



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Ana Margarida Simões de Sousa Neves

UNIVERSIDADES SENIORES:
EDUCAR PARA E COM O ENVELHECIMENTO ATIVO E
SAUDÁVEL

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação na área de Educação e Formação de Adultos, orientado pela Professora Doutora Albertina Lima de Oliveira, e apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Setembro de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Ana Margarida Simões de Sousa Neves

UNIVERSIDADES SENIORES:
EDUCAR PARA E COM O ENVELHECIMENTO ATIVO E
SAUDÁVEL

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação na área de Educação e Formação de Adultos, orientado pela Professora Doutora Albertina Lima de Oliveira, e apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Setembro de 2019

“Se envelhecer é um processo natural, envelhecer com qualidade de vida é uma questão de educação” (Antunes, 2015, p. 187).

Agradecimentos

Agradeço à Professora Doutora Albertina Oliveira, por me ter acompanhado desde início e por todo o apoio e ensinamentos;

Agradeço à Dra. Sílvia Gameiro, por me ter apoiado sempre e feito da Aposenior uma oportunidade de aprendizagem;

Agradeço incondicionalmente à minha família, principalmente à minha mãe e irmãos, sei que não tenho sido fácil nos últimos tempos;

Agradeço à Mónica, por ter sido a melhor companheira de estágio que poderia ter tido;

Agradeço a todas as pessoas que me apoiaram, nomeadamente à Cátia.

Resumo

O presente relatório representa o culminar do Mestrado em Ciências da Educação realizado na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. O plano curricular deste grau de estudos pressupõe que, no segundo ano, os/as estudantes realizem um estágio curricular.

O estágio foi realizado entre setembro de 2018 e maio de 2019, na instituição Apojovi, mais concretamente na Aposenior-Universidade Sénior de Coimbra, focando-se na área da Educação e Formação de Adultos.

Durante este período, a intervenção foi orientada com os seguintes objetivos: dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma; desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade fina destes/as; participar nas aulas da Oficina Positiva(mente); participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi; e, por último, contribuir para que o projeto Mil e Um Fios alcance os objetivos pretendidos.

O presente relatório dá conta de todo o trabalho desenvolvido e estrutura-se em quatro capítulos. Após a introdução é feito um breve enquadramento teórico das temáticas envolvidas no estágio – capítulo I. No segundo capítulo, é caracterizada a instituição de acolhimento e no terceiro são apresentados os objetivos do estágio e descritas as respetivas atividades. Finalmente, o capítulo IV incide sobre a avaliação de toda a nossa intervenção.

Palavras-chave: Universidade Sénior; Envelhecimento Ativo e Saudável; Aprendizagem ao Longo da Vida; Intergeracionalidade; Gerontologia Educativa

Abstract

This report represents the culmination of the Master in Educational Science carried out in the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra. In its curriculum it is assumed that, in the second year, the students will undertake an internship.

In our case, the internship was held between September, 2018, and May, 2019, at the Apojovi institution, focusing on Adult Education and Training through the Aposenior - Senior University of Coimbra.

During this period, the involvement was oriented by the following objectives: mastering the institution's routines / procedures / dynamics, supporting its proper functioning; develop computer literacy skills in seniors, while stimulating their fine psychomotor skills; participate in Oficina Positiva(mente) classes; participate in the operating dynamics of the Apojovi; and, lastly, to help *Mil e Um Fios* project to achieve its intended objectives.

The present report is structured in four chapters. After the introduction, a brief theoretical framework of the topics involved during the internship is presented (chapter one). The second chapter characterizes the host institution and the third defines the six objectives listed with its respective activities. Finally, the fourth chapter presents an evaluation of our intervention during the entire academic year.

Keywords: Senior University; Active and Healthy Aging; Lifelong learning; Intergenerationality; Educational Gerontology

Índice

Índice de Siglas.....	7
Índice de Apêndices.....	8
Índice de Figuras.....	9
Índice de Tabelas.....	10
Introdução.....	11
Capítulo I – Enquadramento teórico.....	13
O envelhecimento populacional.....	14
O envelhecimento e a velhice.....	15
Envelhecimento ativo e saudável.....	19
Envelhecimento bem-sucedido.....	21
Educação de Adultos no âmbito da Educação ao Longo da Vida.....	23
Gerontologia Educativa.....	25
As Universidades Seniores.....	27
Literacia digital como forma de inclusão.....	28
Capítulo II – Caracterização da instituição.....	31
A Aposenior.....	32
Missão, visão e valores.....	35
Recursos humanos.....	35
Recursos financeiros.....	35
Recursos materiais.....	35
Parcerias.....	36
Projetos sociais.....	36
Prémios.....	38
Cursos.....	38
Público-alvo.....	40

Capítulo III – Projeto e atividades de estágio.....	41
1. Objetivo geral: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma.	42
Descrição das Atividades	43
2. Objetivo geral: Desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade fina destes/as.	52
Descrição das atividades e reflexão	53
3. Objetivo geral: Participar nas aulas da Oficina Positiva(mente).	59
Descrição das atividades e reflexão	60
4. Objetivo geral: Participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi.	62
Descrição das atividades.....	63
5. Objetivo geral: Contribuir para que o projeto <i>Mil e Um Fios</i> alcance os objetivos pretendidos.....	64
Descrição das atividades.....	65
6. Objetivo geral: Propor e concretizar um projeto de investigação no âmbito das Ciências da Educação relevante para a Apojovi-Aposenior.....	69
Capítulo IV - Avaliação	71
Autoavaliação	72
Heteroavaliação.....	74
Considerações finais	76
Referências bibliográficas	78
Apêndices	81

Índice de Siglas

ALV - Aprendizagem ao Longo da Vida

CEARTE - Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património

CFC - Casa de Formação Cristã

EA - Educação de Adultos

ELV - Educação ao Longo da Vida

ENEAS - Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

EP - Educação Permanente

GE - Gerontologia Educativa

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS - Organização Mundial de Saúde

ONU - Organização das Nações Unidas

PP - Psicologia Positiva

RUTIS - Rede de Universidades para a Terceira Idade

SLS - *Seattle Longitudinal Study*

TIC - Tecnologias da Informação e Comunicação

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

US - Universidade Sénior

UTIs - Universidades da Terceira Idade

Índice de Apêndices

Apêndice I - Matriz de Planificação da Aula nº1	82
Apêndice II - Matriz de Planificação da Aula nº 2 e 3	85
Apêndice III - Matriz de Planificação da Aula nº 4, 5 e 6	87
Apêndice IV - Matriz de Planificação da Aula nº 7 e 8.....	89
Apêndice V - Matriz de Planificação da Aula nº 9 e 10	91
Apêndice VI - Matriz de Planificação da Aula nº 11.....	93
Apêndice VII - Matriz de Planificação da Aula nº 12 e 13.....	95
Apêndice VIII - Matriz de Planificação da Aula nº 14.....	97
Apêndice IX - Matriz de Planificação da Aula nº 15.....	99
Apêndice X - Matriz de Planificação da Aula nº 16 e 17	101
Apêndice XI - Matriz de Planificação da Aula nº 18 e 19	103
Apêndice XII - Matriz de Planificação da Aula nº 20 e 21	105
Apêndice XIII - Matriz de Planificação da Aula nº 22 e 23.....	107
Apêndice XIV - Matriz de Planificação da Aula nº 24 e 25	109
Apêndice XV - Matriz de Planificação da Aula nº 26, 27 e 28.....	111
Apêndice XVI - Matriz de Planificação da Aula nº 29 e 30	113
Apêndice XVII - Questionário de avaliação das aulas de informática	115
Apêndice XVIII - Matriz de Planificação da dinâmica nº 1.....	116
Apêndice XIX - Matriz de Planificação da dinâmica nº 2	119
Apêndice XX - Matriz de Planificação da dinâmica nº 3	121
Apêndice XXI - Matriz de Planificação da dinâmica nº 4.....	124
Apêndice XXII - Questionário de avaliação da participação na Oficina Positiva(mente)	126
Apêndice XXIII - Avaliação da participação na Oficina Positiva(mente).....	128

Índice de Figuras

Figura 1 - Logótipo da Apojovi.....	32
Figura 2 – Logótipo da valência Aposenior.....	34
Figura 3 - Carrinha atribuída pela Fundação Montepio.....	37
Figura 4 - Cartaz de promoção da turma de Walking Football.....	44
Figura 5 - Banca da Apojovi na Feira dos Espantalhos de 2018.....	44
Figura 6 - Cartaz do Dia Aberto.....	45
Figura 7 - Abertura solene e 12º aniversário da Aposenior.....	46
Figura 8 - Programa do II Concerto da Rentrée.....	46
Figura 9 - Cartaz alusivo ao almoço de S. Martinho.....	47
Figura 10 - Peça apresentada no jantar alusivo ao Natal, “o Anjo anuncia o nascimento do menino”.....	48
Figura 11 - Cartaz alusivo à feira da Flor e da Planta elaborado com flores.....	50
Figura 12 - Identificação dada pelos/as responsáveis.....	51
Figura 14 - Conjunto: lenço e fita.....	65
Figura 13- Fitas realizadas pelas jovens da CFC.....	65
Figura 15 - Facebook da Marca Mil e Um Fios.....	66
Figura 16 - Instagram da Marca Mil e Um Fios.....	66
Figura 17– Apresentação pública do projeto.....	67
Figura 18 - Grelha de avaliação respondida pela Dra. Sílvia Gameiro.....	75

Nota: todas as fotografias são da nossa autoria, excetuando a nº 17, que se encontra devidamente referenciada.

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário das disciplinas oferecidas pela Aposenior.	39
Tabela 2 - Objetivo geral: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma.	42
Tabela 3 - Objetivo geral: Desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade fina destes/as.....	52
Tabela 4 - Objetivo geral: Participar nas aulas da Oficina Positiva(mente).	59
Tabela 5 – Objetivo geral: Participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi.....	62
Tabela 6 - Objetivo geral: Contribuir para que o projeto Mil e Um Fios alcance os objetivos pretendidos.	64
Tabela 7 - Objetivo geral: Contribuir para que o projeto Mil e Um Fios alcance os objetivos pretendidos.	69

Introdução

O Plano de Estudos do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra pressupõe que no 2º ano deste ciclo os alunos e alunas realizem um ano letivo de estágio curricular. Este estágio decorre no local que escolhemos de acordo com os nossos interesses.

No nosso caso, escolhemos a Associação Apojovi-Aposenior, pois tínhamos necessidade de ir para uma área de atuação que se posicionasse fora da nossa zona de conforto e que permitisse integrar a Educação e Formação de Adultos e a Educação Social, inseridas nas perspetivas da educação intergeracional e ao longo da vida.

Assim, o presente relatório reflete o ano de estágio curricular que oficialmente teve início a 16 de setembro de 2018 e findou a 31 de maio de 2019, tendo sido ainda continuadas algumas atividades após esta data. Os horários das atividades realizadas foram sendo constantes, com algumas exceções, perfazendo cerca de 1000 horas de trabalho formativo e de apoio à gestão da associação.

Este tempo foi, maioritariamente, focado na vertente da Universidade Sénior, onde integrámos uma equipa multidisciplinar composta desde psicólogos/as a engenheiros/as informáticos/as. O propósito principal desta equipa é valorizar as pessoas, independentemente da sua idade, desvelando a riqueza e unicidade de cada uma, ao mesmo tempo que se fortalecem as relações interpessoais.

As universidades seniores e o papel que desempenham na vida quotidiana de milhares de pessoas têm vindo a apoiar o aumento da esperança média de vida, adicionando qualidade de vida aos anos que se vão vivendo. Têm contribuído, assim, para mudar o paradigma até há pouco dominante sobre o processo de envelhecimento, demonstrando que os/as seniores enriquecem a sociedade.

Centrado nesta premissa, o estágio e o relato e fundamento das atividades desenvolvidas originou o presente documento que se encontra dividido em quatro capítulos, os quais espelham o empenho e trabalho realizados ao longo de todo o ano letivo. O primeiro capítulo diz respeito ao *Enquadramento teórico* que, como o nome indica, se traduz numa breve explicação dos conceitos e teorias subjacentes a área do saber em questão e às problemáticas de incidência das atividades. De entre os conceitos abordados salientamos os seguintes: envelhecimento; velhice; aprendizagem ao longo da vida; e gerontologia educativa.

No segundo capítulo - *Caracterização da instituição* - damos a conhecer a Associação Apojovi. Mencionamos a época em que surgiu e quais as principais preocupações da equipa que a idealizou, bem como todas as oportunidades que apresenta e os projetos que fazem parte do seu dia a dia.

O terceiro capítulo - *Projeto e atividades de estágio* - descreve as diversas atividades e dinâmicas que fomos realizando, subordinadas a diversos objetivos gerais, decompostos em objetivos específicos e operacionais. Os objetivos gerais que guiaram a nossa intervenção na instituição foram seis, a saber: dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma; desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade finas destes/as; participar nas aulas da Oficina Positiva(mente); participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi; contribuir para que o projeto *Mil e Um Fios* alcance os objetivos pretendidos; e, por último, propor e concretizar um projeto de investigação no âmbito das Ciências da Educação relevante para a Apojovi-Aposenior. Enumerados os objetivos, este terceiro capítulo apresenta a descrição das atividades que ilustram cada um, avaliando também, reflexivamente, a nossa prestação.

No quarto capítulo do relatório, avaliamos de modo global a nossa intervenção. Assim, este capítulo consiste na *Avaliação* que se desdobra nas seguintes duas componentes: autoavaliação e heteroavaliação.

Para finalizar o relatório, tecemos as *Considerações finais* e apresentamos os apêndices que ilustram como decorreram as dinâmicas correspondentes aos diferentes objetivos.

Capítulo I – Enquadramento teórico

O presente enquadramento teórico constitui a principal base de fundamentação do trabalho realizado no âmbito do estágio e das diferentes tarefas desenvolvidas para a concretização do mesmo. Começamos por abordar as principais alterações demográficas que se têm vindo a registar em Portugal. De seguida, procuramos compreender os conceitos fundamentais, tais como envelhecimento e velhice, para depois contextualizarmos o trabalho desenvolvido na educação de adultos, no âmbito da perspetiva mais lata da educação ao longo da vida, com a tónica na especificidade da gerontologia educativa. Neste último âmbito, destacam-se fundamentalmente a emergência das universidades seniores e a literacia digital na comunidade sénior.

O envelhecimento populacional

A sociedade contemporânea está cada vez mais envelhecida. Assim, enquanto cidadãos e cidadãs, e como profissionais, devemos refletir sobre este fenómeno, pois as políticas de apoio a esta faixa etária são em geral insuficientes, particularmente no plano educativo ou socioeducativo.

De acordo com a PORDATA (2017), o índice de envelhecimento¹ em Portugal passou de 27,5% em 1961, para 153,2% em 2017. Em 1971, 28,5% da população tinha idades compreendidas entre os 0-14 anos; 61,8% entre os 15-65 anos e 9,7% tinham mais de 65 anos. Porém, quatro décadas depois, em 2017, estes valores passaram a ser, respetivamente: 13,9%; 64,8% e 21,3%.² Refletindo estes valores, os *rankings* das Nações Unidas indicam que Portugal é um dos países mais envelhecidos do mundo, prevendo-se que em 2050 cerca de metade da população tenha mais de 60 anos.

Destes indicadores podemos inferir que a população portuguesa está a sofrer um processo de envelhecimento muito acentuado, para o qual tem contribuído o designado duplo envelhecimento. Por outras palavras, se, por um lado, a esperança média de vida à nascença está a aumentar, por outro, a taxa de natalidade tem sofrido uma diminuição ao longo dos anos. No ano de 1970, a esperança média de vida à nascença estava nos 61,7 anos e, 46 anos depois, ou seja em 2016, encontrava-se nos 80,8. Em contrapartida, a

¹ “Quociente entre o nº de pessoas com 65 anos ou mais e o nº de pessoas com idades compreendidas entre os 0-14 anos”- PORDATA, 2018.

²Cf. <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>

taxa de natalidade bruta³ tem vindo a decrescer abruptamente nas últimas décadas, correspondendo a 20,8 % em 1970 e a 8,4% em 2016.

Segundo a Direção Geral de Saúde (2017), os fatores que mais estão subjacentes ao duplo envelhecimento da população são os seguintes: o “nível de condições de vida material, boas práticas em saúde, programas de promoção de saúde e prevenção de doença, e acesso a cuidados de saúde” (p. 16). Este fenómeno deve-se também a alterações que se têm vindo a sentir nos modelos sociais e culturais, nomeadamente na emancipação da mulher (o papel da mulher no mercado de trabalho, entre outras), nas diversas medidas de saúde pública (de planeamento familiar, entre outras), que têm vindo a retardar as taxas de fecundidade, e ainda às elevadas taxas de emigração decorrentes da crise económica que se fez sentir no nosso país há bem pouco tempo (Dias & Rodrigues, 2012).

Esta revolução demográfica exige que se reflita sobre as políticas promotoras de um envelhecimento saudável da população, bem como sobre as medidas de saúde e sociais, nomeadamente de planeamento familiar, e ainda sobre os apoios às famílias para que se promova o aumento da taxa de natalidade e a segurança familiar quando os casais tencionam aumentar a sua família (Cancela, 2007).

O envelhecimento e a velhice

Tendo em consideração as mudanças demográficas reportadas, torna-se fundamental compreender melhor o fenómeno de envelhecimento. O envelhecimento pode ser definido como o “conjunto de processos de natureza física, psicológica e social, que com o tempo, produzem mudanças na capacidade de funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social” (Atchley, 2000, cit. por Simões, 2006, p. 31).

Visto que o processo de envelhecimento não é sinónimo de doença, podemos distinguir entre envelhecimento normal (ou primário) e envelhecimento patológico (ou secundário). O primeiro caracteriza-se por ser universal, progressivo e irreversível, sendo que “para poder considerar-se envelhecimento, uma dada mudança terá de obedecer aos três critérios enunciados” (Strehler, s.d., cit. por Simões, 2006, p. 31). Por seu lado, o segundo é referente à sua associação a doenças. Estas podem ser agudas ou crónicas, mas o envelhecimento patológico é permeado por doenças crónicas, que em grande parte se deve a estilos de vida inadequados (OMS, 2015), de que são exemplo o sedentarismo e a alimentação inadequada.

³A taxa bruta de natalidade indica o nº de bebés que nascem num determinado ano, por cada 1 000 residentes. (PORDATA, 2019).

Lima (2013) declara que a fase mais longa da vida é a idade adulta, pois representa cerca de um terço da vida das pessoas. À fase mais avançada dá-se o nome de velhice, ou idade adulta avançada, muito embora seja ainda frequentemente denominada de terceira idade. A classificação de Beatty e Wolf (1996, cit. por Simões, 2006) indica que esta etapa pode ser dividida em diversos segmentos etários, a saber: jovens idosos (65-74 anos); idosos médios (75-84 anos); muito idosos (+ 85 anos). Porém, atendendo ao crescente aumento da longevidade, na literatura encontram-se também outras classificações, como, por exemplo, centenários (+100 anos) e supercentenários (+110 anos) (Gondo et al., 2006, cit. por Ribeiro & Araújo, 2012).

Hoyck e Hoyer (1982, cit. por Marchand, 2001) apontam que, apesar destas divisões mais discriminativas, torna-se insuficiente referir apenas a idade cronológica quando estamos a caracterizar a pessoa adulta. Devemos assim ter em atenção os seguintes critérios: dimensão cronológica (remete para a idade); dimensão social (grupo social de pertença e papéis sociais); dimensão biológica (maturação física); psicológica (processos cognitivos e emocionais); e, funcionais (capacidade de adaptação às exigências da sociedade).

Se, por um lado, não podemos caracterizar a pessoa apenas através das dimensões acima referidas, também não podemos permitir que os preconceitos relativos a esta faixa etária, fenómeno designado por *idadismo* (Butler, 1980, cit. por Villas-Boas, Ramos, Amado, Oliveira & Monteiro, 2017), nos toldem o pensamento e orientem estereotipadamente a nossa ação. O *idadismo* designa uma forma de juízo e discriminação baseada em estereótipos que não correspondem à realidade, tendo como base a idade da pessoa. Assim, estas ideias e imagens socialmente construídas relativamente às pessoas mais velhas resultam, em geral, em atitudes negativas em relação a esta população, diminuindo o seu valor, bem-estar e podendo levar, entre outros efeitos nefastos, a situações de isolamento social (Villas-Boas et al., 2017).

A desmistificação do processo de envelhecimento, para o qual as ações educativas têm um papel fundamental, leva-nos à erradicação dos preconceitos subjacentes a atitudes e comportamentos injustos face a todas as pessoas, mas muito particularmente em relação às mais velhas das quais nos ocupamos principalmente neste trabalho. É fundamental que averiguemos se somos justos/as e respeitadores da diferença, procurando de todas as formas possíveis preconceitos que possam decorrer deste fenómeno discriminatório e comprometermo-nos na sua erradicação.

Esta discriminação deve-se à visão que a sociedade ainda apresenta relativamente ao envelhecimento e à sua associação dominante e errada a doença. O envelhecimento não é uma doença, corresponde a processos normais de senescência⁴. Pode revelar-se numa “diminuição da capacidade funcional da pessoa” (Cancela, 2007, p.1) ou num estado que suscetibiliza à doença, mas não significa estar necessariamente doente.

A discriminação de que falamos não está apenas presente nas nossas ações para com as pessoas mais velhas, mas também nas organizações e em diversas políticas, podendo mesmo contribuir para situações de exclusão social, em vez de apoiar os/as cidadãos/ãs.

Apesar de este fenómeno ter repercussões negativas no quotidiano dos indivíduos, alguns autores indicam que a idade adulta avançada pode ser bastante enriquecedora para a maioria dos indivíduos. Esta afirmação está relacionada com a prevalência das doenças mentais, como a depressão, que é menor do que se suspeitava e, apesar dos declínios que tendem a ocorrer, algumas capacidades podem ser potenciadas, de que são exemplo o autoconhecimento e os afetos positivos. Por outras palavras, a senescência revela-se também num período de satisfação e descoberta pessoal para a generalidade dos indivíduos, em que estes aprendem a ser “menos impulsivos e menos afectados pela ansiedade, com maior riqueza afectiva e com reacções mais profundas aos acontecimentos e maior controlo emocional” (Lima, 2013, p. 16).

Envelhecer tem início na nossa concepção e termina na nossa morte e, segundo Schroots e Birren (1980, cit. por Lima, 2010), ocorre a três níveis: *biológico*, que advém da vulnerabilidade crescente que um organismo vai experienciando; *psicológico*, referente às mudanças a nível emocional e cognitivo; e *social*, que diz respeito ao modo como a sociedade vê os indivíduos de determinada faixa etária e aos papéis que estipula deverem desempenhar. Estes fatores em interligação caracterizam cada indivíduo, não havendo duas pessoas a vivenciar o mesmo fenómeno de envelhecimento, por isso se fala já frequentemente em envelhecimentos.

A chegada à velhice não é igual para todos/as. Depende de diversos fatores internos, como a idade e a genética do organismo, ou externos de que é exemplo o contexto histórico e social em que a pessoa se insere (Lima, 2010). O ambiente social que vivenciamos ao longo da nossa vida, bem como o nosso grupo sociocultural de pertença, a família que nos fez crescer e as políticas sociais que regem o nosso quotidiano, são alguns dos fatores que nos diferenciam de outros indivíduos. Da conjugação destes elementos

⁴A senescência corresponde ao “processo natural do envelhecimento, o qual compromete progressivamente aspectos físicos e cognitivos” (Cancela, 2007, p. 3).

resulta a enorme variabilidade inter e intra-individual característica da camada sénior da população.

A capacidade e a velocidade de processamento de informação tendem a decrescer com a idade, bem como outros componentes da inteligência fluida. Esta diz respeito à capacidade básica de processamento da informação, isto é, implica atividades de memória, raciocínio complexo e relações figurais. Sofre um aumento até à fase da jovem-adulter, declinando de forma mais notória da meia-idade em diante.

Já a inteligência cristalizada mostra um padrão evolutivo diferente (Lima, 2013). Este tipo de inteligência está relacionado com a inteligência prática, isto é, como conhecimento tácito (aquele que se aprende com a experiência) é um elemento fundamental desta, pois remete-nos, por exemplo, para a compreensão verbal e para o *know-how* na resolução de problemas. Esta sofre uma evolução até à velhice, estabilizando o seu desenvolvimento após esta fase (Simões, 2006). A evolução destas capacidades deve ser tida em atenção quando estamos em contexto educativo, pois devemos averiguar qual a situação da pessoa, em termos cognitivos, para que a possamos apoiar nas suas necessidades. Quaisquer declínios nestas capacidades não são irreversíveis, e com treino adequado ao indivíduo, pode-se atingir os níveis intelectuais que este apresentava anos antes, caso não estejamos perante quadros demenciais (Simões, 2006).

Ao referirmos estas formas de funcionamento intelectual e o seu modo de evolução, não podemos deixar de ter em consideração dois dos grandes estudos que apoiam os dados acima referidos. O primeiro foi o *Seattle Longitudinal Study* (SLS) que investigou o desenvolvimento intelectual ao longo da idade adulta, seguindo diferentes coortes⁵. Foram selecionados/as aleatoriamente 500 participantes desde a segunda à nona décadas de vida e avaliadas as diferentes aptidões intelectuais. Dos resultados concluiu-se que apenas a rapidez percetiva e a aptidão numérica atingem o seu pico de desenvolvimento na jovem adulter, sendo que é na meia-idade que o raciocínio indutivo, o vocabulário, a memória e a orientação espacial atingem este ponto. Relativamente aos declínios significativos, as aptidões fluidas começam a declinar mais cedo comparativamente às aptidões cristalizadas (Simões, 2006b). Apesar da sua grande contribuição para a compreensão do desenvolvimento intelectual do adulto, não foi um estudo que tivesse incidido especificamente na população mais velha.

⁵Coorte corresponde a uma amostra populacional com a mesma idade cronológica que viveu na mesma época histórica (Simões, 2006).

O estudo, designado por *Berlin Aging Study* (Baltes & Mayer, 1999), contribuiu em especial para compreender a população idosa. Como amostra apresentava indivíduos de ambos os sexos, dos 70 aos 103 anos. Nele foram analisadas diversas variáveis (*e.g.*, biológicas) e diversas aptidões, nomeadamente as do estudo SLS, tendo-se concluído que “todas as aptidões apresentavam correlações negativas com a idade” (Simões, 2006b, p.31). Para além de reforçar algumas das conclusões do anterior estudo, quanto ao desenvolvimento intelectual não ser homogéneo, o *Berlin Aging Study* evidenciou que na idade avançada todas as aptidões estudadas, fluídas ou cristalizadas, apresentavam declínio.

Envelhecimento ativo e saudável

A evolução demográfica que caracteriza as sociedades atuais, com particular expressão nas economicamente mais desenvolvidas, tem vindo a impor às organizações internacionais a preocupação de promover políticas de saúde que apoiem o envelhecimento populacional ativo e saudável.

O Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (ONU, 2002) celebra o aumento da esperança média de vida com as diversas conquistas sociais, mostrando que as evoluções devem ser encaradas de forma positiva e que as políticas devem acompanhar essas mudanças. Este documento demonstra a importância que as instituições governamentais devem ter na promoção do bem-estar da população sénior, assegurando todos os seus direitos, e enfatizando que o envelhecimento ativo corresponde ao “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (ONU, 2002, cit. por Direção Geral de Saúde, 2006, p. 9). Consideram-se assim, várias esferas do quotidiano da pessoa como fulcrais nas respostas às necessidades desta faixa etária, assente na estratégia definida como de envelhecimento ativo. A mesma organização (OMS), em 2015, passa a acentuar também o conceito de envelhecimento saudável, vindo a definir o *envelhecimento ativo e saudável* como:

o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (cit. por Direção Geral de Saúde, 2017, p. 6).

Nesta definição estão incluídos valores definidos pelas Nações Unidas para as Pessoas Idosas (1991), baseados nos direitos e deveres dos/as cidadãos/ãs, em que se convidaram as diferentes nações a integrarem nos seus programas de promoção de saúde os seguintes valores: independência; participação; assistência; realização pessoal; e, dignidade.

Sobretudo com base nas orientações das Nações Unidas, atrás referidas, a Direção Geral de Saúde elaborou um Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2006). Deste programa destacam-se como objetivos da ação, a promoção de um envelhecimento ativo, as medidas políticas de saúde adequadas às necessidades de cada um e o desenvolvimento de ambientes que promovam a autonomia e independência da população sénior (Direção Geral de Saúde, 2006, p. 15). Para o alcance desses objetivos, o documento ressalva a importância do trabalho multidisciplinar, mobilizando-se diferentes profissionais, de que fazem parte, entre outros, os/as professores/as e representantes políticos. Podemos assim verificar que já existiam documentos legais a declarar que todos/as devem ter os mesmos direitos, e que para que sejam cumpridos exige-se um trabalho colaborativo com equipas das mais diversas áreas do saber a trabalhar em conjunto com as famílias dos indivíduos.

Na sequência do Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS (2015), retoma-se o conceito de envelhecimento saudável, como referido anteriormente, e não apenas o de envelhecimento ativo e, em Portugal, passam a ser refletidos e incorporados na Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS, 2017) que apresenta focos diferentes na definição dos conceitos. Envelhecimento ativo invoca o cidadão e cidadã enquanto sujeito ativo na sua saúde, participação social, segurança e, na própria sociedade (p.6).

O envelhecimento saudável, por sua vez, apresenta o seguinte *significado*: “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa com o meio” (p. 9). Reparámos, assim, que o primeiro focaliza a postura do indivíduo perante os seus direitos e deveres, particularmente sociais, e o segundo evidencia o processo de senescência enquanto reflexo da manutenção das funções individuais através dos hábitos de vida e das oportunidades oferecidas pela sociedade.

Em suma, visto o processo de envelhecimento ter início no nosso nascimento, quer um quer outro conceito apelam a que devamos desde cedo promover estilos de vida

saudáveis nas diferentes vertentes (*e.g.*, alimentação, exercício físico, desenvolvimento cognitivo, entre outros) tanto a nível individual como social e que nos mantenham implicados socialmente. Deste modo, incentiva-se que os indivíduos tenham modos de ser e estar conscientes e ponderados, com o objetivo de prevenir e/ou retardar declínios associados à senescência e doenças típicas do envelhecimento patológico, de que é exemplo o Acidente Vascular Cerebral (AVC), e que se mantenham socialmente ativos.

Envelhecimento bem-sucedido

O conceito de envelhecimento bem-sucedido é central na área da Gerontologia. Foi introduzido por Robert Havighurst no início dos anos 60 (Silva, Lima, & Galhardoni, 2010) e, apesar dos diversos estudos que têm sido realizados com o objetivo de o operacionalizar e concetualizar, os autores ainda não chegaram a um consenso (Simões, 2011).

A dificuldade referida está refletida na terminologia, pois para Rowe e Kahn (1987, 1999) a designação a utilizar é *envelhecimento bem-sucedido*, Willcox et al. (2008) preferem *envelhecimento saudável*, Butler (1988) emprega a expressão de *envelhecimento produtivo*, e Vaillant e Mukamal (2001), por exemplo, defendem o termo *envelhecimento positivo* (Simões, 2011, p. 10).

Se, por um lado, este conceito foi proposto por Havighurst como sendo o “produto da participação em atividades - sendo essas associadas à satisfação, manutenção da saúde e participação social” (Silva, Lima, & Galhardoni, 2010, p. 869), por outro lado, devido à falta de consenso substancial entre a comunidade científica, este só começou a assumir relevância através de uma publicação de Rowe e Kahn, quase 30 anos depois, em 1987 (Simões, 2011).

Para Simões (2011), o conceito de envelhecimento bem-sucedido é proposto para contrariar as teorias que refletem uma visão negativa face à velhice. Por outras palavras, o facto de se viver mais anos não é diretamente proporcional a um decréscimo na qualidade de vida das pessoas seniores e, para tal, a promoção e prevenção em contextos de saúde têm um papel preponderante. O envelhecimento bem-sucedido centra-se também na “perceção pessoal das possibilidades de adaptação às mudanças advindas do envelhecimento e condições associadas” (Teixeira & Neri, 2008, p. 91).

Atendendo a que a promoção do envelhecimento bem-sucedido não começa apenas na meia-idade, mas sim depende dos estilos de vida que vamos adotando ao longo da

nossa vida, podemos concluir que na nossa velhice estarão refletidas (em grande parte) as nossas ações.

Para tal, Rowe & Kahn (1999, cit. por Simões, 2006) avançaram com a proposta de um modelo em três dimensões, a saber: maximizar o funcionamento físico e mental; minimizar a probabilidade de doenças e/ou incapacidades; e, por último, manter relações sociais implicadas e de qualidade.

Num enquadramento similar aos critérios definidos por Rowe e Kahn (1999), Baltes inferiu que na promoção do envelhecimento bem-sucedido devem fazer parte os seguintes comportamentos: ter um estilo de vida saudável; evitar soluções simplistas; desenvolver o nosso funcionamento cognitivo; e, frequentar “contextos proativos e desenvolvimentistas” (cit. por Lima, 2010, p. 131).

Apesar da tónica positiva e do grande alcance deste conceito, nomeadamente através da ênfase colocada na promoção da saúde e na prevenção das doenças, diversas são as críticas que lhe são apontadas. Primeiramente, a própria expressão pode acarretar estigmas sociais bem como responsabilizar unicamente a pessoa pelo seu envelhecimento, excluindo diversos fatores externos ao indivíduo que também afetam este processo. A falta de definição operacional das dimensões do modelo coloca também algumas dúvidas em diversos estudos, levantando-se contradições na metodologia e, conseqüentemente, nos resultados dos mesmos. Por fim, a dimensão *empenho ativo na vida* levanta questões sobre o que se entende como relações sociais que melhoram o bem-estar do indivíduo e a definição de ativo, sendo que alguns autores consideram ainda o modelo inacabado, dado que não contempla uma componente *espiritual*, que vários estudos sobre o envelhecimento têm vindo a salientar como muito importante na idade adulta avançada (Simões, 2011). Efetivamente, a definição de Rowe e Kahn (1987) de envelhecimento bem-sucedido torna-se exclusiva de uma minoria da população, pois para que tal se verificasse os indivíduos teriam de corresponder aos três critérios definidos pelos autores.

Em jeito de conclusão, destacamos que os conceitos abordados são complexos, não têm significados inteiramente consensuais e estão em evolução. Em muito dependem das correntes teóricas que os enquadram, mas também da cultura de pertença da pessoa, das oportunidades que cada sociedade oferece para a promoção do envelhecimento bem-sucedido, ativo, saudável, inquestionavelmente ligadas às políticas sociais, de saúde e educativas, fortemente condicionadas, por sua vez, a determinados períodos históricos ou temporais. Sublinhamos também a visão positiva com que passou a ser consi-

derada a senescência ou os processos de envelhecimento e a própria velhice, permitindo direcionar o olhar e os esforços de investigação e intervenção para a melhoria da qualidade de vida da população sénior e da sua satisfação com a vida.

Indo ao encontro dos princípios enunciados pelo conceito de envelhecimento bem-sucedido, a Educação de Adultos, pelo seu papel relevante na promoção de hábitos saudáveis e no desenvolvimento psicossocial e educativo das pessoas seniores, no âmbito do quadro mais vasto da educação ao longo da vida, não pode deixar de ser por nós abordada.

Educação de Adultos no âmbito da Educação ao Longo da Vida

As Universidades Seniores fundamentam-se nos princípios da Educação de Adultos (EA) e da Educação ao Longo da Vida (ELV) ou da Educação Permanente (EP), embora nem sempre os seus atores ou intervenientes tenham bem consciência disso. Como tal, de seguida apresentaremos uma breve contextualização teórica nos domínios referidos.

Só a partir da 1ª Conferência Internacional da UNESCO⁶, em 1949, é que se começou a afirmar a Educação de Adultos como um campo de práticas e de investigação com relevância e legitimidade internacionais. Contudo, foi no final do século XX que a EA começou a ganhar “espaço e influência nas mais variadas dimensões da vida social (Melo, 1998, p. 9). Estando as sociedades interessadas em desenvolver a dita *sociedade do conhecimento* e, gozando já este campo de grande reconhecimento a nível internacional, na V Conferência Internacional sobre EA⁷ marca-se a compreensão da EA como decorrente não só de ambientes formais, mas também de ambientes não formais e informais, sublinhando a necessidade de cooperação entre entidades internacionais com o mesmo objetivo. Assim, na cidade de Hamburgo, definiu-se a EA como:

o conjunto de processos de aprendizagem, formal ou não, graças ao qual as pessoas consideradas adultos pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas capacidades, enriquecem os seus conhecimentos, e melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou as reorientam de modo a satisfazerem as suas próprias necessidades e as da sociedade. A educação de adultos compreende a educação formal e a educação permanente, a educação não formal e toda a gama de oportunidades de educação informal e ocasional existentes numa sociedade

⁶Realizada em Elsinor (Dinamarca).

⁷Intitulada de *Aprender em idade adulta: uma chave para o séc. XXI*.

educativa multicultural, em que são reconhecidas as abordagens teóricas e baseadas na prática (Instituto de Educação da UNESCO, 1998, pp. 15-16).

Desta definição, inferimos que um dos aspetos mais salientado nesta Conferência foi a importância da Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), enquanto promotora de posturas informadas, tolerantes e detentoras de participação plena por parte dos cidadãos e cidadãs. A ênfase na ALV pretende consagrar o direito à educação, que deve ser proporcionado a todos os indivíduos, sem qualquer exceção. Este direito assume uma grande centralidade nas sociedades contemporâneas, comumente designadas por sociedades de aprendizagem. Como o nome indica, a necessidade de aprender continuamente emerge como um dos seus mais importantes elementos de estruturação, ocorrendo ao longo da vida de todos os indivíduos (Oliveira, 2015).

Segundo Simões (1979), essa aprendizagem deve ser enquadrada pelo sistema de educação permanente (EP), pensado para que a educação seja “contínua e acessível a todos e [vise] a autonomia pessoal” (p. 52), em que a “centralidade da pessoa no processo formativo, como sujeito da sua própria formação” assume relevância e fundamento nos princípios da EP (Canário, 2001, p. 90). De acordo com Simões (1979), um sistema de EP deve apresentar as seguintes componentes: permanência da educação, que implica ordem e coerência nas formações; igualdade de oportunidades à entrada e à saída; a orientação e a *guidance*, que implicam “a instituição da avaliação integrada na aprendizagem e a abolição correlativa dos exames tradicionais” (p.60); e a autoformação, que está relacionada com o papel ativo que o educando apresenta no seu processo educativo, defendendo-se por isso abordagens personalizadas.

O conceito de ALV ainda está a evoluir, porém são característicos deste processo os seguintes elementos:

o princípio do acesso universal à educação (extensivo às crianças e aos adultos que, por diversas razões, têm sido excluídos de oportunidades educativas), o reconhecimento da importância dos contextos educativos, além das instituições formais, a diversidade de materiais de aprendizagem e, mais importante ainda, o desenvolvimento nos educandos das características pessoais [fundamentais nos processos de aprendizagem ao longo da vida] (Oliveira, 2015, p. 180).

Este processo apresenta a aprendizagem autodirigida como eixo central, sob um enfoque humanista, pois o indivíduo pressupõe-se ativo nas diversas dinâmicas educativas, devendo estas partir dele próprio, das suas crenças, motivações, necessidades, etc.. Distinto, pelo foco holístico que apresenta, inferimos também o seu valor inclusivo,

atendendo a que o direito à educação é universal e independente da idade da pessoa. No quadro da educação e aprendizagem ao longo da vida, cruzada com o processo de envelhecimento, merece também destaque a Gerontologia Educativa (GE) que incentiva e apoia diversas formas a educação tendo em consideração as problemáticas do envelhecimento.

Gerontologia Educativa

A Gerontologia Educativa (GE), ao acentuar a perspetiva educativa e ao debruçar-se sobre os processos de envelhecimento, constitui um subdomínio da Educação Permanente/Educação ao Longo da Vida, da Educação de Adultos e da própria Gerontologia. Não significa, contudo, que a ênfase esteja nas pessoas de idade avançada, uma vez que envolve todo o processo de envelhecimento, sem descuidar, e para muitos se concentrar, nesse público-alvo.

A GE emergiu como resposta a diversos desafios sociais, a saber: o duplo envelhecimento da população e a preocupação com a qualidade de vida das pessoas seniores; a importância da consciencialização do potencial individual, isto é, a valorização pelos indivíduos de idade avançada e por tudo aquilo que representam; e, a reflexão e compreensão sobre o sentido da vida (Oliveira & Figueiredo, 2017). Inscrevendo-se numa perspetiva positiva do envelhecimento e desenvolvimento humanos, as autoras citadas destacam o seu contributo para a promoção do envelhecimento ativo, saudável, informado e consciente, a nível cognitivo, emocional, físico e espiritual, de modo a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, principalmente na velhice.

De acordo com Sherron e Lumsden (1978), a Gerontologia Educativa pode ser definida como “o estudo e a prática dos empreendimentos educativos para [toda a população] e sobre as pessoas idosas e em processo de envelhecimento [centrado no indivíduo]” (p. 7). Partindo desta definição, inferimos que a GE integra todo o conjunto de ações educativas sobre o processo de envelhecimento para o público em geral, isto é, envolve as pessoas idosas, as pessoas de outras gerações e os profissionais de diversas áreas que abordam a problemática do envelhecimento.

Deste modo, o seu campo de ação integra “1) os processos educativos destinados a pessoas de idade avançada; 2) a formação do público em geral [...] sobre o processo de envelhecimento e a velhice; e 3) a formação de técnicos que venham a trabalhar ou a desenvolver serviços para pessoas idosas” (Oliveira & Figueiredo, 2017, p. 617).

Como tal, a GE tem vindo a desconstruir preconceitos e estereótipos que a sociedade tem em relação às pessoas de idade avançada e a demonstrar o potencial que estas apresentam em termos de desenvolvimento e aprendizagem. Trata, assim, de uma importante mudança social, de “transformar o modelo da velhice, de um modelo deficitário e assistencialista para um modelo de desenvolvimento” (Fragoso, 2012, p. 55). Assistimos assim a uma corrente de consciencialização e respeito pela população em geral, pois a senescência é inevitável, e pelos/as seniores em particular. Esta evidência impôs o estudo dos ambientes educativos e do público-alvo para que os processos sejam importantes e adequados aos indivíduos.

As suas intervenções baseiam-se na promoção de aprendizagens significativas e na prevenção de declínios prematuros no público de idade mais avançada, sendo orientadas pelos seguintes princípios (Findsen, 2007, cit in Oliveira & Figueiredo, 2017, p. 623):

1. O conhecimento é construído entre o educador/a e o/a educando/a em conjunto;
2. Os/as educandos/as desenvolvem autonomia e independência nas suas aprendizagens, responsabilizando-se pelas mesmas;
3. A relação de educando/a e educador/a deve ser construída com base na confiança e respeito mútuos;
4. As aprendizagens são o reflexo do que os/as educandos/as são capazes de fazer autonomamente;
5. As decisões devem ser tomadas de forma autónoma e ponderada, podendo o/a educador/a dar a sua opinião sobre as mesmas;
6. A responsabilidade e liberdade das aprendizagens dizem respeito ao/à educando/a, contudo o/a educador/a também é responsável durante o processo, devendo intervir sempre que se justifique.

A GE apresenta uma ligação estreita com os princípios que regem a Psicologia Positiva (PP), pois ambas pressupõem a ênfase e valorização dos aspetos positivos na vida das pessoas, apoiando-se num clima de otimismo, de esperança e estimulando construtivamente os indivíduos.

A génese deste modo de ver a Psicologia, partilhado com a Educação, remete-nos para a não consideração prioritária das falhas que o ser humano apresenta, mas sim para as forças e virtudes que lhe são próprias, tendo sido o seu principal impulsionador o psicólogo Martin Seligman. Assim, aprecia-se o conhecimento dos recursos de cada pessoa, prevalecendo esta visão sobre a dos défices, construindo-se “uma ciência que

foca as forças e virtudes” (Seligman, 2003,p. xvi), e não a do “estudo das doenças, fraquezas” (Seligman, 2009, p. 4).

De acordo com Rivero e Marujo (2010), o objetivo da Psicologia Positiva (PP) “tem sido identificar atributos que constituam forças psicológicas e reconhecer qualidades individuais e colectivas que proporcionam vitalidade e sentido à vida, através das quais as pessoas experimentam mais e maiores oportunidades para satisfação e crescimento” (pp. 47-48).

Os princípios que regem esta área, segundo Seligman (2003), são: “experiências subjetivas positivas do passado, presente e futuro”; foco nas forças e virtudes individuais; e, o “estudo de instituições e comunidades positivas” (pp. xvi-xvii). Por outras palavras, o autor evidencia a importância das potencialidades humanas.

As Universidades Seniores

O surgimento das primeiras Universidades Seniores veio opor-se à visão que se tinha até então sobre a população sénior. Durante muito tempo esta foi deplorável. Em meados do séc. XIX e em Portugal as pessoas idosas sem meios socioeconómicos eram colocadas em asilos. Anos depois era permitido que ficassem no seu domicílio, através da criação de centros de dia e de sistemas de apoio domiciliário, contudo o acesso à reforma não era universal (Velo, 2007). Após o 25 de abril de 1974 iniciaram-se as principais transformações na proteção social, surgindo então a Segurança Social e a consequente generalização da reforma.

Foi neste contexto revolucionário que, em 1978, surgiu a primeira Universidade Sénior (US) em Portugal, baseada no modelo inglês, ou seja, não tinha fins lucrativos e regia-se pelos princípios da educação não formal. Opunha-se assim ao modelo francês, seguidor da educação formal, que concedia certificação, os professores eram bem remunerados e o ensino era formal (Machado & Medina, 2012).

Esta instituição não pretendia atuar em necessidades de natureza social nem económicas, mas sim marcar presença nas pessoas idosas a partir das dimensões cultural e recreativa. Deste modo, pretendia valorizar o papel da população sénior na sociedade contemporânea bem como os conhecimentos que esta possui (Velo, 2007).

Ao contrário do que sucedeu nos outros países, no contexto português as universidades seniores foram construídas através da sociedade civil e não do Estado. Surgiram devido à realidade do envelhecimento demográfico e às dificuldades sentidas após a aposentação (Pinto, 2003).

Segundo Jacob (2012), as US são espaços de aprendizagem não formal, direcionadas para maiores de 50 anos onde se podem partilhar conhecimentos e adquirir mais competências nas diversas oportunidades que são oferecidas. O horário decorre em regime laboral, a assiduidade dos/as inscritos/as não é controlada e a avaliação não é um objetivo a atingir. Para a regulamentação desta oferta, “a criação e o funcionamento das UTIs em Portugal está estabelecida no Regulamento Geral das UTIs e aprovado pelos dirigentes destas nas Reuniões Magnas da RUTIS⁸” (p. 59). Contudo, é de salientar que as UTIs são maioritariamente IPSS e, por isso, nem todas pertencem à rede RUTIS, uma vez que esta surgiu da iniciativa privada e não estatal.

Em 2016, os princípios das políticas de envelhecimento ativo, que informam as dinâmicas das universidades seniores, ficaram consagrados na Resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016. Baseadas nos princípios da “independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização” as US são uma importante resposta socioeducativa e oportunidade de inclusão e promoção do bem-estar das pessoas que as frequentam.

Literacia digital como forma de inclusão

Ao mesmo tempo que o duplo envelhecimento da população levanta preocupações, a velocidade a que a tecnologia avança também se constitui como uma questão de grande relevância na sociedade atual, a diversos níveis.

Podemos afirmar que dois dos grandes desafios que se impõem são conseguir acompanhar as mudanças demográficas e tecnológicas existentes, pois a sua rápida evolução não tem sido acompanhada ao mesmo ritmo pela sociedade. Atualmente, estar bem integrado na vida social exige que os cidadãos e cidadãs tenham um mínimo de conhecimentos na utilização do computador (competências digitais básicas), como por exemplo pedir um comprovativo às Finanças (Nunes, 2017).

Segundo dados do INE⁹ de 2015 (cit. por Nunes, 2017), cerca de 70% da população portuguesa utiliza o computador e a internet, contudo quando nos referimos aos indivíduos seniores, apenas 29% o faz e é ainda mais baixo o número dos que recorrem à internet (27,2%). Esta população encontra-se numa posição de grande discriminação relativamente às pessoas mais jovens.

⁸RUTIS é o acrónimo de Rede de Universidades da Terceira Idade, tendo sido criada em 2005, por Luís Jacob.

⁹Instituto Nacional de Estatística

Sendo as novas tecnologias um fator social relativamente recente e com uma velocidade de atualização bastante rápida, torna-se evidente que as pessoas não consigam acompanhar o seu desenvolvimento, principalmente aquelas cuja história de vida as coloca numa situação de fragilidade em termos do seu acesso. Como referem Pereira e Neves (2011, p. 15), relativamente aos avanços tecnológicos, “os idosos têm manifestado uma dificuldade enorme em compreender e acompanhar esta nova realidade, sentindo-se imediatamente excluídos e à margem desta evolução”.

Considerada como uma competência básica na sociedade contemporânea, a literacia digital desempenha um papel fundamental no quotidiano da população, pois, para além, de possibilitar a realização de diversas atividades cívicas (nas esferas da saúde, finanças, entre outras), também promove o envelhecimento ativo, bem como “torna o idoso mais ativo e participativo, aumentando a autoestima e o sentido de inclusão” (Páscoa & Gil, 2012, p.80), reduzindo o isolamento e o sedentarismo.

Diversos estudos têm sido realizados com o objetivo de compreender quais as estratégias que devem ser utilizadas no ensino das TIC à população idosa. Segundo Kachar (2006), Mariz (2009) e Sei (2009), citados por Pereira e Neves (2011, p. 9), os formadores e formadoras devem ter em atenção os seguintes aspetos: “turmas mais pequenas; preferencialmente um aluno por computador; boa iluminação na sala; tamanho e iluminação do monitor; teclado e rato com design especial; tipos de letra grandes; começar por jogos e atividades lúdicas; utilizar experiências de vida dos idosos; preparar material de apoio com caracteres grandes e fortes; respeitar o ritmo de cada aluno; partir de situações contextualizadas; efetuar atividades de repetição; seguir etapas gradativas de aprendizagem; efetuar frequentes paragens”.

Salientamos ainda que, devido à elevada heterogeneidade de características presente nesta faixa etária, o processo formativo deve assentar numa abordagem ecológica, isto é, centrar-se na história de vida do indivíduo, de modo a que as aprendizagens sejam úteis no seu quotidiano. É igualmente importante respeitar os diversos ritmos de aprendizagem presentes na turma, adaptando-se a ação educativa às necessidades e condições físicas de cada pessoa idosa.

Além disso, para que os indivíduos usufruam em pleno das aprendizagens, deve-se promover a autoconfiança de cada um, verificando possíveis contrariedades e insucessos que possam advir ao longo do processo. Salienta-se que “os objetivos e as metas formulados pelas pessoas idosas, muito especialmente as que vão ao encontro daquilo

que valorizam, desempenham um papel importante na sua persistência, perseverança e autodisciplina” (Ferreira, Oliveira, & Mota., 2014, p. 996).

Concluindo, considera-se que a sociedade se deve comprometer em proporcionar mais e melhores ofertas que permitam a inclusão digital de todos e todas, para que seja facilitado o acesso à informação, refletindo-se no desenvolvimento de fatores que permitam uma vida longa, saudável, com qualidade de vida e em que o exercício de cidadania plena esteja assegurado.

Capítulo II – Caracterização da instituição

A Aposenior

A Apojovi foi criada no ano de 2000 por um grupo multidisciplinar, constituído por profissionais das diversas áreas e níveis de ensino, quando se depararam com a desigualdade de oportunidades presente no início do séc. XXI com repercussões não só ao nível do sucesso escolar, mas também na inserção ativa de muitas crianças e jovens. Para colmatar esta problemática foi, então, criada a Associação Apojovi. Esta é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e uma associação juvenil, sem fins lucrativos, sendo composta por uma Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal.



Figura 1 - Logótipo da Apojovi

Apresenta como objetivo principal apoiar e orientar a nível pessoal, escolar e profissional jovens desfavorecidos. Pretende também promover o processo educativo, formativo e profissional dos cidadãos, bem como desenvolver ações de solidariedade social, focando as áreas de proteção à infância e juventude, família, comunidade, população ativa, idosos e pessoas com necessidades educativas especiais.

A promoção desportiva, recreativa e cultural das pessoas associadas à instituição é outro dos objetivos que surgiu mais tarde, assim como o seu interesse em cooperar e conviver com outros organismos (oficiais ou particulares) de modo a aumentar a sua rede de ligações. Para tal, promove e apoia a realização de congressos, palestras, ou outra modalidade de educação e formação, no domínio das artes, novas tecnologias e humanidades.

A Apojovi desenvolve atividades socioculturais e socioeducativas, com o fim de responder aos objetivos acima referidos. É de salientar que esta instituição tem no centro das suas ações a melhoria da qualidade de vida dos diversos grupos etários, desde a infância até à terceira idade, utilizando os meios e recursos que estão ao seu alcance para que tal aconteça. Tenta também minimizar as dificuldades que algumas pessoas em situação de risco possam sentir na integração na vida ativa, no âmbito da habitação, bem-estar, cultura e recreação.

Através da participação em diversos projetos de natureza social, a instituição para além de partilhar experiências e escutar diferentes pontos de vista, também se promove a si mesma, dando maior visibilidade à sua oferta socioeducativa e angariando possíveis parcerias que apoiem a sua sustentabilidade financeira.

Salientando a preocupação que levou ao surgimento da Apojovi, são desenvolvidas diversas atividades socioeducativas com o objetivo de integrar socialmente crianças, jovens e pessoas adultas. Disponibiliza, assim, as seguintes ofertas:

1. Salas de estudo acompanhado: apoio a diversas áreas curriculares e pedagógicas, acolhendo alunos dos diversos níveis de ensino, desde o 1º ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário, podendo ocorrer também em modo de explicações, optando-se por uma aprendizagem individualizada. Para tal, os Técnicos Superiores de Educação desempenham um papel fulcral, pois utilizam o seu conhecimento em *Técnicas e Métodos de Ensino* e apoiam o desenvolvimento de competências de estudo nos alunos e alunas, apoiando em média 20 por ano;
2. Atividades lúdico-pedagógicas: atividades de carácter extracurricular, de que neste momento fazem parte as aulas de viola e de dança contemporânea;
3. Campos de férias: ocupações para as férias, presentes em todas as pausas letivas, isto é, nas férias de Natal, Carnaval, Páscoa e de Verão. Destina-se a crianças entre os 5 e os 15 anos de idade, envolvendo cerca de 30 por semana. Destina-se à promoção de atividades lúdicas, pedagógicas e culturais;
4. Gabinete de Psicologia e Educação: serviço de orientação a nível psicológico e acompanhamento educativo. Os beneficiários são fundamentalmente crianças e jovens em risco, que são apoiados tanto a nível pessoal, como escolar e profissional. A Apojovi acompanha cerca de 30 crianças e jovens anualmente;
5. Festas de aniversário: organização de festas em que é promovida a criatividade e a brincadeira, bem como o envolvimento da família.

Estas são todas as ofertas que a Apojovi desenvolve e promove enquanto Associação com preocupações nas desigualdades existentes nas camadas mais jovens. Contudo, perante o crescimento da esperança média de vida, e as desigualdades sentidas na faixa etária das pessoas de idade avançada, no ano de 2006 surgiu a Aposenior - Universidade de Terceira Idade. Esta entidade é uma valência da Apojovi, focada no apoio à popula-

ção sénior, devido à evolução demográfica da sociedade atual e à falta de ofertas para este público-alvo.



Figura 2 – Logótipo da valência Aposenior

Assim, a Aposenior propõe uma intervenção centrada na aprendizagem ao longo da vida, promovendo um estilo de envelhecimento ativo, saudável e consciente. Para tal, desenvolve diversas atividades intelectuais, físicas e sociais.

Como objetivos pretende: estimular os idosos e idosas nas atividades diversificadas que oferece (culturais, de lazer e de cidadania); promover a educação não formal do público; e, tornar os seniores mais conscientes em relação aos seus direitos e deveres, informando-os e esclarecendo-os em relação a estes.

De modo a responder aos objetivos, a Universidade Sénior desenvolve os seguintes serviços: oferta diversificada de disciplinas passíveis de serem frequentadas em regime de curso livre, tertúlias, *workshops*, seminários, passeios, debates ou outras atividades que fomentem o convívio e a educação intergeracional; cursos de alfabetização de adultos que decorrem com o apoio de protocolos realizados com as Juntas de Freguesia de Santa Clara e S. Martinho do Bispo, com o Centro de Formação Nova Ágora e outros que contam com o apoio da Cáritas Diocesana de Coimbra, destinados a alfabetizar adultos em risco (*e.g.*, beneficiários/as de RSI- Rendimento Social de Inserção - mulheres em situação de risco, entre outros); apoio a seniores carenciados através de programas de atribuição de bolsa de estudo; e, por fim, a implementação do Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social (GAES) com o objetivo de apoiar pessoal e socialmente pessoas com necessidades socioeconómicas, recebendo-as e procurando respostas para a sua situação.

Como apontamento final, é de referir que a Aposenior está inscrita na Rede de Universidades para a Terceira Idade (RUTIS), tendo sido recentemente nomeada membro de excelência. O seu período de funcionamento decorre entre os meses de setembro a

julho. A título de curiosidade é pertinente referir que o prefixo APO de Apojovi e Aposenior significa: A- Apoio; P- Partilha; e, O- Oportunidade.

Missão, visão e valores

Como qualquer outra instituição, na sua fundação foram definidos a missão, visão e os valores em que assenta.

A sua missão está relacionada com a diminuição da exclusão social que muitas crianças, jovens e seniores em risco sentem, tendo como meio ao seu dispor a educação, formação, cultura e o diálogo intergeracional.

A sua visão estabelece que os problemas sociais das pessoas em vulnerabilidade social sejam respondidos de modo inovador, criativo e eficaz, capacitando-as para que tenham um papel ativo na solução dos mesmos.

Finalizando, os valores estão obviamente relacionados com os dois fatores acima referidos, sendo assim: “igualdade de oportunidades, integridade, dignidade, respeito pela diversidade, defesa dos direitos humanos e justiça social” (ApojoviAposenior, s.d.).

Recursos humanos

Para um bom funcionamento da instituição fazem parte quatro funcionários com contrato sem termo, e onze formadores em regime de *part-time*. A instituição acolhe também cinco estágios curriculares e um profissional, através de acordo com o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), contando ainda com o apoio de vinte e sete voluntários. Da direção fazem parte 5 elementos.

Recursos financeiros

Como já foi dito anteriormente, a Apojovi-Aposenior é uma instituição sem fins lucrativos e, como tal, possui alguma autonomia financeira. Para tal, contribuem as propinas dos seus estudantes seniores, a formação profissional que desenvolve e os serviços prestados às crianças e jovens. Apoia-se também no estabelecimento de parcerias e nas candidaturas realizadas a linhas de financiamento nacionais e internacionais.

Recursos materiais

Esta entidade localiza-se na rua D. Dinis, Urbanização Quinta da Várzea, Lote 9, Loja 3. Esta é a morada da sua sede e onde se centra a maior abrangência de público de idade avançada (cerca de 250 a 300 alunos por ano). Desde 2017 que apresenta serviços numa outra localização em Tentúgal (Pólo III), pertencendo este espaço à Loja das Aju-

das de Coimbra e abrangendo cerca de 20 seniores por ano. Dispõe também de material informático e audiovisual, mobiliário e eletrodoméstico.

Parcerias

Para apoiar os seus projetos e atividades, a Apojovi-Aposenior conta com as seguintes entidades parceiras: Juntas de Freguesia de Santa Clara, Castelo Viegas, Ceira e de São Martinho do Bispo; Cáritas Diocesana de Coimbra; Loja das Ajudas de Coimbra; Observatório Astronómico de Coimbra; Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; Escola Superior de Educação de Coimbra; Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra; Instituto Superior Miguel Torga; Centro de Formação de professores Ágora; Escola Secundária D. Duarte; Competir - Formação e Serviços SA; Curativa (clínica privada de saúde); Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos; Enfermeiros ao Domicílio; Casa dos Pobres de Coimbra; Associação Integrar; e o Centro de Solidariedade Social da Adémia.

Projetos sociais

Com o objetivo de integrar na comunidade seniores carenciados, apoiando-os e capacitando-os, a Associação Apojovi-Aposenior tem desenvolvido diversos projetos de natureza social.

No ano de 2006 surgiu o projeto *Terceira Idade Comunica + (TIC+)* que pretende que os seniores tenham acesso a conhecimentos de literacia informática e às novas tecnologias. De momento este projeto foi estendido até aos seniores em situação de fragilidade social e educativa.

Outro dos projetos existentes, já referido, consiste na Alfabetização de Adultos. Esta atividade decorre desde 2007 com o apoio da Cáritas Diocesana de Coimbra. Tem como premissa o apoio a seniores e outros grupos vulneráveis (e.g., ex-toxicodependentes, beneficiários de RSI, entre outros), funcionando em regime de voluntariado.

Entre 2012 e 2013 surgiram um conjunto de programas com o fim de promover a atividade, física e mental, não só dos seus associados, como da sociedade. Como tal, o *Roteiro Monástico* permite que o público tome consciência de que a preservação do seu património cultural, histórico e imaterial também passa pelo seu papel ativo enquanto cidadãos. Este projeto consiste num roteiro de turismo cultural e religioso, em que são planeadas e desenvolvidas visitas e percursos entre monumentos da cidade de Coimbra,

bem como cafés, restaurantes e associações comerciais. Neste âmbito já surgiram diversos Roteiros Monásticos, de que é exemplo o roteiro de Tentúgal.

O Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social (GAES) surgiu em 2014 com o objetivo de responder às necessidades de um público de idade avançada com necessidades sociais e económicas. Para tal, é feito um levantamento de necessidades das pessoas referente ao seu bem-estar pessoal e social, de seguida são contactadas as entidades indicadas na resolução das necessidades encontradas, visualizando cada caso como único e em parceria com todos os envolvidos.

Integrado num Projeto de Solidariedade Social, está o *Tempo de Aprender 50 +*. Destina-se a indivíduos carenciados e é desenvolvido em parceria com a União de Freguesias de Santa Clara e Castelo de Viegas. Estão abrangidas aulas de informática, bordados, corte e costura e alfabetização.

No ano de 2015 surgiu o *Coimbra Ger@poio*, financiado e apoiado pela SIC Esperança e pelo *Movimento Mais Para Todos* do LIDL. Deste projeto surgiu uma plataforma onde se encontram registados dados da população sénior não institucionalizada e que se encontram em situação de isolamento social e com carências a outros níveis. Esta plataforma pode ser consultada por entidades locais e centrais para que possam prestar apoios aos seniores sinalizados.

No mesmo ano (2015), a Associação Aposjovi-Aposenior recebeu uma carrinha atribuída pela Fundação Montepio no âmbito da iniciativa *Frota Solidária*. Permitiu-se assim, a colaboração em projetos sociais de entidades de Coimbra, através da sua cedência, nomeadamente com a Casa do Pai e com o Museu Nacional de Machado de Castro, no âmbito do projeto *Eu no Museu*.



Figura 3 - Carrinha atribuída pela Fundação Montepio

Por último, surgiu o projeto *Mil e Um Fios* (2017), destinado a adolescentes do sexo feminino institucionalizadas com o intuito de promover competências que as apoiem na

integração na vida ativa e autonomização. Neste pretende-se que seja criado um *atelier* de modelismo/estilismo/costura e que do mesmo surjam peças de vestuário, bem como acessórios, com o apoio e dinamização de público sénior. O *atelier* será o meio de promoção e desenvolvimento de competências cognitivas, funcionais e emocionais fundamentais à autonomização das jovens que o frequentem.

Prémios

Desde a sua origem até à atualidade o trabalho da Associação Apojovi-Aposenior tem vindo a ser reconhecido por diversas entidades nacionais que apoiaram alguns dos projetos acima mencionados. Esses prémios são: Projeto *TIC+* no ano de 2014 pela Fundação PT; o projeto *Coimbra Ger@poio* apoiado pelo *Movimento Mais Para Todos* (LIDL e SIC Esperança) no ano de 2015; da *Frota Solidária* do Montepio foi oferecida a carrinha que apoia os múltiplos transportes que são realizados pela associação (2015); ainda neste ano a RUTIS nomeou a Aposenior como Membro de Excelência; em 2016 a DECO cedeu diversos equipamentos informáticos; e no ano de 2017, a EDP Solidária no âmbito da Inclusão Social, premiou e apoiou o projeto *Mil e Um Fios* que continua a apoiar jovens institucionalizadas.

Cursos

A Aposenior oferece uma gama bastante diversificada de temáticas que as pessoas-seniores podem frequentar enquanto cursos livres. As atividades desenvolvidas têm uma dupla função que vai desde a ocupação de tempos livres até à aquisição e reciclagem de conhecimentos. Estes conhecimentos organizam-se por disciplinas, a saber: Informática, que vai desde o nível de iniciação a um nível mais avançado; Redes Sociais e Aplicações; Inglês, que, como a Informática apresenta diversos níveis que vão desde a iniciação ao nível de conversação; Francês; História da Arte; Mundo Atual/Direito; Cultura Portuguesa; Oficina de Ginástica Mental; Oficina Positivamente; Pintura; Desenho e Aguarela; Artes Decorativas; Bordados; Pilates; Teatro; Danças de Salão; Grupo folclórico; Cavaquinho; Viola; Yoga; e, por fim, o Coro. Ainda estão abertas inscrições para outras áreas, porém ainda não reuniram o mínimo de interessados/as, e como tal, ainda não abriram. De seguida, e a título ilustrativo, apresentamos (na tabela 1) o horário que esteve definido para o ano letivo de 2018/2019.

Tabela 1- Horário das disciplinas oferecidas pela Aposenior.

2ª feira	Manhã	Tarde
	09h-11h Informática AV	14h- 16h História da Arte
	11h-13h Informática 2	16h-18h Francês
		15h-17h Artes Decorativas
		14h-19h Sala de Estudo
		14h30-16h30 Pintura
		17h- 18h30 Zecas
		16h-17h Pilates
		17h-18h Yoga
		17h30-18h30 Viola (Crianças)

3ª feira	Manhã	Tarde
	09h-11h Teatro	14h-19h Sala de Estudo
	11h-13h Inglês Conversação	15h30-16h30 Ensaio Coro
	10h30-12h Cavaquinho I	16h30h-18h00 Coro
	10h-12h Informática AV	
	Explicações Informática	

4ª feira	Manhã	Tarde
	10h-12h Pintura	14h-16h Informática
	09h-11h Inglês 2	16h- 17h Pilates
	11h-13h Inglês 1	17h- 18h Yoga
	09h-11h Informática Iniciação	14h30-16h30 História
	10h30-12h30 Informática AV	14h-19h Sala de estudo
	10h-11h30 Viola 1	15h- 17h Vivências
	11h30-13h Viola 2	

5ª feira	Manhã	Tarde
	09h-11h Oficina Positiva(mente)	15h-17h Inglês 3
	11h-13h Ginástica Mental 2	14h- 16h Redes Sociais
	10h-12h Inglês Iniciação	14h-19h Sala de estudo
	10h-11h Ensaio Tiroliro	15h-17h Bordados
	11h-12h Cavaquinho 2	15h- 17h Dança

6ª feira	Manhã	Tarde
	10h-12h Cultura Portuguesa	14h30-16h30 Liberdade Cívico-política
	09h-11h Informática 3	14h-19h Sala de estudo
	11h-13h Ginástica Mental 1	15h30-16h30 Walking Football
		14h30-16h30 Folclore

Público-alvo

As propostas socioeducativas desenvolvidas e promovidas pela Aposenior destinam-se a adultos e adultas de idade mais avançada, isto é, indivíduos com uma idade mínima de 50 anos. Não têm que ter nenhum nível de escolaridade mínimo para a frequentar, nem pertencer a algum nível socioeconómico específico. Assim, o número de inscrições ronda cerca de 300 nas disciplinas de regime livre.

Capítulo III – Projeto e atividades de estágio

Ao longo do presente ano letivo foram preparadas e levadas a efeito diversas atividades e dinâmicas educativas, enquadradas nos objetivos estabelecidos no início do percurso do estágio curricular. Estes teriam que ser relevantes para a instituição que nos acolheu e devidamente enquadrados nas competências que o Mestrado em Ciências da Educação procura desenvolver. Estes objetivos encontram-se especificados a seguir, compondo o nosso projeto de estágio.

1. Objetivo geral: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma.

Tabela 2 - Objetivo geral: Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
1.1 Reconhecer a história da Associação Apojovi / Aposenior	1.1.1 Enunciar os mais importantes aspetos na constituição da Associação Apojovi /Aposenior, através da leitura dos regulamentos e outros documentos formais, até ao final de outubro.	Leitura do regulamento interno da Apojovi / Aposenior, bem como os estatutos da mesma. Leitura dos documentos que regulamentam os diversos projetos da instituição.
1.2 Demonstrar competências relacionadas com o bom profissionalismo.	1.2.1 Cumprir o horário estabelecido no início do ano com a instituição, durante todo o período de estágio.	Revelar pontualidade e assiduidade
1.3 Integrar a equipa técnica e conseguir igualmente uma boa integração junto dos seniores.	1.3.1 Conhecer bem todas as dinâmicas da associação Apojovi /Aposenior. 1.3.2 Pautar as relações com a equipa e o público-alvo pela cordialidade, respeito, apreço e simpatia ao longo de todo o estágio.	Atender o público, pessoalmente ou por telefone. Prestar esclarecimentos e dar indicações de modo adequado, com cordialidade e simpatia. Preparar as salas necessárias às diferentes atividades. Colaborar no trabalho de equipa.
1.4 Conhecer e apropriar-me dos valores e princípios definidos pela Apojovi / Aposenior.	1.4.1 Demonstrar interesse, empenho, responsabilidade e motivação na execução das tarefas realizadas, ao longo de todo o estágio.	Participar nas atividades desenvolvidas na instituição.

Ao longo do ano foram realizadas diversas atividades enquadradas neste primeiro objetivo geral, que implicaram que tomássemos conhecimento das rotinas da instituição bem como dos valores implícitos na gestão da mesma. De seguida mencionamos algumas dessas atividades em diversos âmbitos.

Descrição das Atividades

Secretariado e Tesouraria:

No início do estágio, foi-nos pedido que lêssemos os regulamentos e diretrizes sobre o modo de funcionamento do *site* da RUTIS, com o objetivo de percebermos o apoio que este oferece à gestão das universidades seniores, bem como a sua utilização, através dos diversos passos presentes nos documentos facultados, de modo a sermos capazes de introduzir as informações necessárias dos alunos e alunas na plataforma.

A manutenção de diversos materiais de apoio e gestão ao serviço dos técnicos e técnicas também estiveram à nossa responsabilidade. Destas atividades distinguimos as seguintes: atualização dos preçários da Apojovi (sala de estudo; atividades extracurriculares; aluguer do espaço e disciplinas da vertente Aposenior); a renovação de inscritos/as nas diversas disciplinas e suas turmas, colocando nomes, contactos telefónico e eletrónico e o mesmo na organização da sala de estudo; os horários das diversas salas, principalmente quando existiam novas formações a decorrerem; folhas das horas dos professores; elaboração de folhas de horas do pessoal técnico e documentos de pagamentos (das viagens e almoços realizados).

Outras tarefas regulares que ficavam à nossa responsabilidade e que compõem o quotidiano da instituição eram as seguintes: saber atender pessoas presencialmente ou por telefone; saber preencher as fichas de inscrição; contactar pessoas cujas informações estavam incompletas para efeitos de seguros de eventuais acidentes; contactar possíveis formandos/as para formações lecionadas pela AEDL, de que é exemplo uma que decorreu intitulada “Competências pessoas para cuidar do sénior”, agendando entrevistas e dando todas as informações necessárias (beneficiários/as, subsídios); contactar os utentes sobre suspensão de aulas e reagendamentos das mesmas; ter conhecimento das diversas visitas de estudo, locais a visitar, preço das mesmas, datas e contactar os alunos devido à escolha das ementas; rifas – vender às turmas; elaborámos também alguns cartazes de promoção de eventos, de que é exemplo o Cartaz de *Walking Football* (ver Fig. 4 abaixo), que tinha como objetivo o fomento da inscrição de pessoas na turma de *Walking Football*.

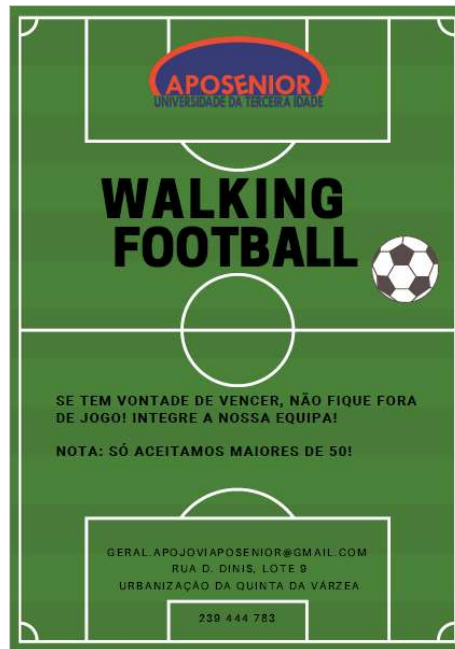


Figura 4 - Cartaz de promoção da turma de Walking Football

15ª Edição da Exposição dos Espantalhos

Esta exposição, promovida pela Câmara Municipal de Coimbra, aconteceu no dia 29 de setembro de 2018 no coração da cidade, Parque Manuel Braga, entre as 10 horas e as 17 horas e 30 minutos. Juntou diversas entidades e instituições não só de grupos musicais, como também ligadas à intergeracionalidade, desde creches a projetos cujo público-alvo é sénior. Este evento público permitia aos/às visitantes reavivarem a memória ou ficarem a conhecer diversos jogos populares e tradicionais, bem como reconhecer as diversas entidades presentes e o seu trabalho. Assim, em nome da Apojovi-Aposenior, o nosso papel consistiu em esclarecer quem passava sobre os objetivos e valores da associação, distribuindo *flyers* e vendendo doces e salgados.



Figura 5 - Banca da Apojovi na Feira dos Espantalhos de 2018

Dia aberto na Aposenior

No mesmo dia em que se comemorou o Dia Internacional do Idoso (01 de outubro de 2019) aconteceu o Dia Aberto da Aposenior em que, como o nome indica, as instalações estavam abertas a todos/as com o objetivo de dar a conhecer a futuros/as novos/as alunos/as o trabalho realizado nesta instituição. Entre novos alunos e alunas, alguns indivíduos que já são presença habitual ao longo dos anos e o pessoal técnico, a boa disposição foi uma constante, fosse na receção a todos e todas ou nos jogos tradicionais realizados.

O nosso apoio nas diferentes tarefas foi uma constante, tendo ficado à nossa responsabilidade a realização de um placar alusivo a este dia que se encontra sob o nome: *Fig. 6 - Cartaz do Dia aberto*. Realçamos que foi realizado em conjunto com a estagiária Mónica Oliveira.

Demos assim as boas vindas ao ano letivo de 2018/19.

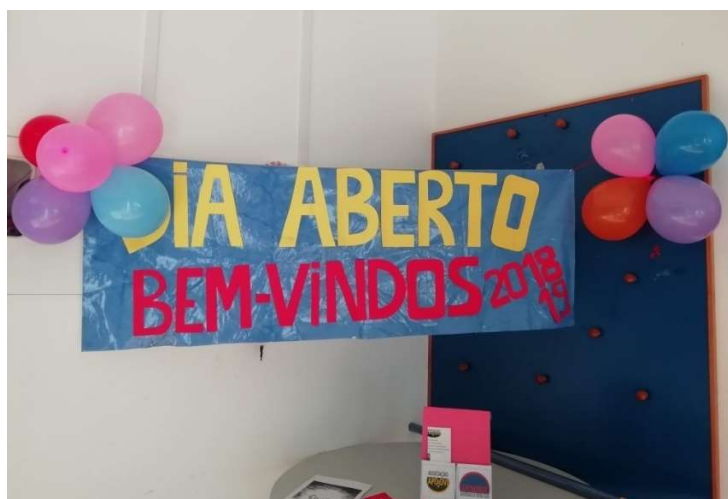


Figura 6 - Cartaz do Dia Aberto

Abertura solene

O Exploratório da Ciência Viva de Coimbra foi palco da Abertura Solene da Aposenior. No dia 26 de outubro de 2018, alguns dos parceiros de trabalho reuniram-se para falarem em pequenas palestras, nomeadamente o Diretor do local da celebração e um professor convidado, António Faria, que focou a importância do *mindfulness* no bem-estar dos indivíduos. Alguns alunos e alunas também tiveram a oportunidade de agradecer e nomear a importância que o convívio e a entrada nesta associação passaram a representar na sua vida. Tudo isto aconteceu antes do Coro Misto da Aposenior atuar,

sendo que de seguida se cantaram os parabéns pelos 12 anos de trabalho desta vertente da Aposenior.



Figura 7 - Abertura solene e 12º aniversário da Aposenior

II Café Concerto da Reentré

No dia 3 de novembro de 2018 deu-se o II Café Concerto da Reentré. Em parceria com o Café Santa Cruz, pelas 17 horas e 30 minutos, os diversos grupos performativos da Aposenior mostraram um pouco do seu repertório musical. Os grupos que puderam presentear os/as presentes foram os seguintes: os Cantares do Zeca; o Tiroliro; as Vivências; e, por último, o Coro Misto. No final, o Café ofereceu ao público a sua famosa doçaria conventual: o Crúzio.



Figura 8 - Programa do II Concerto da Reentré

Calendário da Aposenior do ano de 2019:

Foi proposto que se realizasse um calendário para o ano de 2019 da Associação Aposenior. Neste, cada mês teria um tema e os/as figurantes (voluntários e voluntárias) deveriam vestir-se a rigor, por exemplo, no mês de dezembro tivemos a presença de um

Pai Natal e uma árvore de Natal. A nossa participação na organização do calendário esteve fundamentalmente no apoio aos vestuários e acessórios e na gestão das agendas dos grupos a fotografar (locais e horários).

Almoços temáticos

Como o almoço alusivo ao Magusto que aconteceu no dia 14 de novembro de 2018 e o do Dia dos Namorados e da Amizade no dia 14 de fevereiro de 2019. No primeiro houve direito a um baile e às tão esperadas castanhas com jeropiga. Neste último ainda houve tempo para uma dinâmica em que era esperado que os/as presentes demonstrassem o seu carinho por alguém ou algo, como a Aposenior.

Houve ainda três almoços-convívio nos dias: 30 de janeiro, 28 de março e 15 de maio. Em todos estes eventos apoiámos a sua organização, difusão pelas diversas turmas, para incentivar a adesão das pessoas, e a organização da sala.

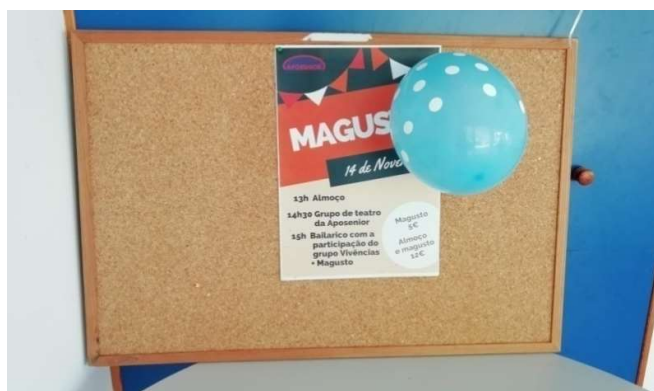


Figura 9 - Cartaz alusivo ao almoço de S. Martinho

VI Congresso Regional de Envelhecimento Ativo e Saudável

No dia 20 de novembro de 2018 no Convento de São Francisco decorreu o VI Congresso Regional de Envelhecimento Ativo e Saudável. Este permitiu o conhecimento de diversas práticas e projetos no âmbito do envelhecimento ativo e consequentes prémios, de que foi exemplo o *Eu no Museu* (Museu Nacional Machado de Castro). O programa incluía não só a zona de Coimbra, mas toda a zona Centro de Portugal. Alguns dos tópicos referidos foram a importância do trabalho colaborativo entre as diferentes entidades, o Estado e a família, bem como a beleza da idade e o facto de esta ainda se encontrar estereotipadamente associada a *corpos* de pessoas com menor idade biológica. No final, o público teve oportunidade de participar no debate, colocando questões aos/às oradores/as.

Assembleia Geral

Durante os nove meses participámos, enquanto estagiária, nas duas reuniões de Assembleia Geral que aconteceram neste período. A primeira teve lugar a 30 de novembro de 2018 com o objetivo de aprovação do orçamento e plano de atividades do ano letivo vigente, e a segunda ocorreu a 28 de março de 2019, para fazer um balanço das atividades de 2018.

Jantar de natal

O Restaurante Vira-brasa no dia 12 de dezembro de 2018 acolheu o Jantar de Natal da Aposenior que reuniu cerca de 120 pessoas, dos quais faziam parte os/as alunos/as e alguns familiares, bem como a equipa técnica. No final do mesmo, o grupo de teatro animou a festa com a apresentação de uma peça alusiva ao tempo natalício.



Figura 10 - Peça apresentada no jantar alusivo ao Natal, “o Anjo anuncia o nascimento do menino”

Reunião de Educação e Formação de Adultos

A Educação e Formação de Adultos foi tema central em três reuniões que tiveram lugar na Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC) na sala Alice Gouveia. Só pudemos fazer parte da última reunião que aconteceu no dia 08 de fevereiro de 2019, cuja ordem de trabalhos se centrava nas metodologias e intervenção com adultos e adultas. De entre as pessoas participantes, estavam desde docentes do ensino superior, gerontólogos e presidentes de diversas Câmaras Municipais e de outras instituições da zona centro. Com as diferentes visões e experiências de trabalho foram discutidos assuntos emergentes da Educação ao Longo da Vida, nomeadamente a urgência de diminuir ao máximo a competição entre instituições e a importância da humanização de todo o processo educativo.

Festa de carnaval

No primeiro dia do mês de março, a Aposenior festejou o Carnaval com todos/as os/as envolvidos/as vestidos/as a rigor. A celebração teve dois momentos iniciais: primeiramente, o grupo teatral deliciou os espectadores com uma peça sobre a personagem brasileira Gabriela; de seguida, os voluntários e voluntárias que se inscreveram participaram no desfile, havendo um júri que elegeu os três melhores disfarces; e, por último, havia comida, bebida e uma quermesse para acompanhar o momento descontraído.

Mostra de soluções e projetos inovadores

Na Liga dos Combatentes em Coimbra, no dia 15 de março de 2019, decorreu uma mostra de soluções e projetos inovadores cujo público da intervenção foram pessoas de idade avançada. O programa desta mostra pretendia, em primeiro plano, comemorar os 96 anos da Liga dos Combatentes fazendo menção aos projetos que apoiam a vida dos combatentes e das suas famílias.

Apesar das entidades oradoras convidadas se terem centrado nas pessoas institucionalizadas, e de não ser propriamente o contexto da Aposenior, pudemos reconhecer as diversas intervenções dirigidas a este público, bem como as preocupações vigentes e as correntes teóricas implícitas nas respostas oferecidas. Desta manhã verificamos quais as preocupações de dirigentes de lares de idosos/as bem como as respostas que têm vindo a ser dadas por diferentes equipas multidisciplinares, a que pertencem, por exemplo engenheiros/as informáticos/as, para enriquecer o quotidiano deste público institucionalizado.

Visita pastoral

No dia 07 de março de 2019, o Bispo de Coimbra, Dom Virgílio, realizou uma visita às instalações da Aposenior no âmbito da agenda da sua Visita Pastoral. Esta apresenta como finalidade a sua visita a entidades e instituições de diferentes juntas de freguesia da cidade de Coimbra, principalmente a públicos estratégicos (*e.g.*, escolas, lares, entre outros). Para enriquecer esta manhã o Coro da Aposenior atuou perante o Bispo e o Padre responsável pela Junta de Freguesia de Santa Clara.

12ª Festa da flor e da planta

No dia 18 de maio de 2019, as ruas principais da baixa de Coimbra ficaram cheias de cor trazidas pela iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Coimbra. Apesar da Festa da Flor e da Planta não ser uma novidade para os/as visitantes e comerciantes, nesta edição foi proposto a algumas associações presentes que elaborassem tapetes florais com diferentes plantas compondo com alegria os locais escolhidos.

O dia compôs-se com os diversos grupos que iam animando as ruas, sendo o grupo Tiroliro da Aposenior um dos que marcou presença. Assim, entre as 10 horas e as 18 horas e 30 minutos foram esclarecidas as pessoas que pretendiam ficar a conhecer a associação, tendo-nos cabido a responsabilidade pelas vendas de alguns doces, salgados e algumas ervas aromáticas.



Figura 11 - Cartaz alusivo à feira da Flor e da Planta elaborado com flores

I Feira de Emprego “Build your future”

A convite do Núcleo de Estudantes da Faculdade de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social da Associação Académica de Coimbra (NEPCESS/AAC) no dia 23 de maio marcámos presença na I Feira de Emprego “Build your future”, realizada nesta faculdade. Fomos convidados/as a fazer parte desta para divulgação dos projetos da Apojovi-Aposenior, esclarecendo os/as diversos/as alunos/asnas suas dúvidas, e mencionando as áreas do saber que compõem o quotidiano da instituição. Esta feira tinha como objetivo mostrar aos/às alunos/as o mercado de trabalho ou de estágio disponível aos três cursos lecionados por esta instituição.

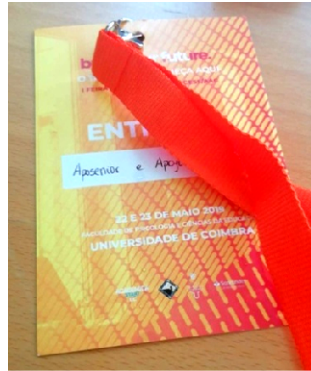


Figura 12 - Identificação dada pelos/as responsáveis

Atuação dos grupos de teatro

O Centro Social e Paroquial da Pedrulha foi o palco de atuação dos dois grupos de teatro da Aposenior (o da sede e do pólo III – Tentúgal). No dia 24 de maio de 2019 os/as seniores de alguns lares foram o público que pôde assistir a este momento diferente.

2. Objetivo geral: Desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade fina destes/as.

Tabela 3 - Objetivo geral: Desenvolver competências de literacia informática nos/as seniores, estimulando paralelamente a psicomotricidade fina destes/as.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
2.1.Promover competências de literacia informática na população sénior da Aposenior.	<p>2.1.1 Desenvolver a literacia digital na ótica do utilizador, de modo a contribuir para o exercício da cidadania plena dos seniores.</p> <p>2.1.2 Compreender o funcionamento do computador (<i>hardware e software</i>; ambiente de trabalho e gestão de pastas e ficheiros).</p> <p>2.1.3 Conhecer o funcionamento do Microsoft Word (edição de documentos e sua formatação; tabelas, cabeçalhos e rodapés; inserir imagens; guardar ficheiros).</p>	<p>Concretizar as fichas de sessão.</p> <p>Exercitar o uso do rato e teclado.</p> <p>Redigir textos no Word, através das suas ferramentas.</p> <p>Explorar páginas na Internet.</p>
2.2.Incentivar a utilização dos conhecimentos no quotidiano dos/as seniores.	2.2.1. Recorrer às estratégias necessárias para a concretização das tarefas de transferência das aprendizagens mensalmente.	Realizar tarefas de transferência de aprendizagem.
2.3.Estimular o funcionamento cognitivo, bem como a psicomotricidade durante as sessões de informática	2.3.1. Envolver os/as formandos/as em tarefas de dificuldade crescente, ao longo de todo o estágio	Preparar tarefas e atividades com um grau de dificuldade crescente, à medida que as aulas vão avançando.

Descrição das atividades e reflexão

No início do ano de estágio, foi-nos proposto que ficássemos responsáveis pelas aulas de informática do nível inicial, que se inserem no projeto da Aposenior TIC +, projeto esse que foi explicado no capítulo referente à *Caracterização da Instituição*. Desta proposta resultou alguma ansiedade mas também alegria pela confiança depositada em nós para levarmos por diante esta tarefa.

Depois de aceite este pedido, achámos importante assistir a uma aula dada pelo professor de informática que aconteceu no dia 10 de outubro de 2018. Apesar de ser uma turma de outro nível de conhecimentos, pudemos verificar o ambiente vivido na sala, bem como a forma como as dúvidas são esclarecidas e a relação construída entre formador e formandos e formandas. Constatámos então que o formador permanece sentado ao lado dos formandos e formandas e que sempre que surgiam dúvidas ele colocava-se ao lado da pessoa explicando a sua questão e posteriormente respondia para todos/as, pois outro indivíduo poderia precisar do mesmo esclarecimento.

Após assistirmos a esta aula sentimos necessidade de refletir sobre o papel do/a técnico/a superior de educação nos contextos de ensino não formal. Primeiramente, tivemos que analisar os exemplos de fichas de trabalho de informática usadas nas sessões, bem como os conhecimentos necessários às mesmas e possíveis alterações a introduzir, tendo sempre em atenção que existe uma sequência na construção dos conhecimentos informáticos.

Desta sequência, que se iniciava com os elementos básicos constituintes do computador, seguindo-se o *Microsoft Word* e o *Gmail*, lecionámos 28 sessões a um total de 8 formandos e formandas, dos quais quatro eram do sexo masculino e quatro do sexo feminino. Para cada uma, realizámos matrizes de planificação de apoio à sessão. Estas encontram-se em anexo (Apêndices I a XVI).

As sessões ocorriam uma vez por semana, tendo a duração de duas horas. Foram iniciadas a 17 de outubro de 2018, estando o fim previsto para 26 de junho de 2019, contudo acabaram na última semana de maio, pois as agendas dos/as formandos/as não eram compatíveis até essa data.

Eram sempre iniciadas com uma conversa de cariz informal, de modo a ficarmos a conhecer melhor os/as seniores, reconhecendo os seus interesses e um pouco da sua história de vida. Estes momentos tinham o propósito de, como nos indica a gerontologia educativa, tornar as aprendizagens significativas, considerando o indi-

víduo em todos os seus contextos, reforçando o seu potencial individual e que as futuras atividades promovessem a sua participação na sociedade (Oliveira & Figueiredo, 2017).

De acordo com a teoria da motivação de Wlodkowski (2005), os educadores e educadoras devem reconhecer também a influência que a cultura e as crenças individuais apresentam para os/as pessoas, independentemente da idade que têm. Devemos então ser capazes de nos adaptar a cada um/a de modo a dar mais significado a cada aprendizagem, criando uma boa relação entre todos/as, baseada no respeito mútuo pelas diferenças individuais.

O autor supracitado reafirma o valor do *feedback* positivo para o reforço das aprendizagens e da valorização individual ao longo de todo o processo formativo. Torna-se fundamental a demonstração de que está a ser um processo bem-sucedido e, de preferência, relacionado com os seus interesses, com o objetivo de acrescentar valor às aulas numa abordagem personalizada e holística, em que todas as informações que os /as formandos/as nos fornecem são valiosas no sentido de que os exercícios de aula devem integrar o mais possível esses dados fornecidos.

Assim, apesar de na mesma sala estarem pessoas que se podem ter inscrito ao mesmo tempo, deve ser respeitado o ritmo de cada um/a, bem como o seu reportório de conhecimentos prévios. Alguns dos alunos e alunas nunca tinham tido oportunidade de trabalhar com um computador; outros/as, apesar de apresentarem alguns conhecimentos, como o modo de funcionamento da conta de *e-mail*, sentiam que havia informações que desconheciam (*e.g.*, criar pastas, personalizar o Ambiente de Trabalho, entre outros).

Com o passar do tempo, um dos maiores desafios, foi a desconstrução da ideia de que quem ensina sabe mais e, para tal, sentámo-nos ao lado dos alunos e alunas e assumimos a premissa de que é em conjunto que conseguiremos ter sucesso. Outra das nossas preocupações, associada a esta atitude, foi desmontar o pensamento de que não sabiam nada, de que, como diz erradamente o ditado popular, “burro velho não aprende línguas”. A frequência com que encontramos este raciocínio, levou-nos à prática de situações em que desconstruíamos este ditado, demonstrando as capacidades de cada um/a.

Estrutura das sessões:

Como já foi referido acima, as nossas aulas tinham início com uma conversa de cariz informal em que, ao mesmo tempo que esperávamos por quem pudesse estar atrasado/a, ficávamos a conhecer quem estava à nossa frente, quais os seus gostos, preocupações e a sua história de vida.

Seguidamente, depois de questionados/as sobre a existência de dúvidas da aula anterior, seguia-se a leitura da proposta para essa sessão individualmente (na sua grande maioria estavam todos em níveis diferentes), dando oportunidade a que sugerissem alternativas e que fosse alterado o tema central do exercício, de modo a que sentissem que este era adequado a si próprios e que detivessem centralidade no processo.

No decorrer das aulas, iam percorrendo as diferentes etapas das fichas de trabalho, intervindo sempre que necessário e com o nosso apoio, deixando-os/as sempre com autonomia nas suas tarefas.

No final era feito um balanço do que havia sido abordado na aula para percebermos quais os pontos, em termos de estrutura e de metodologia, a melhorar nas sessões seguintes. Estas informações foram relevantes para o processo avaliativo pois, se no início realizámos um questionário de avaliação, presente em anexo (Apêndice XVII), alterámos este modo de avaliação para uma abordagem informal. A alteração deveu-se à análise que íamos fazendo *aposteriori* das respostas dadas. Observámos que as respostas iam sendo idênticas a cada semana que passava, o que nos levou a ponderar e decidir por outras formas de avaliação.

Tarefas de transferência de aprendizagem

No decorrer do primeiro ano do Mestrado em Ciências da Educação, tivemos uma unidade curricular designada *Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação* que nos preparou para as diversas etapas presentes no processo educativo e formativo. Nesta percebemos o valor das *tarefas de transferência de aprendizagem*, que têm como objetivo compreender se o indivíduo fica habilitado a aplicar os conhecimentos adquiridos em formação ao contexto do seu quotidiano de vida.

Apesar de percebermos o papel destas no contexto formativo, e de inicialmente termos ponderado elaborar recursos educativos para a sua facilitação, não foram realizadas no âmbito das aulas de informática, pois pudemos verificar que de todos os formandos e formandas, apenas um teria disponibilidade para as realizar fora do

contexto formativo. Perante esta situação, optámos por não as realizar pois não queríamos excluir ninguém, nem promover sentimentos negativos relativamente ao empenho e capacidade de cada um/a.

Avaliação reflexiva

Como já referimos, a avaliação que realizámos na maioria das atividades do estágio curricular foi sobretudo de carácter informal. Assim, para enriquecer a execução do nosso projeto e apoiar a metodologia das aulas perspetivámos a avaliação através da reflexão sobre os diferentes módulos do curso informático. São três os módulos que compõem um ano letivo do nível de iniciação, a saber: conhecimento básico sobre o computador; *Microsoft Word*; e, acesso à *Internet*.

Sobre *Conhecimento básico sobre o computador*:

Este foi o primeiro módulo com que iniciámos as aulas e que permitiu que os formandos e formandas realizassem algumas tarefas fundamentais no funcionamento do computador. Os ensinamentos sobre como ligar e desligar o computador, seguidos pelas suas partes constituintes e o manuseamento do rato e teclado inauguravam as primeiras sessões de quem estava a contactar pela primeira vez com um computador.

De seguida, a personalização do Ambiente de Trabalho, através da gestão de pastas e ficheiros, bem como das definições do computador, mostrou aos indivíduos como poderiam ir ao encontro dos seus gostos. Nesta fase, os conceitos explorados foram facilmente compreendidos, pois eram visíveis as alterações que eram feitas e incluíam componentes que constituem o quotidiano de todos/as (*e.g.*, relógio, calendário, entre outros). Com estas temáticas tornou-se maior a envolvência de todos/as na temática e na partilha de informações sobre os/as próprios/as, por exemplo, na exemplificação do calendário tornou-se possível falar de datas importantes, como a data de nascimento.

Deste módulo verificámos que ao longo das sessões íamos ganhando a confiança da turma e que à medida que íamos explicando e reforçando os diversos passos, na utilização informática, os indivíduos iam assimilando os elementos-chave. Contudo, tornou-se fundamental a troca de experiências com elementos da equipa técnica, que já tinham dado aulas a turmas de iniciação, de modo a sentirmo-nos apoiada principalmente na linguagem que íamos utilizando, por exemplo, *clicar* foi um termo que

deixámos de utilizar, passando, na sua vez a dizer *carregar*. Como este, houve outros conceitos que nos levaram a refletir sobre o modo como poderíamos tornar mais simples de compreender a nossa mensagem e favorecer a comunicação. Os técnicos/as com quem discutimos sobre as aulas também nos deram *feedback* sobre quais as dinâmicas que devem ser criadas e o ritmo de aprendizagem destas pessoas de idade avançada.

Sobre *Microsoft Word*:

Com o *Microsoft Word* existe um mundo de documentos que podem ser elaborados. Neste conteúdo programático focámos o conhecimento das teclas e a motricidade fina, tendo sido de fácil introdução na temática. Um dos pontos mais difíceis neste módulo esteve relacionado com o esquecimento da função de algumas teclas, que fomos recordando e escrevendo as vezes necessárias.

De todas as características deste programa, outra circunstância em que foi notada alguma dificuldade foi o *tipo de letra*. As restantes, como o tamanho, a cor, sublinhado e itálico, tornaram-se simples visto ser notória a sua função. Na explicação do *tipo de letra*, tivemos que ir alterando diferentes frases escritas de forma diferenciada, de modo a ser mais evidente a alteração imposta, contudo percebemos que houve muitas dificuldades na compreensão da funcionalidade desta opção do *Microsoft Word*.

Sobre o acesso à *Internet*:

A internet foi sem dúvida uma das etapas formativas que mais entusiasmo deixou tanto a quem ensinava como a quem aprendia pela panóplia de instrumentos e informações que oferece ao público. Quando acedemos pela primeira vez a uma página da Internet do interesse do formando ou formanda, tornou-se gratificante para quem ensinava pois pudemos sentir a alegria associada à enorme possibilidade de pesquisas que este conhecimento lhes oferecia, desde ir ao *site* do Instituto do Mar e da Atmosfera (IPMA) até ao local onde iam passar férias neste verão. Este foi sem dúvida um módulo que culminou na integração de todos os outros conhecimentos anteriormente aprendidos, pois permitiu copiar e colar textos modificando a sua formatação, inserir imagens, entre outras funcionalidades.

O módulo possibilitou a criação de contas de *e-mail*, contudo havia quem já percebesse o funcionamento do *Gmail* e o utilizasse através do telemóvel, já possuindo

conta o que nos levou a modificar a temática das sessões futuras. Apesar disto, a pessoa em questão deixou de participar nas aulas devido a imprevistos, não tendo realizado os conteúdos que idealizámos.

Na criação de contas de *e-mail*, focámos o modo de personalização das mesmas, bem como da criação de contactos, sendo que uma das tarefas consistia em enviar um à formadora. Reforçámos a abertura e fecho de sessão visto ser uma ação que revelou dificuldade aos formandos e formandas e o nosso objetivo era que fossem capazes de realizar a tarefa com autonomia e sozinhos/as.

3. Objetivo geral: Participar nas aulas da Oficina Positiva(mente).

Tabela 4 - Objetivo geral: Participar nas aulas da Oficina Positiva(mente).

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
3.1. Compreender os princípios e conceitos-chave.	3.1.1. Identificar os princípios que regem a Psicologia Positiva e como se relacionam com a Gerontologia Educativa.	Descrever os princípios da Psicologia Positiva e Gerontologia Educativa. Verificar como se responde e interage às questões dos seniores, baseados nos princípios da formação de adultos.
3.2. Desenvolver proficiência através da dinamização de sessões de forma autônoma.	3.2.1. Conhecer as histórias de vida dos/as inscritos/as, para que as dinâmicas propostas façam sentido para os/as envolvidos/as. 3.2.2. Propor dinâmicas passíveis de serem realizadas na disciplina em causa. 3.2.3. Planear dinâmicas mensais apropriadas para os/as seniores. 3.2.4. Verificar se a dinâmica vai ao encontro dos objetivos da disciplina. 3.2.5. Prever as condições e operacionalização dos recursos. 3.2.6. Propor instrumentos de avaliação das dinâmicas.	Observar a dinamizadora habitual das sessões, para aprender por modelação. Verificar se as condições previstas estão atendidas. Dinamizar as dinâmicas. Elaborar instrumentos passíveis de avaliar as dinâmicas.

Desde o início das aulas de Oficina Positiva(mente) que participámos nas mesmas, sobretudo para apoiar algumas seniores, assistir aprendendo e fazer parte da turma. A estrutura das sessões foi alvo da nossa atenção. Existia sempre uma conversa inicial para saber como tinham corrido os últimos dias da semana das alunas, bem como novidades do quotidiano destas. De seguida, eram realizados alguns exercícios, normalmente baseados na avaliação de comportamentos individuais, sobre conceitos centrais da Psicologia Positiva, sendo que para finalizar a sessão era sempre feito um momento de reflexão do exercício.

A Dra. Sílvia Gameiro, Diretora da Apojovi – Aposenior, é quem está responsável por esta disciplina e foi quem nos convidou para realizar dinâmicas uma vez por mês com as suas alunas. Estas teriam de estar alinhadas com as temáticas da disciplina, de que são exemplo: o foco no presente (pois é nele que vivemos); a aceitação dos nossos problemas, procurando soluções; e, as diferentes emoções e o seu valor.

Para corresponder aos objetivos da disciplina e enquadrar os princípios fundadores que regem esta área, dos diversos autores que lemos, destacamos Seligman (2003), conhecido como um dos fundadores da corrente designada por Psicologia Positiva e que nos elucidou sobre a contextualização histórica do surgimento da PP e a forma como os pensamentos positivos afetam a saúde física e mental dos indivíduos.

Rivero & Marujo (2010) reforçam as teorias de Seligman, destacando o papel das diferentes investigações que têm sido levadas a cabo e que focam a “felicidade, bem-estar subjectivo e social, emoções positivas, relações e rotinas construtivas”(p.17) e que conduzem as pessoas a construírem vidas mais conscientes, positivas e com significado.

Descrição das atividades e reflexão

Com o objetivo de desenvolver algumas das capacidades nomeadas pelos/as diversos/as autores/as, de que são exemplo, a aceitação e a gratidão, elaborámos dinâmicas em sala de aula. Estas foram realizadas a 22 de novembro (dinâmica do abraço); 13 de dezembro (dinâmica do elogio); 17 de janeiro (dinâmica dos gestos afetuosos); 21 de fevereiro (dinâmica gratificante), sendo que as matrizes de planificação se encontram em anexo (Apêndices XIX a XXII). Não houve oportunidade de serem dinamizadas mais atividades dado que esta disciplina teve de acabar em finais de março. Por diversas razões, a maioria das alunas não podia continuar a marcar presença nas sessões, o que levou à antecipação do seu final.

Perante esta situação, a avaliação deste objetivo do projeto de estágio foi feita pela nossa orientadora local, através do questionário que elaborámos (ver Apêndice XXIII). Dos oito tópicos de avaliação que estiveram presentes na construção das dinâmicas, obtivemos a pontuação máxima em sete pontos. O questionário encontra-se respondido no anexo (Apêndice XXIV).

Para além da heteroavaliação que atrás referimos relativa às dinâmicas, consideramos importante refletir sobre o nosso percurso ao longo das diferentes sessões.

No início, até conseguirmos construir uma relação de confiança com as formandas, fomos dominada pela timidez que nos caracteriza, criando alguns obstáculos à nossa participação. Enfrentados estes obstáculos, as dinâmicas decorreram de forma mais gradual e também mais frequentes. As conversas iam surgindo espontaneamente, desenvolvendo-se a partilha de experiências e conhecimentos. Quando os exercícios na aula, suscitavam conversas que envolviam tópicos mais sensíveis para quem os contava, nós recuávamos no nosso papel, deixando a Dra. Sílvia escutar e aconselhar essa pessoa. Nestes momentos reconhecemos a importância de certas competências e demos conta da necessidade de melhorar as nossas capacidades de empatia e aconselhamento aos outros/as, embora estas últimas se situem fundamentalmente no campo especializado da Psicologia, não sendo esta claramente a nossa especialidade.

Apesar das diferenças individuais se irem tornando mais explícitas ao longo do tempo, as formandas criaram uma relação de união, baseada no companheirismo e carinho, surgindo relações em que se apoiavam e aconselhavam umas às outras.

Apoiar este contexto de aula nas diversas tarefas deixou-nos bastante gratificada, visto que depois de acabada a disciplina as formandas continuavam a falar connosco com a mesma amabilidade e simpatia que demonstraram desde o início. Satisfez-nos também poder observar a condução das aulas e o modo como devemos estar atentas ao que a outra pessoa nos está a dizer, sentindo-se ouvida.

4. Objetivo geral: Participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi.

Tabela 5 – Objetivo geral: Participar nas dinâmicas de funcionamento da vertente da Apojovi.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
4.1. Apoiar a sala de estudo sempre que necessário	4.1.1. Demonstrar disponibilidade e motivação em acompanhar as crianças na sala de estudo ao longo de todo o estágio.	Verificar se o horário do transporte está a ser cumprido. Acompanhar as crianças no seu estudo. Verificar se têm trabalhos de casa e a sua avaliação nos testes.
4.2. Conhecer as dinâmicas que compõem os campos de férias.	4.2.1. Cumprir o horário estabelecido ao longo das interrupções letivas (Natal, Carnaval, Páscoa). 4.2.2. Conhecer os contextos que compõem Apojovi.	Revelar pontualidade. Compreender e cumprir o plano de atividades. Receber os/as encarregados/as de educação. Dinamizar o tempo com as crianças.

Descrição das atividades

A Apojovi apoia o estudo durante o período escolar, e tem uma vertente de campo de férias em período de pausas letivas.

Em período escolar, ficámos responsáveis por apoiar os alunos e alunas em algumas áreas do saber, nomeadamente as ligadas às ciências exatas. Para tal, tivemos que ficar a conhecer o modo de funcionamento da sala de estudo. Precisávamos de saber os horários dos/as alunos/as, para poder apoiar quem estivesse encarregue dos transportes, certificando-nos que não haveria recados e/ou trocas relativos a estes. Entender o modo de funcionamento implicou também o conhecimento do dossier de registos existente em que eram necessário apontar, por exemplo, as datas dos testes de cada menino/a.

Neste período, receber um pai ou uma mãe também era uma tarefa nossa, bem como saber esclarecê-los caso tivessem alguma dúvida. Se necessitassem de pagar ou de fazer a inscrição do seu educando ou educanda, deveríamos ser capazes de conseguir dar todas as informações necessárias para tal.

Estas eram as nossas tarefas quando a sala de estudo estava em funcionamento. Quando não estava, estávamos a apoiar os campos de férias. Estes aconteceram na altura do Natal, Carnaval e Páscoa.

Relativamente aos campos de férias, tínhamos que conhecer todos os procedimentos, entre os quais: conhecer as regras de funcionamento da Apojovi; quais os preços a aplicar dependendo das diversas situações; quais as fichas a serem preenchidas pelos/as encarregados/as de educação e por nós; qual o programa e explicar todas as informações necessárias a quem levasse as crianças no final do dia.

Em alguns casos foi necessário estabelecer diversos contactos, como para as associações para confirmar as marcações, como foi o caso da Torre da Almedina ou os Bombeiros Sapadores de Coimbra; ou para fazer alterações no nº de crianças e averiguar as implicações dessas modificações, de que é exemplo, o golfe da Quinta das Lágrimas.

Conhecer como é dinamizado o contexto das cantinas da Universidade de Coimbra nas férias escolares também foi importante, pois tínhamos que apoiar os/as mais pequenos/as e garantir que cumpriam as regras de funcionamento.

A nossa presença nas férias de Natal e de Carnaval foi de cariz pontual, já nas da Páscoa estivemos presente toda a primeira semana destas, de 8 a 12 de abril de 2019.

5. Objetivo geral: Contribuir para que o projeto *Mil e Um Fios* alcance os objetivos pretendidos.

Tabela 6 - Objetivo geral: Contribuir para que o projeto Mil e Um Fios alcance os objetivos pretendidos.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
5.1.Participar no projeto <i>Mil e Um Fios</i> , quinzenalmente.	5.1.1. Mostrar disponibilidade e empenho em todas as atividades ao longo de todo o projeto.	Acompanhar as sessões sempre que necessário. Verificar a assiduidade do público jovem. Fotografar as sessões.
5.2.Mediar as interações e conflitos durante as sessões do projeto	5.2.1. Participar no desenvolvimento das competências prossociais das jovens durante as sessões.	Dar feedback às jovens sobre o seu trabalho. Apoiar as jovens no desempenho das atividades.
5.3.Agir de acordo com os princípios de um comportamento assertivo.	5.3.1. Evidenciar assertividade no discurso e na ação	Moderar as interações do grupo.

Com o objetivo de apoiar a inclusão social de jovens institucionalizadas nasceu o projeto *Mil e Um Fios*. Este ganhou o concurso da EDP Solidária no ano de 2017, iniciando-se nesta época o nascimento desta marca.

O público-alvo deste projeto foram as adolescentes institucionalizadas na Casa de Formação Cristã (CFC) que, numa primeira fase, tiveram a oferta de um curso de modelismo e costura pelo CEARTE (Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património). Nesta etapa foram desenvolvidas as principais competências intrínsecas à criação de um *atelier*, desde a conceção de peças à produção propriamente dita.

Descrição das atividades

De seguida, duas voluntárias seniores da Associação Aposenior deslocaram-se todas as quartas-feiras, entre finais de outubro e janeiro, à Casa de Formação Cristã. Nestes encontros eram fomentados os princípios intergeracionais, desconstruindo-se preconceitos e criando-se relações de confiança e respeito mútuo através da costura.

As voluntárias durante os meses de trabalho apoiaram as jovens na criação de fitas (ver Fig. 13) e lenços (ver Fig. 14) para a sua posterior comercialização. Cada jovem, depois de escolher o tecido com o qual queria trabalhar, era desafiada a costurar desde os moldes às bainhas finais, os dois tipos de acessórios de cabelo.



Figura 13- Fitas realizadas pelas jovens da CFC



Figura 14 - Conjunto: lenço e fita

A acompanhar as voluntárias seniores ia sempre uma estagiária da associação que quinzenalmente compunha o grupo de trabalho. Os dias em que ficámos responsável foram os seguintes: 10 e 24 de outubro; 7 e 21 de novembro; 5 de dezembro; 21 de janeiro; e, 4 de fevereiro. A estagiária tinha como principais funções as seguintes: registar fotograficamente cada sessão, incluindo as jovens a trabalhar em conjunto com as voluntárias, bem como os produtos que iam sendo realizados; apoiar as voluntárias e anotar as presenças; e, exercer o papel de mediadora de conversas.

Enquanto mediadoras, salientamos o papel da diretora da Aposenior bem como o da nossa orientadora da faculdade pelo tempo que dispensaram a ouvir-nos e a dar *feedback* sobre como responder e agir em determinadas situações. Nesta componente do processo reconhecemos que foi difícil manifestar e manter uma postura assertiva, contudo reconhecemos também que a fomos desenvolvendo ao longo dos diversos meses de trabalho, tendo sempre em atenção a nossa postura corporal, a colocação da voz e do nosso olhar. A assertividade tornou-se efetivamente uma grande mais-valia na nossa relação com todas as intervenientes no projeto, em todos os momentos, desde os de maior tensão aos de descontração.

Após a produção das peças de costura, chegou a altura da sua promoção e comercialização. Para a sua promoção criámos plataformas *online* da marca (em conjunto com a Estagiária Mónica Oliveira), isto é, o *Mil e Um Fios* passou a ter uma conta de Facebook e outra de Instagram, como se pode verificar nas imagens que se encontram de seguida.



Figura 16 - Instagram da Marca Mil e Um Fios

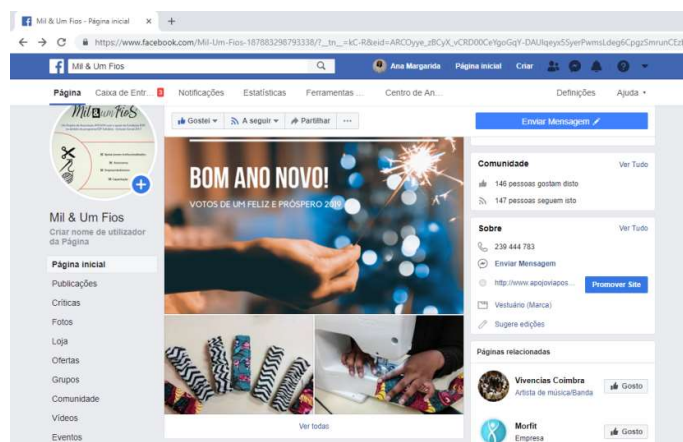


Figura 15 - Facebook da Marca Mil e Um Fios

Aumentada a exposição da marca e dada a conhecer a sua missão e os seus valores, chegou o momento da sua apresentação oficial em espaço público. Para tal, após diversas reuniões entre as responsáveis pelo projeto e os/as responsáveis pelo marketing do

Alma Shopping, definiu-se que poderia ser lá colocada uma banca de promoção do *Mil e Um Fios* entre os dias 22 a 26 de fevereiro de 2019.

Para tal, houve necessidade de aumentar as horas de trabalho em volta da divulgação que iria acontecer. Das diversas tarefas associadas, ligámos aos formandos e formandas que tinham concluído o curso no CEARTE, a convidá-los para esta importante etapa na qual tiveram um papel preponderante. Entrámos também em contacto com algumas costureiras sobre a possibilidade de fazerem etiquetas para colocar nas peças, obtendo todas as informações necessárias. Preparámos todos em conjunto os materiais necessários para o evento.

No dia 22 de fevereiro da parte da tarde aconteceu a apresentação inicial que contou com uma palestra com cinco oradores/as: o Diretor do CEARTE, Dr. Luís Rocha; a Diretora da Casa de Formação Cristã, Dr^a Maria Augusta Alves; a representante da PAJE (Plataforma de Apoio a Jovens Ex-acolhidos), Dr^a Fernanda Gaspar; a Prof.^a Doutora Albertina Oliveira da FPCE-UC; e a Diretora da Apojovi, Dr^a Sílvia Gameiro (ver Fig. 17¹⁰). As pessoas mencionadas tiveram de algum modo um papel importante no desenrolar deste processo. Como tal, no tempo em que cada um/a foi detentor da atenção do público foram mencionados os propósitos, a missão, valores e os envolvidos neste projeto social que tanto enriqueceu quem dele fez parte.



Figura 17– Apresentação pública do projeto

Durante os dias em que estivemos no centro comercial, dando a conhecer a marca e os seus produtos, tivemos diversos horários por turnos de modo a que houvesse sempre duas pessoas na banca durante o período de funcionamento do *shopping*. A maioria do tempo foi dedicado a responder às questões colocadas pelos clientes, não só sobre o

¹⁰ Cf. <http://www.diariocoimbra.pt/noticia/41765>

processo de costura das peças mas também sobre os objetivos do projeto e à organização das encomendas das peças de vestuário, visto que, para além dos acessórios de cabelo foram feitas capas (através do curso do CEARTE), aumentando a variedade de produtos para venda.

Avaliação reflexiva

Este objetivo revelou-se bastante enriquecedor e desafiante. Para além da abordagem intergeracional envolvida, não nos podíamos esquecer que estávamos perante um grupo de jovens que provinham de contextos de exclusão social e de diversas vulnerabilidades. Como tal, o facto de as voluntárias já terem experiência de vida, principalmente a promover capacidades em grupos desfavorecidos, foram uma mais-valia, tanto para o projeto como para quem nele participou. Destas retirámos alguns ensinamentos que nos apoiaram no convívio ao longo do projeto, de que são exemplo: por vezes não devemos fomentar discussões; o respeito mútuo é uma das maiores armas nas relações interpessoais; a intergeracionalidade e os seus princípios semeiam diversas experiências positivas para quem as vivencia.

Contudo, fomos confrontada com diversas dificuldades ao longo do tempo passado na CFC. A nossa postura inicial teve de ser modificada, pois tínhamos de ser assertivas. A este respeito, reconhecemos que a nossa linguagem corporal foi alvo de melhoria.

Outro ponto que consideramos importante mencionar está relacionado com as jovens que elaboraram os produtos. Reparámos, pela sua linguagem verbal e corporal, que algumas não pretendiam fazer parte do projeto, tendo-o mencionado algumas vezes. Assim, quem não queria estar presente destabilizava quem queria aprender a costurar, tornando o trabalho mais complicado para todas as partes.

Como oportunidade, realçamos a apresentação pública, não só por ter aumentado a visibilidade do projeto, como também pela felicidade das jovens nesse dia. Viram o seu trabalho valorizado e exposto num jornal, demonstrando que não é a situação de vida atual que define o seu futuro. Há sempre possibilidade de alterar o curso da vida, se assim for desejado e se se criarem as condições e oportunidades para que tal mudança aconteça.

6. Objetivo geral: Propor e concretizar um projeto de investigação no âmbito das Ciências da Educação relevante para a Apojovi-Aposenior.

Tabela 7 - Objetivo geral: Contribuir para que o projeto Mil e Um Fios alcance os objetivos pretendidos.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
<p>6.1.Propor um projeto de investigação inserido nas Ciências da Educação, que vá ao encontro das necessidades da Aposenior.</p>	<p>6.1.1. Auscultar os interesses da universidade sénior até janeiro.</p> <p>6.1.2. Formular até janeiro um problema de investigação adequado e relevante para a instituição.</p> <p>6.1.3. Delinear toda a metodologia de investigação adequada para a concretização do projeto até ao fim de janeiro.</p> <p>6.1.4. Levar a efeito a recolha e análise dos dados, respeitando os princípios éticos e deontológicos, até ao fim de abril.</p> <p>6.1.5. Elaborar o texto/ artigo científico até ao final de maio.</p>	<p>Reunir com a professora e a orientadora do local de estágio sobre o tema do projeto.</p> <p>Selecionar o plano de investigação, isto é, participantes, instrumentos de recolha de dados, elaborar os consentimentos informados.</p> <p>Contactar os participantes. Recolher os dados através dos instrumentos selecionados. Analisar os dados.</p> <p>Efetuar a revisão da literatura. Estruturar o artigo científico nas suas componentes. Elaborar cada uma das secções estruturantes de um artigo científico: introdução; metodologia; resultados; e discussão dos resultados. Redigir o texto final. Organizar as referências bibliográficas e anexos.</p>

O nosso último objetivo do projeto de estágio curricular não foi concretizado. No entanto, decidimos que constasse no nosso relatório uma vez que desde o início compôs as várias fases deste documento.

Como a tabela indica (tabela 7), uma das primeiras etapas seria encontrar um tema de estudo que se revelasse importante para a Associação Aposenior e que se inserisse no campo das Ciências da Educação. Dos documentos que lemos ao longo do nosso percurso académico e em específico para a elaboração deste relatório, apercebemo-nos que a maioria das investigações apresenta as pessoas de idade avançada como foco direto de estudo. Assim, os nossos interesses centravam-se no reverso da moeda, isto é, queríamos estudar as universidades seniores do ponto de vista dos/as formadores/as.

Ainda assim, ponderámos investigar os formadores e formadoras que pertencem à equipa técnica ou as motivações dos voluntários e voluntárias das universidades seniores. No nosso contexto de estágio, o número de pessoas que poderiam fazer parte do nosso estudo era o mesmo em ambos os casos, sendo cinco o número de indivíduos.

Tendo encontrado um tema, discutimos com as nossas orientadoras (local e da faculdade) a nossa proposta. Ambas apreciaram o tema, principalmente por ainda não ter sido tratado na instituição. Quanto ao público-alvo, deixaram-no ao nosso critério.

À medida que íamos avançando no tempo e nas etapas de construção da investigação, apercebemo-nos que esta não era uma tarefa prioritária para a instituição. Diversas tarefas, muitas vezes com picos intensos de trabalho, estiveram à nossa responsabilidade e enriqueceram igualmente o nosso estágio curricular, pelo que fomos conduzida à não realização da investigação.

Compreendemos que teria sido uma mais-valia para nós, tanto a nível académico como profissional, planear e levar a efeito uma investigação, mas tal não se revelou possível nem prioritário face a outras atividades consideradas mais significativas pela Apoio-Aposenior. Acreditamos que no futuro poderemos conduzir esta investigação noutra contexto académico.

Capítulo IV - Avaliação

A avaliação é essencial em todas as etapas da nossa vida e, a nível académico, após nove meses de estágio curricular, afigura-se-nos deveras importante. Este período intenso de aprendizagens, trabalho e responsabilidades, representa a nossa porta para o mercado de trabalho e, como tal, a nossa reflexão é remetida para dois níveis: pessoal e institucional. A nível pessoal (autoavaliação) representa o balanço da nossa prestação, tentando perceber os pontos fortes, fracos e as oportunidades. A nível institucional procuramos compreender as duas principais instituições envolvidas: a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e a Apojovi-Aposenior.

Como tal, de seguida realizaremos uma avaliação dividida em duas partes: autoavaliação e heteroavaliação.

Autoavaliação

A autoavaliação, como o nome indica, provém da nossa reflexão sobre o desempenho ao longo de todo o período enquanto estagiária. Agora que findou esta etapa, é-nos possível analisar e compreender com mais clareza os nossos pontos fortes e fracos, bem como as oportunidades que nos foram proporcionadas.

Relativamente aos pontos fortes, destacamos o nosso primeiro objetivo “Dominar rotinas/procedimentos/dinâmicas da instituição, apoiando o bom funcionamento da mesma”. Rapidamente compreendemos a dinâmica da instituição, cumprindo com pontualidade e assiduidade todos os compromissos que fomos assumindo e aceitando as solicitações que nos foram dirigidas por parte da associação. Sentimo-nos pertença efetiva da equipa técnica, tendo pautado a nossa relação pelo respeito e admiração pela experiência profissional e humana que a equipa possui neste contexto; sentimo-nos igualmente ligada à comunidade sénior que atendemos e ouvimos sempre com simpatia, não discriminando nem elaborando juízos de valor sobre ninguém.

Assumimos também o compromisso na realização de matrizes de planificação educativa de sessões, em que apresentámos sempre o material necessário às mesmas e, no caso da disciplina de *Oficina Positiva(mente)*, além destes elementos, questionávamos a Dra. Sílvia Gameiro no que às propostas de dinâmicas e suas temáticas dizia respeito, não só para lhe dar conhecimento das nossas ideias como também para obtermos *feedback* da sua parte.

Consideramos como um dos pontos fracos a falta de assertividade em algumas situações, em que deveríamos ter partilhado mais a nossa opinião, que provavelmente teria

enriquecido mais as dinâmicas inerentes ao estágio. Também estamos consciente de que as nossas habilidades de gestão emocional foram bastante desenvolvidas e podem continuar a sê-lo pois apercebemo-nos que por vezes revelamo-nos muito emotiva.

A não concretização da investigação inicialmente planeada, até certo ponto pode revelar algumas lacunas do nosso desempenho. Provavelmente a nossa gestão do tempo e dos recursos ficou aquém das expectativas. Acreditamos que poderíamos ter aproveitado melhor a proposta de investigação que idealizámos e que não concluímos. Contudo, reconhecemos que todas as atividades realizadas tiveram a nossa atenção plena, tendo, como tal, dado o nosso melhor ao longo do estágio.

Diversas foram as oportunidades proporcionadas pelo local de estágio. A equipa técnica constituiu-se como a nossa primeira grande ocasião de aprendizagem, em que incluímos também os/as formadores/as e voluntários/as. A sua multidisciplinaridade, diversidade e conhecimentos tornam-na especial, principalmente quando integra duas profissionais que são Técnicas Superiores de Educação com formação específica em Ciências da Educação. Assim, pudemos aprender bem o conhecimento académico e competências da nossa área de especialidade (as Ciências da Educação) e o papel que desempenhamos em contextos psicopedagógicos e de educação e formação de adultos, sobretudo com públicos de idade avançada.

Contactámos também com outras entidades, nomeadamente na reunião que teve lugar na ESEC, em que várias associações estavam representadas, e foram ouvidas diversas opiniões sobre os contextos de EFA que estavam a representar. A nossa opinião também foi escutada, mostrando que podemos e devemos ter uma voz ativa na promoção das mudanças que se nos afiguram como necessárias. O contacto com entidades esteve igualmente representado na organização de campos de férias, visto termos que agendar as atividades com outras instituições e garantir que as marcações iriam mesmo concretizar-se.

O público com que convivemos e trabalhámos evidenciou a variabilidade intergeracional contribuindo para o nosso crescimento e aperfeiçoamento profissional e pessoal. Dinamizámos atividades com crianças e jovens na sala de estudo e campos de férias, e com pessoas de idade avançada no dia-a-dia da instituição. Esta oportunidade de trabalho com diferentes pessoas de diversas faixas etárias demonstrou-nos a beleza da idade e suas gerações.

Tendo em conta o que foi mencionado anteriormente, o balanço deste ano letivo é positivo, visto que os pontos fortes em conjunto com as oportunidades superaram os pon-

tos fracos. De todas as atividades e propostas a nós direcionadas, concluímos que refletiam responsabilidade e confiança, demonstrando o profissionalismo que, enquanto estagiária, construímos na instituição.

Heteroavaliação

A avaliação global da nossa prestação resulta do preenchimento, por parte da nossa orientadora local, também diretora da Apojovi-Aposenior, a Dra. Sílvia Gameiro, de um documento de avaliação de competências transversais relativas aos estágios curriculares da autoria do Conselho Pedagógico da FPCE-UC e adotado pela faculdade para a avaliação das referidas competências, que a seguir se apresenta.

A supracitada grelha decompõe em quatro domínios (competências instrumentais, interpessoais, sistémicas e outras) as competências que os estagiários e estagiárias devem desenvolver na sua intervenção ao longo do seu projeto de estágio, apresentando seis níveis de avaliação, a saber: Insuficiente; Suficiente; Bom; Muito Bom; e, Excelente.

O balanço realizado pela nossa orientadora foi excelente, sendo que dos vinte tópicos em avaliação, apenas dois foram avaliados com Muito Bom, tendo tido os restantes nota de Excelente. Assim, no ponto “Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiveram subjacentes” e na competência “Evidencia capacidade de se distanciar e reflecti criticamente sobre as situações” a avaliação obtida foi Muito Bom.

Refletindo sobre o nosso percurso, a apreciação que fazemos vai ao encontro da manifestada pela diretora da instituição, em que o nosso desempenho em algumas competências sobrepôs-se a outras. Para finalizar, consideramos que demonstrámos, pelo compromisso ético que evidenciámos, o valor e conhecimentos teóricos que os/as Profissionais em Ciências da Educação apresentam em associações intergeracionais.

**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra**

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

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

Figura 18 - Grelha de avaliação respondida pela Dra. Sílvia Gameiro

Considerações finais

Findo o estágio curricular em 31 de maio de 2019 e a elaboração do relatório a este vinculado, compete-nos tecer algumas considerações finais, sob a forma de conclusão, quanto às intervenções realizadas nesta etapa tão importante do nosso percurso acadêmico.

Este ano letivo foi o culminar de cinco anos de estudos em Ciências da Educação, proporcionando-nos a primeira oportunidade de desenvolver o nosso papel profissional enquanto técnica superior de educação. Através da Associação Apojovi e da sua valência Aposenior contactámos com um contexto riquíssimo em termos de projetos desenvolvidos e em curso e da quantidade e diversidade de pessoas que ao longo de uma época (ano letivo) pertencem a esta instituição.

Por considerarmos que o estágio e o relatório estão intimamente ligados, a nossa reflexão debruça-se sobre estas duas componentes. Relativamente ao primeiro, o *feedback* recebido, a respeito de todo o trabalho que desenvolvemos e que nos foi confiado, foi positivo tanto o que proveio da equipa técnica como o que partiu de todas aquelas pessoas com quem fomos contactando e convivendo. Não significa que não tenhamos consciência de lacunas que agora somos capazes de perspetivar como tendo contribuído para as nossas aprendizagens pessoais e técnicas. Estas decorreram, principalmente, da montanha russa de emoções que um estágio acarreta juntamente com a exigência que depositamos em nós. Desta experiência, os principais ensinamentos que retemos são diversos, nomeadamente: devemos aceitar as situações, pois por vezes não estão relacionadas connosco; compreender que realizamos o nosso melhor, mesmo que no momento não o vejamos como tal; apreciar o momento presente, que é único; e, abordar os fenómenos como se fosse a primeira vez, há sempre algo novo que nos passa despercebido se não for essa a nossa atitude.

No que ao relatório concerne, as nossas preocupações centraram-se na linguagem clara e objetiva, desprovida de preconceitos e juízos de valor. Simultaneamente, pretendíamos que espelhasse a riqueza e diversidade de atividades realizadas, bem como as reflexões que nos conduziam a alterações metodológicas centradas nos interesses do/a outro/a.

Em jeito de conclusão, reconhecemos que foi muito gratificante fazer parte da Apojovi-Aposenior, principalmente, porque nos apercebemos do importante papel que as Universidades Seniores exercem no quotidiano das pessoas que as frequentam. Em con-

junto com o contacto com jovens, admitimos que não existe melhor instituição intergeracional promotora de desenvolvimento de capacidades académicas e individuais.

Referências bibliográficas

- Antunes, M. C. (2015). Educar para um envelhecimento bem sucedido: Reflexões e propostas de ação. *Teoría de la Educación: Revista Interuniversitaria*, 22, 185-201. DOI: <http://dx.doi.org/10.14201/teoredu2015272185201>
- Canário, R. (2001). Adultos: Da escolarização à educação. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35, 85-100.
- Cancela, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. Acedido em 03 de dezembro de, 2018 de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>.
- Dias, I., & Rodrigues, E. V. (2012). Demografia e sociologia do envelhecimento. In M. Paúl & Ó. Ribeiro (Eds.), *Manual de gerontologia* (pp. 179-202). Lisboa: Lidel.
- Ferreira, R. N., Oliveira, A. L., & Mota, L. (2014). Aprender na internet: Um estudo de caso da aprendizagem autodirigida da pessoa idosa. In M. J. Carvalho, A. Loureiro, & C. A. Ferreira (ORGs), *Atas do XII Congresso da Sociedade Portuguesa de Pedagogia, Ciências da Educação: Espaços de investigação, reflexão e ação interdisciplinar* (pp. 990-999). Vila Real: UTAD. ISBN 978-989-704-188-4
- Fragoso, V. (2012). Gerontoeducação: Um desafio para o século XXI. In R. Pocinho, E. Santos, J. A. Ferreira, J. P. Gaspar, A. P. Ramalho, D. Soeiro, S. Silva (Eds.) *Envelhecer em tempos de crise: Respostas sociais*, (pp. 51-66) Porto: Legis Editora.
- Gil, H. (2015). Educação gerontológica na contemporaneidade: A gerontagogia, as universidades da terceira idade e os nativos digitais. *Passo Fundo, RS: RBCEH*, 12(3), 212-233. DOI: <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v12i3.6005>. <http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2016/02/Cap4.pdf>
- Jacob, L. (2012). A aprendizagem ao longo da vida e a formação para seniores. *Rediteia: Revista de Política Social*, 45, 53-65.
- Keyes, C. L. & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P. (2013). *Posso Participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para os idosos*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Ministério da Educação. (1998). *V conferência internacional sobre educação de adultos*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.
- Nunes, A. M. (2017). Modernização, envelhecimento e infoexclusão em Portugal. *Revista Kairós — Gerontologia*, 20(2), 79-99. DOI: 10.23925/2176-901X.2017v20i2p79-99.
- Oliveira, A. L. (2015). A autonomia na aprendizagem e a educação e aprendizagem ao longo da vida: A importância dos fatores sociológicos. *Práxis Educacional*, 20(11), 165 – 188.
- Oliveira, A. L., & Cruz, A. C. (2015). O papel do sentido da vida e do mindfulness na compreensão do bem-estar de alunos de Universidades Seniores. *Exedra, Com tributo para uma abordagem multidisciplinar do envelhecimento: Teoria, investigação e prática, número temático*, 61-78.
- Oliveira, A. L., & Figueiredo, J. (2017). Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar. In L. Alcoforado, & M. R. Barbosa (Eds.), *Diálogos Freirianos: A educação e formação de jovens e adultos em Portugal e no Brasil* (pp. 613-637). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. DOI: <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1326-0-28>
- Organização das Nações Unidas. (2002). *Plano de ação internacional contra o envelhecimento*. Madrid: Organização das Nações Unidas. <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/manual/5.pdf>
- Organização Mundial de Saúde. (2015). Relatório mundial do envelhecimento e saúde. Genebra: Organização Mundial de Saúde. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?ua=1
- Páscoa, G., & Gil, H. (2012). As TIC como resposta social para o envelhecimento ativo. In R. Pocinho, E. Santos, J. A. Ferreira, J. P. Gaspar, A. P. Ramalho, D. Soeiro, S. Silva (Eds.) *Envelhecer em tempos de crise: Respostas sociais* (pp. 69-81). Porto: Legis Editora.
- Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. *Educação, Formação & Tecnologias*, 4(2), 15-24. Disponível em: <http://eft.educom.pt>.
- Pinto, M. G. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. *Revista Línguas e Literaturas*, 20(2), 467 – 478.

- Portugal. Assembleia da República. Constituição da República Portuguesa. *Diário da República*, 1ª série, n.º 229- 29 de novembro de 2016.
- República Portuguesa (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2017-2025)*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º 12427/2016). República Portuguesa: DGS/SNS.
- Ribeiro, L., Ferreira, R., & Lima, M. (2012). *Positividade: Intervenção com pessoas idosas*. Porto: PositivAgenda.
- Rivera, C., & Marujo, H. (2010). *Positivamente* (2ª ed.). Lisboa: A esfera dos livros.
- Sherron, R. H. & Lumsden, D. B. (1978). *Introduction to educational gerontology*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Silva, H. S., Lima, A. M. M., & Galhardoni, R. (2010). Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: Aproximações e perspetivas. *Interface – Comunicação, saúde, educação*, 14(35), 403-411.
- Simões, A. (1979). *Educação permanente e formação dos professores*. Coimbra.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: Um novo público a educar*. Porto: Âmbar.
- Simões, A. (2006b). Factos e factores do desenvolvimento intelectual do adulto. *Psicologica*, 42, 25-43.
- Simões, A. (2011). Um modelo mal sucedido de envelhecimento bem sucedido? *Psicologia, Educação e Cultura*, XV(1), 7-27.
- Teixeira, I. & Neri, A. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81-94.
- Tight, M. (2002). *Key concepts in adult education and training* (2ª ed.). London: RoutledgeFalmer.
- Veloso, E. (2007). As universidades da terceira idade em Portugal: Um contributo para a análise da sua emergência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3), 263-284.
- Villas-Boas, S., Ramos, N., Amado, J., Oliveira, A. L. & Monteiro, I. (2017). A redução de estereótipos e atitudes negativas entre gerações: O contributo da educação intergeracional. *Laplage em Revista*, 3(3), 206-220. DOI: <https://doi.org/10.24115/S2446-6220201733365p.206-220>
- Wlodkowski, R. (2008). *Enhancing adult motivation to learn*. http://ekladata.com/iJLoOLufKEurVuG5mA2Ke1rJ5dQ/-Raymond_J_Wlodkowski-_Enhancing_adult_motivation-Bokos-Z1-.pdf

Apêndices

Apêndice I - Matriz de Planificação da Aula nº1

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	17 de outubro de 2018
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Apresentação	Conhecer a formadora e os formandos.	Apresentação da formadora e dos formandos através de uma dinâmica.	Método participativo	Humanos: Formadora e Formandos Materiais: Computador; retroprojektor e pedaços de folha recortada Logísticos:	No início da sessão, a formadora pede aos formandos/as para tirarem até 5 folhas monte de pedaços que estará em cima da mesa. De seguida, cada pessoa, diz tantas informações acerca de si quantas as folhas retiraram, isto é, se tiraram 2, podem dizer “O meu nome é Ana” e “Sou estagiária na Aposenior no presente ano letivo”	10 minutos

				Sala de informática.		
Desenvolvimento da ação	<p>Conhecer os temas que irão ser abordados durante o ano; Reconhecer a importância que as Novas Tecnologias da Comunicação têm tido ao longo dos últimos anos no quotidiano; Identificar as diferentes componentes dos computadores; Distinguir o hardware do software; Explorar o rato e o teclado, bem como o <i>Paint</i> e o Ambiente de Trabalho.</p>	<p>- Conhecer as partes constituintes dos computadores (monitor, rato, teclado e colunas);- Conhecer as diferenças entre o <i>hardware</i> e <i>software</i>; - Distinção dos dispositivos de saída (microfone, rato, teclado, entre outros) e os de entrada (monitor, colunas e impressora). - Iniciação com o contacto com o teclado e com o rato, dando a conhecer o Ambiente de Trabalho, e conhecendo a função de diversas teclas (<i>Shift</i> e o <i>Capslock</i>).</p>	<p>Metodologia: expositiva e participativa.</p>	<p>Humanos: Formadora e Formandos/das</p> <p>Materiais: Computador; retroprojetor; Plano de aula impresso</p> <p>Logísticos: Sala de informática.</p>	<p>Propõe-se que os formandos e formandas vão elaborando a ficha do plano de aula, com o apoio da formadora, intervindo sempre que acharem oportuno e quando tiverem dúvidas.</p>	100 minutos
Avaliação da sessão	<p>Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as;</p>	<p>Reflexão sobre a aplicabilidade das conhecimentos no quotidiano de cada um/a.</p>	<p>Metodologia: participativa</p>	<p>Humanos: formadora e formandos</p> <p>Materiais:</p>	<p>Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão</p>	10 minutos

				questionário de avaliação impresso	entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	
--	--	--	--	------------------------------------	--	--

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice II - Matriz de Planificação da Aula nº 2 e 3

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	24 e 31 de outubro de 2018
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Compreender os conteúdos que farão parte da aula.		Metodologia expositiva	Humanos: formadora e formandos/as Logísticos: sala	Escutar ativamente a formadora, intervindo se acharem pertinente.	3 minutos
Desenvolvimento da ação	Rever os conteúdos da última sessão, esclarecendo dúvidas que possam surgir.	Relembrar os conteúdos da última aula.	Metodologia participativa	Humanos: formadora e formandos/as Logísticos: sala; computador.	Participar numa pequena discussão em grupo sobre o que aconteceu na aula passada, e nos conteúdos lecionados.	100 minutos
	Desenvolver as	Utilização do teclado	Metodologia	Humanos:	Os formandos devem copiar o	

	competências referentes à utilização do rato e do teclado.	e do rato de modo a criar um documento Word e copiando um texto.	participativa e demonstrativa.	formadora e formandos/as Logísticos: sala; computador; plano guia da aula.	texto que lhes será facultado para um documento Word, com o objetivo de o guardar no Ambiente de trabalho. Sempre que tiverem uma dúvida será esclarecida	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice III - Matriz de Planificação da Aula nº 4, 5 e 6

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	7, 14 e 21 de novembro de 2018
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.	Apresentação dos conteúdos.	Método expositivo.	Humanos: Formadora e Formandos. Logísticos: Sala de informática.	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, e participar na exposição dos conteúdos se acharem pertinente.	10 minutos
	Reconhecer o Word como um programa impor-	Reconhecer algumas funções do Word; Definição das TIC;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: Formadora e Formandos/das	Propõe-se que os formandos e formandas vão seguindo o plano de aula, com o apoio da forma-	

Desenvolvimento da ação	tante na escrita de textos e documentos; Definir as Novas Tecnologias de Informação e Comunicação; Guardar o documento realizado; Desenvolver as competências que incluem o manuseamento do rato e do teclado.	Como guardar um documento no Word; Manuseamento do rato e teclado.		Materiais: Computador; Plano de aula impresso Logísticos: Sala de informática.	dora, dando importância à intervenção de cada um.	100 minutos
Avaliação da sessão	Verificar a utilidade das atividades pelos formandos/as.	Reflexão sobre a utilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Materiais: questionário de avaliação impresso	Através dos questionários de avaliação, os/as formandos/as irão dar a sua opinião de modo a que o processo de formação possa ser o mais positivo possível.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	28 de novembro e 5 de dezembro de 2018
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Apêndice IV - Matriz de Planificação da Aula nº 7 e 8

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento da ação	Esclarecer alguns conteúdos dados nas aulas anteriores.	Relembrar os conteúdos que foram dados na aula anterior, esclarecendo possíveis dúvidas que possam	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as devem referir as dúvidas que possam estar a sentir.	100 minutos

		existir.		Sala		
	Copiar textos para documentos Word; Definir hardware e software Alterar a formatação do texto; Guardar documentos;	Formatar o texto, mudando o tamanho da letra, o tipo e a sua cor; Colocar itálicos e sublinhados; Formatar os títulos; Guardar documentos no Ambiente de trabalho; Manuseamento do rato e do teclado.	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: Ficha de aula impresso	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, intervindo sempre que necessário, com o apoio da formadora, que deve os/as deve ir motivando, valorizando os progressos de cada um.	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice V - Matriz de Planificação da Aula nº 9 e 10

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	12 e 19 de dezembro de 2018
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Pede-se aos/as formandos/as que dêem a sua opinião quanto à programação feita para a sessão.	10 minutos
Desenvolvimento da ação	Esclarecer alguns conteúdos dados nas aulas anteriores.	Esclarecendo possíveis dúvidas que possam ter ficado da aula anterior.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem referir as dúvidas que possam estar a sentir.	100 minutos

	<p>Copiar um texto no Word; Alterar a formatação do texto; Guardar documentos no Ambiente de Trabalho.</p>	<p>Formatar o texto, mudando o tamanho da letra, o tipo e a sua cor; Colocar itálicos e sublinhados; Formatar os títulos; Guardar documentos no Ambiente de trabalho; Manuseamento do rato e do teclado.</p>	<p>Metodologia: expositiva e participativa.</p>	<p>Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: Ficha de aula impresso</p>	<p>Com o apoio da formadora, os/as formandos/as seguem o plano de aula, intervindo com questões sempre que considerarem necessário.</p>	
<p>Avaliação da sessão</p>	<p>Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.</p>	<p>Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.</p>	<p>Metodologia: participativa</p>	<p>Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso</p>	<p>Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão.</p>	<p>10 minutos</p>

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice VI - Matriz de Planificação da Aula nº 11

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	9 de janeiro de 2019
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem dar a sua opinião sobre o planeado para a sessão.	10 minutos
Desenvolvimento da ação	Esclarecer alguns conteúdos dados nas aulas anteriores.	Relembrar os conteúdos que foram dados na aula anterior, esclarecendo possíveis dúvidas que possam existir.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem referir as dúvidas que possam estar a sentir.	100 minutos
	Criar textos para	Formatar o texto,	Metodologia:	Humanos:	Os/as formandos/as devem criar	

	documentos Word; Formatar textos; Guardar documentos.	colocando sublinhados e cor no mesmo; Formatar os títulos; Guardar documentos no Ambiente de trabalho; Manuseamento do rato e do teclado.	expositiva e participativa.	formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: Ficha de aula impresso	um texto referente ao período de natal e/ou ano novo, ao seu critério.	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao que foi proposto no início da sessão e ao que se atingiu durante a sessão.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice VII - Matriz de Planificação da Aula nº 12 e 13

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	16 e 23 de janeiro de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento da ação	Copiar textos para documentos Word; Alterar a formatação do texto; Guardar documen-	Formatar o texto, mudando o tamanho da letra, o tipo e a sua cor; Colocar itálicos e sub-	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as verificam o plano de aula dando o seu parecer sobre o mesmo. Nesta sessão devem tentar fazer o que conseguirem com autono-	

	tos.	linhados em frases e palavras específicas; Formatar os títulos e sua orientação; Guardar documentos no Ambiente de trabalho; Manuseamento do rato e do teclado.		Sala Materiais: Ficha de aula impresso	mia e no que sentirem dificuldade perguntar à formadora.	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice VIII - Matriz de Planificação da Aula nº 14

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	30 de janeiro de 2019
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Personalizar o Ambiente de Trabalho; Compreender o que são ícones e	Personalizar o Ambiente de trabalho, modificando a imagem de fundo, cor das diferentes funções;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	atalhos; Criar ícones e atalhos.	Definir ícone e atalho; Criar atalhos, e compreender a sua função.		Sala Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice IX - Matriz de Planificação da Aula nº 15

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	6 de fevereiro de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Alterar as definições de data e hora do computador; Examinar a pasta da Reciclagem.	Alterar as definições de data e hora do computador, alterando, por exemplo, o fuso horário;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo primeiramente a ficha, colocando questões se não a tiverem compreendido.	100 minutos

		Compreender a função da pasta da Reciclagem, eliminando e restaurando ficheiros.		Sala Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice X - Matriz de Planificação da Aula nº 16 e 17

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	13 e 27 de fevereiro de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Organizar o Ambiente de Trabalho; Reconhecer pastas e atalhos do Ambiente de Trabalho;	Organizar o Ambiente de Trabalho; Compreender a função das pastas; Criar pastas e atalhos; Modificar o nome das pastas;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	Criar pastas; Formatar textos no Word.	Copiar textos no Word, modificando tipo e tamanho de letra, orientação e margens da página.		Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XI - Matriz de Planificação da Aula nº 18 e 19

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	6 e 13 de março de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Identificar programas de acesso à Internet; Compreender a função da Internet; Explorar sites e retroceder nos	Compreender a utilidade da Internet e como se pode aceder à mesma, acedendo a diversos sites e explorando os mesmos; Selecionar, copiar e	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	mesmos; Copiar e colar informação em documentos Word.	colar textos em Word, modificando-os.		Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as ati- vidades foram de encontro ao espe- rado pelos forman- dos/as.	Reflexão sobre a apli- cabilidade dos conhe- cimentos no quotidia- no de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espe- ra-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questioná- rios de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estru- tura das mesmas durante o proces- so de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XII - Matriz de Planificação da Aula nº 20 e 21

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	20 e 27 de março de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Pesquisar na Internet; Copiar textos para o Word; Explorar funciona-	Pesquisar assuntos do interesse de cada formando/a, copiando alguns textos para o Word;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	lidades do Word; Gerir pastas; Utilizar a Recicla- gem.	Compreender o fun- cionamento da pasta Reciclagem e da pasta criada para os mate- riais das aulas.		Sala Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as ati- vidades foram de encontro ao espe- rado pelos forman- dos/as.	Reflexão sobre a apli- cabilidade dos conhe- cimentos no quotidia- no de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espe- ra-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questioná- rios de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutu- ra das mesmas durante o proces- so de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XIII - Matriz de Planificação da Aula nº 22 e 23

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	3 e 10 de abril de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Pesquisar informação na Internet sobre a Associação Apojovi e Aposenior; Explorar o site; Copiar essas	Explorar o site, utilizando a opção de voltar atrás na página Web; Compreender o processo de copiar informação para um docu-	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	informações para um documento Word; Compreender o funcionamento da pasta da Reciclagem.	mento Word; Criar, guardar e eliminar documentos Word.		Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XIV - Matriz de Planificação da Aula nº 24 e 25

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	17 e 24 de abril de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Pesquisar imagens na Internet; Guardar imagens no computador; Criar pastas;	Pesquisar e guardar imagens em pastas; Criar pastas, mudar o nome, eliminá-las e recuperar da pasta da	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	Gerir pastas; Utilizar a Recicla- gem.	reciclagem.		Sala Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as ati- vidades foram de encontro ao espe- rado pelos forman- dos/as.	Reflexão sobre a apli- cabilidade dos conhe- cimentos no quotidia- no de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espe- ra-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questioná- rios de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutu- ra das mesmas durante o proces- so de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XV - Matriz de Planificação da Aula nº 26, 27 e 28

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	1, 8 e 15 de maio de 2019
Local	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra
Tempo previsto	2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Cortar e colar pastas; Explorar as principais pastas do computador; Copiar textos para o Word;	Cortar, colar e mover pastas no Ambiente de trabalho; Reconhecer as diferentes pastas: documentos; ambiente de trabalho; imagens e	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	Personalizar documentos do Word; Inserir tabelas e imagens.	transferências; Inserir tabelas e imagens em documentos Word e suas funções.		Materiais: Ficha de aula impresso		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: questionário de avaliação impresso	Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.	10 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XVI - Matriz de Planificação da Aula nº 29 e 30

Projeto	TIC + (Terceira Idade Comunica +)
Assunto	Informática – nível de iniciação
Data	22 e 29 de maio de 2019
Local Tempo previsto	Sala de Informática da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 2 horas cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na disciplina de Informática Iniciação
Objetivos gerais	Adquirir competências básicas de informática

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Conhecer os conteúdos que serão tratados na aula.		Metodologia expositiva	Humanos: Formadora e formandos/as Logísticos: Sala	Os/as formandos/as devem escutar ativamente, dando a sua opinião se assim o acharem pertinente.	10 minutos
Desenvolvimento	Pesquisar na Internet diferentes formas de criação de e-mail; Criar conta de e-mail pelo Gmail; Personalização da	Compreender que existem diversas plataformas que permitem criar contas de e-mail, de que é exemplo o Outlook e o Gmail;	Metodologia: expositiva e participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Os/as formandos/as seguem o plano de aula, lendo e compreendendo a tarefa, colocando questões sempre que sentirem necessidade.	100 minutos

	<p>conta; Adicionar contactos; Compor e-mails; Reconhecer as diferentes pastas que compõem o Gmail.</p>	<p>Reconhecer os passos necessários à criação de uma conta de e-mail; Tornar a conta de e-mail personalizada; Enviar e receber e-mail.</p>		<p>Materiais: Ficha de aula impresso</p>		
<p>Avaliação da sessão</p>	<p>Verificar se as atividades foram de encontro ao esperado pelos formandos/as.</p>	<p>Reflexão sobre a aplicabilidade dos conhecimentos no quotidiano de cada um/a.</p>	<p>Metodologia: participativa</p>	<p>Humanos: formadora e formandos</p> <p>Logísticos: Sala</p> <p>Materiais: questionário de avaliação impresso</p>	<p>Neste momento da sessão, espera-se que os alunos/as dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão (através dos questionários de avaliação que serão entregues), de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das mesmas durante o processo de formação.</p>	<p>10 minutos</p>

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XVII - Questionário de avaliação das aulas de informática

De acordo com a sessão em que acabou de participar, pedimos que responda às seguintes questões de acordo com a sua opinião.

O que lhe agradou mais na aula de hoje?

Sente que a aula foi útil tendo em conta os seus objetivos?

Que recomendaria para a próxima aula?

Obrigada pela sua participação,
Ana Neves

Apêndice XVIII - Matriz de Planificação da dinâmica nº 1

Assunto	Dinâmica do abraço
Data	22 de novembro de 2018
Local Tempo previsto	Sala da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 20 minutos no início de cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na Oficina Positiva(mente)
Objetivos gerais	Promover a proximidade entre os/as participantes.

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Apresentação	Conhecer a formadora e os/as formandos/as.	Apresentação da formadora e dos formandos.	Método participativo	Humanos: Formadora e Formandos		
Introdução	Definir <i>abraço</i> . Compreender o abraço como um ato que indica união e proximidade entre indivíduos; que promove	Apresentação da dinâmica.	Metodologia participativa	Humanos: Formadora e Formandos Materiais: Computador;	Esta sessão iniciará com uma breve explicação da dinâmica. Inicialmente, a formadora dará uma breve definição de abraço, indicando que as formandas terão que encontrar o conceito retratado na música <i>Dá-me um abraço</i> de	3 minutos

	as relações interpessoais positivas.			retroprojektor. Logísticos: Sala	Miguel Gameiro, que tocará de seguida. Assim, as formandas deverão responder que o conceito retratado é o <i>abraço</i> .	
Desenvolvimento da ação	Reconhecer que existem 10 tipos de abraço. Distinguir os tipos de abraço. Dar os diferentes abraços.	Diferentes tipos de abraço: de urso; de lado; pelas costas; do fundo do coração; zen; sanduíche; grupal; de rosto colado; clássico; relâmpago.	Metodologia expositiva e participativa.	Humanos: Formadora e Formandos Materiais: Computador; retroprojektor e pedaços de folha recortada com os diferentes tipos de abraço. Logísticos: Sala.	Após inserida a dinâmica, explicaremos o momento seguinte, que tem como objetivo compreender que existem diferentes tipos de abraço, com diferentes durações e o nº de pessoas envolvidas variável. Cada participante deverá retirar uma folha com o respetivo abraço, dizendo como se executa cada um. De seguida, seleciona alguém para o fazer consigo. Contudo, não se pode repetir a companhia, até ao momento em que houver elementos que ainda não foram escolhidos. Todos podem participar, incluindo a formadora. Num PowerPoint deve estar em forma de desenho cada abraço, sendo que no final, o slide deverá dizer “Um abraço por dia nem sabe o bem que lhe fazia”.	10 minutos
Reflexão	Compreender como se pode mudar o dia-a-dia para haver mais	Tipos de abraços que podem ser mais utilizados no dia-a-dia: com quem e onde?	Discussão em grupo alargado	Humanos: formadora e formandos Logísticos:	Comunicam e refletem em grupo como podem dar mais abraços no seu dia-a-dia, e o qual o possível efeito deste gesto.	

	abraços.			Sala		
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades foram ao encontro do esperado pelos formandos/as.	Reflexão sobre a relação entre os objetivos iniciais e o que foi realizado na sessão.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala Materiais: Folhas de cartolina de 3 cores: verde, amarelo e vermelho.	Neste momento da sessão, espera-se que as alunas dêem a sua opinião quanto ao decorrer da sessão, de modo a que se possa fazer melhorias na estrutura das dinâmicas seguintes.	7 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XIX - Matriz de Planificação da dinâmica nº 2

Assunto	Dinâmica do elogio
Data	13 de dezembro de 2018
Local Tempo previsto	Sala da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 20 minutos no início de cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na Oficina Positiva(mente)
Objetivos gerais	Promover a auto estima dos/as participantes.

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução	Integrar as participantes na sessão.	Integração das participantes na sessão.	Metodologia participativa	Humanos: Formadora e Formandos	Esta sessão será iniciada com a questão: “Como correu a semana?”.	3 minutos
Desenvolvimento da ação	Conhecer os objetivos da dinâmica; Definir <i>elogio</i> ; Identificar os benefícios de elogiar.	Definição de elogio e quais os benefícios para quem os dá e quem os recebe.	Metodologia expositiva e participativa.	Humanos: Formadora e Formandos	A dinâmica decorrerá com uma breve explicação da mesma. De seguida, pede-se que definam o elogio e que identifiquem os benefícios que pode causar na	10 minutos

					outra pessoa e na auto estima da mesma. Assim, pede-se que elogiem a pessoa que se encontra a seu lado, justificando a sua afirmação. A pessoa elogiada não deve ter uma postura passiva, isto é, deve retribuir. E assim, sucessivamente até que todas tenham sido elogiadas e tenham elogiado.	
Reflexão	Compreender como se pode elogiar mais no cotidiano e a quem.	Como podemos elogiar mais, e de que forma esta ação pode acontecer mais frequentemente.	Discussão em grupo alargado.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Comunicam e refletem em grupo o que sentiram ao elogiarem e serem elogiadas, e como podem elogiar mais no seu dia-a-dia.	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades corresponderam ao esperado pelas participantes.	Reflexão sobre a relação entre os objetivos iniciais e o que foi realizado na sessão.	Metodologia: participativa.	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Para finalizar a sessão, espera-se que dêem o seu parecer sobre a estrutura da dinâmica, nomeando o que mais apreciaram.	7 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XX - Matriz de Planificação da dinâmica nº 3

Assunto	Dinâmica dos gestos afetuosos
Data	17 de janeiro de 2019
Local Tempo previsto	Sala da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 20 minutos no início de cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na Oficina Positiva(mente)
Objetivos gerais	Promover demonstrações de afeto pelos/as participantes.

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução		Integração dos/as participantes na sessão.	Metodologia participativa	Humanos: Formadora e Formandos	Daremos início à sessão com a questão: “Como correu a semana?” de modo a envolver todas as participantes.	3 minutos
Desenvolvimento da ação	Conhecer os objetivos da dinâmica; Definir <i>afeto</i> ; Identificar os benefícios das demonstrações de afeto.	Definição de afeto. Diferentes formas de demonstração de afeto: ligar à outra pessoa; dar um abraço, ou um beijo; agradecer; elogiar; escrever	Metodologia expositiva e participativa.	Humanos: Formadora e Formandos	Inicialmente faremos uma explicação dos objetivos e de como decorrerá a dinâmica. De seguida, pede-se que definam afeto e que identifiquem possíveis benefí-	10 minutos

		uma carta; ajudar; ouvir; entre outras.			<p>cios.</p> <p>Pede-se que depois retirem um dos papéis de dentro do saco com diferentes tipos de demonstração e que exprimam o que está no papel por gestos, ou se preferirem por sinónimos. As restantes devem adivinhar o que está escrito.</p> <p>Após terem adivinhado, em grupo, devemos refletir se concordam que é uma demonstração de afeto, justificando.</p> <p>Sendo que no final, dá-se a oportunidade de proporem novos gestos.</p>	
Reflexão	Compreender como se pode mudar o dia-a-dia da outra pessoa.	Quais os gestos que utiliza mais no seu dia-a-dia: com quem?	Discussão em grupo alargado.	Humanos: Formadora e formandos Logísticos: Sala	Comunicam e refletem em grupo em que modo a dinâmica contribuiu para o seu quotidiano. Se teve impacto para a sua vida e em que situação podem utilizar as diferentes demonstrações de afeto e na relação com as outras pessoas.	
Avaliação da	Verificar se as ati-	Reflexão sobre a rela-	Metodologia:	Humanos:	Para finalizar a sessão,	7 minu-

sessão	vidades corresponderam ao esperado pelas participantes.	ção entre os objetivos iniciais e o que foi realizado na sessão.	participativa	formadora e formandos Logísticos: Sala	espera-se que deem o seu parecer sobre a estrutura da dinâmica, nomeando o que mais apreciaram.	tos
---------------	---	--	---------------	--	---	-----

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XXI - Matriz de Planificação da dinâmica nº 4

Assunto	Dinâmica gratificante
Data	21 de fevereiro de 2019
Local Tempo previsto	Sala da Associação Apojovi- Aposenior do pólo de Coimbra 20 minutos no início de cada sessão
Formadora responsável	Ana Margarida Neves
Grupo-alvo	Alunos inscritos na Oficina Positiva(mente)
Objetivos gerais	Promover a gratidão dos/as participantes.

Ação/Plano	Objetivos específicos	Conteúdos	Método Estratégias Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Tempo previsto
Introdução		Integração dos/as participantes na sessão.	Metodologia participativa	Humanos: Formadora e Formandos	Daremos início à sessão com a questão: “Como correu a semana?” de modo a envolver todas as participantes.	3 minutos
Desenvolvimento da ação	Conhecer os objetivos da dinâmica; Definir <i>gratidão</i> ; Identificar os sentimentos e formas	Definição de gratidão. Compreender quais os fatores e pessoas que as fazem sentir gratas, realçando o valor das	Metodologia expositiva e participativa.	Humanos: Formadora e Formandos	Inicialmente faremos uma explicação dos objetivos e de como decorrerá a dinâmica. De seguida, pede-se que definam gratidão e que expliquem os sen-	10 minutos

	de demonstrar gratidão.	pequenas coisas do cotidiano de cada uma.			timentos que são despertados quando se sentem gratas por algo. Após terem partilhado a sua experiência devem mencionar dois ou três elementos que despertem gratidão nelas. No final, pede-se que, em grupo, mencionem formas de demonstrar que estamos gratas por algo, ou por alguém.	
Reflexão	Compreender o poder do sentimento de gratidão enquanto promotor de bem-estar.	Já me senti grata hoje? Se sim, demonstrei?	Discussão em grupo alargado.	Humanos: Formadora e formandos Logísticos: Sala	Comunicam e refletem em grupo em que modo a dinâmica contribuiu para o seu quotidiano. Se teve impacto para a sua vida em especial no seu bem-estar e no dos que a rodeiam.	
Avaliação da sessão	Verificar se as atividades corresponderam ao esperado pelas participantes.	Reflexão sobre a relação entre os objetivos iniciais e o que foi realizado na sessão.	Metodologia: participativa	Humanos: formadora e formandos Logísticos: Sala	Para finalizar a sessão, espera-se que dêem o seu parecer sobre a estrutura da dinâmica, nomeando o que mais apreciaram.	7 minutos

Fonte: Caffarella (2002), adaptado por Pinheiro (facultado na unidade curricular de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação, 2017/2018).

Apêndice XXII - Questionário de avaliação da participação na Oficina Positiva(mente)¹¹

Com o objetivo de avaliar a prestação e adequação das atividades dinamizadas pela estagiária Ana Neves na disciplina *Oficina Positiva(mente)* agradecemos o preenchimento do seguinte questionário referente aos diversos parâmetros em avaliação. Por favor, tenha em consideração a seguinte escala:

- 5 – Concordo muito
- 4 – Concordo
- 3 – Não concordo nem discordo
- 2 – Discordo
- 1 – Discordo completamente

Afirmação	1	2	3	4	5
As dinâmicas foram ao encontro dos objetivos da disciplina.	1	2	3	4	5
As dinâmicas corresponderam adequadamente aos princípios teóricos subjacentes à estruturação e funcionamento da disciplina.	1	2	3	4	5
Os conteúdos abordados revelaram potencial de aplicação no quotidiano das formandas.	1	2	3	4	5
As dinâmicas foram adequadas ao público-alvo envolvido.	1	2	3	4	5
Foi demonstrada autonomia no decorrer das dinâmicas.	1	2	3	4	5
O feedback das formandas foi positivo.	1	2	3	4	5
A comunicação interpessoal nos diversos momentos da atividade foi adequada.	1	2	3	4	5
O tempo dedicado às atividades foi adequado.	1	2	3	4	5

¹¹ Por lapso, na escala o parâmetro 1 representa *Discordo Completamente*, quando deveria indicar *Discordo Muito*.

Comentários (opcional):

Assinatura: _____

Data: _____

Apêndice XXIII - Avaliação da participação na Oficina Positiva(mente)

Questionário de avaliação da participação em *Oficina Positiva(mente)*

Com o objetivo de avaliar a prestação e adequação das atividades dinamizadas pela estagiária Ana Neves na disciplina *Oficina Positiva(mente)* agradecemos o preenchimento do seguinte questionário referente aos diversos parâmetros em avaliação. Por favor, tenha em consideração a seguinte escala:

- 5 – Concordo muito
- 4 – Concordo
- 3 – Não concordo nem discordo
- 2 – Discordo
- 1 – Discordo completamente

Afirmação	1	2	3	4	5
As dinâmicas foram ao encontro dos objetivos da disciplina.	1	2	3	4	5
As dinâmicas corresponderam adequadamente aos princípios teóricos subjacentes à estruturação e funcionamento da disciplina.	1	2	3	4	5
Os conteúdos abordados revelaram potencial de aplicação no quotidiano das formandas.	1	2	3	4	5
As dinâmicas foram adequadas ao público-alvo envolvido.	1	2	3	4	5
Foi demonstrada autonomia no decorrer das dinâmicas.	1	2	3	4	5
O feedback das formandas foi positivo.	1	2	3	4	5
A comunicação interpessoal nos diversos momentos da atividade foi adequada.	1	2	3	4	5
O tempo dedicado às atividades foi adequado.	1	2	3	4	5

Comentários (opcional):

Assinatura: _____

Data: _____