicas e Estagiárias da FP estiveram presentes numa ação de formação intitulada “Módulo II – Avaliação e Diagnóstico dos Maus Tratos/Abusos contra Crianças e Jovens” da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), orientada pela formadora Maria Fátima Duarte, que decorreu no Teatro Cine em Pombal, com a duração de oito horas. A presente formação abordou a contextualização história, a definição, tipologia e etiologia dos maus tratos/abusos, sinais indicadores de alerta em famílias de crianças e jovens e a leitura de marcas corporais. O principal objetivo consistiu em

desenvolver competências críticas e reflexivas de observação e identificação de indicadores de maus tratos e abusos (Figura 41).



Figura 41. Ação de formação da CPCJ

Objetivos:

- I. Contextualizar a história dos maus tratos/abusos;
- II. Conhecer a definição e tipologia dos maus tratos/abusos;
- III. Aprender a identificar marcas corporais de maus tratos/abusos;
- IV. Potencializar competências de identificação precoce de situações de perigo;
- V. Desenvolver um olhar crítico, reflexivo e treinado sobre os indicadores, marcas e sinais apresentados pelas crianças e jovens.

Avaliação:

A supramencionada ação de formação direcionava-se para maus tratos e abusos em crianças e jovens, porém, considerámos pertinente comparecer, num âmbito de uma intervenção social de proximidade preconizada pela CSFP e por nos possibilitar um desenvolvimento profissional holístico. Contudo, importa salientar que os conhecimentos desenvolvidos também podem ser generalizados para as pessoas idosas, dado que os princípios de maus tratos e abusos são os mesmos, sendo esta uma temática que assume cada vez mais importância, uma vez que as estatísticas relativas a pessoas idosas vítimas de violência têm vindo a aumentar no nosso país.

Na nossa perspetiva, esta foi uma das melhores formações em que tivemos a oportunidade de participar, devido à capacidade de a formadora envolver os participantes, mas também devido ao seu carácter prático, que nos permitiu desenvolver um olhar crítico e analítico relativamente a potenciais situações de perigo e nos ensinou a identificar sinais

e indicadores de maus tratos e abusos. O caráter prático desta ação de formação permitiu-nos também aprender a analisar a evolução dos hematomas e a reconhecer os princípios forenses utilizados na sua deteção. Embora, numa primeira instância, a duração pudesse parecer longa, por se concentrar num único dia, não sentimos esse problema, tendo parecido curta em virtude da informação que foi partilhada.

4.4.5 Apoio na procura de emprego

Descrição:

A comunidade dirigia-se às instalações da Junta de Freguesia de Pombal a fim de conhecer as ofertas de emprego. Por isso, procedemos com regularidade a uma pesquisa de ofertas de emprego que, posteriormente, fixámos no edital para conhecimento da mesma. Porém, sempre que necessário, procedeu-se, também, a um encaminhamento para o Gabinete de Inserção Profissional de Pombal.

Objetivos:

- I. Pesquisar ofertas de emprego;
- II. Divulgar ofertas de emprego;
- III. Fazer encaminhamentos para o Gabinete de Inserção Profissional.

Avaliação:

Consideramos o trabalho desenvolvido neste eixo fundamental para uma intervenção social de proximidade. A nossa ambição era desenvolver um conjunto de *workshops* direcionados para apoiar as pessoas interessadas na elaboração do currículo e na preparação para entrevistas de emprego, de modo a intervirmos mais diretamente na comunidade, tentando contribuir para a diminuição do desemprego na freguesia. Porém, devido à situação de COVID-19 não foi possível a sua concretização.

4.4.6 Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19

Descrição:

No âmbito das recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e do Despacho 2836-A/2020 para a prevenção e controlo da COVID-19, todos os projetos e atividades desenvolvidas com as pessoas idosas foram suspensos. A FP, em março de 2020, procedeu à elaboração de um documento a informar a suspensão, cancelamento e

adiamento do Projeto de envelhecimento ativo “Aldeias 65⁺”, Projeto “Avós e Netos” e ação de sensibilização sobre queima e queimadas. Este documento foi publicado na página *online* da FP, assim como no seu *Facebook*, com o intuito de informar toda a comunidade. Além disso, todas as pessoas idosas inscritas no Projeto “Aldeias 65⁺” foram informadas via telefónica da suspensão das atividades, sendo-lhe dito no entanto que podiam contar com o nosso apoio sempre que necessário.

Deste modo, face ao Plano de Contingência da FP, e baseando-se na premissa de promoção do bem-estar da comunidade, foi desenvolvida pela CSFP a Linha de Apoio Pombal 65⁺ | COVID-19, que consistiu na disponibilização de um contato telefónico de apoio social destinado a pessoas idosas e a doentes crónicas sem retaguarda familiar. A supramencionada linha orientou-se para prestar informações e esclarecer dúvidas sobre os procedimentos a adotar para prevenir e evitar a propagação do vírus; apoiar o referido público na entrega de bens alimentares, produtos de higiene e medicamentos; e auxiliar na aquisição de atestados ou outros documentos urgentes da FP.

- **Divulgação da linha de apoio**

Descrição:

A planificação da linha de apoio decorreu ao longo de cinco dias, com duas reuniões que contaram com a presença da Estagiária, da Técnica, da Secretária e do Presidente da FP, no gabinete do mesmo, durante aproximadamente meia hora. Estas reuniões tiveram como objetivo apurar em que sentido a CSFP poderia intervir para auxiliar as populações vulneráveis, principalmente as que não apresentavam retaguarda familiar.

Para a elaboração do cartaz de divulgação da linha, considerámos pertinente apostar na sua clareza, pelo que, foi necessário efetuar alguns ajustes no mesmo, tendo a Estagiária e a Técnica ficado responsáveis pela parte textual do cartaz e um colaborador da FP pelo *design* do mesmo. Concluído o cartaz (Figura 42), procedemos à afixação deste em pontos estratégicos da cidade e das aldeias da freguesia de Pombal. Neste processo estivemos envolvidas com cinco colaboradoras e os recursos materiais necessários foram três veículos, os cartazes e fita-cola. O cartaz também foi publicado na página de *Facebook* da FP.

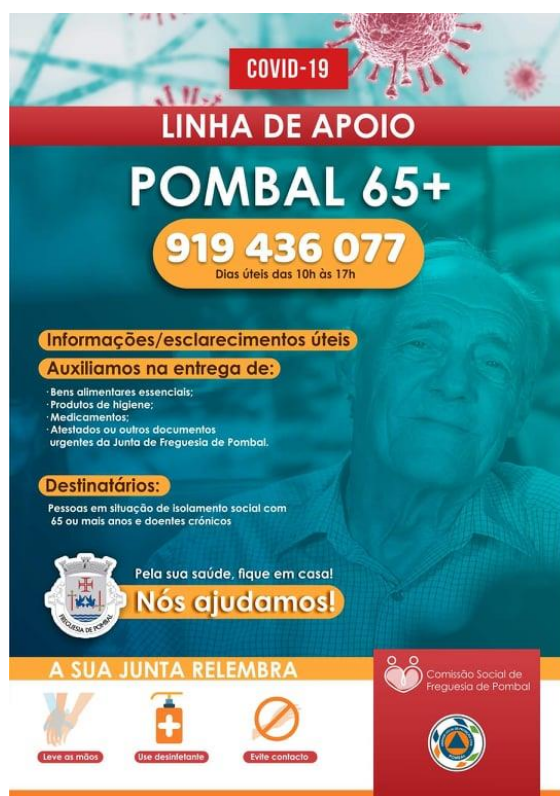


Figura 42. Cartaz de divulgação da Linha de Apoio Pombal 65+

Objetivos:

- I. Elaborar o cartaz da Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19;
- II. Afixar o cartaz em pontos estratégicos da freguesia de Pombal;
- III. Divulgar a Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19.

Avaliação:

Consideramos, de um modo geral, que a elaboração do cartaz requereu demasiado tempo, o que atrasou todo o processo subjacente ao desenvolvimento da Linha. Porém, na nossa perspetiva o resultado ficou exímio e claro para toda a comunidade. Salienta-se a importância de termos afixado o cartaz nas diferentes aldeias, o contato telefónico para as pessoas idosas inscritas no Projeto Aldeias 65+ e a publicação *online* do cartaz para uma divulgação eficaz da Linha, mas também não descurámos a importância das redes familiares e de vizinhança nesta divulgação, principalmente, junto de pessoas idosas iletradas.

No decorrer do processo de fixação dos cartazes encontramos imensas pessoas em espaços públicos, nomeadamente em cafés, que não se encontravam em consonância com

as orientações da DGS. Optámos por sensibilizar estas pessoas, incentivando-as a adotar medidas preventivas.

- **Apoio à comunidade**

Descrição:

A todo o trabalho desenvolvido pela Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19, encontrou-se subjacente uma articulação com diversas entidades, a saber, supermercados, farmácias, IPSS, Segurança Social, permitindo, assim, uma rentabilização de recursos e uma otimização de tempo.

No período preliminar à criação da Linha, contactámos com os supermercados da freguesia, a fim de compreender em que condições poderia existir uma articulação com os mesmos. O único que se demonstrou interessado foi o Neomáquina, tendo ficado estabelecido um acordo informal de encaminhamento de encomendas. Neste caso, a Linha apenas tinha de levantar a encomenda nas instalações do supermercado e, posteriormente, entregar em casa dos beneficiários. Outra característica favorável desta articulação prendeu-se com a facilidade ao nível do pagamento, isto é, o pagamento era apenas efetuado no ato da entrega da encomenda. Deste modo, após o supermercado comunicar telefonicamente o valor da encomenda, a Linha telefonava ao beneficiário no sentido de compreender com que montante pagava, com o intuito de preparar o troco, que era entregue simultaneamente com a encomenda. Entrámos, também, em contacto com as farmácias para identificar as que se encontravam disponíveis para receber receitas via telefónica ou *e-mail* e as que disponibilizavam entregas ao domicílio.

Ao nível do pedido de medicação, sempre que os beneficiários não possuíam a receita médica, a Linha contactava com o Centro de Saúde ou com o Consultório Médico, solicitando a receita médica. Quando os beneficiários tinham em sua posse a receita médica em suporte físico, deslocávamo-nos às suas casas para recolher a mesma. O processo era facilitado quando a tinham em formato digital, enviando, sempre que possível, a mensagem com a receita para o contato telefónico da Linha.

A articulação com a Conferência São Vicente de Paulo emergiu na sequência de um contato telefónico para a Linha de um dos seus beneficiários, dando conta da sua impossibilidade de se deslocar para levantar os bens alimentares. Neste sentido, aquando do contato telefónico com a Conferência, informaram-nos de mais quatro beneficiários que se encontravam na mesma situação, tendo ficado acordado a entrega para os referidos.

Apesar de o apoio fornecido pela Linha ser principalmente ao nível de auxiliar na entrega de bens alimentares (Figura 43) e medicamentos, este não era exclusivo. Também prestámos apoio psicossocial, uma vez que a maioria dos beneficiários que telefonavam para a Linha era com o intuito de conversar e, ocasionalmente, facilitámos o pagamento de faturas. Outro apoio da Linha relacionou-se com a entrega de refeições e cabazes alimentares a crianças e jovens sinalizadas pelo Agrupamento de Escolas de Pombal. Por se tratar de uma Linha pertencente à FP, verificámos também um número significativo de contatos relacionados com a Prova de Vida. Pontualmente, procedemos, também a articulações com diferentes IPSS ou serviços públicos, numa tentativa de solucionar os pedidos de apoio da Linha.

Além disto, contactámos mensalmente as pessoas idosas pertencentes ao Projeto Aldeias 65⁺ a fim de compreender se necessitavam de algum tipo de apoio, mas também para conversar, prestar apoio psicossocial e incentivar a manterem uma vida ativa.

Os recursos materiais necessários para a concretização das articulações supracitadas foram o telefone, o computador e um veículo e, ao longo do funcionamento da Linha, estiveram envolvidos a Estagiária, a Técnica, colaboradores e alguns membros do Executivo da FP.



Figura 43. Entrega de bens alimentares de supermercado

Objetivos:

- I. Articular com os diferentes serviços e entidades;
- II. Auxiliar na entrega de bens alimentares da Conferência;
- III. Apoiar na entrega de bens alimentares de supermercado;
- IV. Apoiar na entrega de medicamentos;
- V. Facilitar o pagamento de faturas;
- VI. Entregar refeições e cabazes alimentares;
- VII. Comunicar com as pessoas idosas do Projeto Aldeias 65⁺.

Avaliação:

As articulações estabelecidas, principalmente com o supermercado e com as farmácias, possibilitaram-nos apoiar um maior número de pessoas, gerindo o tempo e os pedidos da melhor forma possível.

Relativamente à articulação com o Centro de Saúde, na maioria das vezes este processo foi facilitado, porque neste serviço acediam ao histórico do utente, o que evitava deslocações a casa dos beneficiários para levantar as embalagens dos medicamentos, dado que as denominações dos mesmos eram complexas e impossíveis de apreender via telefónica. Também no que concerne ao supermercado, destacamos a possibilidade de se efetuar o pagamento apenas no momento da entrega da encomenda, o que evitava duas deslocações a casa dos beneficiários. No decorrer do funcionamento da Linha, foi possível verificar uma certa regularidade em determinados contactos, semanal no que dizia respeito aos bens alimentares e mensal, ao nível da medicação.

A facilidade do processo das entregas de bens alimentares e medicação foi elogiada por todos os colaboradores e membros do Executivo. Revelou, também, a importância de um verdadeiro trabalho em rede, na consecução de objetivos comuns, dado que sem esta articulação, a Linha de apoio não tinha conseguido auxiliar um número tão vasto de beneficiários. Relativamente à monitorização das pessoas idosas pertencentes ao Projeto Aldeias 65⁺, consideramos que o contacto mensal foi crucial, em sede da relação de confiança estabelecida com as mesmas, porém, com o decorrer do tempo e o incremento dos dias de isolamento social, verificámos algum desânimo e desalento. Por isso, optámos por telefonar com maior regularidade, com sugestões de atividades.

Para uma melhor organização e gestão dos pedidos, na fase inicial da Linha foram criadas bases de dados para uma monitorização dos pedidos e dos voluntários. A primeira base de dados era referente aos processos, onde constava informação necessária e

confidencial e o tipo de apoio solicitado; na segunda base de dados eram anotadas as contabilizações diárias; por fim, a última base de dados apresentava os voluntários e a sua disponibilidade. A criação destas bases de dados em *Excel* foram fundamentais para uma gestão eficaz de pedidos e dos recursos humanos disponíveis. Além disso, revelou-se essencial, dado que diariamente tínhamos de comunicar os resultados ao Município de Pombal. Paralelamente, foi criado um *dossier*-técnico onde reunimos todas as informações oficiais relativas à COVID-19, nomeadamente, orientações da DGS, Decretos e Decretos-Lei (base legal), circulares do Município e informação recolhida ao nível de supermercados, minimercados, farmácias e centros de saúde. Neste também constava o procedimento inerente ao funcionamento da Linha e outra documentação considerada relevante. A existência deste *dossier* permitiu-nos concentrar toda a informação, facilitando o acesso à mesma.

Até à terceira semana de funcionamento da Linha (abril, 2020), estivemos com a Técnica encarregues de todo o processo, desde receber as chamadas, gestão de pedidos até à entrega dos mesmos, pelo que nos encontrávamos exaustas, quer a nível físico, devido à enorme afluência de pedidos, como a nível psicológico, dado que se tratava de uma situação desconhecida e ainda nos encontrávamos a perceber como lidar com a mesma. A partir desta, contámos com o apoio dos voluntários e a partir da quinta semana com as colaboradoras, ao nível das entregas, o que se traduziu numa organização mais eficaz, dado que até ao momento nos encontrávamos muito sobrecarregadas, devido à enorme quantidade de pedidos e à necessidade de conciliar com a redação do Relatório de Estágio.

Ao longo do funcionamento da Linha, o apoio disponibilizado foi muito diversificado, sendo, no entanto, analisado caso a caso. Num período de 50 dias úteis, entre 17 de março e 29 de maio de 2020, contabilizámos 196 processos, 750 diligências, 330 pedidos de informação/apoio psicossocial, 57 apoios na entrega de bens alimentares de supermercado, 168 apoios na entrega de bens alimentares em articulação com a Conferência São Vicente de Paulo, 29 apoios na entrega de medicação, 23 apoios no pagamento de faturas, 354 monitorizações a pessoas idosas, 240 cabazes e 455 refeições entregues e 85 articulações/encaminhamentos. Durante este período estiveram envolvidos, em média, seis pessoas a trabalhar diariamente.

Além da regularidade em determinados contatos, denotámos um sentimento de gratidão constante por parte dos beneficiários “ai se não fossem vocês”. Quando considerávamos que estes não telefonavam durante algum tempo, tomámos iniciativa a

fim de compreender se se encontravam bem, tendo sido verbalizado “você fazem os que os meus filhos não fazem”. Principalmente no momento das entregas, verificaram-se diversas tentativas de aproximação com os representantes da Linha para conversarem.

Na nossa perspectiva, a nossa inclusão nesta Linha permitiu-nos concretizar uma verdadeira intervenção comunitária e, mais concretamente, uma intervenção de emergência. Tendo estado envolvidas na Linha, numa primeira fase como voluntárias e, posteriormente, como colaboradoras, e sendo a situação da pandemia desconhecida, foi exigida uma capacidade de adaptação e resiliência de todos, mas essencialmente da CSFP, que com a criação da Linha conseguiu apoiar a comunidade.

Síntese Reflexiva IV

As intervenções desta categoria de atividades incluíram-se sobretudo numa ótica de intervenção social de proximidade, permitindo-nos assumir uma postura mais interventiva e aperfeiçoando competências essenciais para o nosso desenvolvimento profissional. Esta categoria é a mais diversificada, incluindo intervenções que se incluem nos diversos Eixos do Plano de Ação da CSFP.

Salientamos a ação de formação promovida pela CPCJ, que nos permitiu adotar estratégias preventivas, a fim de identificar possíveis situações de violência em pessoas idosas, uma temática muito pertinente dada a panorâmica atual. Além disso, também a nossa inclusão na Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19 que, apesar de não estar prevista, tornou esta experiência mais gratificante na medida em que nos permitiu compreender o nosso papel como profissional e cidadã num contexto de emergência social.

V | Conceção e planeamento de um Projeto de Investigação

Descrição:

O desenvolvimento de competências de investigação assume-se como crucial a qualquer profissional que pretende obter o Grau de Mestre, no nosso caso na área da Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária. Deste modo, foi proposta a conceção e o planeamento de uma investigação que permitisse identificar as diferentes etapas de um processo investigativo, adequar a metodologia e as técnicas de recolha de dados ao problema a estudar, implementar os cuidados éticos associados, analisar crítica

e reflexivamente os resultados obtidos, mas, sobretudo, compreender as dificuldades inerentes a um processo de investigação.

Apresentamos em seguida a nossa proposta intitulada: “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”: um projeto de intervenção comunitária com pessoas idosas da freguesia de Pombal. O modo como a informação a seguir está apresentada respeita uma grelha que nos foi fornecida pela nossa Orientadora, tendo em vista percorrermos as etapas de conceção e planeamento de uma investigação científica em educação.

a) Objetivo geral (um) e específicos (dois) da investigação.

A presente investigação teve como objetivo geral desenvolver um livro de memórias das aldeias da freguesia de Pombal e como objetivos específicos dignificar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas e dar voz às pessoas idosas residentes em meio rural.

b) Razões da escolha da temática, sua relação com o estágio/instituição de acolhimento e possível utilidade para a intervenção dos resultados na área em que se insere o Mestrado.

No âmbito do estágio curricular do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária realizado na CSFP realizámos uma análise de necessidades informal com os participantes do Projeto Aldeias 65⁺, de modo a conhecer os seus interesses e necessidades.

O Projeto Aldeia 65⁺ é um projeto de intervenção comunitária que decorre na área territorial da freguesia de Pombal, mais especificamente em meio rural (oito aldeias), e que tem como objetivo prevenir a exclusão social, estimular a socialização e promover um envelhecimento ativo, através de atividades de estimulação cognitiva, artísticas, culturais, desportivas, etc. Trata-se de um Projeto que decorre com pessoas idosas com 65 anos ou mais em risco de exclusão social, e em que tivemos oportunidade de estar integradas entre setembro e março do ano de 2020.

Da análise de necessidades referida compreendemos que os participantes apreciavam partilhar as suas experiências e vivências, surgindo, deste modo, a ideia de desenvolver uma investigação com o intuito de dignificar o conhecimento e experiência de vida das pessoas idosas que culminaria na redação de um livro.

c) Tipo de investigação a desenvolver (quantitativa ou qualitativa) e sua justificação.

A investigação desenvolvida foi qualitativa, uma vez que se pretendeu dar ênfase às dimensões humanas, compreendendo os fenómenos através da perspectiva dos participantes, que assumiram um papel ativo em todo o processo de investigação. Além disso, assumiu-se, também como um tipo de investigação que devido ao seu carácter cíclico nos permitiu voltar as vezes necessárias ao terreno, dado que as etapas eram interativas e podiam ocorrer em simultâneo. Por isso, verificou-se uma relação investigador-participante horizontal, dialética, transacional e subjetiva, numa ótica positiva para ambas as partes.

d) Tipo de plano de investigação (estudo de caso; investigação-ação; estudo não experimental, etc.) e justificação.

O plano selecionado foi a investigação participativa, devido à ênfase colocada nos aspetos sociais e políticos da produção do conhecimento. Como sabemos, as pessoas idosas possuem, geralmente, um conjunto rico de conhecimentos e experiências, preferindo estar ativamente envolvidos no processo de aprendizagem o que justifica a pertinência do supramencionado tipo de investigação por permitir esse envolvimento dos participantes. Além disso, trata-se de um tipo de investigação recorrentemente utilizada no domínio da Educação de Adultos que possibilita o *empowerment* dos indivíduos e das comunidades e o desenvolvimento de um conhecimento individual e coletivo.

e) Caracterização dos participantes (número e critérios de inclusão no estudo/razões da sua escolha/etc.).

O grupo envolvido no estudo foi constituído por 93 participantes, 68 do sexo feminino e 25 do sexo masculino, inscritos no Projeto Aldeias 65⁺ e pertencentes a oito grupos distintos (Barrocal, Charneca, Vicentes, Mendes, Travasso, Ponte de Assamaça, Alto dos Crespos e Aldeia dos Redondos). A nossa escolha de realizar a investigação no âmbito do supramencionado Projeto deveu-se ao facto de termos realizado o estágio curricular na CSFP e, após um diagnóstico de necessidades informal, termos concluído a necessidade de dignificar os conhecimentos e experiências de vida das pessoas idosas, envolvendo-as em todas as fases do processo.

O critério de inclusão para a investigação foi a inscrição no Projeto Aldeias 65⁺.

f) Tipo de técnica de recolha de dados (questionário; entrevista; teste; etc.) e indicação se já existe (e qual a fonte) ou se vai ser construída.

Ao longo da investigação recorreremos a uma multiplicidade de técnicas, de modo a conferir uma maior validade aos dados recolhidos: entrevista semiestruturada, observação participante, recolha documental e fotográfica e diário de bordo. Esta metodologia encontrou-se em consonância com as características dos participantes. Assumindo um compromisso autêntico com os participantes, a recolha de dados foi realizada essencialmente através do diálogo, numa transferência horizontal de conhecimentos de ambas as partes. No entanto, não descurámos a recolha documental e fotográfica, que nos permitiram completar a entrevista semiestruturada, fazendo assim uma triangulação de fontes, para uma maior validação da informação.

g) Procedimento de recolha de dados e respetivas autorizações (questões éticas envolvidas).

Primeiramente, os participantes leram e assinaram o consentimento informado e a respetiva autorização de registo fotográfico. Posteriormente, ao longo de quatro sessões, com aproximadamente uma hora, procedemos a uma entrevista semiestruturada para a recolha de dados. Paralelamente, no tempo que antecedeu a investigação e no decorrer da mesma, efetuámos uma observação participante que nos possibilitou redigir um diário de bordo, sob a forma de notas de campo. A recolha documental, apesar de não prevista, revelou-se fundamental para complementar e enriquecer os dados recolhidos.

h) Modo previsto de análise dos resultados.

Todo o procedimento anterior à investigação propriamente dita assumiu extrema importância, para a nossa integração nas rotinas e envolvimento na comunidade. Durante este período mostrámos disponibilidade, participando nas intervenções e estabelecemos uma relação de confiança com os participantes. No nosso entendimento, este período preliminar foi fundamental para a nossa integração nos grupos, mas também, através de uma observação participante, verificar os gostos, os interesses e as necessidades, compreendendo, deste modo, que investigação significativa poderíamos desenvolver.

A valorização do conhecimento e a experiência de vida, uma das características da aprendizagem na vida adulta, foi o nosso ponto de partida para a realização da presente investigação. A motivação das pessoas idosas para a aprendizagem resulta de uma combinação de complexas forças internas e externas. Neste período foi possível conhecer

a natureza dessas forças, de modo a encorajar a aprendizagem e o envolvimento em todo o processo. A seleção da temática do contributo do livro foi feita individualmente por cada grupo, através da reflexão sobre as memórias e tradições das suas aldeias, pertinentes para a redação do livro. As temáticas selecionadas foram as seguintes (Tabela 6):

Tabela 6. Seleção da temática e categorização, por grupo

Grupo	Temática selecionada	Categorização inicial
Barrocal	Olho da Ganipa	Natureza
Charneca	Serração da Velha	Tradições
Vicentes	Festa do Pavilhão	Eventos
Mendes	Ordenha das vacas	Natureza
Travasso	Brincadeiras de crianças	Tradições
Ponte de Assamaça	Matança do porco	Natureza
Alto dos Crespos	Festa do 1.º de novembro	Eventos
Aldeia dos Redondos	Festa de S. Jorge	Eventos

Tendo em consideração as temáticas selecionadas, procedemos à elaboração de três categorias iniciais: natureza, tradições e eventos. A primeira categoria enquadró fenómenos naturais e animais, onde incluímos os grupos do Barrocal, dos Mendes e da Ponte de Assamaça. A segunda categoria referiu-se a recordações e lembranças, abrangendo os grupos da Charneca e do Travasso. A terceira categoria foi respeitante a festas da aldeia, integrando os grupos dos Vicentes, do Alto dos Crespos e da Aldeia dos Redondos.

Após esta codificação inicial, elaborámos uma única categoria que, na nossa perspetiva, abarca as interpretações tecidas: fonte de prazer social, dado que se trata de memórias e lembranças que evidenciam a socialização, a diversidade e a realização pessoal das pessoas idosas (Tabela 7).

Tabela 7. Categorização final

Codificação	Conceito norteador	Categoria Final
Natureza	Fenómenos naturais e animais	Fonte de prazer social
Tradições	Recordações e lembranças	
Eventos	Festas da aldeia	

No decorrer da recolha de dados e após este processo de codificação e categorização, foi possível verificar diversos papéis desempenhados: pai/mãe, amigo/amiga, filho/filha, vizinho/vizinha, apreendendo, assim, a sua importância para a integração e inclusão na comunidade e para a promoção de um papel ativo no desenvolvimento local e comunitário. Esta investigação, por um lado, evidenciou a participação social das pessoas idosas em diferentes vertentes e em distintos períodos das suas vidas. Por outro lado, possibilitou a participação social das mesmas, fomentando o seu *empowerment* e as suas competências pessoais, sociais e relacionais. Através da entrevista semiestruturada e da recolha documental, compreendemos a importância das temáticas abordadas para as pessoas idosas, contribuindo para o seu bem-estar e, conseqüentemente, para a sua plenitude interior, mas, sobretudo para o desenvolvimento de um conhecimento individual e coletivo.

Apesar de algum receio inicial de não possuírem conhecimentos suficientes sobre a temática, verificou-se motivação e empenho nos discursos dos participantes, relacionando o que diziam com episódios da sua vida pessoal, desviando-se inclusive por vezes do tema definido. Isto permitiu-nos conferir a necessidade que as pessoas idosas têm de ser ouvidas e de se poderem expressar, principalmente no que diz respeito ao rico conjunto de experiências e vivências que possuem.

i) Considerações sobre as questões de validade do estudo: que cuidados a ter para tornar o estudo mais válido?

Reportando-nos à credibilidade científica de um estudo, referimo-nos à confiança que podemos depositar nas suas conclusões. Neste âmbito, é possível distinguir fidelidade de validade. A fidelidade tem a ver com a possibilidade de repetição do trabalho, estando sobretudo ligada ao modo como o estudo é descrito para a comunidade científica. Assim, a fidelidade relaciona-se com a consistência do investigador, do tipo de registo e análise e interpretação dos dados, traduzindo, deste modo, a ideia de que o investigador é o principal “instrumento” de recolha de dados. Deste modo, o investigador tem de ser o mais completo possível na descrição do processo de investigação, de modo a possibilitar a repetição dos mesmos procedimentos: delineamento em termos físicos, sociais e culturais do contexto do estudo; definição do papel do investigador nesse contexto; descrição precisa do quadro referencial concetual; descrição exaustiva dos métodos de recolha e análise dos dados. Assim, para aumentar a fidelidade externa tivemos a preocupação e cuidado de ser claras e exatas nas descrições supramencionadas, referindo

a existência de gravação de áudio e de diário de bordo, sob a forma de notas de campo *in situ* e *post hoc*. Para aumentar a fidelidade interna, enquanto investigadoras procedemos à elaboração de descrições com reduzido nível de inferência e a um registo mecânico da informação (fotos e gravações áudio).

A validade de um trabalho científico relaciona-se com a exatidão das conclusões obtidas, isto é, com a legitimidade das conclusões extraídas. A validade encontra-se, deste modo, diretamente relacionada com os relatos do próprio investigador, que passa muito tempo no terreno a recolher dados, o que permite uma análise e comparação contínua dos dados. Destacamos ainda como características que conferiram uma maior validade ao nosso trabalho, nomeadamente, a possibilidade de se entrevistar direta e abertamente os participantes, a oportunidade de desempenharmos o papel de observadora participante em contexto natural e uma atitude autorreflexiva constante na nossa parte.

Além disso, também adotámos uma linha-de-base dos dados que permitiu saber quais se mantiveram estáveis e os que sofreram alterações, identificando as modificações ocorridas, comparando e analisando constantemente. Recorremos ainda a diversos informadores pertencentes a diferentes estratos sociais, consultando, por isso, uma variedade de fontes de informação e também fizemos uma triangulação de tipos de dados (relatos orais, fotografias, etc.).

Esta foi uma investigação em que se promoveu uma grande participação das pessoas na condução do trabalho, resultando isso em benefício para elas e havendo assim uma democratização do processo de investigação. Neste sentido, importa também salientar que além dos cuidados enumerados, tivemos em consideração todos os aspetos éticos relacionados com os participantes, nomeadamente, a obtenção de consentimento informado e a garantia de privacidade ou de não participação, podendo as pessoas desistir a qualquer momento. Enquanto investigadora, assumimos sempre integridade durante a investigação e assim o faremos aquando da publicação do livro. No que diz respeito à investigação, seguimos os princípios gerais de qualquer investigação: não-maleficência, beneficência, justiça, respeito pela autonomia/autodeterminação das pessoas e respeito pela comunidade.

j) Referências (possíveis)

Cabral, M. V. & Ferreira, P. M. (2013). *Envelhecimento Ativo em Portugal. Trabalho, Reforma, Lazer e Redes Sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

- Caffarella, R. S. (1994). *Planning programs for adult learners*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Capul, M. & Lemay, M. (2003). *Da Educação à Intervenção Social*. Porto: Zeditora.
- Gonçalves, C. D. & Oliveira, A. L. (2011). Sabedoria e educação: um estudo com adultos da universidade sénior. In L. Alcoforado, J. A. Ferreira, A. G. Ferreira, M. P. Lima, C. C. Vieira, A. L. Oliveira, & S. M. Ferreira (Orgs.). *Educação e Formação de Adultos. Políticas, Práticas e Investigação* (pp. 245-254). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Disponível em:
https://digitalis.uc.pt/pt/livro/educa%C3%A7%C3%A3o_e_forma%C3%A7%C3%A3o_de_adultos_pol%C3%ADticas_pr%C3%A1ticas_e_investiga%C3%A7%C3%A3o.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s) – Estado da Arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Conclusão

No decorrer do nosso estágio curricular, mantivemos sempre uma atitude participativa e proativa, sendo que, além das atividades e intervenções que nos propusemos a realizar, disponibilizámo-nos para colaborar em todas as ações da FP/CSFP. Tendo sido realizado o nosso estágio numa CSF, considerámos crucial não só compreender a sua dinâmica, mas conhecer e colaborar em todos os eixos da sua intervenção. Além disso, preocupámo-nos sempre com a vertente avaliativa das intervenções, sendo que, numa primeira fase, foi essencialmente através da observação participante e, posteriormente, isso foi conseguido com a implementação do sistema de avaliação desenvolvido para o efeito.

Não podemos deixar de referir que a situação da pandemia de COVID-19 alterou fortemente os nossos planos, tendo sido impossível concretizar todas as intervenções que iriam decorrer entre o mês de março e maio, nomeadamente, o Projeto Avós e Netos, o Mês da Prevenção do Mau Trato Infantil, o Passeio Cultural, o Dia Internacional da Criança, entre outras intervenções pontuais, como ações de formação sobre o currículo e a entrevista de emprego. Além disso, no âmbito do Projeto Aldeias 65⁺ ambicionávamos aplicar um questionário de avaliação, de modo a conseguirmos compreender em que sentido deveríamos melhorar a nossa intervenção. Porém, a impossibilidade de concluir o nosso livro “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”, foi o que mais nos dececionou,

uma vez que sentimos que assumimos um compromisso com os participantes que não conseguimos cumprir nos moldes que tínhamos definido. Apesar da conjuntura atual, tal como mencionámos anteriormente, assim que estiverem reunidas todas as condições, iremos retomar o processo e terminá-lo como definimos inicialmente.

A nossa inclusão na Linha de Apoio Pombal 65⁺ | COVID-19 assumiu-se como uma das intervenções mais compensadoras, uma vez que, num momento em que poderíamos ter optado por permanecer em casa a cumprir a quarentena, refletimos sobre a importância de assumir uma postura cívica, como futura profissional em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, concretizando uma verdadeira intervenção comunitária de emergência. Os primeiros dias foram adversos, dado que, por se tratar de uma situação desconhecida, ainda nos encontrávamos a tentar compreender de que modo iria funcionar a Linha. Com o decorrer do tempo, a nossa dinâmica de trabalho foi sendo aperfeiçoada, fruto das experiências diárias, que nos permitiram verificar os aspetos a melhorar.

De um modo geral, sentimo-nos imensamente gratificadas por poder contribuir de modo tão significativo para melhorar o bem-estar das pessoas, permitindo-nos refletir sobre a capacidade de resiliência e de adaptação do ser humano, que, perante condições menos favoráveis, se transforma e se reinventa.

CAPÍTULO V

Avaliação do Estágio Curricular

Introdução

Neste último capítulo concentramo-nos na avaliação geral do estágio curricular, incluindo um momento de heteroavaliação e outro de autoavaliação. No que concerne à heteroavaliação, apresentamos o parecer da nossa Orientadora de Estágio, do Presidente da Freguesia de Pombal (FP), da Assistente Operacional, da Assistente Técnica e de dois participantes do Projeto Aldeias 65+. Neste ponto foi incluído o *Questionário de avaliação do desempenho da Estagiária*, fornecido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Na segunda parte, apresentamos a nossa autoavaliação, refletindo sobre o percurso e desempenho na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP).

Heteroavaliação

Heteroavaliação / Orientadora de Estágio

“Carolina,

Como Técnica da Comissão Social da Freguesia de Pombal, congratulo a Carolina Martins pelo trabalho de excelência que realizou no decorrer do estágio curricular nos Projetos Aldeias 65+, Avós e Netos, Encontro Intergeracional, Fado ao Lar, Intercâmbio Sénior e Linha Pombal 65+ | COVID-19.

A aluna integrou-se com facilidade na dinâmica da Comissão Social, revelou resistência ao *stress*, capacidade para o trabalho em equipa, verificando-se um crescimento profissional e pessoal notório, espírito crítico, proatividade, criatividade, iniciativa, comunicação e responsabilidade profissional.

Agradeço, em nome da Comissão Social da Freguesia de Pombal e dos “nossos mais velhos”, pelos momentos de partilha, convívio, crescimento profissional e pessoal.

Dado o desempenho de Carolina Martins no decorrer do estágio recomendo a aluna pelo trabalho de excelência que realizou na Junta de Freguesia de Pombal. “Aqueles que passam por nós, não vão sós. Deixam um pouco de si e levam um pouco de nós.”

Raquel Neves

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
Estágio Curricular – Ano letivo de 2019/2020

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA ESTAGIÁRIA

NOME: Carolina Santos Martins

1. Indique, por favor, a sua apreciação quanto aos seguintes itens, relativos às competências profissionais da estagiária, demonstradas ao longo dos meses de estágio curricular na instituição:

Itens	1 - Muito baixa	2 - Baixa	3 - Média	4 - Elevada	5 - Muito elevada	Não aplicável
Pontualidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponibilidade para colaborar nas tarefas da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assiduidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonomia na realização das tarefas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidade de integração na equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicação interpessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsabilidade profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empenho em aprender a ser profissional na área da educação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global do desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Indique, por favor, o seu grau de satisfação quanto às atividades de estágio realizadas:

Itens	1 - Muito Insatisfeita	2 - Insatisfeita	3 - Indiferente	4 - Satisfeita	5 - Muito Satisfeita	Não aplicável
Qualidade do trabalho realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domínio dos temas abordados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clareza da linguagem utilizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adequação dos métodos utilizados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contributo do trabalho desenvolvido para a instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertinência das atividades no âmbito do plano de trabalho da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feedback recebido dos colaboradores na instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global das atividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Comentários adicionais e sugestões/Apreciação qualitativa do trabalho desenvolvido e do comportamento geral da estagiária:

A integração da estagiária na dinâmica da Comissão Social Pórcel, tendo revelado capacidade para o trabalho em equipa, resiliência, coesão e uma excelente capacidade de comunicação e de interação com o público-alvo da Comissão Social. A estagiária revelou sentido de responsabilidade, empenho e dedicação, atingindo os objetivos a que se propôs no decorrer do estágio. O estágio curricular da estagiária foi muito positivo e rico em contributos para a Comissão Social.

	1 - Muito fraco	2 - Fraco	3 - Mediano	4 - Elevado	5 - Muito elevado
4. Como avalia globalmente o desempenho da estagiária?					x

	1 - Nada Pertinente	2 - Pouco pertinente	3 - Mediano	4 - Pertinente	5 - Muito Pertinente
5. Como avalia a pertinência de estágios curriculares como este para a vida da instituição?					x

Muito obrigada!

Pombal, 22 de junho de 2020.

O/A Orientador/a local da aluna

Dr/a. Rogal Gonçalves dos Neves

Instituição de Estágio

Freguesia de Pombal

Heteroavaliação / Presidente da Freguesia de Pombal



PARECER REFERENTE À ESTAGIÁRIA CAROLINA MARTINS

Os tempos que vivemos assumem um crescente grau de exigência por todas as dificuldades que temos que enfrentar, daí que seja muito importante o desenvolvimento de projectos comunitários que contribuam para a coesão social do nosso território.

Nestes termos, a Junta de Freguesia de Pombal considera essencial o trabalho desenvolvido pela Comissão Social de Freguesia, face ao grau de proximidade e capacidade de resolver situações sociais muito delicadas.

Mais importante que os projectos, são as pessoas que os integram e que fazem verdadeiramente a diferença.

No caso concreto da estagiária Carolina Martins, a Junta de Freguesia salienta o enorme brio e profissionalismo com que desempenhou o estágio nesta nossa instituição, assumindo-se como uma profunda mais-valia na dinamização de diversos projectos com forte impacto social no seio da nossa comunidade.

Para além das competências profissionais e da enorme dedicação que sentimos no desempenho das suas funções, não podemos deixar de destacar as qualidades humanas da estagiária Carolina Martins que contribuíram, de sobremaneira, para um relacionamento extraordinário com todos os colaboradores deste Junta de Freguesia, assumindo-se como um elemento muito importante no seio da nossa equipa.

Neste nosso humilde parecer, deixamos nota pública do nosso agradecimento pelo trabalho desenvolvido e pela atitude positiva demonstrada pela estagiária Carolina Martins, referindo que foi um enorme privilégio ter contado com os seus préstimos, fazendo votos que tenha os maiores sucessos pessoais e profissionais ao longo da sua carreira que tem tudo para ser brilhante.

O Presidente da Junta de Freguesia de Pombal,

(Pedro Alexandre Antunes Faustino Pimpão dos Santos)

Pombal, 25 de Junho de 2020

Heteroavaliação / Assistente Operacional

“Eu, Cristina Romão, tive o prazer de conhecer a menina Carolina Martins, estagiária da Freguesia de Pombal que acompanhei durante alguns meses. Descrevo-a como uma menina muito responsável e acolhedora.

A Carolina cativou-me com o seu ar doce e meigo para comigo e com os idosos, capaz de orientar, planificar e pôr tudo em prática, revelando que adora o que faz.

O ponto que mais admiro na Carolina é a sua simplicidade e a forma como aborda as situações, simples, sem vaidade, a ponto de os idosos perceberem tudo que ela fala. Para mim essa sua característica vale cinco estrelas.

Adorei partilhar esta experiência contigo. Desejo-te tudo de bom, que o teu percurso seja como projetaste. Beijinho, continua assim.”

Cristina Romão

Heteroavaliação / Assistente Técnica

“Carolina:

Chegaste num daqueles dias de azáfama total, telefones a tocar, pessoas a entrar e a sair, cada uma virada para o seu “corre corre”. A pequena secretária estava pronta para a nova estagiária, num ambiente com três áreas de trabalho completamente distintas e várias faixas etárias. A tua integração foi fantástica, rapidamente entraste no “nosso espírito”. Com o teu jeito simples de ser consegues cativar as pessoas.

Os dias passaram, nem demos por eles, sabes como sou meio despistada mas atenta aos detalhes e foi no nosso dia a dia que demonstraste ser uma pessoa maravilhosa, humilde e trabalhadora. Acho que para a tua idade tens uma noção acima da média das dificuldades da vida e das realidades da tua área de trabalho.

Tens um bom coração e consegues o que poucos conseguem que é colocar-se no lugar do outro e isso é de grande altruísmo.

Adorei ter-te aqui, ensinaste-me tantas coisas novas, ferramentas de trabalho, novas aplicações que me ajudaram imenso no meu trabalho e a nível pessoal. Tens o meu reconhecimento pelo trabalho que desenvolveste, sobretudo pela Linha de Apoio Pombal 65+ | COVID-19. Acompanhei passo a passo todo o esforço, dedicação e amor que deste a todas as pessoas que a ela recorreram. Tu e a Raquel Neves, na linha da frente em pleno estado de emergência, de forma voluntária: tens o meu respeito e admiração. Aos poucos regressamos ao nosso ritmo, embora a realidade seja bem diferente do que foi um dia.

Carolina, quero agradecer-te pela tua dedicação a esta casa, pela boa energia e boa disposição. Hoje olho para nós e vejo-nos a sorrir muito graças a ti.

Desculpa pelos meus dias de mau humor e *stress*, espero que tenhas aprendido algo connosco. Eu aprendi muito contigo. Fica connosco a tua frase: “que as lágrimas se traduzam em força”.

Desejo-te muita felicidade na tua vida pessoal e profissional.”

Helena Pedrosa

Heteroavaliação / Participante I do Projeto Aldeias 65+

“A menina Carolina
É uma flor de roseira
Que nós admiramos muito
Por ser de Almagreira
(...)

A menina Carolina
É uma flor em botão
Que eu adoro muito
Do fundo do coração

A menina Carolina
Como ela não há igual
Dá tanto amor e carinho
Aos idosos do Barrocal
(...)”

Júlia Gonçalves

Heteroavaliação / Participante II do Projeto Aldeias 65+

“Eu, Joaquim da Conceição Cravo, manifesto foi com todo o prazer, marcar presença nos eventos orientados pela Estagiária Carolina Santos Martins, referente ao passatempo dos seniores, organizado pela Junta da Freguesia de Pombal, que se realiza quinzenalmente na Associação Recreativa do Alto dos Crespos da já dita freguesia.

Acredito que todos os que participaram são da minha opinião. Faço votos para que esta simpática jovem tenha muito sucesso e um futuro cheio de prosperidade das missões

que lhe irão ser confiadas e atribuídas. Bem-haja Carolina, estarás sempre no pensamento de todos nós.

Em nome de todos os que participaram nos eventos já mencionados, te desejamos as maiores felicidades, até sempre os nossos mais altos agradecimentos por todo o teu empenho e por tudo aquilo que por nós fizeste.

Em nome de todos, com toda a consideração e amizade.”

Joaquim Conceição Cravo

Autoavaliação

Realizando uma retrospectiva do nosso estágio curricular na CSFP, importa refletir e avaliar todo o trabalho e aprendizagens desenvolvidas, daquele que foi certamente o maior desafio do nosso percurso no Ensino Superior.

Apesar de inicialmente estarmos entusiasmada, encontrávamo-nos apreensiva, pois desconhecíamos por completo a dinâmica de funcionamento de uma Comissão Social de Freguesia (CSF). Porém, estes receios desde cedo se desvaneceram, dado que todos os profissionais se revelaram afetuosa e preocupada com a nossa integração, o que se traduziu numa fase de adaptação e acolhimento muito rápida, devido também à inclusão nos diversos projetos e rotinas da entidade desde o primeiro momento.

Numa primeira fase, realizámos uma observação direta, de modo a compreender o funcionamento e a conhecer os funcionários e os participantes. Neste sentido, este período foi essencial para conhecer a legislação vigente, o regulamento interno e o Plano de Ação, mas também, para o estabelecimento de vínculos com os participantes, nomeadamente, através de conversas informais. Além disso, também assumiu extrema importância para o delinear do nosso Projeto de Estágio e das atividades que pretendíamos concretizar.

Valorizando a versatilidade como característica crucial num profissional, nas mais variadas áreas, desde início, ambicionámos integrar todas as atividades e rotinas, de modo a conseguirmos compreender totalmente o funcionamento desta entidade. Por isso, além da integração nos cinco eixos de intervenção plasmados no Plano de Ação para o ano de 2020, mostrámo-nos sempre disponível para apoiar em outras atividades com o mesmo empenho e agrado, pois consideramos todas as oportunidades como momentos de aprendizagem e de enriquecimento para a nossa futura vida profissional. Na verdade,

sempre nos revelámos disponível para participar em todas as atividades, mesmo naquelas que coincidiam com o dia em que habitualmente não estaríamos no local de estágio.

No que concerne às atividades desenvolvidas, consideramos que cumprimos com o principal objetivo, de fomentar o bem-estar dos intervenientes. Tendo sempre em consideração os seus gostos e interesses, sem descuidar as suas necessidades, preocupámo-nos em promover atividades que estimulassem a reflexão e a socialização, um aspeto, na nossa perspetiva, banalizado e pouco valorizado na educação de pessoas idosas. A nossa premissa central para a sua concretização centrou-se na valorização do conhecimento e da experiência de vida, caraterísticos deste público. Deste modo, com base na mencionada premissa desenvolvemos o “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”, uma proposta muito ambiciosa, pela dimensão dos desafios que a sua realização envolvia. O facto de culminar num objeto físico e palpável tornou-o um projeto comum de aproximadamente uma centena de pessoas. Foi um projeto muito acarinhado por todos, mas principalmente pelos participantes que se empenharam, quer na partilha de informação, quer na recolha de fotografias, artefactos e na redação de textos. Ainda no âmbito do Projeto Aldeias 65⁺, a nossa maior dificuldade prendeu-se com a promoção das atividades de expressão plástica, muito valorizadas pelas pessoas idosas, pois isso permitia-lhes levar para as suas habitações e mostrar aos seus familiares e vizinhos o que faziam. Apesar de apreciarmos esse tipo de atividades, tivemos de proceder a pesquisas constantes de modo a ir ao encontro dos gostos dos participantes.

Não obstante o nosso estágio ter sido maioritariamente focalizado no eixo A – Envelhecimento/Pombal 65⁺, participámos em outras atividades integradas nos restantes eixos, que nos permitiram desenvolver outro tipo de conhecimentos e competências, como por exemplo, em visitas domiciliárias, ações de sensibilização, formações, apoio na procura ativa de emprego, entre outras iniciativas. Todas as atividades por nós desenvolvidas tiveram um feedback positivo quer por parte dos participantes, quer por parte dos profissionais da entidade.

Se o nosso estágio já estava a ser um desafio, os primeiros meses do ano de 2020 foram marcados pelo aparecimento de uma pandemia a nível mundial, devido à COVID-19, que veio alterar profundamente o nosso modo de viver. O nosso estágio foi cancelado, tendo as atividades planificadas para os meses de março, abril e maio não se concretizado, nomeadamente a conclusão do livro “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”. Apesar da conjuntura, optámos por voluntariamente continuar a integrar a Linha de Apoio Pombal 65⁺ | COVID-19, o que revelou, da nossa parte, uma enorme capacidade de

resiliência em prol do bem-estar da comunidade. Confessamos que as primeiras semanas não foram fáceis, quer fisicamente, devido ao cansaço, resultante do volume de trabalho, quer psicologicamente, dado que receávamos colocar a saúde da nossa família em risco. Além disso, sentíamos-nos frustradas devido à inviabilidade de concretizar tudo aquilo que ambicionávamos e tínhamos planificado no Projeto de Estágio. Sentimo-nos na obrigação moral de continuar integradas na Linha, uma vez que se tratava de uma verdadeira intervenção comunitária em emergência, tendo sentido, durante o seu funcionamento, uma enorme gratificação por parte da comunidade e por parte da FP, que, inclusivamente, elaborou uma candidatura no âmbito da Portaria n.º 82 – C/2020 em nosso nome. Este reconhecimento foi muito importante, incentivando-nos na nossa missão de ajudar quem realmente necessitava, sendo indescritível o sentimento de realização pessoal e profissional advindos desta integração.

Consideramos que a nossa dedicação foi notória, tendo sido assídua e nunca tendo faltado, crendo, por esse motivo que a nossa presença na CSFP tenha sido significativa. Além disso, durante todo o percurso de estágio mantivemos uma postura ativa, dedicada, empenhada, humilde, confiante, trabalhadora e uma atitude crítica e reflexiva sobre os mais diversos assuntos. Esta nossa postura permitiu-nos estabelecer relações interpessoais muito positivas, sentindo genuinamente que marcámos a vida das pessoas com as quais nos cruzámos, traduzindo-se esta jornada em mais conhecimentos, mais aprendizagens, mais vivências, mas, acima de tudo, mais *memórias e lembranças*.

Em suma, podemos fazer um balanço bastante positivo, tendo a maior parte das expectativas e objetivos iniciais sido alcançados e os receios superados, tornando-se numa experiência de aprendizagens e crescimento pessoal e profissional. O percurso elencado ao longo deste relatório favoreceu o desenvolvimento de competências específicas e transversais a uma profissional em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, promovendo o espírito de equipa, de iniciativa, a criatividade, a autonomia, a cooperação e o respeito pelas outras pessoas.

Considerações Finais

Neste ponto do relatório refletimos sobre o estágio curricular desenvolvido na Comissão Social da Freguesia de Pombal (CSFP), que nos colocou em confronto com a realidade do mundo profissional. No geral, consideramos que são escassos os estudos quer ao nível do funcionamento e atuação das Comissões Sociais de Freguesia, quer relativos ao processo de envelhecimento fora do contexto institucional. Com o presente relatório ambicionamos trazer contributos para o conhecimento sobre estas temáticas, a partir de uma experiência concreta vivida por nós por um período alargado e intenso de tempo.

São cinco os eixos prioritários plasmados no Plano de Ação para o ano de 2020 da CSFP, que representam as áreas de intervenção prementes na freguesia de Pombal. Apesar de termos estado incluídas em todos os eixos, desempenhámos um papel mais ativo naquele que se referia ao envelhecimento. Nesta freguesia, à semelhança do panorama nacional, verifica-se uma tendência para as pessoas idosas residirem em meio rural. Além disso, contrariamente à tendência europeia, assiste-se a um suporte das redes familiares e de vizinhança em relação às pessoas idosas, indo ao encontro daquilo que constatámos, da existência de um suporte e apoio da comunidade envolvente (European Union, 2019).

Não obstante a existência desse suporte, a CSFP orienta a sua ação na promoção de um envelhecimento ativo baseado nos três pilares – saúde, segurança e participação – e seguindo um paradigma de aprendizagem ao longo da vida, vocacionada para o desenvolvimento integral das pessoas. Efetivamente, a aprendizagem não se limita a uma fase única e específica da vida, tendo-se tornado um processo dinâmico que abrange todas as etapas da vida, empenhando-se a entidade referida, em diversos projetos que se orientam neste sentido e se baseiam nos princípios da Andragogia (Knowles, 1980) e de Cafarella (1994), de valorização do conhecimento e das experiências existentes, no âmbito de um processo ativo e voluntário de aprendizagem num ambiente favorável e estimulante. No entanto, tal como foi mencionado anteriormente, existem outras áreas prioritárias nesta freguesia, preconizadas em sede de uma intervenção de proximidade, que promovem a coesão territorial, a inclusão social e o bem-estar da comunidade.

Deste modo, este percurso traduziu-se num desafio constante que nos permitiu compreender o funcionamento de uma Comissão Social de Freguesia (CSF), as suas competências e rotinas; conhecer o fenómeno da idade adulta avançada em contexto real; identificar as necessidades e características específicas das pessoas idosas; desenvolver

intervenções adequadas aos gostos e interesses de diversos públicos; e coordenar e gerir projetos educativos. Por sua vez, o relatório apresentou-se como uma ferramenta indispensável para o aprofundamento de temáticas pertinentes e significativas para o desenvolvimento do nosso estágio, mas também, como um instrumento reflexivo dos conhecimentos e competências que foram sendo por nós sedimentados.

Ao longo do nosso percurso foi muito gratificante verificar o empenho e a dedicação dos participantes, fazendo-nos tomar consciência da importância da interação, da socialização e da afetividade para o ser humano. Por vezes, vivendo em modo de piloto automático, na agitação do nosso quotidiano, descuidamos pequenos gestos que fazem toda a diferença. Aprendemos, pois, a valorizar cada momento e a dar tempo, desenvolvendo competências relacionais. Além disso, aprimorámos competências transversais de responsabilidade, autonomia, gestão e organização, comunicação, criatividade, pensamento crítico, trabalho em equipa, escuta ativa, resolução de problemas, compromisso com a entidade e ética profissional, habilidades interpessoais e reconhecimento e respeito da diversidade e da multiculturalidade.

Além dos aspetos mencionados, como futura profissional na área da Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária desenvolvemos competências específicas, que se traduzem numa mais valia no âmbito de uma CSFP, nomeadamente: conhecer as bases do desenvolvimento humano e as teorias e as epistemologias dos processos educativos; desenhar programas de intervenção, orientação e formação; conceber recursos didáticos, materiais adequados às características dos públicos-alvo; promover a autonomia e o desenvolvimento de competências pessoais, relacionais e sociais numa espiral construtiva e potenciadora de mudança.

Encontrando-se a sociedade contemporânea em constante transformação, devido ao processo de globalização e à fluência de informação, assiste-se a uma necessidade imperiosa de cada indivíduo acompanhar este desenvolvimento. Esta entidade desempenha um papel fundamental, orientando-se para a promoção de uma verdadeira cultura de aprendizagem e para o desenvolvimento holístico da pessoa, tendo sempre em consideração as suas necessidades e interesses, dado que o ser humano “está programado para aprender, de modo que deste depende totalmente para ser” (Simões, 2007, p. 44), sendo o seu comportamento dinâmico e de contínuo aperfeiçoamento.

Contudo, independentemente dos públicos-alvo e das diferentes histórias em que nos concentremos, estes devem ser tratados com respeito e dignidade, focalizando-nos na promoção do seu bem-estar e na sua integração na sociedade. Como futura profissional,

devemos assumir um papel ativo e orientar a nossa ação para o desenvolvimento de uma sociedade inclusiva e geradora de oportunidades, sem discriminação de sexo, idade ou etnia, fomentando mudanças sistêmicas a nível organizacional e estrutural, impulsionando o usufruto de uma cidadania ativa e igualitária. A educação desempenha, assim, um papel emancipatório fundamental no domínio da intervenção, na formação de valores que “fomentem o respeito pelas características individuais de homens e mulheres em cada idade” (Alvarez & Vieira, 2014, p. 9) e que apoiem na desconstrução dos preconceitos existentes. Além disso, baseando-nos na premissa de uma aprendizagem ao longo da vida, importa promover em cada membro da sociedade uma postura atenta, crítica e reflexiva, auxiliando cada pessoa a aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver junto e aprender a ser (Delors, 2001).

Em suma, sentimos que superámos este desafio com sucesso e cumprimos os objetivos a que nos propusemos, na medida do possível, devido à pandemia COVID-19. Apesar das consequências negativas advindas desta crise de saúde pública, nomeadamente, devido à impossibilidade de concretizar o nosso Projeto de Estágio na sua globalidade, consideramos que a nossa capacidade de resiliência e de adaptação perante a situação foi exímia, tendo sido por nós assumida a responsabilidade social como missão, quer pessoal, como profissional.

Termina, neste momento, o esforço e a dedicação de meses, restando-nos agradecer a todas as pessoas que nos acompanharam e contribuíram para a concretização deste estágio curricular e para o nosso crescimento e desenvolvimento.

Referências

- Alvarez, T. & Vieira, C. C. (2014). O papel da educação no caminho que falta percorrer em Portugal na desconstrução dos estereótipos de género: breves reflexões. *Exedra*, Número Temático, 8-17. Disponível em:
<http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2014/12/sup14-8-17.pdf>.
- Amaro, S. (2015). *Visita Domiciliária: Teoria e prática*. Porto: Porto Editora.
- Cabral, M. V. & Ferreira, P. M. (2013). *Envelhecimento Ativo em Portugal. Trabalho, Reforma, Lazer e Redes Sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Caffarella, R. S. (1994). *Planning programs for adult learners*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Capul, M. & Lemay, M. (2003). *Da Educação à Intervenção Social*. Porto: Zeditora.
- Carmo, H. (2000). *Intervenção Social com grupos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Comissão Social da Freguesia de Pombal. (2018). *Regulamento Interno*. (Documento interno não publicado).
- Comissão Social da Freguesia de Pombal. (2019). *Plano de Ação da Comissão Social da Freguesia de Pombal para o ano de 2020*. (Documento interno não publicado).
- Constituição da República Portuguesa. (VII Revisão Constitucional). *Diário da República* n.º 86/1976, Série I. Disponível em:
<https://dre.pt/legislacao-consolidada/-/lc/34520775/view>.
- Decreto Lei n.º 115/2006, de 14 de junho. *Diário da República*, I Série – A, n.º 114, pp. 4276-4282. Disponível em:
<https://dre.pt/pesquisa//search/344943/details/maximized>.
- Decreto Lei n.º 133/2012, de 27 de junho. *Diário da República*, 1.ª Serie, n.º 123, pp. 3270-3304. Disponível em:
<https://dre.pt/pesquisa/-/search/178491/details/maximized>.
- Decreto Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 176, pp. 5688-5724. Disponível em:
<https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/500023/details/maximized>.
- Delors, J. (Coord.) (2001). *Educação um tesouro a descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI*. Porto: Edições ASA. Disponível em:
http://dhnet.org.br/dados/relatorios/a_pdf/r_unesco_educ_tesouro_descobrir.pdf.
- Diagnóstico Social. (2017). *Rede Social de Pombal*: Pombal (documento não publicado).

- European Union (2019). *Ageing Europe. Looking at the lives of older people in EU – 2019 edition*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponível em:
<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS02%2019%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>.
- Fragoso, A. & Lucio-Villegas, E. (2014). A mediação na comunidade e no desenvolvimento comunitário: tendências e potencialidades. *Revista Lusófona de Educação*, 27, 23-37. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/273131386_A_mediacao_na_comunidade_e_no_desenvolvimento_comunitario_tendencias_e_potencialidades.
- Freire, S. (2008). Um olhar sobre a inclusão. *Revista da Educação*, 16, 5-20. Disponível em:
<https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5299/1/Um%20olhar%20sobre%20a%20Inclus%C3%A3o.pdf>.
- Gonçalves, C. D. & Oliveira, A. L. (2011). Sabedoria e educação: um estudo com adultos da universidade sénior. In L. Alcoforado, J. A. Ferreira, A. G. Ferreira, M. P. Lima, C. C. Vieira, A. L. Oliveira, & S. M. Ferreira (Orgs.), *Educação e Formação de Adultos. Políticas, Práticas e Investigação* (pp. 245-254). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Disponível em:
https://digitalis.uc.pt/pt/livro/educa%C3%A7%C3%A3o_e_forma%C3%A7%C3%A3o_de_adultos_pol%C3%ADticas_pr%C3%A1ticas_e_investiga%C3%A7%C3%A3o.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos. Actividades*. (4.ª edição). Porto: Ambar.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy*. Englewood Cliffs: Camb. Adult Ed.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s) – Estado da Arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Marmé, S. M. R. R. (2015). *O idoso em contexto rural: o exemplo de Penela* (Dissertação de Mestrado não publicada). Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Disponível em:
<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/30172>.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Toronto: York University.
- Medeiros, T., Ribeiro, C., Miúdo, B. P. & Fialho, A. (2013). *Envelhecer e Conviver*. Ponta Delgada: Letras Lavadas Edições.

- Oliveira, S. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3.^a edição). Porto: Legis Editora.
- ONU. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000139423>.
- ONU. (1991). *Princípios das Nações Unidas para as pessoas Idosas*. Resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas. Disponível em: <http://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/princ-pessoasidosas.pdf>.
- ONU. (2015). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável*. Disponível em: <https://unric.org/pt/Objetivos-de-Desenvolvimento-Sustentavel/>.
- Organização Mundial da Saúde (2002). *Active Ageing. A policy framework*. Acedido a 15 de janeiro de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>.
- Organização Mundial da Saúde (2005). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. Basília. Acedido a 15 de janeiro de 2020. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Paúl, C., Fonseca, A. M., Martin, I. & Amado, J. (2005). *Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses*. Em C. Paúl & A. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 77-95). Lisboa: Climepsi Editores.
- Perdigão, A. C. (2003). A ética do cuidado na intervenção comunitária e social: Os pressupostos filosóficos. *Análise Psicológica*, 4, 485-497. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/235398267.pdf>.
- Pocinho, R., Santos, E., Pais, A., Pardo, E. N. et al. (2013). *Envelhecer hoje - conceitos e práticas*. Curitiba: Appris.
- PORDATA. (2019). Índice de Envelhecimento. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Municipios/%c3%8dndice+de+envelhecimento-458>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.
- PORDATA. (2019). Beneficiários do Rendimento Mínimo Garantido e Rendimento Social de Inserção da Segurança Social: total e por sexo. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Municipios/Benefici%3%a1rios+do+Rendimento+M%3%adnimo+Garantido+e+Rendimento+Social+de+Inser%3%a7%c3%a3o+da+Seguran%3%a7a+Social+total+e+por+sexo-513>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.

- PORDATA. (2019). Saldos populacionais anuais: total, natural e migratório. Disponível em:
<https://www.pordata.pt/Municipios/Saldos+populacionais+anuais+total++natural+e+migrat%c3%b3rio-376-1824>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.
- PORDATA. (2019). Desempregados por 100 empregados segundo os Censos: total e por sexo. Disponível em:
<https://www.pordata.pt/Municipios/Desempregados+por+100+empregados+segundo+os+Censos+total+e+por+sexo-473>. Acedido a 15 de dezembro de 2019.
- Portaria n.º 82-C/2020. *Diário da República*, n.º 64/2020, 2.º Suplemento, Série I, pp. 463(2)-465(5). Disponível em:
<https://dre.pt/web/guest/pesquisa//search/130956136/details/normal?q=Portarian.%C2%BA%2082-C%2F2020>.
- Portugal. Direção Geral da Saúde. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Lisboa. Acedido a 17 de outubro de 2020. Disponível em:
<https://www.sns.gov.pt/wpcontent/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 197/97. *Diário da República*, I Série – B, n.º 267, pp. 6253-6255. Disponível em:
<https://dre.pt/pesquisa/-/search/114394847/details/maximized>.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento ativo*. Lisboa: Lidel.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Sequeira, A. & Silva, M. N. (2003). O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, 3, 505-516. Disponível em:
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v20n3/v20n3a23.pdf>.
- Schmidt-Hertha, B., Formosa, M. & Fragoso, A. (2019). Editorial: Active ageing, social inclusion and wellbeing: Benefits of learning in later life. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 3, 207-213. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/336380552_Editorial_Active_ageing_social_inclusion_and_wellbeing_Benefits_of_learning_in_later_life.
- Simões, A. (2007). *O que é a Educação?*. Coimbra: Almedina.
- Veiga, M. (2014). Legislação da União Europeia para o Envelhecimento. *Centro de Informação Europe Direct de Aveiro*, 11, 373-394. Disponível em:

https://digitalisdsp.uc.pt/bitstream/10316.2/33990/1/DebateraEuropa11_artigo20.pdf?ln=pt-pt.

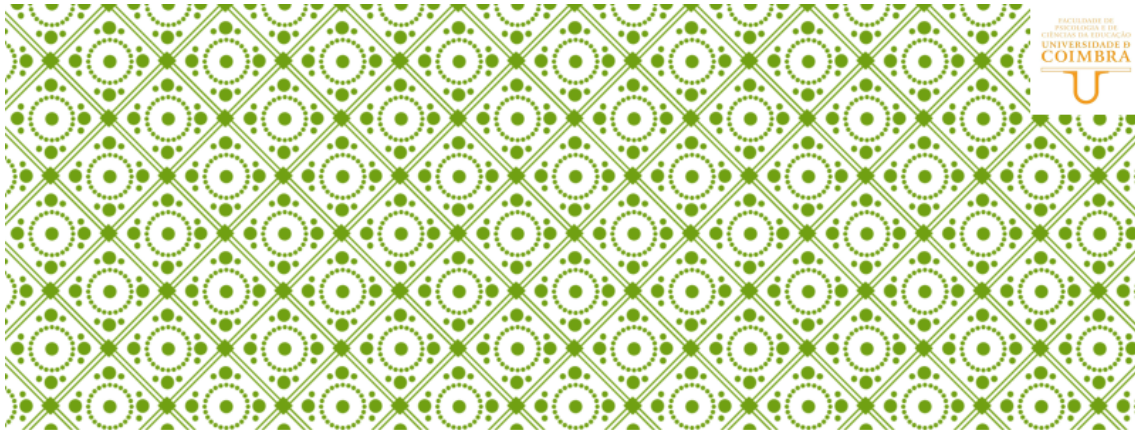
- Vieira, R., Marques, J., Silva, P., Vieira, A. & Margarido, C. (Orgs.). (2018). *Da mediação Intercultural à Mediação Comunitária. Estar dentro e estar fora para mediar e intervir*. Porto: Edições Afrontamento.
- Villas-Boas, S., Oliveira, A. L., Ramos, N. & Montero, I. (2016). Educação Intergeracional como estratégia de intervenção social. In C. A. Gomes, M. Figueiredo, H. Ramalho, & J. Rocha (Coords.). *Atas do XIII Congresso da SPCE: fronteiras, diálogos e transições na educação* (pp. 1680-1685). Viseu: Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Educação. Disponível em: <http://www.esev.ipv.pt/spce16/>.

Apêndices

Apêndice I – Sistema de avaliação



Apêndice II – Apresentação em *Power Point*



FACULDADE DE
PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

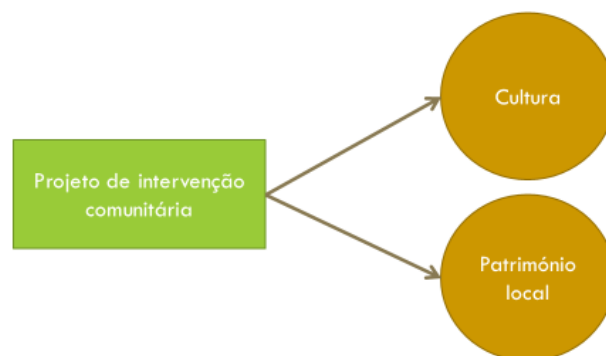
PROJETO DO LIVRO – ALDEIAS 65+

Carolina Martins
Estagiária em Educação e
Formação de Adultos e
Intervenção Comunitária



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

PROJETO DO LIVRO – ALDEIAS 65+



PROJETO DO LIVRO – ALDEIAS 65+



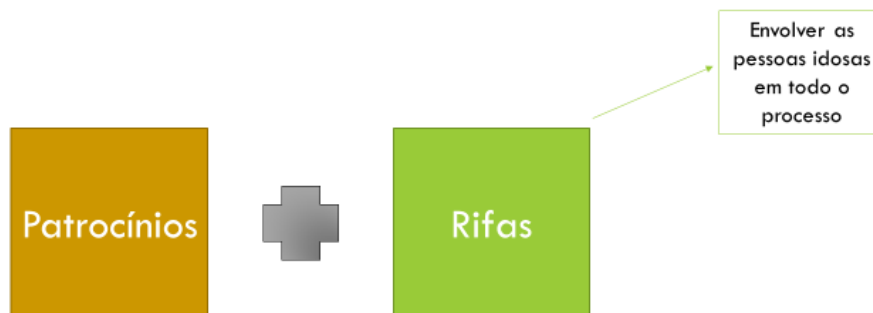
PROJETO DO LIVRO – ALDEIAS 65+



OBJETIVOS

1. Valorizar o património e a cultural local
2. Dignificar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas
3. Promover um envelhecimento ativo das pessoas idosas
4. Fomentar a autoestima das pessoas idosas
5. Combater o isolamento social das pessoas idosas

RECURSOS FINANCEIROS



GRÁFICAS

Marcar reuniões com gráficas sediadas no concelho de Pombal:

- GUIDA
- Cores do Marquês
- Gráfica Pombalense
- Pombal Print
- Cigráfica

PROPOSTA DE
COMPOSIÇÃO
DO LIVRO



A4



TAMANHO
DE LETRA 14



CAPA DURA



A CORES

PROPOSTA DE COMPOSIÇÃO DO LIVRO

✓	Capa
📄	Página com informações relevantes (FP, CSFP, Projeto Aldeias 65+, título, nome) [1 página]
👉	Informações adicionais [1 página]
“”	Citação [1 página]
📖	Dedicatória [3 páginas]
🔍	Índice [1 página]
“”	Prefácio [2 páginas]
📖	Explicação do Projeto Aldeias 65+ [2 páginas]

PROPOSTA DE COMPOSIÇÃO DO LIVRO

🏘️	Nome da aldeia	} 10 X 8
🏘️	Texto da aldeia	
🏘️	Apresentação da turma (foto individual com nome e idade + foto de grupo)	
🏘️	Contributo do grupo	
📖	Raquel, Cristina e Carolina [3 páginas]	
🌿	Patrocínios e agradecimentos [3/4 páginas]	
“”	Contracapa: texto professora Cristina Vieira	

CRONOGRAMA

Dezembro	Apresentação do projeto ao Executivo da Freguesia de Pombal
Janeiro	Apresentação do projeto aos grupos e ao Núcleo Executivo da CSFP Diagnóstico (auscultação dos contributos de cada grupo) Reuniões com editoras Pedido de patrocínios Solicitação de colaboração dos presidentes das Associações e Comissões de Capela
Fevereiro - Março	Levantamento do contributo de cada grupo Registo fotográfico Elaboração das rifas
Abril	Elaboração de um cartaz de divulgação
Maiο	Apresentação do livro



Apêndice III – Carta de solicitação de orçamento às tipografias

Exmo. Senhores

No âmbito do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, a decorrer na Comissão Social da Freguesia de Pombal, vimos por este meio solicitar a V. Ex.^a colaboração na concretização de um projeto que consiste na elaboração de um livro sobre os conhecimentos, saberes e tradições das pessoas idosas integradas no Projeto Aldeias 65⁺.

O Aldeia 65+ é um projeto de intervenção comunitária que decorre na área territorial da freguesia de Pombal e que tem como objetivo prevenir a exclusão social, estimular a socialização e promover um envelhecimento ativo, através de atividades de estimulação cognitiva, artísticas, culturais, desportivas, etc. Trata-se de um Projeto gratuito que decorre de setembro a julho com pessoas idosas com 65 ou mais anos em risco de exclusão social.

O presente projeto decorrerá entre janeiro e maio de 2020 e tem como objetivos: valorizar o património e a cultural local; dignificar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas; promover um envelhecimento ativo das pessoas idosas; fomentar a autoestima das pessoas idosas e combater o isolamento social das pessoas idosas.

Apêndice IV – Carta de solicitação de colaboração às Direções das Associações e Comissões de Capela

Exmo. Senhores

No âmbito do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, a decorrer na Comissão Social da Freguesia de Pombal, vimos por este meio solicitar a V. Ex.^a colaboração na concretização de um projeto que consiste na elaboração de um livro sobre os conhecimentos, saberes e tradições das pessoas idosas integradas no Projeto Aldeias 65⁺.

O Aldeia 65+ é um projeto de intervenção comunitária que decorre na área territorial da freguesia de Pombal e que tem como objetivo prevenir a exclusão social, estimular a socialização e promover um envelhecimento ativo, através de atividades de estimulação cognitiva, artísticas, culturais, desportivas, etc. Trata-se de um Projeto gratuito que decorre de setembro a julho com pessoas idosas com 65 anos ou mais em risco de exclusão social.

O presente projeto decorrerá entre janeiro e maio de 2020 e tem como objetivos: valorizar o património e a cultural local; dignificar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas; promover um envelhecimento ativo das pessoas idosas; fomentar a autoestima das pessoas idosas e combater o isolamento social das pessoas idosas.

Assim, solicitamos a V. Ex.^a um contributo que consiste na redação de um texto (máximo uma página) sobre a aldeia onde se localiza a vossa associação ou comissão de capela, valorizando assim, o impacto que esta tem na comunidade envolvente.

O contributo de V. Ex.^a é muito importante para nós, como tal, aguardamos confirmação até ao final do presente mês. Em relação ao envio do contributo, poderá ser realizado até ao dia 15 de março de 2020 via e-mail.

Certos de que poderemos contar com o seu importante contributo, encontramos-nos à disposição para qualquer esclarecimento adicional.

Apêndice V – Ficha de inscrição

No âmbito do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, a estagiária Carolina Martins convida as pessoas idosas inscritas no Projeto Aldeias 65⁺ a participarem na elaboração e redação de um livro sobre os seus conhecimentos, saberes e tradições.

O presente projeto decorrerá entre janeiro e maio de 2020 e tem como objetivos:

- Valorizar o património e a cultural local;
- Valorizar o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas;
- Promover um envelhecimento ativo das pessoas idosas;
- Fomentar a autoestima das pessoas idosas;
- Combater o isolamento social das pessoas idosas

O contributo de cada grupo para o livro será:

1. Apresentação da aldeia
2. Apresentação da turma (fotografia individual e grupal, nome e data de nascimento)
3. Apresentação do contributo do grupo

Nome: _____

Idade: _____

Localidade: _____

Desejo participar no projeto do livro:

Sim

Não

Autorizo o registo fotográfico:

Sim

Não

Autorizo o tratamento de dados apresentados na ficha para as finalidades específicas do projeto do livro.

Sim

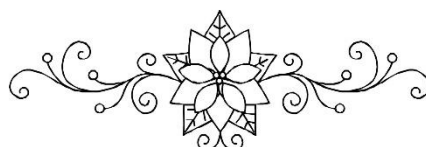
Não

(Localidade) _____, _____, de _____ de 2020

Assinatura: _____

Assinatura da estagiária: _____

Apêndice VI – Excertos do livro “Memórias e Lembranças da Nossa Gente”



A ORDENHA DAS VACAS

Antigamente, no lugar dos Mendes, a maioria dos habitantes possuía vacas turinas que representavam uma fonte de rendimento numa altura em que se vivia praticamente a partir da agricultura e da pecuária.




O modo como estes animais eram tratados influenciava não só a quantidade de leite produzido, mas também a sua qualidade. Em relação à alimentação destas, era feita essencialmente à base de verdura e farinha.

Numa primeira fase, quando ainda não existia nenhum posto de ordenha nesta aldeia, as pessoas faziam a ordenha em casa, de um modo manual. Para tal, todos os dias, de manhã e à noite, com uma púcaro de água morna, lavavam o úbere da vaca. Depois, sentados num banquinho começavam a retirar o leite efetuando movimentos repetidos, para cima e para baixo, para uma lata térmica.

O transporte até ao posto era feito através de um burro, com uma lata de cada lado, o que se traduzia num trajeto moroso, também devido às estradas inexistentes. Quando chegavam, entregavam o leite ao encarregado que apontava na caderneta, de modo a procederem ao pagamento no final de cada mês. Regularmente aparecia o fiscal com o intuito de verificar a qualidade do leite.

Mais tarde, abriu um local específico para a ordenha, pelo que as pessoas deixaram de ordenhar manualmente, em suas casas. Assim, duas

Apêndice VII – Grelha de avaliação do Encontro Intergeracional

Grupo:	Data: / /		
Avaliação			
Indicadores	Gostei	Gostei mais ou menos	Não gostei
Espaços (físicos, conforto, acessibilidades)			
Refeição (condições, almoço e lanches)			
Jogos (diversidade)			
Teatro (artistas, espaço)			
Espetáculo de magia (artistas, espaço)			
Transportes (horário, dinâmica)			
Acolhimento (estagiárias, funcionárias)			
Convívio (socialização, interação com as crianças)			
Sugestões:			

Assinatura da técnica:

Anexos

Anexo I – Ata I referente à criação da CSFP



Comissão Social de Freguesia de Pombal

Ata da Reunião n. 1

-----Aos quinze dias do mês de janeiro, de dois mil e dezoito, reuniram na sede da Junta de Freguesia de Pombal, pelas catorze horas e trinta minutos, os elementos que constituem o plenário da Comissão Social de Freguesia de Pombal: Pedro Pimpão, Carla Longo, Pedro Roma, Pedro Murtinho, Maria do Céu, Sofia Freitas, Raquel Neves, Nascimento Lopes, Susana Junqueira, Conceição Anastácio, Alfredo Antunes Faustino, Manuel Ferreira Santos, Carlos Manuel Esteves Alves, João Matias, Ana Fernandes, Aniceta Pena, Patrícia Rolo, Joaquim Silva, Paula Vaz, Óscar Monteiro, Olga Xavier, Marlene Matias, Manuel Pinto, Célia Oliveira, Paula Macedo, Delfina Chita, Sofia Seabra, Maria Teresa da Silva, Carla Marisa Pereira, para dar cumprimento à seguinte ordem de trabalhos:-----

- A) Período antes da ordem do dia-----
1. Tomada de Posse dos Membros da Comissão Social de Freguesia de Pombal;-----
- B) Período da ordem do dia-----
1. Análise, discussão e votação do Regulamento Interno da Comissão Social de Freguesia de Pombal;-
 2. Eleição do elemento que substitua o presidente da Comissão Social de Freguesia de Pombal, nos termos do disposto n.º 3, art. 18 do Decreto-lei 115/2006, 14 de junho;-----
 3. Constituição do Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia de Pombal, nos termos do disposto n.º 2, art. 19 Decreto-lei 115/2006, 14 de junho;-----
 4. Análise, discussão e votação do Plano de Ação para 2018;-----
 5. Análise, discussão e votação da Ficha de Sinalização da Comissão Social de Freguesia de Pombal;-
 6. Agendamento da próxima reunião da Comissão Social de Freguesia de Pombal;-----
 7. Outros Assuntos. -----

-----Dando cumprimento ao ponto A), o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Pombal, Pedro Pimpão, deu início à tomada de posse dos Membros da Comissão Social da Freguesia de Pombal, solicitando aos presentes a assinatura do Termo de Tomada de Posse da Comissão Social de Freguesia de Pombal e congratulando a sua presença.-----



As entidades que assinaram o Termo de Tomada de Posse foram: Município de Pombal que se fez representar pelo Vice-Presidente – Pedro Murinho; Junta de Freguesia de Pombal – Pedro Pimpão; Instituto de Segurança Social, I.P. – Centro Distrital de Leiria – Maria do Céu Mendes; I.E.F.P. – Centro de Emprego e Formação Profissional de Leiria – Paula Vaz; ACES – Pinhal Litoral – Centro de Saúde de Pombal – Patrícia Rolo; CRI de Leiria – Equipa de Tratamento de Pombal – Marlene Matias; Agrupamento de Escolas de Pombal – Manuela Pinto; APEPI – Associação de Pais e Educadores de Infância – Maria Teresa Silva; APRAP – Associação Pensionistas, Reformados, Aposentados de Pombal – Nascimento Lopes; CERCIPOM – Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal, CRL – Manuel Santos; Santa Casa da Misericórdia de Pombal – Célia Oliveira; Associação Sócio Cultural Recreativa e Educativa de Cumieira e Circunvizinhas – Joaquim Silva; Rotary Club de Pombal – Alfredo Faustino; ADILPOM – Associação de Desenvolvimento e Iniciativas Locais – Ana Fernandes; Sociedade de S. Vicente de Paulo – Conferência de S. Martinho – Maria Conceição Anastácio; ETAP – Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal – Aniceta Pena; Alzheimer Portugal Delegação do Centro – Carla Marisa Pereira; Centro Hospitalar Leiria Pombal – Paula Macedo; Associação de Encarregados de Educação do Agrupamento E.B. 1 Gualdim Pais – AEE AEGP – Óscar Monteiro; APP – Associação de Pais de Pombal – Olga Xavier; Guarda Nacional Republicana – Carlos Alves;-----

Após a Tomada de Posse dos Membros da Comissão Social de Freguesia de Pombal, o Sr. Presidente da Comissão Social de Freguesia de Pombal deu início ao ponto B) número 1, referente ao Período da ordem do dia, procedendo à análise, discussão e votação do Regulamento Interno da Comissão Social da Freguesia de Pombal, tendo sido aprovado por unanimidade.-----

Ponto B) 2., é eleita por unanimidade a secretária da Junta de Freguesia de Pombal, Dr.ª Carla Longo, que irá substituir o Presidente da Comissão Social nos seus impedimentos.-----

Ponto B) 3., é aprovado por unanimidade a Constituição do Núcleo Executivo da Comissão de Freguesia de Pombal, tendo a Dr.ª Delfina citado a importância de um membro da educação na constituição do Núcleo Executivo da Comissão Social. Núcleo Executivo composto pela Junta de Freguesia de Pombal – Raquel Neves e/ou Sofia Freitas; Santa Casa da Misericórdia de Pombal – Célia Oliveira; APEPI - Sofia Seabra; APRAP – Susana Junqueira; Centro de Saúde de Pombal – Patrícia Rolo; Associação de Encarregados de Educação do Agrupamento E.B. 1 Gualdim Pais – Óscar Monteiro; e Instituto de Segurança Social – representante a definir.-----



O Núcleo Executivo iniciará funções com sete elementos, possibilitando o alargamento a outras instituições, caso se justifique para o bom funcionamento da Comissão Social de Freguesia de Pombal. Este Núcleo poderá também, solicitar a constituição de Grupos de Trabalho para a implementação de Projetos.-----

Referiu-se também que as reuniões serão de caráter mensal e que o e-mail da Comissão Social de Freguesia de Pombal é comissaosocial@freguesia-pombal.pt, tendo acesso a Raquel Neves e a Dr.ª Carla Longo.-----

Ponto B) 4., Análise, discussão e votação do Plano de Ação para 2018, apresentação das alterações sugeridas pelos membros, tendo o mesmo, sido aprovado por unanimidade.-----

Ponto B) 5. A Ficha de Sinalização sofreu alterações, permitindo que seja utilizada para qualquer situação social identificada, bem como, encaminhada para o e-mail da Comissão Social.-----

Dr.ª Delfina Chita, salienta a importância do sigilo profissional e a utilização dos recursos locais como primeira instância na intervenção em casos sociais.-----

Ponto B) 6. Agendamento da próxima reunião da Comissão Social de Freguesia de Pombal, ficou acordado que se irá realizar no dia 9 de abril de 2018, pelas 10 horas.-----

Ponto B) 7. Outros assuntos, não havendo mais nada a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que será assinada pelo Presidente da Comissão Social de Freguesia de Pombal e pelas Técnicas que a elaboraram.-----

Presidente da Junta de Freguesia de Pombal,

(Pedro Alexandre Antunes Faustino Pimpão dos Santos)

As técnicas,

(Sofia Freitas)

(Raquel Neves)

Anexo II – Plano de Ação para o ano de 2020



rsp
Rede Social de Pombal



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Plano de Ação da Comissão Social da Freguesia de Pombal para o ano de 2020

Enquadramento

O Plano de Ação do ano de 2020 surge enquadrado no disposto na alínea g) do artigo 13º do Regulamento Interno da Comissão Social da Freguesia de Pombal (doravante CSFP), segundo o qual a CSFP deve elaborar e remeter o Plano de Ação do ano de 2020 ao Conselho Local de Ação Social de Pombal.

A apresentação deste Plano de Ação é de carácter anual, sendo que nesta terceira edição houve uma reestruturação dos eixos apresentados.

A CSFP é composta por várias entidades que intervêm no território da nossa freguesia em diversas áreas, assumindo uma resposta de intervenção social de proximidade, com a finalidade de promover o desenvolvimento local e qualidade de vida da comunidade, otimizando assim os meios e recursos existentes na freguesia.

Este Plano conta com o contributo e participação das diversas entidades que compõem a CSFP, tendo sido previamente analisado em reunião de Núcleo Executivo.

O plano de ação para o ano de 2020 é composto por cinco eixos de intervenção:

- Eixo A – Envelhecimento /Programa Pombal 65+;
- Eixo B – Infância e Juventude;
- Eixo C – Intervenção Social de Proximidade;
- Eixo D – Promoção da Saúde;
- Eixo E – Formação e Empregabilidade.

Os membros do Núcleo Executivo da CSFP: Sofia Seabra, Célia Oliveira, Patrícia Rolo, Iris Barbosa, Susana Junqueira, Óscar Monteiro, Raquel Neves.



rsp



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Introdução

“Consolidar a intervenção social de proximidade”

A Junta de Freguesia de Pombal tem vindo a assumir como prioridade a promoção da coesão social no nosso território, lançando mãos dos instrumentos de intervenção ao seu dispor para promover uma sociedade verdadeiramente inclusiva e geradora de igualdade de oportunidades, apoiando públicos mais vulneráveis e combatendo situações de pobreza e exclusão social, por intermédio do fortalecimento de sinergias com os diversos parceiros sociais.

Com este objetivo delineado, com base num protocolo estabelecido com o Município de Pombal, foi criada a Comissão Social da Freguesia de Pombal para que sejam implementadas estratégias e respostas integradas às problemáticas sociais existentes na comunidade.

A CSFP assume-se como um parceiro ativo no cumprimento da missão do Conselho Local de Ação Social, sendo que, as ações promovidas pela Comissão Social da Freguesia de Pombal são intervenções de proximidade com o objetivo de promover o bem-estar e a qualidade de vida de toda a comunidade.

A CSFP pretende rentabilizar recursos, otimizar parcerias e trabalhar em conformidade com as prioridades identificadas no Diagnóstico Social de 2017, estando assim integrada na Rede Social do Município de Pombal, conforme o Decreto-lei n.º 115/2006, de 14 de junho.

Nestes termos, numa altura em que analisamos aquilo que, coletivamente, nos propomos fazer para 2020, não podemos deixar de agradecer publicamente o empenho e a dedicação de todas as entidades que integram a Comissão Social da Freguesia de Pombal, que foi instituída formalmente a 15 de janeiro de 2018 com a presença especial da Diretora Regional da Segurança Social, Maria do Céu Mendes.

Às técnicas, colaboradoras e dirigentes das diversas instituições sociais e da própria Junta de Freguesia de Pombal, agradecemos toda a colaboração e entusiasmo que têm prestado, desde a primeira hora, nas diversas iniciativas promovidas no âmbito da Comissão Social de Freguesia.

Aos elementos que constituem o Núcleo Executivo desta Comissão Social, assim como, aos membros do Grupo de Trabalho do Projeto “Idosos entre Nós”, agradecemos o trabalho permanente e



rsp



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

dedicado em prol da dinamização dos diversos projetos de intervenção comunitária que reforçam o impacto positivo desta importante rede social de proximidade.

Este projeto tem-se revelado de aprendizagem contínua e fortalecimento de laços comunitários, perspetivando-se que o ano de 2020 seja um ano de consolidação da importante missão desenvolvida pela Comissão Social da Freguesia de Pombal.

Os nossos votos é que os próximos anos sejam de progressiva valorização desta intervenção social de proximidade, que tem vindo a ser desenvolvida em estreita parceria com as instituições locais e que visa reforçar a solidariedade social na Freguesia de Pombal, ajudando a cumprir a nossa missão coletiva que passa por contribuir para a felicidade e bem-estar de todos aqueles que escolhem Pombal para viver ou trabalhar!



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Comissão Social da Freguesia de Pombal

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Promover/Dinamizar a Comissão Social da Freguesia de Pombal	<p>Dinamização/ Promoção/ Divulgação da Comissão Social de Freguesia de Pombal;</p> <p>Estabelecer parcerias;</p> <p>Avaliação do Plano de Ação do ano de 2019;</p> <p>Elaboração da proposta do Plano de Ação do ano de 2021;</p> <p>Articulação e concertação da Intervenção Social da Comissão Social de Freguesia de Pombal com o Núcleo Executivo e Conselho Local de Ação Social da Rede Social de Pombal.</p>	<p>Realização de reuniões do Núcleo Executivo e do Plenário da Comissão Social de Freguesia de Pombal;</p> <p>Remeter a CLAS o Relatório do Plano de Ação do ano de 2019;</p> <p>Remeter a CLAS o Plano de Ação para o ano de 2021;</p> <p>Apresentação e aprovação do Plano de Ação para o ano de 2021;</p> <p>Remeter a CLAS o Plano de Ação para o ano de 2021.</p> <p>Remeter à Técnica do Município de Pombal, responsável pelo acompanhamento da Comissão Social de Freguesia de Pombal trimestralmente, o Relatório de Execução da Comissão Social da Freguesia de Pombal.</p>	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	<p>N.º de reuniões</p> <p>N.º de parcerias estabelecidas</p> <p>Relatório Plano de Ação</p>





Eixo de Intervenção A – Envelhecimento / Pombal 65+

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Promover o envelhecimento positivo dos idosos na Freguesia de Pombal.	Dinamização de ações; Promoção de parcerias no âmbito do Programa Pombal 65+; Estabelecer parcerias;	Desenvolver o Projeto Aldeias 65+ (desporto, cultura, novas tecnologias, realização de tertúlias, organização de visitas culturais, recriação de tradições, etc); Realização de dois encontros Intergeracionais (Aldeias 65+ com o A.T.L. da Freguesia de Pombal);	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações N.º de parcerias estabelecidas
Promover a interação e a socialização entre idosos.	Promover o convívio entre os idosos e gerações; Participação nas atividades promovidas pelo Município de Pombal.	Desenvolver o Projeto Avós e Netos (encontros intergeracionais entre os idosos e as crianças das Atividades de Animação de Apoio à Família do Pré-Escolar); Desenvolver o Projeto Fado ao Lar;			N.º de participantes nas ações
Contribuir para a prevenção da violência contra os idosos.	Ações de sensibilização;	Desenvolver o Projeto Passeio Cultural Sénior; Desenvolver o Projeto – Intercâmbio Sénior.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações N.º de participantes nas ações



Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Contribuir para o combate ao isolamento e à exclusão social dos idosos; Minimizar a dificuldade de acesso/ deslocação aos serviços de saúde, por parte dos idosos dependentes com insuficiência económica; Sinalizar, encaminhar e acompanhar situações de risco nos idosos.	Dinamização de ações; Estabelecer parcerias; Visitas domiciliárias.	Desenvolver o Projeto Idosos entre Nós.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações N.º de participantes nas ações
Auxílio das condições habitacionais.	Supervisão da implementação do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações.	do Divulgar e elaborar candidaturas do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de candidaturas N.º de avaliações N.º de idosos



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Eixo de Intervenção B – Infância e Juventude

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Contribuir para a integração da criança e/ou jovem em vulnerabilidade social;	Dinamização de ações;	Dinamizar o Projeto Férias Felizes (nas interrupções letivas do Natal, Páscoa e nas férias de Verão);	2020	Comissão Social de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações
Melhorar as condições de vida e bem-estar das crianças e jovens;	Proporcionar através dos recursos existentes na comunidade a integração de crianças e/ou jovens em atividades lúdicas;	Realização de dois encontros intergeracionais (Projeto Aldeias 65+ com o A.T.L. da Freguesia de Pombal); Desenvolver o Projeto Avós e Netos (encontros intergeracionais em entre os idosos e as crianças das Atividades de Animação de Apoio à Família do Pré-Escolar).			N.º de parcerias
Promover a interação e socialização entre as crianças;	Promover o convívio entre os idosos e gerações;	Assinalar/Comemorar o Dia Mundial da Criança; Realizar a III Edição de Assembleia das Crianças da Freguesia de Pombal;			N.º de participantes
Desenvolver a cidadania infanto-juvenil e o sentimento de pertença à comunidade das crianças e jovens;		Realizar o mercado de trocas infantil em que apenas as crianças poderão trocar os seus brinquedos/bens usados. (BioArtes)			
Promover a solidariedade entre as crianças e jovens.					





Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Eixo de Intervenção C – Intervenção Social de Proximidade

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Contribuir para a promoção da igualdade de género.	Dinamização de ações de sensibilização.	de Ações de sensibilização no âmbito da cidadania, igualdade de género e de oportunidades.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações N.º de participantes
Contribuir para a resolução de problemas/casos identificados;	Atendimentos encaminhamentos.	e Atendimentos presenciais; Visitas domiciliárias;	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de atendimentos N.º de encaminhamentos N.º de visitas domiciliárias
Contribuir para o reforço de competências pessoais, sociais e parentais.	Desenvolver o Fórum das Famílias, com apoio às famílias, à natalidade e à parentalidade consciente (treino e parentais).	Atendimento, acompanhamento e encaminhamento; Realização de ações de informação e sensibilização sobre temáticas diversas, como gestão doméstica, gestão do orçamento familiar, cidadania, parentalidade consciente, entre outros.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações



Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Contribuir para a prevenção da violência doméstica, violência contra o namorado, violência contra idosos e tráfico de seres humanos.	Dinamização de ações de sensibilização.	Ações de sensibilização.	2020	Comissão Social de Pombal e entidades parceiras	N.º ações N.º de participantes
Promover a Cessão Social e Territorial na área da Freguesia.	Envolver as pessoas e as coletividades dos diversos lugares da Freguesia.	criação do Conselho da Comunidade, órgão consultivo da Freguesia de Pombal com representantes das Aldeias e dos Lugares da Freguesia.	2020	Comissão Social de Pombal e entidades parceiras	N.º de reuniões N.º de aldeias "representadas"
Divulgar e elaborar candidaturas no âmbito do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações.	Supervisão da implementação do Programa de Apoio Municipal para a Adaptação e Requalificação de Habitações.	Auxiliar o cidadão portador de deficiência na melhoria das condições habitacionais.	2020	Comissão Social de Pombal e entidades parceiras	N.º de candidaturas N.º de avaliações N.º de idosos



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Eixo de Intervenção D – Promoção da Saúde

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/ Intervenientes	Indicadores
Promoção e prevenção da saúde	Dinamização de ações de sensibilização.	Realização de sessões de rastreio dos fatores de risco de AVC – Associação Portuguesa AVC; Realização de sessões de esclarecimento na área da saúde. Desenvolver o Programa “Saúde para todos”.	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	N.º de ações N.º de participantes



Comissão Social da
Freguesia de Pombal

Eixo de Intervenção I – Formação e Empregabilidade

Objetivos	Estratégias de Intervenção	Ações/Atividades	Calendarização	Responsáveis/Intervenientes	Indicadores
Promover a empregabilidade e contribuir para o aumento das qualificações profissionais;	<p>Divulgar ofertas de emprego;</p> <p>Divulgar as sessões de esclarecimento;</p> <p>Divulgar ações de formação;</p> <p>Encaminhamentos para formação;</p>	<p>Realização de sessões de esclarecimento e divulgação de ofertas de emprego;</p> <p>Ações de sensibilização no âmbito do empreendedorismo social e responsável;</p> <p>Fomentar uma plataforma digital “Pombal Emprego Jovem”, para registo e interação dos jovens alunos que concluem a escolaridade obrigatória, relacionando as suas áreas de formação/atividade com as necessidades do nosso tecido empresarial;</p> <p>Definição da STARTUP POMBAL – estratégia local para o empreendedorismo, promovendo um ambiente propício ao desenvolvimento de micro-negócios, criando programas de tutoria com empresários e uma rede de mentores que tem como missão ajudar na criação, promoção ou aceleração de ideias de negócios.</p> <p>Realizar o BioArtes – Mercado de artesanato e produtos locais.</p>	2020	Comissão Social de Freguesia de Pombal e entidades parceiras	<p>N.º de ações</p> <p>N.º de participantes</p>



O presente Plano de Ação do ano 2020 foi aprovado em reunião Plenária da Comissão Social da Freguesia de Pombal, realizada em 14 de outubro de 2019 no Lar Rainha Santa Isabel da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.

O Presidente da Comissão Social da Freguesia de Pombal,

Pedro Alexandre Antunes Faustino Pimpão dos Santos