



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

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS E
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**“UNIR GERAÇÕES E PARTILHAR SABERES: UM
PROJETO DE APRENDIZAGEM COMUNITÁRIA NO
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SÃO TIAGO DA
GUARDA”**

FANNY FERREIRA DELAUX

JULHO DE 2016



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

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS E
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

FANNY FERREIRA DELAUX

Relatório de Estágio para obtenção do grau
de Mestre em Educação e Formação de Adultos
e Intervenção Comunitária, orientado pela
Professora Doutora Albertina Lima de Oliveira

JULHO DE 2016

Agradecimentos

Quero dedicar este trabalho a todos aqueles que colaboraram no meu percurso educativo e, em especial, nesta fase mais difícil.

À minha família, em especial à minha mãe, que sempre me apoiou neste caminho, desde a minha infância até hoje. Este trabalho é uma gratificação por tudo o que ela tem feito pelo meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Fábio, obrigada por estares presente na minha vida há tantos anos e por me apoiares incondicionalmente. Este trabalho é fruto, também, do teu apoio. Foste incansável, em especial nesta última fase. A ti devo muitas horas de paciência. Obrigada hoje e sempre.

Ao Dr. Rui, à Marisa e à D. Ermelinda, quem seria eu sem a vossa experiência para me ensinar? Vocês apoiaram-me sempre, desde o primeiro minuto que entrei na instituição até hoje e devo-vos muito: todos os conhecimentos que me transmitiram ao longo deste tempo, todas as conversas, as brincadeiras e as tarefas mais difíceis pois todas elas me ajudaram a ser melhor pessoa e melhor profissional. Muito obrigada.

À Professora Albertina, inicialmente não estávamos destinadas a cruzar-nos, contudo quis o destino que me orientasse neste caminho e posso dizer que estou completamente grata por tudo o que fez por mim. Todos os ensinamentos, as reuniões, ao tentar agendar dias em que eu também pudesse, ao corrigir vezes sem conta o meu trabalho... Muito obrigada, nunca esquecerei que me fez ver este mundo com “outros olhos”.

À D. Ilda, que apesar de já não estar entre nós, fez parte deste meu caminho no CSPSTG e me mostrou, infelizmente, que esta profissão é mesmo assim. Apesar de partirem aqueles com quem vamos trabalhando diariamente, fica uma certeza: fizemos tudo aquilo que esteve ao nosso alcance para estarem bem enquanto estiveram entre nós.

Resumo

O presente relatório foi concebido no âmbito do Mestrado curricular na área de Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária no Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG).

Este engloba toda a intervenção que foi realizada para o cumprimento dos dois objetivos principais junto do público-alvo: fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade; minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG.

Deste modo, para a concretização dos objetivos propostos, refletimos acerca das temáticas centrais, nomeadamente sobre a gerontologia educativa, a intergeracionalidade e a promoção do desenvolvimento cognitivo. Estes temas estão retratados no primeiro capítulo deste documento. Segue-se um enquadramento institucional e a apresentação do projeto de estágio bem como as atividades levadas a efeito para a sua concretização.

Finalmente é descrito o projeto de investigação realizado junto de uma amostra da freguesia de Santiago da Guarda, inserida na faixa etária dos 50 aos 75 anos, para a realização de um diagnóstico de necessidades de formação deste público.

Palavras-chave: Gerontologia educativa, Intergeracionalidade, Desenvolvimento Cognitivo, Horta Intergeracional; Intervenção comunitária.

Abstract

The present report was conceived as part of the curricular unit of Internship of the 2nd year of the Master's Degree in Adult Education and Training and Communitarian intervention in a particular institution of social solidarity - Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG).

It describes all the intervention that was carried through for the fulfilment of the two main objectives next to the target-public: to fortify the intergenerational relations between the elderly and the community; to minimize the decline of cognitive and motor functions of the CSPSTG's aged.

In this regard, to fulfill the considered objectives, we reflected about the central themes, like the educational gerontology, the intergenerationality and the promotion of the cognitive development. These subjects are approached in the first chapter of this document. Then we present an institutional framing and the training project as well as the corresponding activities.

Finally we describe the research we have carried out with a sample of Santiago da Guarda's population aged between 50 and 75 to diagnose training needs.

Key-words: Educational gerontology, Intergenerationality, Cognitive development, Intergenerational Garden, Communitarian Intervention.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice	iv
Lista de figuras	vi
Lista de quadros	vi
Lista de gráficos	vi
Introdução	8
Parte I – Enquadramento teórico	11
1.1. Gerontologia educativa	12
1.1.1. Reconceptualização do processo de envelhecimento	12
1.1.2. Da educação de adultos à educação de adultos seniores	14
1.1.3. Princípios da gerontologia educativa.....	16
1.1.4. Mudanças ao nível da mentalidade: A exclusão e a auto-exclusão	16
1.2. A intergeracionalidade enquanto estratégia para um envelhecimento ativo	18
1.2.1. Relações sociais e intergeracionais	18
1.2.2. O planeamento de projetos intergeracionais	21
1.3. Promoção do desenvolvimento cognitivo	23
1.3.1. O desenvolvimento intelectual do adulto	23
1.3.2. A eficácia do treino cognitivo: uma tarefa educativa	26
Parte II - Enquadramento institucional	29
2.1. O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda.....	30
2.1.1. Natureza e localização da instituição.....	30
2.1.2. Respostas sociais	30
2.1.3. Caracterização dos recursos humanos.....	32
Parte III – Projeto de estágio e atividades correspondentes	33

3.1. Contextualização	34
3.2. Objetivos gerais do estágio curricular	35
3.2.1. Objetivo geral 1: Conseguir uma boa integração na instituição	35
3.2.2. Objetivo geral 2: Identificar as necessidades dos utentes do Centro de Dia do CSPSTG	36
3.2.3. Objetivo geral 3: Fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade.	41
3.2.4. Objetivo geral 4: Minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG	78
3.2.5. Objetivo geral 5: Apoiar nas atividades estratégicas da instituição.	100
3.2.6. Outras atividades	103
3.2.7. Objetivo geral 6: Desenvolver competências técnicas necessárias à prática de investigação científica no domínio da Educação de Adultos.	104
Parte IV – Avaliação.....	105
4.1. Avaliação do estágio no CSPSTG	106
4.1.1 Heteroavaliação	106
4.1.2. Autoavaliação	110
Bibliografia.....	112
Parte V – Projeto de investigação.....	116
Resumo.....	117
Abstract.....	118
Introdução	119
1. Método	121
1.1. Desenho da investigação	121
1.2. Participantes.....	122
1.4. Procedimentos	124
2. Resultados	125
Bibliografia.....	136
3. Considerações finais	138
Anexos.....	140

Lista de figuras

Figura 1: Localização do concelho de Ansião.....	30
Figura 2: Logotipo da instituição	30
Figura 3: Organograma da instituição	32
Figura 4: Preparação do terreno.....	47
Figura 5: Cultivo intensivo da batata.....	52
Figura 6: Grelha de avaliação de competências transversais	109

Lista de quadros

Quadro 1: Objetivos gerais.....	35
Quadro 2: Objetivo geral 1	35
Quadro 3: Objetivo geral 2.....	36
Quadro 4: Habilitações literárias dos utentes	37
Quadro 5: Objetivo geral 3	41
Quadro 6: Objetivo geral 4.....	78
Quadro 7: Objetivo geral 5.....	100
Quadro 8: Outras atividades	103

Lista de gráficos

Gráfico 1: Gostos antes de entrar na instituição	38
Gráfico 2: Gostos e interesses atuais	39
Gráfico 3: O que gostaria de fazer ou aprender?.....	40
Gráfico 4: Nível de escolaridade dos participantes	125
Gráfico 5: Situação laboral dos participantes	126

Gráfico 6: Áreas de interesse e respetivas médias.....	130
Gráfico 7: Sugestões de atividades.....	131
Gráfico 8: Conhecimentos dos inquiridos para dar formação.....	133
Gráfico 9: Disponibilidade semanal total.....	133
Gráfico 10: Mensalidade a pagar.....	134
Gráfico 11: Sexo dos participantes.....	11
Gráfico 12: Estado civil dos participantes.....	11
Gráfico 13: Situação laboral.....	11
Gráfico 14: Profissões.....	11
Gráfico 15: Disponibilidade manhãs.....	12
Gráfico 16: Disponibilidade tardes.....	12
Gráfico 17: Disponibilidade noites.....	12
Gráfico 18: Frequência semanal.....	13
Gráfico 19: Áreas de conhecimento dos potenciais formadores.....	13

Introdução

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do segundo ano do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, integrado na oferta formativa de Mestrados da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio foi realizado junto dos seniores do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) situada na zona do pinhal interior norte, no concelho de Ansião.

O período de observação e intervenção decorreu entre o dia 5 de Outubro de 2015 e o dia 21 de Junho de 2016, com a presença na instituição durante quatro dias - 28 horas por semana – no horário das 09h às 17h30, sendo a sexta-feira dedicada à presença nos seminários de orientação ou dedicado ao trabalho académico. Contudo, devido ao cronograma de atividades definido, nem sempre foi possível concretizar o horário estipulado por necessidade de apoio às atividades do estágio e da instituição, tendo a nossa permanência na instituição sido maior.

A primeira fase do estágio foi fundamentalmente destinada à adaptação à instituição, bem como observação das suas dinâmicas e estratégias de trabalho. Seguidamente foi feito um diagnóstico de necessidades dos utentes, através de entrevistas semiestruturadas individuais e conversas informais com os mesmos.

Foi através destas ações que fomos percebendo o vasto leque de conhecimento dos utentes ao nível da agricultura. De facto, a instituição pensara já iniciar um projeto de uma horta intergeracional, porém ainda não conseguira os recursos humanos necessários. É de salientar que Santiago da Guarda sempre teve uma grande tradição no trabalho da agricultura. De facto, enquanto comunidade rural, grande parte das pessoas dedicou a sua vida ao campo, tendo a experiência e os conhecimentos necessários à execução ou explicação das metodologias de trabalho na área.

A valorização dos conhecimentos dos seniores, bem como a sua transmissão às gerações mais jovens permite uma readaptação dos sistemas, e em especial das mentalidades, nomeadamente da forma como vemos e encaramos o envelhecimento. De facto, as alterações demográficas associadas a mudanças políticas, sociais e culturais exigem,

neste momento, uma transformação urgente da sociedade, para a conceção do envelhecimento como um processo coextensivo à duração da vida - contínuo, multidimensional e multidirecional. Como sublinha Lima (2010, p.129), “o desafio do envelhecimento não se restringe à compreensão do fenómeno mas e, sobretudo, à possibilidade de participar na sua construção social”, através de práticas transformadoras que estimulem a ação e permitam que os indivíduos e as sociedades se desenvolvam verdadeiramente. A autora reforça que se pretendemos “pessoas felizes, temos de mudar os sistemas [...] no sentido de edificar uma sociedade com um sentido mais forte de conexão e de intergeracionalidade” (Lima, 2010, p.130).

A intergeracionalidade surge, assim, como uma estratégia de promoção da educação ao longo da vida pois fomenta a solidariedade, a coesão social, a participação, a inclusão, a equidade, entre outros. Estes são pilares nos quais pretendemos intervir da gerontologia educativa, a qual constitui um motor para um envelhecimento ativo, saudável, consciente e participativo.

Neste sentido, e de acordo com o contexto de intervenção e necessidades do público-alvo, foram desenvolvidas várias atividades em dois campos essenciais: a promoção do envelhecimento ativo - através da intergeracionalidade - e o desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva e motora dos utentes.

Relativamente ao projeto, a sua concretização foi impulsionada por quatro fatores essenciais: a predisposição da instituição; a existência de um terreno do CSPSTG sem utilização; um público-alvo experiente e com conhecimento; e uma comunidade aberta à experiência, disposta a colaborar.

As atividades desenvolvidas foram planeadas previamente com todas as escolas envolvidas e os voluntários disponíveis, sendo feita uma avaliação no final de cada atividade através de uma conversa informal com todos os participantes, tanto crianças como idosos e voluntários, que davam a sua opinião ou sugestões para as sessões seguintes.

O presente relatório é constituído por seis capítulos. Junto da identificação dos capítulos podemos ver quadras ditas pelos idosos do CSPSTG pois não poderíamos deixar de colocar algumas lembranças dos seniores, que tanto nos ensinaram. O primeiro compreende o enquadramento teórico, no qual são abordados os temas da gerontologia

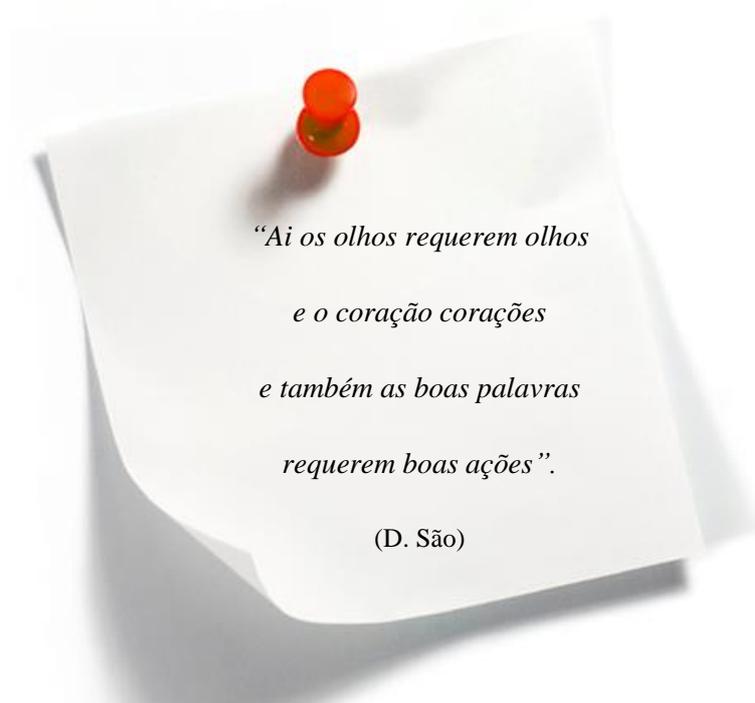
educativa, da intergeracionalidade e da promoção do desenvolvimento cognitivo. Seguidamente, o segundo capítulo apresenta o enquadramento institucional, onde é caracterizada a instituição, as suas valências, o organograma, entre outros aspetos.

O terceiro capítulo engloba o projeto de estágio, bem como as atividades correspondentes aos objetivos propostos. Junto de cada objetivo geral são apresentados os objetivos específicos e operacionais e as atividades que foram realizadas.

Seguidamente apresentamos a avaliação do estágio, nomeadamente a heteroavaliação e a autoavaliação, bem como a bibliografia referente ao relatório.

O capítulo seguinte é referente ao projeto de investigação que pretende concretizar um diagnóstico de necessidades da população para a realização de um projeto educativo. Por fim encontram-se as considerações finais e os anexos de todo o trabalho.

Parte I – Enquadramento teórico



1.1. Gerontologia educativa

1.1.1. Reconceptualização do processo de envelhecimento

O envelhecimento e a forma como este tem sido visto ao longo dos anos estão relacionados com os vários modelos de desenvolvimento que vão surgindo. De facto, na primeira metade do século XX, considerava-se que o desenvolvimento humano era pautado por uma sequência de crescimento-estabilidade-declínio, onde uma perspectiva linear desconsiderava qualquer contexto histórico ou cultural (Marangoni, 2007).

A infância e a adolescência constituíam, assim, o período de maior maturidade e estabilidade do indivíduo, às quais se seguiam a fase de declínio e decadência, até ao fim do ciclo de vida (Marangoni, 2007). Este era um processo visto como unidirecional, irreversível e universal, orientado apenas para um fim (Simões, 2007) em que o processo de envelhecimento não era valorizado, representando apenas o declínio da idade (Marangoni, 2007).

Com o avanço das investigações científicas surgiram diferentes formas de perceber o desenvolvimento humano. O envelhecimento começou a ser visto segundo o modelo de desenvolvimento coextensivo à duração da vida, que sustenta que este processo começa com a concepção e termina com a morte (Simões, 2007), tratando-se de um processo contínuo e dinâmico, multidimensional e multidirecional que ocorre desde o nascimento, sendo marcado por ganhos e perdas e pela interatividade entre o indivíduo e a cultura (Neri, 2006).

O envelhecimento consiste, assim, num processo natural em que mais do que ter em conta a idade cronológica e as condições biológicas associadas, importa perceber como a pessoa se relaciona com o próprio mundo, as influências do tempo e do local em que viveu, as experiências psicossociais e socioculturais, determinadas pelo processo de socialização (Neri, 2006).

A idade apresenta, desta forma, várias concepções, estando relacionada com o nível psicológico (capacidades adaptativas individuais), biológico (em termos de saúde física) e social dos indivíduos (papéis sociais e expectativas relacionadas com determinada idade) (Neri, 2006).

Para além desta mudança ao nível da perceção do envelhecimento e das suas particularidades, também os avanços na medicina, a melhoria das condições de vida socioeconómicas e o estilo de vida das populações (ao nível nutritivo, de atividades físicas e mentais, entre outros) têm contribuído para esta transformação demográfica: “o aumento do envelhecimento populacional, a diminuição da taxa de natalidade e o aumento da esperança média de vida são fatores que transformam a organização dos vários sistemas da sociedade” (Fernández-Ballesteros, 2007, p.183).

Temos, assim, atualmente, mais idosos e com uma esperança média de vida mais longa, sendo que a valorização de todas as suas potencialidades assume um grande relevo para “o bem de todos” (Simões, 2002, p.560) e só será possível à medida que a sociedade for percebendo esta nova realidade, pondo de parte julgamentos e perceções estereotipadas prejudiciais, como veremos mais à frente (Simões, 2002).

No entanto, para além de adicionar anos à vida é importante adicionar vida aos anos, como refere o autor Schaefer (1975, cit. por Fernández-Ballesteros, 2007), “a nossa esperança de vida depende do nosso estilo de vida. A esperança de vida não significa apenas a sua duração mas também a sua qualidade. Não importa apenas quantos anos vamos viver mas sim como vamos envelhecer” (p.183).

De facto, este aumento exponencial do número de idosos tem implicado políticas, iniciativas e a planificação de estratégias de promoção de um envelhecimento ativo e saudável, que permita aos mais velhos a garantia dos seus direitos, bem como do seu nível de participação e apoio por parte da sociedade (Ribeiro, 2012).

A definição de envelhecimento ativo da Organização Mundial de Saúde, de 2002, enquanto “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” remete para três grandes pilares de promoção do envelhecimento ativo (Ribeiro, 2012).

O primeiro está relacionado com a saúde e “aglutina o bem-estar físico, social e mental” (Ribeiro, 2012, p.27) e refere que as políticas de saúde devem ser direcionadas para o aumento da qualidade de vida das pessoas idosas, da sua autonomia e independência.

Por outro lado, a participação social envolve as atividades relacionadas com a esfera social, que têm como objetivo aumentar o nível contributivo dos idosos em áreas como

a educação, a política, o emprego, entre outros. A segurança, por sua vez, respeita à proteção, dignidade e cuidados, especialmente da população referida (Ribeiro, 2012).

1.1.2. Da educação de adultos à educação de adultos seniores

A educação relaciona-se com o significado global da vida, a direção do agir, o fim unitário, que dá sentido a todos os fins particulares. Nesta linha de pensamento, Albuquerque e Baldin (2014) afirmam que a educação, enquanto via para consubstanciar aprendizagens e práticas de justiça social e ambiental, é “capacitante no que respeita à liberdade de pensamento crítico, de criatividade, de sentido cívico e de compreensão global de si e dos outros num mundo partilhado e cooperativo” (p.27). Ela é, deste modo, uma estratégia que permite, por um lado, formar cidadãos ativos, responsáveis e com capacidade de reflexão e, por outro, potenciar aptidões já existentes nos mesmos, bem como permitir o acesso a outras, transformando as suas capacidades e agindo ativamente e de forma consciente em todas as esferas da sociedade e da vida.

Simões (1989) acrescenta, neste sentido, que o desenvolvimento coincide precisamente com o processo da educação no que se refere à dimensão temporal na medida em que ambos começam e terminam, no início e no fim, respetivamente, da existência humana. O mesmo autor, no seu modelo proposto em 1979, concebe a educação permanente como um sistema organizador da sociedade, cuja acessibilidade deve ser global e estar orientado para promover a autonomia pessoal e a igualdade de oportunidades de todos os cidadãos (Oliveira & Figueiredo, 2016).

Com efeito, Fernández-Ballesteros (2013), com base em numerosos dados de investigação empírica, defende que o desenvolvimento intelectual dos indivíduos, sobretudo na fase mais avançada do ciclo de vida, apesar de ser marcado por algumas perdas, pode beneficiar de inúmeras aprendizagens, que são preservadas com o passar do tempo na maioria das pessoas. Oliveira & Figueiredo (2016, p.5) reforçam, neste sentido, que o ser humano está “permanentemente na condição de inacabado”, isto é, em qualquer fase da vida é possível e desejável incentivar a sua educação e transformação.

Esta deve, portanto, ser incluída durante todo o percurso de vida dos indivíduos, “contribuindo para o desenvolvimento do potencial humano, a melhoria da qualidade de

vida e um envelhecimento mais digno, informado, saudável e com mais sentido” (Oliveira & Figueiredo, 2016, p.1).

De facto, a educação e, de forma particular, de adultos tem sido definida, ao longo dos anos, como um veículo de mudança e transformação social (UNESCO, 2009). A evolução da sua definição, bem como de todo este campo contribuiu para o desenvolvimento das perspetivas educativas, dominando, atualmente, o paradigma da aprendizagem ao longo da vida, onde a educação de adultos “tem um papel crucial a desempenhar para garantir a busca da equidade e da justiça social, a par com a manutenção da democracia e da dignidade humana” (UNESCO, 2009, p.23).

É, portanto, nesta perspetiva de acompanhamento das transformações sociais que surge o campo de estudo da Gerontologia Educativa. Ligada ao estudo do processo de envelhecimento na vertente educativa (Oliveira & Figueiredo, 2016), esta área pretende dotar as instituições e o processo educativo com o conhecimento do envelhecimento humano e as necessidades das pessoas seniores.

Osorio (2003) perspetiva o campo da Gerontologia Educativa na dupla vertente de um estudo educativo sobre a velhice e uma área de intervenção prática, cujo “propósito é prevenir o declínio prematuro, facilitar o desenvolvimento de papéis significativos para as pessoas seniores, fomentar o desenvolvimento psicológico de modo a prolongar a saúde e os anos produtivos e aumentar a qualidade de vida das pessoas seniores” (Osorio, 2003, p.280).

Efetivamente, Simões (1999) sublinha que apesar das consideráveis oportunidades educativas dadas atualmente aos idosos, o seu nível de participação continua aquém do desejável. No entanto, o autor justifica o baixo nível de participação dos idosos com os reduzidos níveis de literacia ainda existentes, que se acentuam nesta faixa etária, constituindo esta uma das barreiras à sua participação na educação de adultos.

É, então, urgente, a promoção de atividades educativas e culturais para os idosos, para que estes “assumam melhor o seu próprio envelhecimento” (Simões 1999, p.8) e lhes sejam providenciadas melhores condições de existência, podendo, deste modo, agir ativamente na sociedade a que pertencem.

1.1.3. Princípios da gerontologia educativa

De acordo com o que tem vindo a ser referido, a gerontologia educativa resulta assim, segundo Osório (2003), da premissa de que as pessoas à medida que envelhecem conservam as suas capacidades para aprender, são competentes nas tarefas que lhes são propostas, bem como em dirigir as suas vidas e desenvolvem contributos significativos e produtivos na sua comunidade. Para que as suas destrezas básicas se mantenham na idade avançada o autor afirma que os programas educativos, bem como os recursos, devem estar acessíveis.

Deste modo, Osorio (2003) reforçado pelas autoras (Oliveira & Figueiredo, 2016), aponta que, neste âmbito, devem ser trabalhadas três áreas:

- * os processos educativos destinados a pessoas idosas, isto é, teorias sobre a aprendizagem e o ensino aplicado aos seniores;
- * a formação do público em geral, ou de públicos mais específicos, sobre o processo de envelhecimento e a velhice;
- * a formação de profissionais que atuem diretamente com este grupo etário ou que venham a desenvolver serviços para as pessoas idosas.

A gerontologia educativa constitui-se, desta forma, como um excelente espaço de intervenção nos processos de envelhecimento, pois trabalha na promoção de aprendizagens significativas para os indivíduos e na prevenção do declínio prematuro dos mesmos, de forma a fomentar o desenvolvimento aos níveis psicológico, emocional, social e espiritual (Myers, Sweeney & Witmer, 2000, cit. por Oliveira & Figueiredo, 2016).

1.1.4. Mudanças ao nível da mentalidade: A exclusão e a auto-exclusão

“Aprender a pensar e não aprender pensamentos” (Simões, 1989, p.6)

O envelhecimento ativo pressupõe, para além dos aspetos referidos anteriormente, um equilíbrio entre as limitações e potencialidades do idoso, que permitirão enfrentar as solicitações constantes do meio ambiente e facilitar a sua adaptação às mudanças tanto em si próprio como no ambiente que o rodeia (Fernández-Ballesteros, 2007).

Com efeito, é na idade avançada que os indivíduos mais experienciam situações de crise e de transição. Schlossberg (1981, cit. por Fonseca, 2004) defende que para ultrapassar estes momentos é importante intervir no sentido de tornar os indivíduos mais confiantes e capazes de se aceitar a si próprios e aos outros, resolvendo os seus problemas de forma autónoma.

O envelhecimento bem-sucedido, conceito para cuja definição contribuíram autores como Robert. J. Havighurst, Rowe e Kahn, Baltes, entre outros, diz respeito, precisamente, às atitudes e processos que permitem ao indivíduo, apesar do aumento dos défices ou da sua ameaça, permanecer independente, produtivo, autónomo e socialmente ativo pelo máximo de tempo possível (Fonseca, 2004).

Para que as condições referidas sejam asseguradas, é necessária uma reestruturação a dois níveis: na forma como o próprio idoso entende o seu processo de envelhecimento e como a sociedade, de um modo global, também o faz.

Almeida & Lourenço (2009) referem que a marginalização dos idosos leva a que estes, à medida que envelhecem, cedam aos mecanismos de afastamento do convívio e da socialização com os seus semelhantes.

De facto, quando existe esta resistência de adaptação ao meio e ao desenvolvimento do percurso de vida, os próprios “idosos se excluem das atividades sociais, alegando a idade como pretexto para se vitimizarem e se sentirem inúteis perante a sociedade. Atitudes como essas contribuem para o mecanismo de exclusão no qual eles próprios são os responsáveis diretos” (Almeida & Lourenço, 2009, p. 240).

Esta forma de intolerância relacionada com a idade foi definida por Robert Butler, em 1969, como *idadismo* (*ageism*) e, mais tarde, Palmore (2004) definia o conceito como forte preconceito e discriminação contra pessoas idosas (Falcão e Dias, 2006). Contudo, Falcão e Dias (2006, p.322) salientam que, “diferentemente de outros tipos de discriminação, este articula-se de modo inconsciente, implícito, sem controlo e intenção de prejudicar o seu alvo”. Constitui-se, assim, um problema cultural que sofre agravamento quando é reforçado por atitudes específicas de cada indivíduo ou grupo, pois está presente nos discursos, gestos ou atitudes das pessoas.

Estas atitudes discriminatórias partem do particular para o geral, isto é, da observação dos comportamentos de alguns idosos, seguindo-se uma generalização a todos os idosos, o que as torna incorretas e distorcidas (Lima, 2010). Assim, o idoso é influenciado pelo ambiente, o que o faz internalizar e incorporar estes preconceitos (Almeida & Lourenço, 2009).

Deste modo, os estereótipos atribuídos a esta fase final do ciclo de vida influenciam a visão das pessoas, transformando-a numa realidade negativa. De facto, as perdas associadas à velhice, como o padecimento constante de doenças, a perda de memória, a necessidade de cuidados são tidas pelos indivíduos como forma de discriminação, através da atribuição das características de inútil, doente, dependente, incapaz, entre outras (Almeida & Lourenço, 2009).

É possível verificar, deste modo, que o idadismo, considerado como uma forma de maus-tratos pela OMS, afeta económica, social e psicologicamente o bem-estar dos idosos, excluindo-os e denegrindo-os (Lima, 2010). O envelhecimento ativo, enquanto modelo central de intervenção nas sociedades ocidentais contemporâneas, pretende, precisamente, modificar esta perspetiva, minimizando os estereótipos negativos associados aos mais velhos (Ribeiro, 2012).

1.2. A intergeracionalidade enquanto estratégia para um envelhecimento ativo

1.2.1. Relações sociais e intergeracionais

Como já foi referido ao longo deste trabalho, são drásticas as mudanças demográficas a que temos assistido nos últimos anos. De facto, alterações a vários níveis como na estrutura familiar, na economia, na tecnologia, nos mercados de consumo, entre outros, têm provocado grandes mudanças nos relacionamentos entre as gerações, o que conduz mais facilmente à construção de mentalidades influenciadas pelo estereótipo e por uma visão distorcida do outro, provocando segregação e discriminação etária (Villas-Boas, Oliveira, Ramos, & Montero, 2013).

Com efeito, a literatura mostra-nos que para promover a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas é necessário envolvê-las em processos educativos para que, assim, possam

apurar o seu sentido crítico relativamente às consequências dos seus atos em todos os contextos das suas vidas, tanto a um nível mais restrito – a casa, a escola, o local de trabalho – como a um nível mais global (A. L. Oliveira, 2013).

A autora acrescenta, ainda, que é urgente um compromisso de construção de uma sociedade mais justa e inclusiva, pautada pela perspectiva humanista, e aberta a valores como a cooperação, a entreaajuda, a fraternidade e a humildade, que permitem o desenvolvimento dos indivíduos e das comunidades em que se inserem.

De acordo com Magalhães (2000, cit. por Villas-Boas et al., 2013), as gerações mais do que *coortes* demográficos envolvem as relações familiares, relações entre amigos, vizinhos ou outros grupos. Uma geração envolve estilos de vida, formas de estar, de ser e de fazer que têm implicações em todas as dimensões da vida. O autor clarifica que é o diálogo e a interação entre gerações que pode provocar a mudança mútua.

De facto, Pinto (2009, p.20) reforça que “as práticas intergeracionais procuram juntar pessoas com um propósito, através de atividades que as beneficiem mutuamente e que promovam um melhor entendimento e respeito entre gerações”. O autor clarifica, ainda, a ideia de que mais do que juntar pessoas jovens e idosas, importa ver a comunidade como um contexto alargado, onde interagem diversas gerações.

Sánchez (2009, cit. por Villas-Boas et al., 2013) associa, ainda, as várias componentes do envelhecimento ativo – otimização da saúde, participação e segurança – ao impacto da intergeracionalidade no processo de envelhecimento dos indivíduos. De facto, a intergeracionalidade pode ser vista como uma estratégia do envelhecimento ativo, capaz de provocar mudanças contínuas durante as várias fases da vida das pessoas.

Com efeito, no ano de 2000, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) referia a necessidade das pessoas idosas terem uma vida produtiva na sociedade e na economia e, em 2002, a 2ª Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento definia um plano de ação internacional, que previa a capacitação da população com mais de 60 anos para atuação plena e eficaz nas várias esferas da sociedade – política, económica e social, através de trabalho remunerado ou voluntário.

Osório (2007, cit. por Teiga, 2012) complementa que com o avançar da idade surgem novos papéis sociais na vida dos indivíduos, sendo que projetos de voluntariado ou

intergeracionais poderão ser úteis na adaptação à fase da velhice e enriquecer a vida na sua última etapa. Neste sentido, a pessoa que envelhece em boas condições tende a permanecer ativa através da substituição dos papéis sociais perdidos.

É neste âmbito que entendemos constituir a intergeracionalidade o motor para o desenvolvimento do bem-estar, da estimulação da mente e do pensamento, tendo múltiplos efeitos positivos na fase da velhice, ou seja, sendo uma via que contribui para ir ao encontro das dimensões propostas no modelo de Rowe e Kahn (1987) sobre o envelhecimento bem-sucedido, tais como a minimização de doenças e fatores de risco, a maximização das capacidades físicas e cognitivas, e envolvimento ativo na vida.

Oliveira (1999, cit. por Silva, 2010) acrescenta, ainda, que estas relações intergeracionais, para além de proporcionarem a passagem de conhecimentos dos mais velhos para os mais novos, contribuem, também, para que os idosos aumentem e fortaleçam os seus reportórios, recordando as próprias vivências e aceitando a própria vida:

O diálogo entre ambos, para além de terapêutico e revigorante, provoca, gradualmente, transformações nos mais velhos que vivenciam práticas esquecidas, memórias, levando-os a conhecer novos hábitos, atividades muitas vezes nunca experimentadas e novas leituras de vida. As transformações que se operam, na verdade, são múltiplas e recíprocas (Silva, 2010, p.41).

Estas relações intergeracionais provocam a aquisição, por vezes inconsciente, de experiência e uma transmissão de conhecimentos e saberes que podem ser desconhecidos para os próprios, possibilitando a renovação das opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas (Silva, 2010).

Esta é uma relação interativa e recíproca, em que ninguém ensina ninguém, pois todos integram realidades diferentes e análises diferentes que têm o potencial de conduzir à transformação (Teiga, 2012).

A autora reforça que a intergeracionalidade surge, deste modo, como a “chave para o desenvolvimento social, como potencial contributo para o (re) equilíbrio social, tornando as sociedades mais justas, dignas e solidárias” (Teiga, 2012, p.14).

1.2.2. O planeamento de projetos intergeracionais

Tendo em conta aquilo que já foi referido anteriormente, a educação intergeracional, segundo Sáez (2002, cit. por Villas-Boas et al., 2013), constitui-se como o conjunto de processos e procedimentos que permitem e motivam a cooperação e a interação entre duas ou mais gerações. Esta interação vai permitir a troca de experiências, conhecimento, atitudes e valores que, por sua vez, aumentam o nível de autoestima e autorrealização dos indivíduos.

A promoção de programas intergeracionais pode ser benéfica a um nível mais individual ou mais holístico. Por um lado, Teiga (2012) refere a importância de uma adaptação bem-sucedida do indivíduo ao envelhecimento, tanto na família como na comunidade, o que se pode traduzir em benefícios ao nível da autoestima, do bem-estar físico e psicológico e da qualidade de vida.

Por outro, é referida a importância da intergeracionalidade ao nível do bem-estar coletivo, da inclusão, da participação, da equidade, do fomento de relações de solidariedade e ainda na coesão social e na estruturação de vínculos sociais (Villas-Boas et al., 2013). As autoras acrescentam que a educação intergeracional também contribui para a educação dos mais jovens, ao promover o seu desenvolvimento pessoal e social e atua como instrumento de redução do isolamento e solidão nas vidas diárias dos seniores.

Palácios (2004, cit. por Teiga, 2012) destaca que é através das relações intergeracionais que os idosos vivenciam sentimentos de pertinência, de significado e de *status* social. De facto, esta partilha ultrapassa as diferenças etárias, pois o mais importante é o contacto entre os grupos, a partilha de saberes e a transmissão de valores que fazem com que as pessoas idosas se sintam valorizadas e incluídas.

Contudo, alguns autores, nomeadamente Sánchez e Dias (2005, cit. por Villas-Boas et al., 2013), reforçam que os benefícios provenientes das interações entre as diferentes gerações não acontecem por si só, isto é, a mera colocação de pessoas de diferentes gerações numa determinada atividade ou espaço, não garante o sucesso dos objetivos, sendo necessário um planeamento mais abrangente e complexo.

O essencial, aquando do planeamento de projetos deste tipo é que as pessoas estejam envolvidas em todo o processo pois só assim é possível que o grupo atinja os mesmos

objetivos e trabalhe em conjunto. “A participação completa só acontece quando as decisões são tomadas pelas próprias pessoas que hão de pô-las em ação” (Teiga, 2012, p.35).

Os programas intergeracionais foram definidos aquando da primeira Conferência Internacional Intergeracional, em 2002, organizada pelo Consórcio Internacional para os Programas Intergeracionais (ICIP). Neste contexto foi referida a importância da união de várias gerações na promoção e utilização de ideias, conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, numa perspetiva de melhoria pessoal e de desenvolvimento da comunidade em que se encontram (Villas-Boas, Oliveira, Ramos, & Montero, 2014).

Villas-Boas et al. (2013) acrescentam, ainda, que neste tipo de programas podem participar todas as gerações, independentemente de fatores sociodemográficos ou económicos.

Em primeiro lugar deve ser feito um diagnóstico das necessidades daqueles públicos, tendo sempre em conta as suas capacidades e interesses, bem como uma ponderação entre os recursos disponíveis e os objetivos e metas a serem cumpridos (França, Silva, & Barreto, 2010). A planificação deve ser sólida e congruente, mas o programa deve ter espaço para alguma flexibilidade pois à medida que as atividades e estratégias vão sendo postas em prática é possível que possam existir alterações (Villas-Boas et al., 2013).

De facto, há situações imprevisíveis e incontrolláveis que podem ter lugar, pelo que a planificação pode estar sujeita a uma constante revisão e adaptação para conseguir alcançar os objetivos propostos (Villas-Boas et al., 2013).

Assim, Imsero (2010) a partir de uma revisão da literatura sobre programas intergeracionais, apontam as seis chaves para o sucesso de um projeto intergeracional. A primeira é a sustentabilidade, isto é, o foco no planeamento a longo prazo, o financiamento e a monitorização e avaliação. Seguidamente os colaboradores devem ter competências e formação, empenhar-se com entusiasmo, ter o tempo e a disponibilidade que este tipo de ações requer, bem como a estabilidade. Depois as atividades, que devem ser planeadas pelos participantes e ser variadas, sempre com enfoque no desenvolvimento de relações. Os participantes devem estar preparados e ter em conta as características dos voluntários idosos para serem garantidos os benefícios mútuos.

Relativamente à organização, devem existir um planeamento contínuo através de uma boa calendarização e que assegure as condições básicas, como de transporte. Finalmente estes programas devem ter o apoio de parcerias.

França et al. (2010, p.529) reforçam, também a importância de uma preparação dos voluntários e da equipa responsável pela dinamização do programa ou projeto, bem como de um sistema de avaliação permanente que “ofereça condições de sustentabilidade e de multiplicação das propostas”.

De facto, Villas-Boas et al. (2013) sublinham que todas as atividades devem ser avaliadas, pelos participantes, tendo em conta aquilo que foi possível fazer, bem como o contrário. As opiniões e sugestões devem ser incluídas na avaliação, que deve ter um cariz sistemático e contínuo.

1.3. Promoção do desenvolvimento cognitivo

1.3.1. O desenvolvimento intelectual do adulto

O desenvolvimento intelectual do adulto tem vindo a ser alvo de investigação ao longo dos anos, permanecendo ainda hoje como objeto de estudo relevante, essencialmente através do desenvolvimento de duas perspetivas: a primeira concebe a inteligência em termos psicométricos - as teorias psicométricas da inteligência têm por base a crença de que as características ou aptidões psicológicas podem ser medidas; a segunda encara-a como a capacidade para resolver os problemas do quotidiano, da vida real (Simões, 2006). Apesar dos autores desta última ressaltarem o aspeto prático da inteligência, eles não negam a relevância desta para o sucesso das tarefas da vida real.

Os primeiros estudos relativos ao desenvolvimento intelectual do adulto – datados da primeira metade do século XX – referiam o pico do desenvolvimento da inteligência aos 16 anos de idade e mencionavam que a capacidade intelectual apresentava declínio à medida que a idade avançava (Simões, 2006). Com efeito, predominava nesta altura a perspetiva do envelhecimento que acentuava a deterioração do funcionamento a par com a sucessão de perdas aos vários níveis.

Eram, então, utilizadas investigações transversais, que, segundo Baltes (1968) e Shaie (1965, 1975, cit. por Tennant & Pogson, 1995), pelo seu caráter de medição único, apenas contemplavam diferenças de desempenho geracionais, não valorizando essas diferenças como indicadores de mudança desenvolvimental.

De facto, as diferenças geracionais encontradas deviam-se, por exemplo, à irregular disponibilidade de oportunidades de educação formal, a que nem todos teriam tido o mesmo acesso. Assim, para além da utilização de estudos transversais, os investigadores começaram, no início da segunda metade do século XX, a realizar testes longitudinais, em que o mesmo grupo de indivíduos era avaliado ao longo do tempo (Tennant & Pogson, 1995).

Para o estudo do desenvolvimento intelectual, o *Seattle Longitudinal Study* é referência obrigatória. Iniciado por Shaie e colaboradores em 1956, e ainda a vigorar atualmente, este estudo começou com cerca de 500 indivíduos, testados de 7 em 7 anos, desde a segunda até à nona década de vida.

Através destes testes, Schaie (1983, cit. por Tennant & Pogson, 1995) concluiu que a inteligência declina com a idade cronológica, mas esse declínio não começa na idade avançada, contrariando as teorias que afirmavam que “a maior parte das aptidões apresenta, na meia-idade, o seu pico de crescimento” (Simões, 2006, p.29).

De facto, segundo Simões (2006), a inteligência fluida (designada por Baltes como a mecânica da inteligência) tende a declinar mais cedo, aproximadamente na quinta década de vida, nomeadamente aptidões como a rapidez perceptiva, a memória e a aptidão numérica.

Por outro lado, aptidões da inteligência cristalizada (consideradas por Baltes como a vertente da pragmática da inteligência), como a orientação espacial e o raciocínio indutivo, iniciam o seu declínio a partir dos 60 anos mas apenas aos 70 anos de idade se começam a registar declínios normativos na aptidão verbal e na memória verbal.

Contudo, apesar do registo de declínios mais significativos, a partir das idades referidas, estes consideram-se pouco substanciais pois abrangem apenas uma aptidão mental específica e tendem a ocorrer nas aptidões “menos centrais para a vida do indivíduo – provavelmente as menos exercitadas” (Simões, 2006, p.30). De facto, apesar de,

aproximadamente aos 60 anos quase todos os indivíduos registarem algum declínio, em pelo menos uma das cinco aptidões, nenhum o apresentava no conjunto das mesmas, “nem sequer aos 88 anos” (Simões, 1999, p.10). Tal significa que pelo menos algumas capacidades podem manter-se intactas ou ser desenvolvidas mesmo na idade adulta avançada.

As funções referidas estão relacionadas com o desenvolvimento da inteligência psicométrica, isto é, com as estratégias utilizadas para a resolução de problemas académicos, pelo que as aptidões utilizadas para a resolução de questões de índole prática, relacionadas com a vida do quotidiano, não são valorizadas (Sternberg et al., p.222, cit. por Simões, 2006).

De facto, a perspetiva da inteligência prática, destacada inicialmente por Neisser, em 1976, vem ao encontro dos problemas que os idosos encontram no dia-a-dia, baseando-se em dois constructos: por um lado, uma perspetiva de combinação de aptidões tradicionais – que permitiram ao indivíduo adaptar-se, em determinadas situações da vida real - que, em conjunto com variáveis de contexto e de personalidade, explicam a resolução dos problemas da vida diária (Simões, 2006).

Por outro lado, destaca-se uma outra conceção que insiste na natureza diversa das aptidões práticas, isto é, a independência da inteligência académica relativamente à inteligência prática. Segundo esta perspetiva, um aspeto fundamental da inteligência prática seria “a aquisição e utilização do conhecimento prático” (Simões, 2006, p.35), do qual precisamos para sermos bem-sucedidos num determinado ambiente e que, geralmente, não nos é ensinado de forma explícita (Simões, 2006).

De uma forma simplificada e resumida, esta abordagem salienta a ênfase na adaptação, seleção e modelação ao meio, sendo que os fatores externos, a cultura e o meio envolvente é que permitem que o indivíduo alcance sucesso, de acordo com os seus critérios. É através da inteligência prática que o indivíduo aplica as suas capacidades aos problemas com que é confrontado no dia-a-dia (Rosinha, 2009).

A presente referência às teorias de desenvolvimento intelectual do adulto teve como objetivo a perceção da evolução cognitiva ao longo do ciclo de vida, bem como uma avaliação dos fatores associados às performances dos indivíduos, em especial na idade avançada, a qual será abordada de seguida.

1.3.2. A eficácia do treino cognitivo: uma tarefa educativa

A relação entre envelhecimento e inteligência, abordada no ponto anterior assume uma enorme importância para a compreensão da educação na idade avançada, em especial por parte dos profissionais da área. De facto, estes devem estar preparados para perceber e dar resposta às mudanças contínuas que ocorrem no funcionamento intelectual dos indivíduos ao longo da vida (Tennant & Pogson, 1995).

A manutenção das capacidades físicas e cognitivas constitui, assim, uma tarefa da educação dos idosos, como reforça a UNESCO, na sua 19ª sessão da Conferência Geral de Nairóbi – “conservar as suas faculdades físicas e intelectuais, continuar a sua participação na vida coletiva e aceder aos domínios do conhecimento ou a tipos de atividade, que estiveram fora do seu alcance, ao longo da vida” (UNESCO, s/d, cit. por Simões, 1999, p.16).

Como referido anteriormente, perante um envelhecimento cognitivo normal, verificamos que, ao longo do tempo, a cognição vai sofrendo algumas modificações, sendo que o declínio não se manifesta de igual forma em todas as pessoas, bem como nas várias funções cognitivas.

Estas alterações podem influenciar e comprometer o funcionamento integrado e harmonioso de todas as funções cognitivas, com implicações na manutenção da independência e da qualidade de vida dos mais velhos (Paiva, 2013). Assim, atividades da vida diária como a condução, a gestão do dinheiro, a administração correta da medicação ou a toma de decisões nos vários domínios da vida - saúde, estilo de vida, relacionamento social – podem ser comprometidas (Williams & Kemper, 2010).

Por esta razão, o treino cognitivo é essencial e benéfico nesta fase da vida pois permite que as pessoas possam melhorar o seu desempenho através, por exemplo, da aprendizagem de estratégias de concentração e atenção, de relaxamento, de motivação, de resolução de problemas, entre outros (Williams & Kemper, 2010, p.47).

Efetivamente vários estudos referidos por Simões (2006) confirmam que é notável um declínio generalizado das aptidões intelectuais, na fase da idade avançada ao nível da inteligência psicométrica, como referido anteriormente.

Contudo estas análises mostram que é possível, mediante uma intervenção apropriada, recuperar do declínio, ou mesmo obter ganhos nos desempenhos em tarefas cognitivas, comparativamente a períodos anteriores (Simões, 2006; Fernandez-Ballesteros, 2013).

Para que tal aconteça, Simões (2006) refere alguns fatores associados à performance nas aptidões académicas, tendo em conta a velocidade percetiva, raciocínio, memória, conhecimento e fluência verbal. Neste sentido, é referida, em primeiro lugar, a influência do funcionamento sensorial (acuidade visual e auditiva), no desempenho intelectual, isto é, a preservação destas capacidades facilita a manutenção de um bom funcionamento intelectual.

Seguidamente, o autor destaca a influência positiva de ambientes profissionais e de lazer complexos e exigentes, através da atribuição de responsabilidade por tarefas, de modo a que as capacidades intelectuais sejam exercitadas.

Também a falta de saúde é referida por um estudo norueguês, segundo Williams & Kemper, (2010) como fator de propensão de declínios intelectuais, sendo essencial a promoção de estilos de vida saudáveis e o desenvolvimento de atividades intelectualmente estimulantes, o mais cedo possível.

Relativamente à inteligência prática, a investigação aponta vários fatores que permitem a minimização do declínio intelectual.

Em primeiro lugar, é mencionado o próprio conteúdo das aprendizagens. De facto há “indícios de que os défices dos idosos podem desaparecer, ou, pelo menos atenuar-se, quando se trata de tarefas mnésicas próximas da vida real” (Simões, 1999, p.11), isto é, os seniores têm uma maior facilidade na resolução de problemas sobre os quais têm mais conhecimento tácito, isto é, mais experiência ou oportunidade de praticar. Efetivamente, a solução de problemas práticos tende a melhorar se o sujeito estiver familiarizado com a questão a resolver.

Depois, (Simões, 1999) destaca, também, a influência do ritmo de aprendizagem. Várias experiências mostram que os mais velhos são frequentemente penalizados pelo facto de o ritmo de aprendizagem não ser adaptado ao seu. O autor acrescenta que, à medida que isto acontece, verifica-se que os idosos obtêm uma performance próxima à dos adultos jovens.

Outros fatores que podem influenciar negativamente as situações de aprendizagem são o nível de ansiedade dos idosos, a cautela em responder e a interferência com as aprendizagens anteriores.

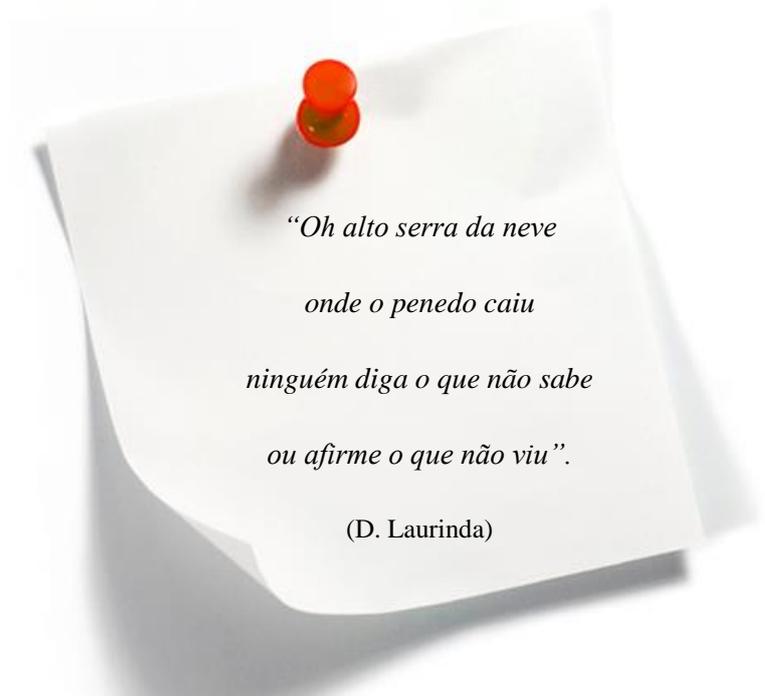
Efetivamente, NRTA & Dana Alliance for Brain Initiatives (2009) afirmam que a forma como o cérebro envelhece e a razão pela qual o declínio cognitivo de algumas pessoas é mais acentuado que o de outras, é um *puzzle* complexo que envolve questões genéticas, ambientais e as diferenças no estilo de vida das pessoas. Os autores acrescentam, ainda, que os mais variados estudos sobre o envelhecimento ativo referem que o essencial é a pessoa manter-se ativa mentalmente, fisicamente e socialmente.

Manter-se mentalmente ativo, não significa estar sempre em atividade, contudo é importante deixar as atividades passivas, como assistir a televisão e realizar atividades que quebrem a rotina, aprendendo algo novo ou até introduzindo mudanças em hábitos antigos. Da mesma forma é abordada a questão do exercício físico. Uma simples caminhada ou a execução de um *hobbie* como jardinagem podem ajudar a manter os níveis de exercício diário. O importante é manter atividade na rotina diária. Por fim o autor recomenda que a manutenção de relações sociais promove a autoeficácia, isto é, a capacidade de manter os níveis de independência na vida diária.

Neste âmbito, Williams e Kemper, (2010) confirmam que os hábitos de vida saudáveis como a atividade física, a alimentação saudável e as atividades sociais constituem a chave para a manutenção de uma boa cognição no processo de envelhecimento.

Assim, ao englobar a educação de idosos numa política geral de promoção da educação ao longo da vida e tendo em conta os fatores anteriormente referidos, poderemos maximizar a participação deste público em todas as esferas da sociedade, potenciando o seu acesso a oportunidades contínuas de saúde, envolvimento social e segurança. Uma intervenção bem-sucedida permite o desenvolvimento dos indivíduos aos vários níveis, promovendo, assim, um envelhecimento ativo (Simões, 1999).

Parte II - Enquadramento institucional



2.1. O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda

2.1.1. Natureza e localização da instituição

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) criada por iniciativa da Fábrica da Igreja da Freguesia de Santiago da Guarda e ereta canonicamente por decreto do Ordinário Diocesano de Coimbra. Encontra-se sediada em Santiago da Guarda, a maior e mais populosa freguesia do concelho de Ansião pertencente ao distrito de Leiria e integra-se na sub-região do Pinhal Interior Norte.

Esta instituição de solidariedade social foi fundada a 11 de Março de 1996 e a sua missão é prestar serviços à comunidade, fazendo face às diferentes formas de pobreza e exclusão social.



Figura 2: Logotipo da instituição



Figura 1: Localização do concelho de Ansião

2.1.2. Respostas sociais

O CSPSTG comporta em si várias respostas que vão ao encontro das necessidades dos idosos e das suas famílias, como o Centro Dia, o Centro de Convívio e o Apoio Domiciliário.

Segundo o regulamento da valência de Centro de Dia, esta é uma resposta social que assegura a prestação dos seguintes serviços: transporte do idoso para a instituição e regresso para o domicílio, alimentação equilibrada, cuidados de higiene pessoal, serviço de lavandaria e pequenos arranjos de roupa, higiene habitacional, comida para fim de semana e atividades recreativas e ocupacionais. O Centro de Dia decorre no período das 9h às 17h30, de segunda à sexta-feira, com a capacidade para 15 utentes.

Relativamente ao Centro de Convívio, este é um espaço de lazer, de ocupação de tempos livres, aberto à comunidade, que tem como principais objetivos o combate ao isolamento, a promoção da integração do idoso na comunidade e o reforço das relações interpessoais, através de atividades sócio recreativas e culturais. Os utentes inscritos nesta valência podem participar nas atividades recreativas e ocupacionais, usufruindo depois de um lanche antes do regresso a casa, assegurado pela instituição. O Centro de convívio funciona entre as 14h e as 17h30, de segunda a sexta-feira, com capacidade para 15 utentes.

Por fim, o Serviço de Apoio Domiciliário consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio. Este serviço engloba cuidados de higiene e de conforto pessoal; confeção, transporte e/ou distribuição de refeições ao domicílio (tendo em conta as dietas prescritas pelo médico do cliente e ajuda na sua toma, caso se justifique); limpeza e arrumação do domicílio (pequenas limpezas no domicilio e nos espaços de permanência dos clientes); tratamento de roupa; atividades de animação e socialização; aquisição de bens e serviços (medicamentos, compras, pagamentos de serviços, etc.); administração da medicação prescrita.

O Centro pode ainda, desde que haja meios que o permitam realizar as seguintes atividades complementares: acompanhar o cliente ao exterior; disponibilizar informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades; acompanhar no transporte a consultas, assim como aos exames complementares de diagnóstico, em caso de indisponibilidade ou ausência da família; acompanhar o utente a entidades da comunidade (ex. banco, cabeleireiro, igreja, etc.); auxiliar em pequenas reparações no domicílio; orientar e/ou acompanhar pequenas modificações no domicílio que permitam mais segurança e conforto ao cliente; prestar apoio psicossocial; convidar o utente a participar em passeios, excursões, convívios, ou outros eventos de lazer e cultura; prestar apoio no Serviço de Teleassistência; providenciar outros serviços, tais como transporte, e confeção e preparação de alimentos no domicílio.

Este serviço tem a capacidade para 42 utentes.

2.1.3. Caracterização dos recursos humanos

O quadro seguinte mostra uma representação gráfica da estrutura organizacional da instituição. No topo da estrutura podemos ver o órgão de Gerência que engloba a direção e o Conselho Fiscal. Neste tipo de instituições, o presidente é, geralmente, o pároco da aldeia. Os restantes membros da direção ocupam os cargos de vice-presidente, tesoureiro, secretário e um vogal. Já o Conselho Fiscal é composto por três elementos, nomeadamente o presidente, o secretário e um vogal. A direção técnica é composta por um assistente social, apoiada pelos serviços administrativos, onde se encontra uma administrativa e pela técnica oficial de contas.

Relativamente às várias valências da instituição, o Centro de Convívio e o Centro de Dia são apoiados por uma animadora cultural e uma ajudante de centro de dia. Já o Serviço de Apoio Domiciliário conta com a colaboração de seis auxiliares de ação direta, que prestam apoio no domicílio.

Por fim os núcleos operacionais, nomeadamente a cozinha e a lavandaria. Na primeira encontram-se dois cozinheiros e uma ajudante de cozinha, enquanto na lavandaria a instituição conta com o apoio de uma técnica de lavandaria.

O CSPSTG conta, assim, com a colaboração de 23 pessoas.

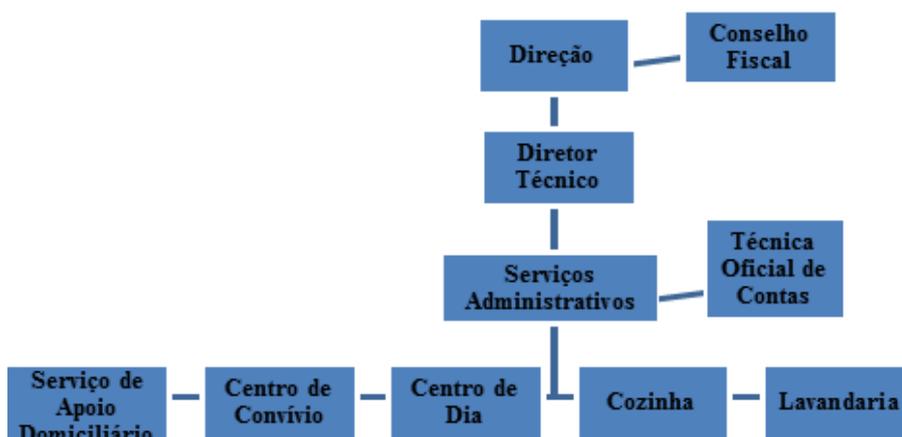
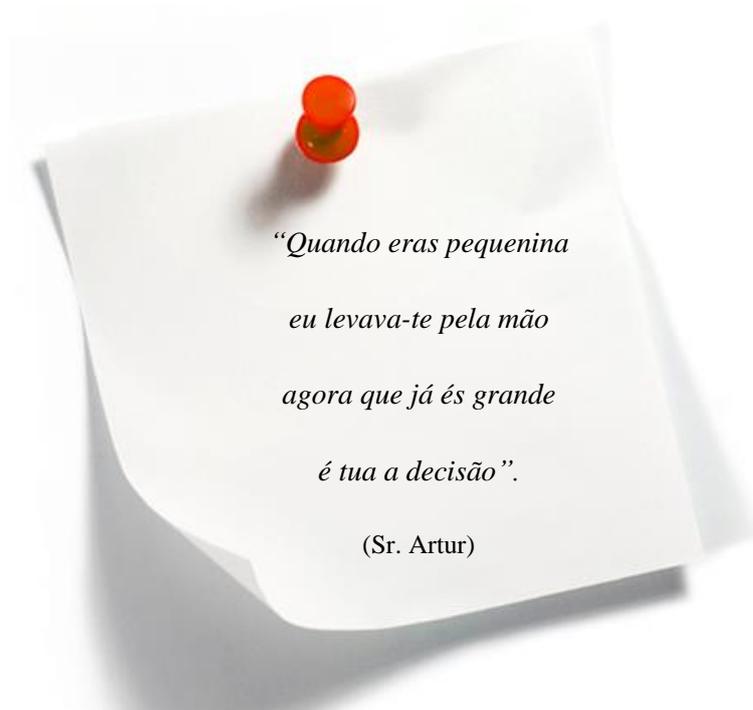


Figura 3: Organograma da instituição

Parte III – Projeto de estágio e atividades correspondentes



3.1. Contextualização

Seguidamente apresentamos o projeto de estágio, concebido antes da intervenção e que assenta em seis objetivos gerais. O primeiro remete para a integração no CSPSTG bem como o diagnóstico de necessidades dos utentes. De facto é essencial conhecer a instituição e as suas dinâmicas de funcionamento e, depois, conhecer aprofundadamente aqueles em quem vamos focar o nosso trabalho: os seniores. Efetivamente importa salientar que todas as atividades pensadas e desenvolvidas têm em conta as necessidades e os interesses destes.

Depois, abordamos o objetivo principal deste estágio: fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade. Para a sua concretização foi recuperado um terreno do CSPSTG, em desuso aquando do início do estágio. Em primeiro lugar foram executados todos os procedimentos necessários para a sua limpeza e preparação, bem como para assegurar que as condições de segurança estivessem reunidas. Seguidamente, com a participação de vários grupos da comunidade (idosos, voluntários e escolas), foram planeadas atividades intergeracionais na horta, como veremos mais à frente.

O terceiro objetivo geral remete para as atividades que foram realizadas em contexto de Centro de Dia, com os utentes, com vista a minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos mesmos.

Com o decorrer do estágio foi, também, necessário reformular o projeto para englobar outras atividades que foram sendo concretizadas. De facto, fomos apoiando a instituição nas suas atividades estratégicas, nomeadamente na organização de um almoço solidário para 700 pessoas ou na mudança de instalações, como veremos de seguida.

Por fim colocamos um objetivo geral relacionado com o projeto de investigação desenvolvido. Este projeto tem em conta uma necessidade da instituição para a realização de um diagnóstico de necessidades de formação da freguesia de Santiago da Guarda.

3.2. Objetivos gerais do estágio curricular¹

Objetivo 1	Conseguir uma boa integração na instituição
Objetivo 2	Identificar as necessidades dos utentes do Centro de Dia e do Centro de Convívio do CSPSTG
Objetivo 3	Fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade
Objetivo 4	Minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG
Objetivo 5	Apoiar nas atividades estratégicas da instituição.
Objetivo 6	Desenvolver competências técnicas necessárias à prática de investigação científica no domínio da Educação de Adultos.

Quadro 1: Objetivos gerais

3.2.1. Objetivo geral 1: Conseguir uma boa integração na instituição

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
Conhecer os colaboradores da instituição	- Estabelecer boas relações interpessoais com os funcionários. - Até ao final de Outubro conhecer bem as dinâmicas do Centro de Dia, do SAD e do Centro de Convívio. - No final de Novembro dominar as rotinas de funcionamento da instituição.
Perceber o funcionamento dos vários serviços do CSPSTG	

Quadro 2: Objetivo geral 1

É na fase inicial que compreendemos toda a dinâmica da instituição, as suas práticas, rotinas e horários e os seus colaboradores. De facto, Ascensão (2009, cit. por Fernandes, 2013) reforça a importância do processo de socialização organizacional para a aprendizagem dos valores, competências e comportamentos esperados para o desenvolvimento do seu papel organizacional. Neste sentido, a autora afirma que é

¹ No anexo 1 podemos ver o projeto de estágio concebido numa primeira fase. Foi necessário, a par com o desenvolvimento das atividades na instituição, reformular o mesmo para uma maior coerência com o que foi efetivamente realizado.

através de uma boa integração que o indivíduo pode atuar como membro pleno da organização a que pertence.

Deste modo, numa primeira fase, adotámos uma postura mais passiva, de observação de procedimentos e rotinas em cada setor, bem como dos colaboradores associados. Seguidamente, à medida que nos fomos inteirando das tarefas e formas de ação, colaborámos na sua execução e desenvolvemos boas relações interpessoais com os colaboradores.

3.2.2. Objetivo geral 2: Identificar as necessidades dos utentes do Centro de Dia do CSPSTG

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Conhecer os gostos e interesses de cada utente.</p> <p>Conhecer, de forma geral, o percurso de vida de cada um.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Até ao final de Novembro ter conhecimento dos seus hábitos e atividades diárias. - No mesmo período temporal conhecer as redes de contacto do utente. - Conhecer cada utente a três níveis, nomeadamente o que gosta de fazer, a(s) atividade(s) profissional que exerceu e interesses de aprendizagens futuras.

Quadro 3: Objetivo geral 2

No primeiro dia do estágio a animadora da instituição fez uma dinâmica de apresentação para que conhecêssemos melhor os idosos.

Cada um se apresentou referindo alguns dados pessoais como o nome, a idade e a morada e, seguidamente, falaram um pouco acerca dos seus gostos.

Seguidamente realizaram-se entrevistas semiestruturadas individuais, onde se abordaram tópicos como o nível de escolaridade, a profissão, gostos e interesses, atividades de interesse atual e interesse em futuras aprendizagens, como podemos ver abaixo (ver anexo 2).

Atividade: “Conhecer bem para trabalhar melhor”

Local: Gabinete técnico. **Data:** de 19-23 de Outubro

Duração: Uma semana

Objetivos: Estabelecer uma relação de confiança entre a estagiária e os idosos; Conhecer individual e particularmente cada utente. Fazer uma análise diagnóstica de necessidades.

Nº de participantes: 14 (5 homens e 9 mulheres)

Material de suporte: folhas, caneta e gravador.

Descrição: Foi pedido a cada idoso que se deslocasse a um gabinete técnico, com o apoio da animadora e da estagiária. Depois foi explicado o motivo da entrevista, bem como garantidas as questões de confidencialidade e anonimato das respostas. Seguidamente foram colocadas algumas questões concernentes ao percurso de vida da pessoa, aos seus gostos e interesses atuais e para aprendizagens futuras.

As questões foram explicadas de uma forma calma e tranquila, atendendo às limitações de cada idoso, bem como adaptadas ao seu ritmo. Cada entrevista teve uma duração média de 20 minutos. As conversas com os utentes desenrolaram-se de uma forma informal, tendo estes partilhado algumas histórias do seu passado. De facto, foi necessário recentrar continuamente as conversas para os tópicos do guião, pois grande parte dos idosos divagava bastante para outros assuntos.

Avaliação: Para a avaliação das entrevistas fizeram-se grelhas de análise onde se sistematizaram os principais resultados. Através desta análise e com o apoio do programa *Microsoft Excel 2010*, foram elaborados alguns gráficos e tabelas com os dados obtidos. Através das entrevistas realizadas foi possível compreender que, nas habilitações literárias, a grande maioria são sujeitos sem escolaridade.

Habilitações literárias	Sem escolaridade	3ª classe	4ª classe
Sujeitos	6	4	4

Quadro 4: Habilitações literárias dos utentes

Relativamente ao que gostavam de fazer antes de serem integrados no CSPSTG, a maioria das pessoas referiram o gosto pela agricultura e pelo trabalho no campo. De facto foi dito que apesar de ser um trabalho duro, sentem-se agora limitados por não o conseguirem fazer.

Também a área da costura foi muito referida pelas mulheres. De entre os vários campos da costura algumas referiram que faziam todo o tipo de roupas, outras referiram o gosto apenas pela renda ou malha e uma senhora afirmou ter sido tecedeira.

Em terceiro lugar podemos ver o interesse pela cozinha. De facto algumas senhoras referiram o gosto em cozinhar, sendo que em alguns casos foi destacada a área da doçaria.

Em destaque, ainda, no gráfico abaixo, verificamos o gosto pela dança. Efetivamente, os idosos referiram que antigamente, no meio rural, as pessoas reuniam-se, geralmente ao domingo e ao fim da tarde, numa casa particular e faziam um baile, ao som de uma concertina, sendo que a dança era muito tradicional na altura pois era nestes locais que se “*arranjavam os namoros*”.

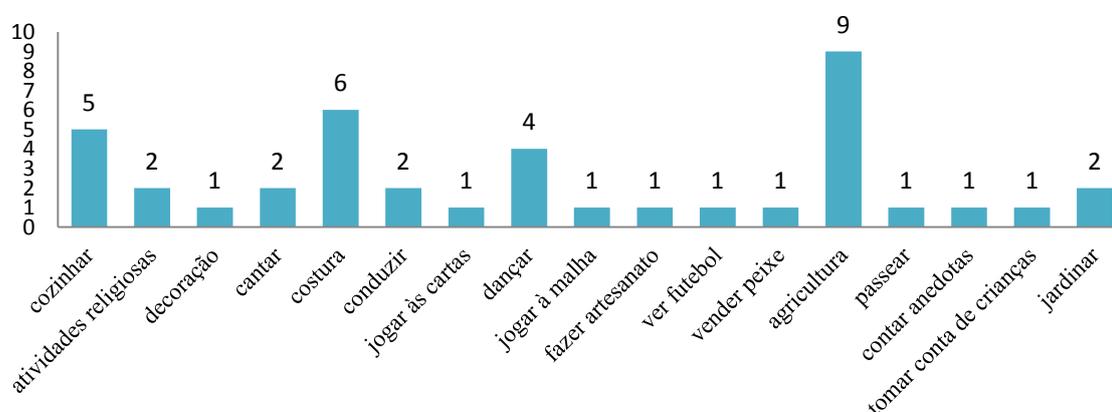


Gráfico 1: Gostos antes de entrar na instituição

Relativamente aos gostos atuais, é possível verificar o interesse pela agricultura, contudo, com menos expressão do que no gráfico anterior. De facto, algumas pessoas, durante as entrevistas, referiram que sempre gostaram da agricultura e ainda hoje mantêm este gosto. Por outro lado, existem também casos de pessoas que afirmaram que por terem trabalhado tanto na dureza do campo, atualmente, já não demonstram interesse por estas atividades.

Em segundo lugar foi identificado o gosto em jogar às cartas. Contudo, apenas um senhor afirmou praticar esta atividade com frequência antes de entrar para a instituição.

A maioria das pessoas também referiu o gosto pela costura, porém, atualmente por incapacidades de visão ou de destreza manual não o exerce. O mesmo acontece em relação à dança por incapacidades motoras.

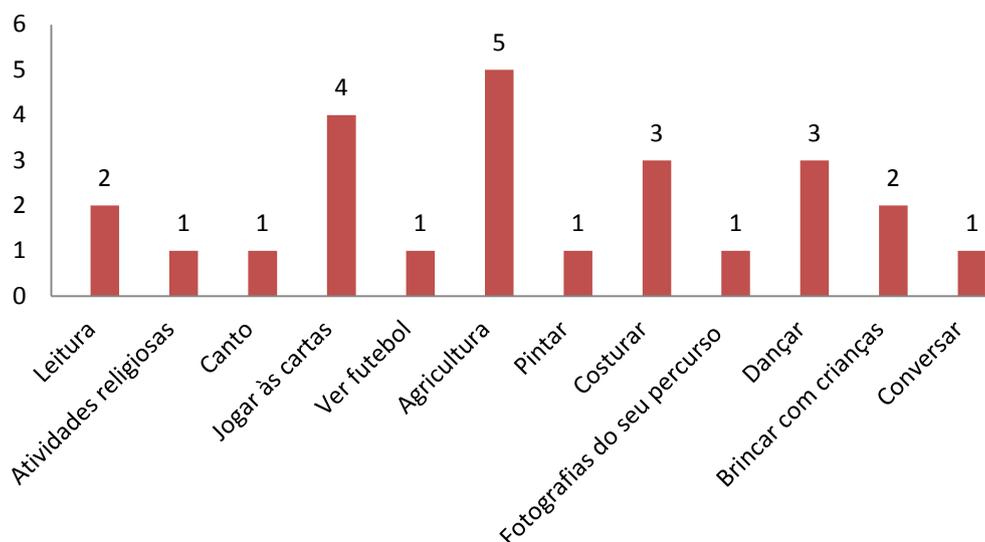


Gráfico 2: Gostos e interesses atuais

Por fim, ao serem questionadas acerca da vontade de aprender, as respostas foram bastante homogêneas: “já sou velho para aprender” ou “burro velho não aprende línguas”, entre outras expressões, o que justifica o número de respostas baixo que vemos no gráfico.

Ainda assim, percebemos que os utentes gostariam de contactar com familiares que se encontram a viver longe, tendo referido o computador e a internet como meio para o fazerem. Também duas utentes referiram a necessidade de treinarem a memória e a destreza manual, por sentirem que este declínio as afeta, na concretização das atividades da vida diária, nomeadamente a utente que respondeu “voltar a fazer trabalhos manuais”. O interesse em aprender o modo de funcionamento de um telemóvel e aprender a costurar também foram mencionados.

Curiosamente, uma utente referiu o interesse em fazer um livro com a sua história de vida, “era o que eu mais gostava” – referiu.

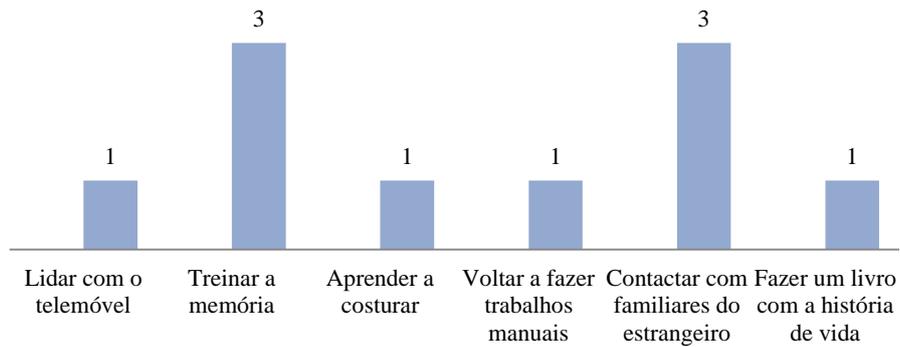


Gráfico 3: O que gostaria de fazer ou aprender?

Através dos resultados obtidos foi possível assinalar alguns fios condutores para uma intervenção significativa para os idosos. De facto, constatámos que seria interessante desenvolver um projeto relacionado com a agricultura por ser uma atividade que permaneceu ao longo da vida dos idosos.

Também percebemos a necessidade da estimulação cognitiva, bem como da destreza manual, pois o seu declínio tem levado à desistência na realização de algumas atividades. Por fim, para além destas limitações foram, também, mencionadas dificuldades motoras, de visão e de audição.

3.2.3. Objetivo geral 3: Fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Envolver a comunidade circundante.</p> <p>Promover um ambiente de aprendizagem entre as crianças e idosos.</p> <p>Desconstruir preconceitos e estereótipos entre ambos os grupos.</p> <p>Sensibilizar a população para a importância da prática de uma agricultura mais sustentável e minimizada de químicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Até ao final de Novembro captar, pelo menos, cinco voluntários. - Até ao final de Dezembro convocar os responsáveis das instituições a envolver para apresentação do projeto e perceção de <i>feedback</i>. - Até ao final de Janeiro preparar o terreno para realização de atividades agrícolas e assegurar todas as ações de segurança necessárias. - Durante os meses de atividades na horta intergeracional – Janeiro a Junho – realizar atividades conjuntas de conhecimento dos grupos e posterior acompanhamento do ciclo de cultivo, começando pela definição de cultivos, a plantação e o cuidado contínuo.

Quadro 5: Objetivo geral 3

- Até ao final de Novembro captar, pelo menos, cinco voluntários.

<p>Atividade: “Cativar para atuar”</p> <p>Local: Instalações do CSPSTG Data: 06/11/2016 Duração: 1h30</p> <p>Objetivos: Dar a conhecer o projeto da Horta Intergeracional Pedagógica. Cativar potenciais voluntários que possam colaborar ao longo do projeto.</p> <p>Nº de participantes: 15</p> <p>Material de suporte: Computador portátil, tela.</p>

Descrição: Para esta reunião foram convocados os membros da direção do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, bem como os responsáveis pelo grupo de voluntariado Dá-te+.

Os membros da direção da instituição são pessoas maioritariamente reformadas e alguns agricultores, pelo que a sua experiência na área, associada a algum tempo livre, seria essencial para a concretização de um projeto com estas características.

Relativamente ao Dá-te +, este grupo de voluntariado tem como parceiro o Centro Social, pelo que alguns dos seus membros poderiam ser encaminhados para o projeto.

Assim, em primeiro lugar foi feita uma apresentação da ideia que se pretendia desenvolver, salientando as relações intergeracionais e a recuperação das tradições de cultivo, promovendo, assim, estilos de vida e relações interpessoais saudáveis. Seguidamente os intervenientes debateram algumas ideias e deram sugestões para a preparação do terreno.

Avaliação: Na presente reunião estiveram presentes pessoas com um nível elevado de envolvimento na comunidade. Foi possível verificar um bom nível de envolvimento com o projeto, bem como o interesse e a disponibilidade em colaborar.

- Até ao final de Dezembro convocar os responsáveis das instituições a envolver para apresentação do projeto e perceção de *feedback*.

Atividade: “Horta intergeracional pedagógica: conhecendo o projeto”

Local: Instalações do CSPSTG **Data:** 03/12/2015 **Duração:** 1h30

Objetivos: Dar a conhecer o projeto da Horta Intergeracional Pedagógica. Perceber o nível de envolvimento que cada instituição gostaria de ter. Perceber a possibilidade de concretização do projeto.

Nº de participantes: 11 (autarquia, junta de freguesia, três escolas, uma IPSS e entidade promotora)

Material de suporte: Computador portátil; tela.

Descrição: Em primeiro lugar foi feita uma apresentação do projeto, explicitando os seus objetivos e mais-valias. Seguidamente foi feita uma descrição do terreno, em que

se explicitou que o mesmo pertencia ao centro social mas encontrava-se, naquele momento, inutilizado. Foi referido que o mesmo seria vedado e protegido para as crianças e os idosos. Depois apresentou-se a localização do mesmo, para as entidades poderem verificar que se localizava junto das escolas, não sendo, por isso, necessário transporte. Seguidamente foram apresentadas três plantas de possíveis estruturas do terreno (ver anexos 3 e 4).

A primeira envolvia uma parte composta apenas por canteiros, em que cada escola teria o seu espaço e, em conjunto com os idosos, cuidaria do mesmo. Depois, uma outra modalidade de cultivo apenas intensivo, em que os voluntários e os idosos fariam o cultivo e as crianças iriam ver e aprender o modo de fazer. Por fim foi apresentada uma modalidade mista, combinando as duas hipóteses acima referidas, que foi, de facto, a hipótese escolhida pelas entidades.

Seguiu-se um momento de colocação de questões, em que os vários representantes deram a sua opinião acerca do projeto e colocaram algumas questões práticas como a presença de água no terreno (para as regas), o início e término do projeto, entre outras.

Finalmente, depois de respondidas as dúvidas mais prementes, verificámos que o *feedback* era positivo pois todas as escolas se mostraram disponíveis a colaborar, bem como as entidades políticas (Junta de Freguesia e Câmara Municipal). As escolas referiram que como esta atividade não estava contemplada na programação do ano letivo, teriam mais dificuldades de tempo para participar. Porém, a apreciação do projeto foi tão positiva que não quiseram deixar de participar. A escola IVG demonstrou, também, alguns constrangimentos relativamente ao horário, pois os alunos apenas teriam uma hora, correspondente à hora do clube de Ciências, para participar, a qual coincidia com o horário de almoço dos idosos.

No final foram agendadas reuniões com todos os professores responsáveis para definição da calendarização e apuramento de alguns pormenores.

Avaliação: A avaliação da reunião foi bastante positiva. De facto, após os esclarecimentos acerca dos pressupostos do projeto, bem como uma auscultação atenta das várias opiniões, percebeu-se a vontade de participar de todas as partes envolvidas. Este foi considerado o ponto de partida de todo o projeto.

- Até ao final de Janeiro preparar o terreno para realização de atividades agrícolas.

Atividade: Primeira fase de trabalhos na preparação do terreno

Local: Terreno da horta **Datas:** Novembro e Dezembro de 2015 **Duração:** Variável.

Objetivos: Limpar e vedar o terreno. Iniciar a construção de passeios seguros para todos os participantes.

Nº de participantes: 3

Material de suporte: Estacas, rede, pregos, linha de marcação de estacas, enxada, trator, carro de mão.

Orçamento: 71.25€ anexar (ver anexo 5)

Descrição: Na imagem de cima podemos ver o terreno antes de ser efetuada qualquer intervenção. Na primeira fase de trabalhos, a instituição contou com o apoio de um jovem que iniciou o cumprimento de uma pena de serviço comunitário na instituição. Durante oito sábados realizou as seguintes tarefas: remoção de grandes pedras que se usavam para separar os terrenos antigamente e que impediam a passagem de tratores, bem como a realização das atividades; vedação do terreno; reconstrução do muro de pedra da frente; início da preparação da terra para construção dos passeios.



Durante este tempo, dois voluntários procederam à limpeza do terreno em si, com um trator, nomeadamente para retirar ervas e lavrar a terra, como podemos ver na segunda imagem.

Avaliação: Esta primeira fase foi essencial para transformar um terreno que se encontrava abandonado, num espaço limpo e seguro para a realização das atividades. A colaboração deste jovem foi essencial, nomeadamente na remoção das pedras e na vedação do terreno.

Atividade: Segunda fase de trabalhos na preparação do terreno.

Local: Terreno da horta **Datas:** Fevereiro e Março de 2016

Duração: Variável, dependendo das condições meteorológicas e da disponibilidade dos voluntários.

Objetivos: Construir passeios largos e seguros; Providenciar água no terreno para a realização das atividades; Delimitar os canteiros; Perceber, junto dos idosos, os materiais necessários e proceder à sua compra.

Nº de participantes: 7

Material de suporte: Trator, carro de mão, linha de marcação, tijolo, cimento, reboco manual exterior, depósitos, torneira, junção para mangueira e mangueira, vigas, pó de pedra e corda *nylon*. Materiais para uso contínuo: regadores, sachos, balde plástico e plantador.

Orçamento: 268.57€, tendo em conta a oferta de alguns materiais por parte de particulares e empresas da freguesia.

Descrição: Para a construção dos passeios foram utilizadas as pedras que tinham sido retiradas do terreno. Como não eram suficientes, os voluntários arrancaram e transportaram muitas pedras, retiradas do terreno de um deles. Depois foram colocadas uma a uma no terreno, sendo que algumas das pedras eram tão grandes que eram necessárias duas pessoas para as colocar no sítio.

Durante as atividades foi ainda, necessário, colocar pó de pedra nos passeios pois como estas não tinham a mesma altura, existia o risco de quedas dos participantes.

Relativamente à captação de água, inicialmente pensou-se reabilitar um furo que existia no terreno. Contudo, o orçamento era muito elevado e não existia garantia de que funcionasse, pelo que, nesta primeira fase piloto, foram adquiridos depósitos. O local

para a sua colocação foi decidido em conjunto com os idosos. Os voluntários procederam à construção de uma estrutura composta por vigas e madeira, porém, ao encher de água, a terra cedeu pois estava muito molhada devido ao mau tempo. A água presente nos depósitos teve de ser retirada e os voluntários procederam à construção de uma outra estrutura, desta vez em cimento. Ainda assim, uma das vigas cedeu e partiu devido aos 3000 litros de água presentes, sendo que foi necessário adquirir novas vigas mais fortes.

Por fim, para completar a estrutura do terreno, foram delimitados os vários canteiros com corda, providenciando espaços de passagem e de observação por parte das turmas e dos seniores.

Avaliação: Previa-se que esta fase de trabalhos tivesse o seu término em Janeiro, pelo que as atividades teriam o seu início em Fevereiro. Contudo as condições climatéricas não permitiram a preparação efetiva do terreno para as atividades antes do mês de Fevereiro, pelo que até Março foram sendo feitos alguns trabalhos.

No entanto, em Março ainda não se verificavam as condições adequadas, pelo que as atividades foram de novo canceladas para o início do mês de Abril. Continuava a chover muito, pelo que terra não permitia as plantações. Também as crianças e os idosos não podiam deslocar-se ao terreno com chuva ou tempo frio.

Nesta parte de preparação mais física os idosos participaram no planeamento, dando algumas sugestões e opiniões acerca da estrutura do terreno, dentro dos seus conhecimentos sobre agricultura e sobre aquele tipo de terra em específico.



Figura 4: Preparação do terreno

- Durante os meses de atividades na horta intergeracional – Janeiro a Junho – realizar atividades conjuntas de conhecimento dos grupos e, posteriormente, acompanhamento do ciclo de cultivo, começando pela definição de cultivos, a plantação e o cuidado contínuo.

Aspetos formais e atividades da parte intensiva

Atividade: “Calendário agrícola: um guia prático para a nossa horta”

Local: Sala de estar do CSPSTG

Duração: Seis dias durante 1h30 por dia

Objetivos: Perceber, junto dos idosos, o que se pode cultivar na horta em cada mês do ano. Compreender as ações que devem ser feitas nas hortas dependendo da época, das luas e do tempo. Desenvolver a motricidade fina e a memória.

Nº de participantes: 15

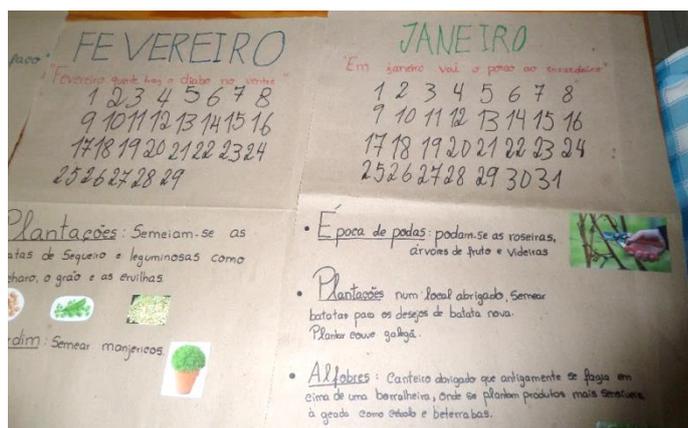
Material de suporte: Papel *kraft*, canetas, impressora, régua, lápis, borracha, folhas de papel.

Descrição: Na concretização desta atividade foi possível envolver todos os idosos de uma forma ativa. Cada página do calendário dizia respeito a um mês. A estrutura era a seguinte: título do mês, provérbio alusivo, dias do mês, plantações, outros afazeres (jardim, adega, entre outros) e uma dica ou curiosidade. Com a colaboração da equipa de animação, alguns idosos desenharam os vários dias do mês e escreveram os títulos dos meses, enquanto outros foram conversando sobre as plantações de cada época, referindo, também, o que é necessário ir fazendo ao longo do ano.



Avaliação: Esta foi uma atividade muito significativa para os idosos pois é uma temática próxima da realidade que eles sempre conheceram.

Ouviram-se frases como “*Há sempre que fazer na horta: regar, desbastar, tirar ervas, folhas velhas, entre outras coisas*”; “*É aconselhável podar em minguante para a planta não crescer com tanta força pois pode queimar com a geada*”, entre outras cheias de sabedoria.



Atividade: Calendarização das atividades (ver anexo 6)

Local: Instalações das escolas participantes no projeto

Datas: 25/02/16 e 26/02/16

Duração: 30min com cada responsável

Objetivos: Definir um cronograma para as atividades, junto dos responsáveis de cada escola. Entregar e explicar o plano da primeira sessão (ver anexo 7). Definir pormenores acerca do funcionamento das atividades.

Nº de participantes: 4

Material de suporte: Plano da 1ª sessão; cronograma para preencher, caneta, calendário.

Descrição: Para a definição do cronograma reunimos, em particular, com os responsáveis das quatro escolas envolvidas - Escola Primária, Pré-escola, Creche e IVG. Em cada uma foram definidas seis visitas à horta, entre Março e Junho de 2016. Foram assinalados os dias de acordo com a disponibilidade de cada escola, bem como do CSPSTG. Depois foi entregue uma folha com a informação geral para as atividades, nomeadamente a duração de cada sessão, a necessidade de roupa e calçado adequados e a dinâmica de funcionamento das atividades. Numa segunda parte, foram referidos os cultivos de cada um, decididos anteriormente pelos idosos.

Avaliação: Esta foi uma atividade muito importante no decorrer do projeto pois permitiu falar de um modo mais específico com cada representante que tinha estado na reunião de apresentação do projeto. Foi necessário esclarecer algumas dúvidas, nomeadamente a questão de compra dos cultivos, onde foi dito que o CSPSTG assegurava toda essa parte porém, algumas entidades e pais decidiram, também, colaborar. Seguidamente, foram abordadas outras questões, tais como: o que fazer em caso de chuva, como dividir as turmas grandes de forma a promover a participação de todos, como apoiar as crianças da creche na deslocação ao terreno.

A calendarização efetuada nesse dia sofreu, mais tarde, algumas alterações devido ao mau tempo, pelo que todas as atividades de março foram adiadas para o mês seguinte.

Atividade: “Quantidade e qualidade”

Local: Terreno da horta **Data:** De 07/03/16 – 04/07/16

Duração: Dependendo da atividade a realizar.

Objetivos: Cultivar a parte intensiva do terreno. Obter alguns produtos para consumo próprio da instituição. Promover boas relações interpessoais entre os voluntários e os idosos.

Nº de participantes: 11

Material de suporte: 2 sacas de batatas agria, 1 saco de adubo, 1 saco de adubo orgânico, 10 baldes, 8 facas, 3 enxadas, 1 trator, 1 trator com tanque de água com a capacidade de 5000L, 1 mangueira, feijões, pevides de abóbora e sementes de girassol.

Descrição: A presente atividade teve o seu início no mês de Março. Nessa altura os idosos referiram a necessidade de colocar as batatas a grelar (acelerar a germinação) durante algum tempo antes de serem semeadas. Assim, comprámos as batatas e deixámo-las na casa da eira, protegidas por um cartão. No dia da sementeira (17/03) as tarefas foram divididas por todos os idosos: alguns partiram as batatas da parte da manhã, enquanto outros, no período da tarde, ajudaram a semear, em conjunto com os voluntários. Já nos dias 2/05 e 18/05 os idosos sacharam as batatas, tendo a ajuda de um voluntário. Neste último foram também semeados feijões e abóboras.

Com a vinda do calor foi ainda necessário regar, no dia 10/05. Seguidamente os idosos arrancaram algumas batatas para experimentar, afirmando que se poderiam arrancar em breve. No dia 04 de Julho, as batatas foram arrancadas com a ajuda de 7 voluntários e 2 idosos, num total de 18 sacas.

Avaliação: A sementeira das batatas não obteve uma avaliação unânime dos idosos. Os métodos de cultivo dos voluntários não são os mesmos que os idosos utilizaram durante toda a sua vida. De facto, para esta atividade foi utilizado o trator de um voluntário, tarefa que era feita pelos idosos “à enxada (...) e demorava um dia inteiro”. Deste modo, os idosos encontravam-se um pouco desacreditados e desmotivados, não só pelas condições climatéricas que tinham deixado a terra em mau estado mas, também, por verem ser aplicados métodos desconhecidos para eles que, segundo eles, não funcionariam.



Contudo eles foram participando no processo ao longo do tempo como a sarchar e arrancar ervas, pelo que atualmente encontram-se contentes por ver que as batatas cresceram e estão com bom aspeto, dando já algum valor ao trabalho agrícola intensivo, com máquinas.

Outro aspeto difícil de mediar durante esta atividade foi na utilização de químicos para a sementeira. Os voluntários discordavam no método a utilizar, pelo que foi necessário optar por uma combinação das opções referidas.



Figura 5: Cultivo intensivo da batata

Atividade: "Na nossa horta nada se perde... tudo se transforma"

Local: Terreno da horta **Data:** 18/03/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Fazer o reaproveitamento dos resíduos orgânicos das instituições. Alertar para a importância da proteção do meio ambiente.

Nº de participantes: Na construção (1).

Material de suporte: Paletes, pregos, martelo.

Descrição: Um voluntário procedeu à construção do compostor na horta com paletes que tinham sido oferecidas para o efeito.

A partir desse momento foram sendo colocadas cascas dos vários legumes das cantinas, bem como ervas da horta e borras de café dos estabelecimentos comerciais mais próximos, como podemos ver nas imagens abaixo.

As crianças demonstraram interesse em aprender sobre este processo, pelo que os idosos iam procedendo à explicação.

Avaliação: Todos os idosos gostaram desta ação. De facto a ideia surgiu durante uma conversa sobre a horta. A idosa referira como faziam o aproveitamento destes resíduos antigamente, o que nos incentivou a ensinar os princípios da compostagem aos mais novos.



Atividades intergeracionais – da teoria à prática

Neste capítulo serão descritas todas as atividades que foram realizadas na horta. Para facilitar este processo, estas serão apresentadas não por data de realização mas por turma.

Antes deste processo é apresentado um jogo que teve início antes das atividades na horta.

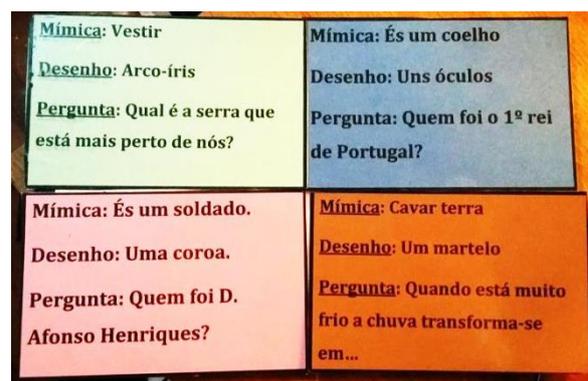
✂ Jogo intergeracional

O presente jogo foi construído antes das atividades na horta iniciarem. Pretendeu-se promover o contacto entre os idosos e as crianças de uma forma lúdica e simples, através de um jogo de tabuleiro.

Este estava subdividido em quatro categorias: cultura geral, história, geografia e clima e agricultura. Em cada cartão poderiam ser executados três tipos de tarefas: mímica, desenho ou pergunta. As equipas eram constituídas por idosos e crianças, que deveriam ajudar-se mutuamente pois as perguntas estavam direcionadas para os dois públicos.



Objetivos específicos: Dar a conhecer o projeto às crianças. Dar a conhecer os grupos envolvidos no projeto. Desmistificar estereótipos em relação à velhice e à juventude. Proporcionar momentos de diversão, com base na aprendizagem. Promover o relacionamento intergeracional. Promover o trabalho em equipa.



Atividade: “Ponto de partida”

Local: Instalações das escolas participantes no projeto **Data:** 04/04/16 e 11/04/16

Duração: 2h cada sessão

Objetivos: Promover o relacionamento intergeracional. Desmistificar estereótipos em relação à velhice e à juventude. Proporcionar momentos lúdicos. Promover o trabalho em equipa.

Nº de participantes: Aproximadamente 52.

Material de suporte: Capa de arquivo, canetas de feltro, papel autocolante, lápis, borracha, régua, massas, feijões, grão, chícharos, cola quente.

Descrição: Antes do jogo propriamente dito, foi realizada uma dinâmica de “quebra-gelo”- “a teia”, em que todas as crianças e os idosos se apresentaram referindo o seu nome, a morada e um legume de que gostassem. À medida que se apresentassem, deveriam passar o novelo para outra pessoa mas guardando, sempre, uma ponta para si. No final, foi pedido que um dos meninos largasse o seu pedacinho de novelo, explicando-se que a equipa perde força se não estiver unida.



Relativamente ao jogo, este foi construído antes das atividades na horta se iniciarem. Para distinguir as várias equipas e para que fosse feita uma alusão à horta e ao projeto que se pretendia iniciar, foram utilizadas leguminosas, bem como outros produtos alimentares.



Foram constituídas, assim, as equipas do chícharo, do feijão, do grão, da massa e das favas.

Avaliação: Na primeira sessão verificou-se que não existiam cadeiras suficientes para os idosos pois as salas apenas contêm as cadeiras pequenas das crianças, fator corrigido na sessão seguinte. Também uma das regras do jogo sofreu alteração. Inicialmente, a

equipa que estivesse a jogar continuava até perder. No entanto verificou-se que cada equipa demorava muito tempo, existindo pouca rotação no jogo, pelo que se decidiu que quando uma equipa vencesse 3 vezes seguidas, passaria a vez à equipa seguinte.



Verificou-se, também, que a dinâmica da teia era muito longa para o tempo reduzido que a atividade teria, pelo que na sessão seguinte seria feita apenas uma apresentação de cada elemento.

Em termos gerais verificou-se uma boa relação entre os idosos e as crianças, através de atitudes de respeito e ajuda. Por exemplo, uma criança tinha de desenhar uma cascata de água e a idosa da sua equipa não estava a entender o que era, pelo que a criança explicou-lhe “*é como uma fonte de água a correr*”. Esta foi uma pequena interação mas com enorme valor.

————— Creche —————

Das seis atividades que estavam planeadas, foram concretizadas cinco. A última não teve lugar, pois na manhã da atividade começou a chover.

Inicialmente decidiu-se que estas atividades envolveriam as crianças da sala dos dois/três anos. Contudo, e como o tempo se proporcionou agradável nos dias definidos, também as crianças mais pequenas (com 1 ano) estiveram presentes com as respetivas monitoras.

Atividade: “Sensações”

Local: Terreno da horta **Data:** 06/04/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Estimular os diversos canais sensoriais de forma integrada (visão, tato, olfato, paladar). Promover uma alimentação saudável e variada.

Nº de participantes: 36

Material de suporte: Frutas e legumes variados, pano de cozinha, cesta, 3 facas, guardanapos, uma manta de retalho, alguns bancos.

Descrição: As crianças deslocaram-se a pé até ao local, onde se encontravam os idosos para as receber. Foi colocada uma manta no chão para as crianças se sentarem. Inicialmente cada criança disse o seu nome, bem como os idosos. Seguidamente a atividade dividiu-se em duas fases: primeiro foi pedido que identificassem os legumes e as frutas que se encontravam na cesta; depois estes foram cobertos, tendo os participantes que mexer e tentar adivinhar o que encontravam. No final cortaram-se pedacinhos de legumes e frutas, dando-se a provar a todos.



Avaliação: O contacto entre estes dois grupos revelou algumas dificuldades, uma vez que as diferenças de idades são muito grandes e nem sempre os idosos estão recetivos à energia própria destas idades. De facto, promover o contacto intergeracional entre crianças de dois ou três anos e idosos constitui um desafio, indiciando que estas atividades não devem ser muito longas.

Todos os idosos que estiveram presentes gostaram da atividade, dizendo expressões como *“eles são tão pequeninos, a cara deles a provar o alho-francês é que era engraçada”*; *“olhe que estava lá um que conhecia os legumes todos!”*; *“olhe para eles a correr...isto para eles é uma alegria”*; *“eu gosto muito de ver estas crianças”*.



Atividade: “O Sr. Pato e a sua horta”

Local: Instalações da Creche

Data: 20/04/16

Duração: 1h

Objetivos: Cativar as crianças para a temática da horta, salientando a importância dos legumes. Promover uma alimentação saudável e variada.

Nº de participantes: 42

Material de suporte: paus de espetada, folhas e tinta de impressão, tesoura, fita-cola, história sobre uma horta, cadeiras.

Descrição: Este é um tipo de atividade de “plano B”. Este tipo de atividades acontecia quando o tempo não permitia a visita à horta e tínhamos de permanecer dentro das instalações das instituições.

Contudo, não queríamos que se perdesse o fio condutor de todas as atividades – a horta – pelo que procurámos uma história relacionada com legumes ou hortas.

Depois de algumas alterações à história original, procurámos as palavras que pudessem ser associadas a uma imagem e imprimimos uma imagem para cada participante (para a turma participante no projeto e para os idosos). No final colámos cada imagem a um pau de espetada.



No dia da atividade, as crianças foram colocadas em frente aos idosos e enquanto líamos a história sobre o “Artur”, cada um devia estar atento à sua imagem e levantar o braço quando se falasse da imagem que tinham na mão.



Avaliação: A avaliação desta atividade foi muito positiva. Durante a história os idosos iam ajudando as crianças, dizendo-lhes que era a sua vez. No final, uma monitora

perguntou se ninguém queria ir cumprimentar os idosos e as crianças levantaram-se, formando todas uma fila. À medida que os iam cumprimentando, voltavam a correr para o final da fila, o que fez sorrir todos os presentes, tanto monitoras, como os idosos.

No final, quando nos dirigíamos para o centro social novamente, o Sr. António disse *“Eu nunca fui à escola porque eu não andei na escola e com os meus filhos era sempre a minha mulher que ia. Foi preciso chegar a esta idade para ir a uma escola”*. Já a D. Fernanda afirma que gosta muito de *“ir ver os meninos”*, suscitando uma conversa sobre o ensino antigamente e hoje em dia (ver anexo 8).

Atividade: *“Olha é a horta!”*

Local: Terreno da horta **Data:** 03/05/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Iniciar as plantações do canteiro da creche. Proporcionar momentos de diversão para as crianças. Promover a interação entre os grupos.

Nº de participantes: 37

Material de suporte: 15 alfaces, pacotes de salsa, coentros e cenouras, um pé de hortelã, um plantador, uma enxada, um regador, um balde e adubo.

Descrição: No dia anterior à atividade, um voluntário preparou a terra onde iriam ser feitos os cultivos e colocou pó de pedra nos passeios para ser mais fácil percorrer o caminho. Foram compradas as plantas, bem como algumas sementes, sendo que a salsa, os coentros e a hortelã foram oferecidos por voluntários.

No próprio dia os grupos encontraram-se na eira e trouxeram agrião, que a mãe de uma criança tinha dado para a horta. As crianças semearam na escola e quando cresceu trouxeram para transplantar para o seu canteiro.



Foi definido um voluntário para estar presente. Os idosos apresentaram os legumes que íamos plantar, sob o olhar atento das crianças. Seguidamente cada criança colaborou,

havendo distribuição de tarefas, com a ajuda da educadora, tanto para a plantação como para a rega. As restantes crianças corriam e brincavam na eira, interagindo algumas, espontaneamente, com os idosos.

Avaliação: Verificou-se que as plantações definidas para aquela atividade eram demasiadas para o tempo disponível. Assim, plantámos apenas alfaces, cenouras e hortelã, deixando as restantes plantações para a visita seguinte. Foi possível verificar, também, o envolvimento das famílias através daquela encarregada de educação que trouxe algumas sementes para a horta.

Atividade: “Um canteiro quase repleto”

Local: Terreno da horta **Data:** 18/05/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Terminar as plantações do canteiro da creche. Dar a conhecer as plantas dos restantes espaços.

Nº de participantes: 35

Material de suporte: salsa, coentros e feijões, um plantador, uma enxada, um regador, um balde.

Descrição: Neste dia, os idosos ajudaram as crianças a terminar as plantações, com a colaboração de um voluntário. No final foi feita uma visita guiada pelos restantes canteiros, mostrando os cultivos já plantados por outras crianças.

Avaliação: As crianças mostram-se felizes quando visitam a horta, correndo de um lado para o outro e brincando na eira. Já os idosos gostam muito de estar com elas, afirmando que “*são uma riqueza estes meninos*”.

Atividade: “Correr e colher”

Local: Terreno da horta **Data:** 08/06/16 **Duração:** 45min

Objetivos: Promover o reforço positivo através da colheita dos cultivos. Proporcionar momentos de descontração e de lazer.

Nº de participantes: 27

Material de suporte: Faca, manta de retalhos, chapéus-de-sol e bancos

Descrição: As crianças e os idosos deslocaram-se à horta com o objetivo de colher as alfaces que já estavam crescidas. Em conjunto com a educadora ficou definido que iria ser uma manhã mais descontraída, em que as crianças poderiam brincar e correr à vontade e depois colher as alfaces para levar para a escola.

Avaliação: Como estava uma manhã muito quente, a visita foi mais curta. Participaram 3 idosos nesta atividade, que se mostraram muito satisfeitos.

Relativamente às crianças, correram e brincaram um pouco e depois sentaram-se na manta, onde cantaram algumas canções com a educadora e os idosos. No final os idosos colheram as alfaces e deram às crianças para o seu almoço.

————— **Pré-escola** —————

O decorrer das atividades com esta escola foi influenciado por três fatores: a falta de tempo da escola, o tamanho da turma e as condições climáticas. De facto, manter uma turma com 25 crianças atenta ao que vai sendo feito é um desafio. A situação complicou-se devido aos 50 min que estão estipulados para as atividades. Outro fator que teve bastante influência nesta turma foram as mudanças de tempo. Algumas atividades foram canceladas por o terreno não estar em condições devido à chuva, enquanto outras tiveram o sol como fator de prejuízo.

Deste modo, das cinco atividades planeadas, duas tiveram de ser canceladas, uma devido ao mau tempo e outra por indisponibilidade da educadora responsável.

Atividade: “Semear para ver germinar”

Local: Instalações da pré-escola. **Data:** 12/04/16 **Duração:** 50 min

Objetivos: Promover o contacto intergeracional. Semear pequenas plantas em vasos para posteriormente transplantar.

Nº de participantes: 34

Material de suporte: sementes variadas, pequenas plantas, vasos, terra.

Descrição: Os idosos encheram os vasos de terra, onde as crianças, seguidamente, colocaram as sementes, com a ajuda da educadora. Os idosos foram explicando para que eram usadas determinadas plantas, como na cozinha, por exemplo.



Avaliação: A presente atividade aconteceu na sala de aula das crianças pois chovia e não era possível a ida à horta. No entanto tanto as crianças, como os idosos mostraram-se satisfeitos na realização da atividade.

Atividade: “É tempo de plantar”

Local: Terreno da horta **Data:** 26/04/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Plantar os cultivos definidos no plano da sessão.

Nº de participantes: 32

Material de suporte: 10 pimentos, 8 pepinos, 3 abóboras, um plantador, uma enxada, um regador.

Descrição: Foram feitas as plantações, com o acompanhamento de um voluntário. Cada criança colocou uma planta, dividindo-se as tarefas por todos, nomeadamente a plantação e a rega.

Avaliação: Verificou-se uma boa divisão de tarefas, com uma participação organizada. Os três idosos participantes afirmaram ter gostado da atividade.



Atividade: “Vamos afastar os pardais”

Local: Terreno da horta

Data: 07/06/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Promover um momento de encontro entre os vários participantes. Proporcionar momentos de diversão e de criatividade. Decorar a horta.

Nº de participantes: 48

Material de suporte: Estrutura de madeira para cada entidade. O restante material foi variado, dependendo de cada escola.

Orçamento: 17€ (estruturas) e 15.50€ (prémio e lembranças).

Descrição: A presente atividade foi dinamizada num dia calendarizado para uma atividade da pré-escola, daí a sua localização nesta rubrica. As estruturas dos espantalhos foram feitas numa carpintaria local. Posteriormente foram entregues às escolas, aproximadamente um mês antes da atividade. Foi pedido a cada escola que decorasse ao seu gosto e foi agendada a data do concurso.

No dia do concurso dirigiram-se à horta os representantes de cada escola com algumas crianças, bem como os idosos. Foram apresentados os espantalhos, bem como o seu nome e “desfilaram” com os seus representantes. No final os idosos votaram e decidiram qual seria o vencedor, a qual se verificou ser a “Amélia”. Foram entregues lembranças a todos e um mimo mais especial ao vencedor.



Atividade: “Dos vasos para a terra”

Local: Terreno da horta **Data:** 21/06/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Fazer a transplantação dos produtos semeados nos vasos, na atividade do dia 12/04.

Nº de participantes: 4

Material de suporte: enxada, regador, vasos com as plantas.

Descrição: Na semana anterior à atividade, contactámos a educadora responsável no sentido de perceber se se concretizaria a ida à horta, pois previa-se um dia muito quente. A educadora remarcou a atividade para mais cedo para que todos pudéssemos “escapar” ao calor. Deste modo, no próprio dia, o voluntário definido arrancou algumas batatas para criar um local de passagem para as crianças, até ao sítio onde iriam ser colocadas as plantas.

Dirigimo-nos à escola para trazer os vasos e acompanhar a turma mas a professora afirmou que estava muito calor e não seria possível levar as crianças.

Deste modo, os idosos e o voluntário fizeram a transplantação e a rega.

Avaliação: Não foi concretizada a avaliação pois a atividade não se realizou nos moldes previstos.

————— **Escola Primária** —————

Turma 1

As atividades com a presente turma tiveram início no dia 04/04/16, com a atividade jogo intergeracional “Ponto de partida”, descrita anteriormente.

Atividade: “Mãos à terra”

Local: Terreno da horta **Data:** 02/05/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Plantar os cultivos definidos no plano da sessão.

Nº de participantes: 24

Material de suporte: Cebolo (50), couve-flor (3), plantador, regador, balde, adubo e enxada.

Descrição: As crianças plantaram os legumes com a ajuda de duas idosas, enquanto o voluntário colaborava na preparação da terra.

Avaliação: Houve um desentendimento no horário, pelo que as plantações iniciaram mais tarde que o previsto. Após esta atividade foram confirmados com o professor responsável os horários das atividades definidos anteriormente. Verificámos, também, que deveríamos plantar mais legumes neste canteiro.

As idosas presentes acompanharam todo o processo, fazendo os buraquinhos para os alunos colocarem as plantas. Os alunos plantaram e regaram, de forma organizada.



Atividade: “Semear abraços”

Local: Terreno da horta **Data:** 23/05 **Duração:** 1h

Objetivos: Preencher o terreno com mais cultivos. Ensinar as crianças a semear milho. Fazer uma escamisada em Setembro com as crianças e os idosos.

Nº de participantes: 29

Material de suporte: Espiga de milho, enxada, cordéis, estacas, adubo, balde.

Descrição: No dia anterior, o voluntário definido colocou estacas para dividir o espaço em vários regos e colocou um cordel que se mudava à medida que se faziam os regos, para ficarem direitos. A turma foi dividida por grupos e cada grupo ia semear milho, num pedacinho de terra, com a ajuda de duas idosas. O voluntário ia à frente a abrir os regos, as crianças semeavam e outro idoso fechava os regos.

No final uma idosa explicou às crianças o significado da espiga vermelha. De facto, antigamente, quando se encontrava uma espiga vermelha durante a escamisada, as pessoas deveriam dar um abraço a quem desejassem. No final foram oferecidos uns bagos da espiga vermelha a cada um.

Avaliação: O facto de o voluntário preparar o terreno no dia anterior, para a sementeira ser bem executada, demonstra o envolvimento do mesmo com o projeto. Também importa referir a felicidade das crianças aquando da plantação e, no final, quando receberam os bagos de milho. Os idosos participantes afirmaram que gostaram muito da atividade – *“o que eu mais gosto é de ver estes meninos”*.



Turma 2

As atividades com a presente turma tiveram início no dia 11/04/16, com a atividade jogo intergeracional “Ponto de partida”, descrita anteriormente.

Atividade: “O dia da bela cruz”

Local: Terreno da horta **Data:** 03/05/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Plantar os cultivos definidos no plano da sessão. Assinalar o dia da bela cruz e explicitar o seu significado.

Nº de participantes: 35

Material de suporte: Morangueiros (10), alfaces (12), courgettes (3), plantador, balde, adubo, regador, chapéus-de-sol, bancos, enxada, cana e flores.

Descrição: Em primeiro lugar foram plantados os legumes. Inicialmente os voluntários prepararam a terra. Depois as crianças dirigiam-se ao seu canteiro e plantaram, com a ajuda de dois idosos. No final assinalou-se o Dia da Bela Cruz. Antigamente, neste dia, as pessoas enfeitavam uma estrutura feita de cana, em forma de cruz, com flores e outras verduras e colocavam nos seus terrenos. Dizia-se que a N^a Senhora passaria durante a noite para abençoar aquela seara.

Assim, os idosos prepararam a cana antes da atividade e entregaram-na às crianças que, com a ajuda do voluntário, a espetaram na terra.

Avaliação: O decorrer desta atividade foi prejudicado pelo calor que se fazia sentir. Contudo todos os participantes gostaram muito.



Atividade: “Adeus às ervas”

Local: Terreno da horta **Data:** 06/06/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Finalizar a sementeira do canteiro. Arrancar ervas daninhas.

Nº de participantes: 28

Material de suporte: feijão-frade, balde, adubo, regador e luvas.

Descrição: A atividade planeada envolvia apenas a finalização da sementeira. Contudo, com uma turma de 23 crianças é difícil manter os restantes atentos. Desta forma, foi aproveitada a sua energia para arrancar as ervas daninhas, não só do se canteiro, mas dos restantes, cujas crianças são mais pequenas ou não voltariam à horta. Os idosos tiveram um papel fundamental para ensinar as crianças a distinguir ervas daninhas de plantas cultivadas, bem como a retirar as ervas pela raiz.

Avaliação: Os idosos ficaram surpreendidos com a quantidade de ervas daninhas que as crianças conseguiram retirar. Esta foi uma atividade interessante de cumprimento de um dos objetivos específicos do projeto – a desmistificação de estereótipos dos idosos para com as crianças.

As crianças adoraram esta atividade e os idosos também gostaram muito de ver o esforço destas – *“é que eles a brincar, a brincar trabalharam bem!”* (D. Mabilde)



Turma 3

Atividade: “Finalmente podemos plantar!”

Local: Terreno da horta **Data:** 08/04/16 **Duração:** 1h

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Plantar os cultivos definidos no plano da sessão. Perceber o estado da terra para as atividades futuras.

Nº de participantes: 26

Material de suporte: Trator, enxada, tomateiros (12), alho-francês (40), balde, adubo, plantador e regador.

Descrição: No dia anterior à atividade, os voluntários decidiram que talvez fosse possível iniciar as plantações. Deste modo, decidimos que iriam preparar a terra antes da atividade ficando, depois, para a colaboração na mesma. Assim, dois voluntários fresaram a terra, enquanto fomos comprar as plantas definidas. Depois dirigimo-nos à horta com os idosos e as crianças e iniciámos as plantações.



O professor já tinha selecionado seis crianças para participar, enquanto os restantes ficariam a observar. Enquanto os idosos e os voluntários orientavam as plantações, foi sendo feita uma explicação para a restante turma, com a ajuda de uma idosa, dos vários tipos de tomate existentes, com a exposição de algumas imagens.



Avaliação: É de salientar o empenho dos voluntários que trouxeram os paus que vemos na imagem (bitolas) para as crianças saberem a distância entre as plantas. O único aspeto menos positivo foi a falta de calçado adequado pois a decisão de realizar a atividade foi feita na própria manhã.

Atividade: Mini-olimpíadas

Local: Instalações da escola

Data: 20/04/16

Duração: 1h30

Objetivos: Promover a socialização e o convívio entre os grupos etários. Favorecer a mobilidade dos seniores.

Nº de participantes: 33

Material de suporte: Jogo do Bowling (bolas e pinos), Jogo dos copos (tabuleiro com copos e bolas), Baldeball (dois baldes e bolas), folhas e canetas.

Descrição: Foram preparados três jogos, colocados em três partes da sala de atividades. Depois foram constituídas equipas, aleatoriamente, com as crianças e os idosos. Cada equipa deveria passar por uma estação, onde faziam o jogo e o responsável pela estação apontava as pontuações obtidas. Vencia a equipa que tivesse o maior número de pontos na totalidade dos jogos.



Avaliação: A presente atividade foi preparada como plano B, pois o tempo não permitiu a deslocação à horta. A comunicação entre os vários membros das equipas foi boa, tendo-se verificado uma entreajuda entre os mais novos e os idosos. De facto, as crianças tiveram sempre em conta as limitações dos idosos, ajudando-os tanto na sua mobilidade, como na explicação do que era pretendido com cada jogo.

Atividade: “Ervas para fora!”

Local: Terreno da horta

Data: 03/06/16

Duração: 1h

Objetivos: Retirar as ervas daninhas. Colocar uma rede para amparar a rama dos tomateiros.

Nº de participantes: 25

Material de suporte: luvas, rede, paus, braçadeiras, martelo.

Descrição: No dia anterior à atividade, o voluntário cortou a rede à medida para colocar nos tomateiros. Quando as crianças chegaram à horta, foi-lhes pedido que arrancassem

as ervas do seu canteiro pois a distinção entre ervas e cultivos já se tornava difícil. Os idosos explicaram como se fazia o processo e ajudaram as crianças. No final foi colocada a rede, com a ajuda de um voluntário.



Avaliação: Toda a dinâmica correu bem, até melhor do que o expectável. O que parecia uma atividade aborrecida foi, para as crianças, uma autêntica diversão. De facto elas demonstram vontade de aprender e de fazer todas as tarefas que lhes foram pedidas. Relativamente aos idosos, estes gostam muito de ver as crianças – *“é um gosto vê-los assim a fazer estas coisas”* (D. Alice).

———— Instituto Vasco da Gama ————

Esta escola teve uma participação mais reduzida em comparação com as restantes. De facto, desde o início do planeamento, foi-nos dito pela professora responsável que seria difícil participar de forma ativa e contínua, pois a única hora disponível seria das 12h15 às 12h50/13h. Esta dificuldade foi agravada pelo facto do presente horário coincidir com o horário de almoço dos idosos, o que criou, também, um obstáculo à sua participação.

Foram definidas, assim, quatro atividades com esta escola, tendo sido concretizadas apenas duas. A do dia 25 de Maio foi cancelada pela professora responsável e a última (dia 1 de junho), coincidiu com a mudança de instalações do CSPSTG, não podendo ser remarcada por indisponibilidade horária.

Atividade: “O meu avô é...”

Local: Terreno da horta

Data: 06/04/16

Duração: 30min

Objetivos: Dar a conhecer o terreno da horta. Promover a interação e o conhecimento dos participantes.

Nº de participantes: 20

Material de suporte: Bancos

Descrição: Inicialmente foi apresentado o terreno com uma breve explicação do que se pretende fazer em cada uma das partes. Foi, também, apresentado o canteiro pertencente

à presente escola. Depois foi pedido a cada criança que dissesse o nome dos avós mais próximos de Santiago da Guarda. Desta forma, os idosos puderam identificar quase todos os jovens, através das suas famílias. Seguidamente os jovens colocaram algumas questões aos idosos.



Avaliação: As atividades com esta escola envolveram apenas a turma do Clube de Ciências. Apesar dos constrangimentos de horário e, com a hora de almoço dos idosos, agravado por alguns jovens terem transporte para casa antes das 13h, foi possível realizar as atividades planeadas.

A presente dinâmica correu muito bem e os idosos identificaram quase todas as famílias dos jovens presentes. Houve, ainda, uma outra situação, em que uma idosa reconheceu um sobrinho no grupo.

Atividade: “É tempo de plantar”

Local: Terreno da horta **Data:** 27/04/16 **Duração:** 30min

Objetivos: Fazer a plantação acordada com a professora responsável. Perceber algumas sugestões de nomes para a horta.

Nº de participantes: 21

Material de suporte: Beterraba (15), beringela (4), couve rábano (8), alho-francês (8) e bróculos (3), pastinaca (sementes), uma enxada, um regador, um plantador.

Descrição: As crianças trouxeram os legumes e fizeram a plantação, com a colaboração dos idosos e de um voluntário. Trouxeram também, dois legumes que os idosos desconheciam.

Avaliação: Os próprios idosos, para além de transmitirem os seus conhecimentos para as plantações, também aprenderam acerca dos legumes que desconheciam, nomeadamente a pastinaca e a couve rábano. Este legume já foi colhido atualmente e dado a provar a cada idoso.



Colher felicidade

Depois de todas as atividades referidas, chega o momento de colher os frutos do trabalho de todos. Nas imagens abaixo podemos ver algumas colheitas que já foram feitas, nomeadamente de cenouras, alface, beterraba, alho francês, morangos, tomate, pepino entre outras. Neste momento tanto os idosos do CSPSTG como as crianças da creche consomem os produtos da horta, pois são instituições que confeccionam alimentos para os seus públicos.



Ao vermos com atenção, percebemos a alegria e o orgulho dos idosos em fazer as colheitas, depois de meses de trabalho. Ainda assim, aqueles que fisicamente não puderam ir colaborando, continuam a passear pela horta, dando conselhos de como ir cuidando dela corretamente.

Importa salientar um momento importante e educativo. Um grupo de crianças trouxera uma couve diferente para plantar – a couve rábano. Ninguém na instituição, desde colaboradores a idosos, tinha provado este legume. Depois de pesquisarmos a sua melhor forma de confeção, demos a provar a todos. Apesar de não ter feito as delícias de quantos a provaram, a couve rábano ficou, assim, conhecida por todos. Do ponto de vista educativo esta foi considerada uma vitória!







Horta Intergeracional: síntese reflexiva

O presente projeto foi considerado pioneiro tanto em Santiago da Guarda, como no concelho de Ansião. É, assim, a primeira vez que se faz um planeamento com o objetivo de promover relações entre crianças (dos 2 aos 13 anos), voluntários de várias faixas etárias, monitoras e idosos. De facto, como nos dizia Pinto (2009), as relações intergeracionais envolvem mais do que crianças e idosos. Neste caso, todos os outros grupos mencionados ensinaram e aprenderam, numa transferência de experiências e aprendizagens sem fim.

É, também, importante salientar a constante mediação que foi necessária entre os vários grupos, essencialmente entre os idosos e os voluntários e entre os próprios voluntários. Como se costuma dizer “cada cabeça sua sentença” e foi mesmo isso que aconteceu. Cada pessoa tem uma forma de pensar e atuar, sendo necessário chegar a consensos entre as várias partes. Outro aspeto neste sentido foi a mediação entre a utilização dos métodos tradicionais e modernos, como já foi referido na atividade “Quantidade e qualidade”. De facto, os idosos, durante a sua vida, foram utilizando métodos e instrumentos diferentes daqueles que os voluntários atualmente utilizam pois o avanço tecnológico permitiu a melhoria nas condições de trabalho, em especial com a chegada das máquinas. Contudo, apesar das diferenças de metodologia usadas, verificou-se uma relação muito saudável entre idosos e voluntários e o respeito por essa diferença.

Em relação à plantação, podemos afirmar, e vai ao encontro das opiniões dos voluntários e dos idosos, que *“para o ano que esteve, a horta saiu-se muito bem”*. De facto, este foi dos piores anos para a agricultura, nomeadamente para a zona onde decorreu o projeto. Segundo voluntários e seniores, a terra *“já não ajuda”* pois é uma terra mais difícil de cultivar e deve ser *“mexida por quem sabe”*. O inverno pesado que se fez sentir prejudicou muito tudo aquilo que se pretendia fazer, ao ponto de a calendarização ter de ser adiada quase dois meses. Contudo estes e outros imprevistos podem acontecer quando planeamos programas educativos, como nos diziam no início deste projeto, as autoras Villas-Boas et al. (2013).

Quando foi possível iniciar as plantações, verificou-se uma transferência de aprendizagens muito interessante, em que os próprios idosos pareciam uns autênticos professores a ensinar aquilo que de melhor sabem e conhecem. As relações intergeracionais foram visíveis mas, constatou-se que à medida que as idades aumentam, o contacto intergeracional é mais fácil. De facto, apesar de as crianças mais pequenas não perceberem a dinâmica em movimento, é possível ver trocas de carinho entre elas e os idosos.

Refletimos, neste ponto, acerca de pequenas melhorias ao projeto que poderiam ser postas em prática, para melhorar as atividades desenvolvidas. Como durante o Inverno não é possível fazer qualquer plantação na terra da horta, seria importante, futuramente a colocação de uma estufa, que protegeria as plantas mais frágeis e permitiria idas à horta nessa estação do ano, em dias de sol, para o cuidado contínuo das plantas protegidas. Ainda neste âmbito, seria interessante dinamizar palestras sobre alimentação saudável, onde os próprios idosos pudessem revelar receitas suas ou os próprios produtos serem utilizados para pequenas "amostras saudáveis".

É importante, também, ressaltar que a calendarização com as escolas participantes deveria ser efetuada antes do início do ano letivo, para salvaguardar que o projeto detém o seu "espaço" nas atividades decorrentes ao longo do ano. Durante este ano não foi possível concretizar esta calendarização atempadamente pois o estágio teve início depois das aulas, mas este é um ponto bastante importante a ter em conta.

Finalmente concluímos que este projeto detém um elevado potencial no que respeita ao envolvimento de uma comunidade. Através das atividades desenvolvidas foi possível envolver não só as crianças, idosos e voluntários, como as suas famílias, vizinhos e conhecidos. A nossa felicidade é imensa quando vemos os familiares das crianças pararem os carros junto da horta para verem o decorrer das atividades e os espantalhos (maior atração do terreno).

Esta é, de facto, a intervenção comunitária no seu todo, que envolve toda uma freguesia com os propósitos de interação, aprendizagem e união intergeracional.

3.2.4. Objetivo geral 4: Minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
<p>Desenvolver a destreza manual global e a psicomotricidade fina dos utentes, com vista à execução das tarefas e atividades da vida diária.</p> <p>Fortalecer a estimulação cognitiva e sensorial dos utentes.</p> <p>Promover as relações interpessoais e o convívio entre os utentes.</p> <p>Favorecer a mobilidade dos seniores.</p>	<p>- Em Novembro perceber o estado mental dos utentes, através do teste <i>Mini Mental</i>.</p> <p>- Entre Janeiro e Maio realizar sessões semanais de desenvolvimento da destreza manual e da psicomotricidade fina.</p> <p>- Desenvolver, entre Outubro e Maio, sessões de reabilitação da memória, da concentração e da coordenação dos utentes.</p>

Quadro 6: Objetivo geral 4

- Em Novembro perceber o estado mental dos utentes, através da aplicação do teste *Mini Mental*.

<p>Atividade: Aplicação do teste <i>Mini Mental</i></p> <p>Local: Sala de estar do CSPSTG Duração: 1h45</p> <p>Objetivos: Fazer um rastreio de cada utente para despiste de demência e avaliação do seu estado mental.</p> <p>Nº de participantes: 15</p> <p>Material de suporte: Folhas de papel, lápis.</p>
--

Descrição: Foram aplicados os testes a cada idoso, com a colaboração da animadora sociocultural e da auxiliar de Centro de Dia.

Avaliação: Verifica-se que nenhum idoso apresenta indícios de demência, à exceção de um senhor, cujo diagnóstico de demência vascular já tinha sido efetuado (ver anexo 9).

- **Entre Dezembro e Maio realizar sessões semanais de desenvolvimento da destreza manual e da psicomotricidade.**

- **Desenvolver, entre Outubro e Maio, sessões de reabilitação da memória, da concentração e da coordenação dos utentes.**

A presente secção foi concebida para apresentar, separadamente, os dois tipos de sessões acima mencionados. Contudo, consideramos que todas as atividades que foram sendo feitas ao longo do tempo englobam o desenvolvimento integrado da pessoa idosa, pelo que não nos parece fazer sentido colocá-las em rubricas diferentes.

Assim, será feita uma descrição integrada das atividades de desenvolvimento das várias capacidades cognitivas dos seniores.

Atividade: Bingo sonoro - construção

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** Três horas (duas tardes durante 1h30)

Objetivos: Construir o jogo do bingo sonoro para posterior utilização em sessões de estimulação sensorial. Desenvolver a motricidade fina e a agilidade.

Nº de participantes: 10

Material de suporte: Cartão, rolo de plastificação, régua, cola, tesouras.

Descrição: Os materiais foram divididos pelos idosos, após uma breve explicação do seu objetivo. Depois foram impressas imagens significativas para eles, que posteriormente foram recortadas, coladas ao cartão, plastificadas e coladas. Em cada cartão deveriam ser coladas imagens diferentes.



Avaliação: Boa participação dos idosos que se mostram bastante ativos no que se refere a trabalhos manuais.

Atividade: “Do abstrato ao colorido”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 4h, aproximadamente 1h por dia

Objetivos: Estimular a motricidade fina, a concentração e a criatividade.

Nº de participantes: 19

Material de suporte: Folhas com um desenho abstrato; papel crepe e cola.

Descrição: Em primeiro lugar explicámos aos seniores os objetivos da atividade. Seguidamente, depois de instalados confortavelmente nas mesas de trabalho, foi distribuído um desenho para cada um, bem como os papéis pelas mesas.

Avaliação: Esta foi uma atividade com muita adesão por parte dos idosos, que participaram ativamente. As maiores dificuldades verificaram-se ao enrolarem o papel e colarem o mesmo dentro das margens definidas. Contudo, numa fase final da atividade constatámos uma maior agilidade na execução da tarefa.



Atividade: “Nem tudo o que parece é”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h30

Objetivos: Estimulação sensorial através do olfato, do paladar e do tato.

Nº de participantes: 18

Material de suporte: Taças; facas; guardanapos; frutas variadas como tangerina, banana, kiwi, maçã e damasco; tempero de cozinha e outros produtos como colorau, louro, erva-cidreira, sal, mel, canela, farinha, pimento, alho, alface, entre outros.

Descrição: De olhos vendados, os participantes deveriam identificar os produtos através do cheiro, do sabor e do tato.

Avaliação: Os participantes tiveram mais dificuldades do que o esperado. No caso da farinha e do mel, ingredientes que considerávamos simples, constituíram um grande “quebra-cabeças” para aqueles que os provaram.



Atividade: Bingo sonoro

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Estimulação sensorial, nomeadamente da audição e da concentração; desenvolver a capacidade de associação de uma imagem a um som; estimular a rapidez de raciocínio.

Nº de participantes: 12

Material de suporte: Cartões e bolas elaborados pelos idosos nas sessões de trabalhos manuais; computador; coluna.

Descrição: É distribuído um cartão com várias imagens a cada idoso. A cada imagem está associado um som. As imagens devem ser cobertas com uma bola à medida que se ouvir o som correspondente. No final vence quem tiver todas as imagens cobertas com as bolas.

Avaliação: Quase todos os participantes gostaram e se empenharam, à exceção de duas idosas que, pelas suas limitações auditivas e apesar dos esforços para todos ouvirem corretamente os sons, não conseguiram ouvir, o que prejudicou a sua motivação para a atividade.



Atividade: “Quem é quem?”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Estimulação sensorial através do tato.

Nº de participantes: 21

Material de suporte: Cadeiras, vendas, música ambiente (rádio ou computador, coluna).

Descrição: Em primeiro lugar é explicado o jogo a todos os participantes. Seguidamente colocam-se duas cadeiras de frente, onde se senta um sénior. Depois de vendar os seus olhos, a dinamizadora seleciona uma pessoa para se sentar na outra cadeira e pede ao sénior que toque na pessoa para descobrir de quem se trata.



Avaliação: Os participantes gostaram muito da atividade não só pela música mas, também, pelo divertimento que ela trouxe. Devido à familiaridade das pessoas umas com as outras, não apresentaram muitas dificuldades nesta identificação.

Atividade: “Mãos a mexer”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Desenvolver a destreza manual e a concentração. Motivar para o espírito de cooperação e de trabalho de equipa.

Nº de participantes: 16

Material de suporte: Cordas e cronómetro.

Descrição: Os participantes foram divididos por pares e cada par teve acesso a uma corda. Um elemento do par deveria fazer oito nós na corda, sob a contagem do seu colega. Seguidamente, o outro elemento deveria desfazer os oito nós. Vencia o par que fizesse este procedimento o mais rápido possível.

Avaliação: Os idosos divertiram-se bastante com a atividade, mostrando-se entusiasmado com as pontuações obtidas. Porém, os elementos de alguns pares tiveram mais dificuldades em executar a atividade mas, nestes casos, tivemos o cuidado de equilibrar os pares e função da sua destreza motora. Assim, verificou-se uma interajuda entre os pares.



Atividade: “Dedos em movimento”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Desenvolver a motricidade fina, a coordenação e a concentração.

Nº de participantes: 12

Material de suporte: Casacos, molas e cordéis.

Descrição: Inicialmente a dinamizadora solicitou a permissão dos idosos para utilizar as suas próprias roupas na atividade, explicando o seu objetivo. Depois pediu individualmente que abotoassem e desabotoassem um casaco. Seguidamente foram penduradas molas num cordel. O idoso deveria tirar as molas uma a uma



com dedos diferentes mas sempre com o polegar, isto é, o polegar e o indicador, depois o polegar e o médio e assim sucessivamente, com as duas mãos, uma de cada vez.

Avaliação: Os idosos mostraram bastante dificuldade no desenvolvimento de toda a atividade. De facto, tanto ao desabotoar os casacos, como ao desprender as molas dos cordéis com os vários dedos, verificou-se alguma dificuldade de destreza manual. No caso das molas, o grau de dificuldade agravou-se quando se tratava de fazer a atividade com a mão não-dominante (em todos os casos a mão esquerda). Mesmo pedindo que não ajudassem com a outra mão, os idosos faziam-no inconscientemente.

Atividade: A teia

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 45min

Objetivos: Favorecer processos de socialização; promover o convívio e diversão; favorecer a mobilidade articular; treinar a velocidade de reação, a atenção, a percepção espacial e a memória.

Nº de participantes: 12 **Material de suporte:** Cadeiras; balões; novelo de lã.

Descrição: As cadeiras são previamente colocadas em círculo. Quando os idosos já se encontram sentados, é explicado o funcionamento da atividade. Depois de estabelecidas as regras, o novelo deve ser dado a um idoso que antes de passar a outro deve dizer nomes de pessoas, de localidades, de frutas, de terras por onde passou, dependendo da tarefa definida inicialmente. Quando a teia estiver formada, vão-se colocando balões que os idosos devem levantar em conjunto. No final é feita uma reflexão acerca da importância da coesão grupal e da importância de cada um.



Avaliação: As maiores dificuldades da primeira parte da atividade foi a necessidade constante de pensar em palavras de uma mesma categoria. Muitas vezes os idosos repetiam palavras já referidas, sendo-lhes pedido que mencionassem outras. Relativamente à teia, também não foi fácil manter os balões por cima, sendo que a dinamizadora tentou sempre que tal acontecesse, para manter a concentração dos seniores. No final estes referiram uma apreciação positiva da atividade.

Atividade: “Fazer contas à vida...ou para viver?”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Desenvolver o raciocínio lógico e o cálculo mental. Promover a aproximação dos seniores às atividades da vida diária.

Nº de participantes: 10

Material de suporte: Moedas de vários valores, folhas com várias moedas desenhadas, lápis, folhas com sequências previamente preparadas.

Descrição: Foi pedido aos idosos que se dividissem em dois grupos. No primeiro grupo, antes da atividade, preparámos algumas folhas com sequências numéricas. Depois de explicar aos seniores o que se pretendia com a atividade, pediu-se que completassem as sequências. Fizemos um acompanhamento individualizado, por ser uma atividade nova para eles e, também, por estarem algumas pessoas sem escolaridade no grupo.



No segundo grupo foram colocadas algumas

contas com moedas numa folha, bem como as moedas reais para aplicar as contas.

Avaliação: Tendo sido a primeira vez que se desenvolveu uma atividade deste cariz, os idosos confrontaram-se com as dificuldades que já têm com o cálculo e o raciocínio, comparando com a destreza que tinham noutros tempos. Alguns referiram a importância de repetir este tipo de exercícios.

Atividade: “Geometria colorida”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Desenvolver a percepção visual, a coordenação visual e manual, a atenção e a concentração.

Nº de participantes: 9

Material de suporte: Folhas com desenhos geométricos, paus de gelado em madeira previamente pintados e secos.

Descrição: Algum tempo antes da realização da atividade, os idosos pintaram vários paus com cores vivas. No dia da atividade, pediu-se aos idosos que formassem as imagens que viam na folha que lhes foi facultada. À medida que iam terminando os exercícios, as folhas circulavam pelos vários participantes.

Avaliação: Verificámos que a maioria dos idosos conseguiu realizar a atividade com sucesso. As formas geométricas em que demonstraram ter mais dificuldade foi naquelas com um maior número de lados, como pentágonos ou hexágonos.



Atividade: “Santiago da Guarda, segunda-feira, 29 de Fevereiro de 2016”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 45min

Objetivos: Promover a orientação pessoal, espacial e temporal dos utentes. Desenvolver o raciocínio.

Nº de participantes: 11

Material de suporte: Folhas com perguntas pré-definidas.

Descrição: Para a intervenção ser mais fácil, constituíram-se dois grupos, monitorizados pelas dinamizadoras. Seguidamente foram sendo feitas algumas

questões, aumentando o grau de dificuldade. Por exemplo, para um idoso com as capacidades cognitivas ainda bastante conservadas, pedimos que dissesse os meses do ano ao contrário, isto é, de Dezembro para Janeiro. Em anexo encontramos alguns exemplos (ver anexo 10).

Avaliação: Nesta atividade foi possível verificar disparidades nas capacidades de resposta dos utentes. De facto, identificámos alguns utentes com maior necessidade de estimulação, mais concretamente ao nível temporal.

Atividade: “Lembra-se?”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Desenvolver a memória de curto-prazo. Proporcionar momentos de lazer e de convívio.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Vários objetos do quotidiano dos idosos, cadeiras e pano.

Descrição: Em primeiro lugar pedimos aos idosos que se sentassem nas cadeiras previamente colocadas em círculo. Seguidamente foi dado um objeto a cada idoso, ao qual pedimos que o memorizasse, bem como os dos restantes utentes. Seguidamente os objetos foram retirados, sendo que a dinamizadora perguntava quem teria o quê.

Depois, todos os objetos foram colocados no chão, sendo retirado um de cada vez, perguntando-se qual estaria em falta.

Avaliação: Os idosos tiveram dificuldades neste exercício. Verificou-se que os objetos mais próximos do seu dia-a-dia eram identificados como estando em falta, antes dos restantes (ex. uma fisga antes de um comando de televisão).

Atividade: “Completa a história”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 45min

Objetivos: Estimular a memória e a imaginação. Favorecer processos de socialização.

Nº de participantes: 12

Material de suporte: Folha, caneta e cadeiras.

Descrição: Primeiramente é explicada a atividade aos seniores. De seguida é-lhes pedido que vão ocupando as cadeiras colocadas em círculo previamente. A dinamizadora inicia a história e pede à pessoa que se encontra ao seu lado para lhe dar continuidade com uma palavra ou expressão curta e assim sucessivamente. A história termina quando já todos tiverem dado o seu contributo e quando o final fizer sentido para todos.

Avaliação: Os idosos gostaram da atividade, tendo alguns dado sugestões engraçadas, o que colocou o grupo mais à vontade para dizer palavras variadas. É importante o papel da dinamizadora neste tipo de atividades, no sentido de desbloquear alguns momentos para que a história tenha continuação.

“No dia 1 de Abril, a D. Profina foi lá abaixo à loja comprar as amêndoas. Quando lá chegou não havia e foi à outra loja. Pelo caminho escorregou e partiu a bengala e ficou sem ela e bateu com os costados no chão. Ia lá a passar o Sr. Gabriel, que ia com pressa para ir assistir ao terço das 11 horas e caiu-lhe em cima também. No meio da confusão passa lá a D. Ermelinda e começou a rogar pragas ao homem.

O Sr. Gabriel e a D. Profina levantaram-se mas a D. Profina tinha a bengala partida e não podia andar. A D. Leonor que ia a dar um passeio, como tinha duas bengalas deu uma à D. Profina e já não pôde continuar o seu passeio. Depois foram à loja comprar as amêndoas e comeram-nas todas mas a D. Anunciação engasgou-se a comer um caroço de uma. Tossia, tossia e o caroço saiu e foi ter a um jardim, onde estava o Sr. Adriano a dormir com a boca aberta e o caroço foi ter dentro da boca dele. Ele ficou muito chateado, atirou com o caroço e matou um melro que lá ia a passar e comeu-o.

E foi o que deu a história das amêndoas.”

Atividade: Jogos de mesa

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h/sessão

Objetivos: Estimular o raciocínio. Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa. Favorecer o convívio. Estimular a motricidade fina. Promover a rapidez perceptiva.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Jogo do dominó, Jogo do *mikado*, jogo do loto e baralho de cartas.

Descrição: Este tipo de atividades foi realizado uma vez por semana, geralmente à segunda-feira. Os idosos são questionados acerca do jogo que gostariam de fazer. Depois são formados grupos com os vários participantes, dependendo do jogo escolhido.



Avaliação: Este é um tipo de atividade de lazer que os idosos gostam muito de fazer. É uma forma de estimular cognitivamente, ao mesmo tempo que se promove o convívio e o lazer, sem a pressão das atividades mais formais.

Atividade: “Qual será o par?”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Estimular a memória e a concentração. Promover o convívio entre os utentes.

Nº de participantes: 5/jogo

Material de suporte: Cartões com imagens coloridas e grandes, cadeiras e mesas.

Descrição: Após uma breve explicação do que é pretendido com o jogo, pedimos a cinco idosos que se dirigissem à mesa para iniciar o jogo. Todas as imagens tinham um par correspondente, que os idosos deveriam encontrar. Era permitido que cada idoso

virasse um cartão para encontrar o par correspondente. Se não encontrasse deveria passar a vez ao colega do lado.

Avaliação: Esta foi uma atividade difícil para os idosos pois todos os cartões foram colocados em cima da mesa. De facto é necessário continuar com este tipo de estimulação. Para que os seniores não iniciem um processo de desmotivação, é necessário, em primeiro lugar, diminuir o número de cartões que são colocados na mesa. À medida que eles forem sendo descobertos, poderemos aumentar o grau de dificuldade.

Importa referir que os cartões contêm imagens significativas para os idosos, sendo também grandes e coloridos.

Atividade: “Tarefa escondida”

Local: Sala de estar do CSPSTG ou ambiente exterior **Duração:** 1h

Objetivos: Estimulação de várias capacidades cognitivas e motoras.

Nº de participantes: 18

Material de suporte: Caixa, papéis com tarefas diversas, cadeiras.

Descrição: Antes da atividade foram preparados diversos papéis com contas, provérbios para completar, ações de estimulação motora, adivinhas, canções, entre outras. O idoso deveria escolher um papel, abri-lo e completar a tarefa que lhe era pedida.

Ex: Provérbio: “Quem semeia ventos...”; Ação: “Levantar e sentar cinco vezes”; “Diga o nome de cinco objetos que podemos encontrar numa cozinha”.

Avaliação: Esta atividade foi realizada várias vezes, sendo sempre adicionadas novas tarefas. Um ponto interessante é que pode ser concretizada em vários locais, tanto na sala como no exterior. Verificámos mais dificuldade nas tarefas de estimulação da memória do que naquelas referentes à atividade física, por exemplo.

Atividade: Corrida de garrafas

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 45min

Objetivos: Desenvolver a mobilidade articular, nomeadamente a agilidade nos pulsos e antebraços. Promover, através da animação motora, momentos de lazer.

Nº de participantes: 14

Material de suporte: Garrafas de plástico com água ou areia; cordel e pau.

Descrição: Os participantes deverão jogar a pares. É entregue a cada participante um pequeno pau com um fio desenrolado que contém, numa das extremidades, uma garrafa de plástico com água ou areia. As garrafas são colocadas a uma determinada distância e os participantes devem puxar o fio até a garrafa chegar junto deles. Se ela cair, deverão começar de novo. Vence aquele que conseguir puxar a garrafa com maior rapidez.



Avaliação: Os idosos gostam muito deste jogo, demonstrando atitudes de competição, querendo sempre vencer ao colega do lado. Em termos de concentração e destreza manual é, também, muito positivo.

Atividade: “Rir para divertir”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h45

Objetivos: Assinalar o dia internacional do riso. Promover momentos de convívio e alegria.

Material de suporte: Computador, tela, projetor e pipocas.

Nº de participantes: 15

Descrição: Em primeiro lugar explicámos que se assinalava o dia internacional do riso e perguntámos se gostavam de ver um filme divertido. Depois colocámos alguns episódios dos filmes de *Mr.Bean*.



Avaliação: Os idosos gostaram muito, tendo sido uma atividade muito bem-sucedida. Ouviram-se frases como “*Já não me ria assim há muito tempo*”; “*Este homem é um palerma que só faz asneiras*”; “*Foi uma tarde bem passada*”.

Atividade: O que sabemos sobre as eleições?

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Esclarecer os utentes acerca das eleições. Promover momentos de debate em torno de uma temática atual. Estimular para a consciencialização política do país. Incentivar a prática cívica.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Computador, tela, projetor, página da internet previamente selecionada.

Descrição: A sessão foi preparada em torno das eleições presidenciais a decorrer no dia 24 de Janeiro. Perguntámos aos idosos se tinham conhecimento da mudança do local de voto, pelo que percebemos que a maioria não teria tido essa informação.

Depois questionámos os seniores acerca da data das eleições, bem como dos candidatos à presidência. À medida que eles iam referindo nomes, íamos acrescentando alguma informação sobre os candidatos.

No final perguntámos, ainda, se pensavam ir exercer o seu direito de voto, apelando para a importância da participação cívica.

Avaliação: A presente atividade obteve uma grande adesão por parte dos idosos. De facto estes tinham, ainda, poucos conhecimentos acerca deste acontecimento político. Ouvimos frases como “*Muito obrigada, gostei muito mesmo. Eu andava às escuras com*

estas coisas das eleições, não sabia nada”. “Esta tarde passou bem e depressa, e não estivemos a dormir”.

Atividade: “A mulher ontem e hoje”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Favorecer o debate para questões culturais e sociais. Estimular a memória.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Computador, tela, projetor, apresentação em *PowerPoint* previamente preparada.

Descrição: Em primeiro lugar foi referido que se assinalava o Dia da Mulher. Seguidamente foram sendo lidos alguns diapositivos da apresentação e foi pedido aos idosos que comentassem o que ia sendo dito. A apresentação teve uma ordem cronológica onde foi discutido o papel da mulher, como era vista e quais as suas funções, desde os tempos antigos até hoje, sendo referidas as suas conquistas ao longo dos anos.

Avaliação: Os idosos tiveram uma participação muito ativa no debate durante toda a sessão. Foram surgindo alguns debates de género, como seria de esperar, o que tornou a conversa num momento muito interessante do ponto de vista cultural.

Atividade: “Varrer a bola”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Estimular a coordenação físico-motora. Promover a motricidade, a agilidade, a flexibilidade e a mobilidade dos membros. Desenvolver o espírito de competição.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Uma vassoura, uma bola, cones de sinalização, um cronómetro.

Descrição: Em primeiro lugar é feita uma demonstração prática da atividade. Pretende-se que o idoso empurre a bola pelo percurso definido, contornando os cones com a bola mas, seguidamente, contornando ele próprio, também. Vence a pessoa que fizer o percurso em menos tempo.

Avaliação: Os idosos participaram ativamente, esforçando-se por fazer o percurso no menos tempo possível, dentro das suas capacidades. Verificou-se que empurravam a bola corretamente em volta do pino, contudo quando se tratava de contornarem eles mesmos, tentavam “escapar” a essa tarefa.

Atividade: “Cores no ar...animação a dobrar”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Estimular a mobilidade articular, a percepção espacial e a atenção. Promover momentos de descontração e de lazer.

Material de suporte: Balões e música.

Nº de participantes: 14

Descrição: Depois de explicarmos a atividade ao grupo, colocámos uma música de fundo, escolhida pelos idosos. Seguidamente demos um balão a cada um, pelo que quem conseguia encheu o seu e os restantes foram ajudados pela dinamizadora. Depois foram feitos vários exercícios.

Exercício 1: Realizar vários movimentos simples (para cima, para baixo, para os lados, etc) com o balão na mão, em jeito de aquecimento.

Exercício 2: Os participantes deveriam manter o balão no ar apenas com alguns toques, tentando que o mesmo não caísse no chão. Depois deveriam mandar o balão ao ar e bater o maior número de palmas possível enquanto o mesmo não descia.

Exercício 3: Os participantes que conseguissem deveriam dançar, a pares, com o balão (na barriga, na testa, etc).

A atividade terminou com um pequeno bailarico não planeado pois participantes gostam muito de música.

Avaliação: Esta atividade correu muito bem, os idosos conseguiram, na sua maioria, concretizar as ações pedidas e tiveram um momento de descontração e de lazer.



Durante o estágio, foram desenvolvidas mais atividades tendo por base os balões e o movimento.

Atividade: “Passa o chapéu!”

Local: Sala de estar do CSPSTG **Duração:** 1h

Objetivos: Proporcionar momentos de lazer, convívio e socialização. Desenvolver a mobilidade articular.

Nº de participantes: 15

Material de suporte: Cadeiras, chapéu e música.

Descrição: As cadeiras são previamente dispostas em círculo. Seguidamente, depois de explicada a atividade, os participantes são convidados a sentar-se. Cada participante deverá simular a colocação do chapéu, passando seguidamente para o colega do lado. Sempre que a música para, perde o idoso que estiver com o chapéu na mão naquele momento, sendo convidado a sair do círculo.



Avaliação: A presente atividade foi realizada algumas vezes. Os idosos gostam muito deste tipo de jogos de competição e com música.

Atividade: “Sessões de ginástica”

Local: Sala do CSPSTG **Duração:** 1h/sessão

Objetivos: Desenvolver a coordenação físico-motora; promover a motricidade, agilidade, flexibilidade e mobilidade dos membros.

Nº de participantes: Variável, dependendo de cada sessão

Material de suporte: Variável, dependendo do que se pretende efetuar em cada sessão. Podem ser utilizadas garrafas de água como pesos, fitas, bolas ou tubos.

Descrição: As cadeiras são dispostas em círculo e é pedido aos participantes que se sentem. Depois procede-se a um aquecimento, ao qual se segue a sessão planeada. Foram feitas inúmeras sessões, geralmente duas vezes por semana, sendo que uma das vezes poderia ser sob a forma de caminhada ou circuito psicomotor.

Avaliação: As atividades relacionadas com o exercício físico são, na sua maioria, apreciadas pelos idosos. Percebemos que estes têm mais dificuldades em tarefas que envolvam a mobilidade dos membros inferiores, em especial quando são feitos exercícios em pé. Todos os exercícios que são feitos com os seniores sentados e que envolvem a mobilidade dos membros superiores aparentam ser de grau mais fácil para estes.



Atividades temáticas de preparação mais intensiva

o Natal

As atividades relacionadas com o Natal tiveram o seu início aproximadamente três semanas antes do almoço de Natal da instituição. Inicialmente, para assinalar a data, os idosos elaboraram postais com a ajuda da dinamizadora, que foram posteriormente enviados para instituições e entidades da região.



Seguidamente foi preparada uma atividade para demonstrar no dia do almoço de Natal, evento em que anualmente são convidados todos os utentes das várias valências da instituição. Desta forma, pedimos aos idosos que mencionassem uma palavra

que descrevesse o significado do Natal para eles. Seguidamente, com a ajuda da dinamizadora, desenhámos e pintámos todas as palavras referidas e colocámos um fio em cada uma, para que, no dia do desfile, os idosos pudessem caminhar com a palavra.



Colaborámos, também, em toda a logística necessária para a concretização do almoço nas novas instalações, que se encontravam ainda por finalizar. A decoração das mesas foi, também, feita pelos idosos, com pinhas decoradas que os mesmos trouxeram de suas casas.

o Carnaval

Para estabelecer um ambiente adequado à época do ano, decorámos a sala com adornos referentes à temática. Primeiramente, foram impressas imagens de várias máscaras para moldes. Seguidamente,



os idosos, com a ajuda da dinamizadora desenharam e recortaram as máscaras. Foram coladas serpentinas e outros apliques e, no final, as máscaras foram penduradas no teto da sala, juntamente com alguns balões que um idoso enchera.



O dia de Carnaval foi assinalado com um desfile pelas ruas da localidade de Santiago da Guarda, em conjunto com as crianças das várias escolas, em que cada idoso vestiu uma roupa do seu agrado, sendo no final dados alguns “retoques” na indumentária, como cabeleiras, flores e outros.

Na semana seguinte dirigimo-nos a um convívio interinstitucional de Carnaval, onde os idosos puderam conversar, dançar e, acima de tudo, divertir-se.

o **São Valentim**

A comemoração do dia de São Valentim (14 de Fevereiro) foi marcada pela Semana dos Afetos. Nesta semana foram preparadas várias atividades alusivas à temática. A primeira envolveu a recolha de quadras, junto dos idosos sobre o amor e os namoros de antigamente que foram, posteriormente, afixadas nas paredes da instituição.

Depois foi organizado um almoço com todos os colaboradores e utentes da instituição. Intitulado de



Almoço dos Afetos, pretendeu-se que cada colaborador servisse o idoso que estivesse ao seu lado, numa dinâmica de afeto e ajuda ao outro. A sala foi decorada pelos idosos com a temática alusiva e foram confeccionados biscoitos em forma de coração.



Por fim, e ainda respeitante ao tema dos afetos, perguntámos aos idosos se gostariam de deixar uma pequena mensagem aos seus familiares. Deste modo, foram feitos vídeos curtos com cada idoso, num espaço privado, onde os mesmos poderiam expressar os seus sentimentos, desejos ou saudações a familiares ou amigos. Esta atividade teve um impacto elevado junto dos idosos, que não só gostaram de fazer os vídeos, como também de receber as respostas dos familiares.

○ Santos populares

Esta data foi assinalada com a realização de uma tarde de música, dança e alegria. Alguns dias antes do evento, os idosos colaboraram na decoração dos arcos que iriam ser utilizados nas marchas, com a utilização de fitas e a conceção de manjericos. Ensaiámos, também, as marchas, bem como a música que lhes é associada.



Relativamente à decoração da sala, os seniores recortaram centenas de papéis em forma de triângulo, tendo sido agrafados a vários fios que percorriam toda a sala.

No dia da atividade, foram convidados os utentes das várias valências, que assistiram à atuação dos idosos do Centro de Dia e Centro de Convívio, participando no final, junto destes. Também as crianças do ATL do Centro de Amizade e Animação Social se juntaram e participaram nesta grande festa.



3.2.5. Objetivo geral 5: Apoiar nas atividades estratégicas da instituição.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
Perceber as necessidades de cada setor;	- Ter conhecimento das várias atividades da instituição e providenciar o apoio necessário. - Estar disponível para colaborar. - Participar, sempre que possível, em formações na área de estudos.
Perceber o envolvimento comunitário da instituição.	
Promover o desenvolvimento pessoal.	

Quadro 7: Objetivo geral 5

- Colaborar nas tarefas necessárias, de cada setor, sempre que necessário.

Para a concretização deste objetivo, foram desenvolvidas diversas tarefas. De uma forma transversal, ao longo do estágio, participámos nas diversas reuniões, tanto de equipa, com todos os colaboradores, como nas reuniões técnicas, apenas com o núcleo mais restrito de gestão.

Apoiámos, também, na realização do plano anual e semanal de atividades, onde, neste último, para além de definirmos as atividades que se iriam realizar, incluímos, também, aquelas definidas no âmbito do estágio.

Colaborámos, também, na realização de duas candidaturas, uma delas com o projeto da Horta Intergeracional, com o objetivo de angariar alguns fundos e, assim, desenvolver ainda mais o projeto.

No final de Maio a instituição mudou de instalações. Já há 20 anos que o CSPSTG se encontrava em instalações provisórias, pelo que foi necessário separar o que era útil para levar, encaixotar, transportar e arrumar tudo para os locais definidos para o efeito. Esta foi uma tarefa que demorou bastante tempo, em especial os dias antecedentes e o próprio dia da mudança. Seguidamente foi, também, necessária uma adaptação tanto dos colaboradores, como dos próprios utentes, esta última mais difícil.

- Ter conhecimento das várias atividades da instituição e providenciar o apoio necessário.

*** Almoço solidário**

O CSPSTG dinamizou, no mês de Novembro, um almoço solidário com o objetivo de angariação de fundos para as novas instalações da instituição. Este almoço contou com a presença de 700 pessoas e foi dinamizado na sua totalidade por pessoas voluntárias.

Primeiramente foram feitas cadernetas e distribuídas pelas membros comissões de festas da freguesia. Enquanto os bilhetes eram vendidos, fizemos um cartaz para publicitar o almoço e distribuímos por vários pontos de Santiago da Guarda. Seguidamente foi necessário irmos contactando as pessoas para que entregassem as cadernetas distribuídas, com a maior brevidade possível.

No início do mês de Novembro dirigimo-nos a uma superfície comercial para fazer todas as compras necessárias para o almoço, desde a sua confeção, à logística necessária na sala. Quanto à decoração da sala, foi elaborada pelas dinamizadoras e os idosos, que cozeram, aproximadamente, 80 flores para colocar nas mesas e elaboraram lembranças para oferecer aos participantes.

Depois de receber todas as cadernetas, foi necessário proceder à contagem de todos os bilhetes, bem como do dinheiro recebido, distinguindo crianças até aos 6 anos, crianças dos 6 aos 12 anos e adultos, pois os preços eram diferentes.

Uns dias antes do almoço foi necessário, também, apoiar na confeção de, aproximadamente 500 crepes para a sobremesa, bem como pôr as mesas, colocar as bebidas no frio, entre outros aspetos.

No próprio dia, 8 de Novembro, apoiámos no decorrer de todo o evento, bem como, no dia seguinte, nas limpezas e arrumações necessárias.



Concluimos que foi um evento com muito sucesso pois apesar de estarem presentes mais de 700 pessoas, foi possível fazer um serviço rápido, organizado e eficiente.

* **Colaboração com o grupo de voluntariado Dá-te +**

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda trabalha em parceria com o Grupo de Voluntariado Dá-te +. Este grupo é composto por pessoas da comunidade, de várias faixas etárias e pretende, através de visitas jovens, visitantes de proximidade e encontros seniores, combater o isolamento das pessoas idosas.

Desde o início do estágio que começámos, também, a colaborar neste grupo, sendo, atualmente, membros ativos em especial dos encontros seniores (colaboração na realização de 1 encontro) e nas visitas jovens (3 visitas).

- Participar, sempre que possível, em formações na área de estudos.

Durante o estágio na instituição frequentámos diversas formações. Duas delas foram promovidas pelo CSPSTG, a primeira acerca de “Técnicas de suporte básico de vida”, com os bombeiros voluntários de Ansião e a outra com uma psicóloga, com a temática “Compreender a doença mental no idoso”.

Para além das formações da instituição, marcámos presença no “Seminário Temático de Mediação e Intervenção: Famílias, Grupos e Comunidades”, no módulo de Mediação e Intervenção Intergeracional do Mestrado de Mediação Intercultural e Intervenção Social do IPL (Instituto Politécnico de Leiria), onde apresentámos o CSPSTG, bem como os seus projetos: o grupo de voluntariado Dá-te + e a Horta Intergeracional.

Assistimos, também, a uma conferência intitulada de “Boas práticas na intervenção com famílias e comunidades”, também no IPL e a uma outra presidida pelo Dr. Ricardo Pocinho, com o nome “Envelhecer num mundo envelhecido, desafiar a humanidade, mudar a sociedade”.

3.2.6. Outras atividades

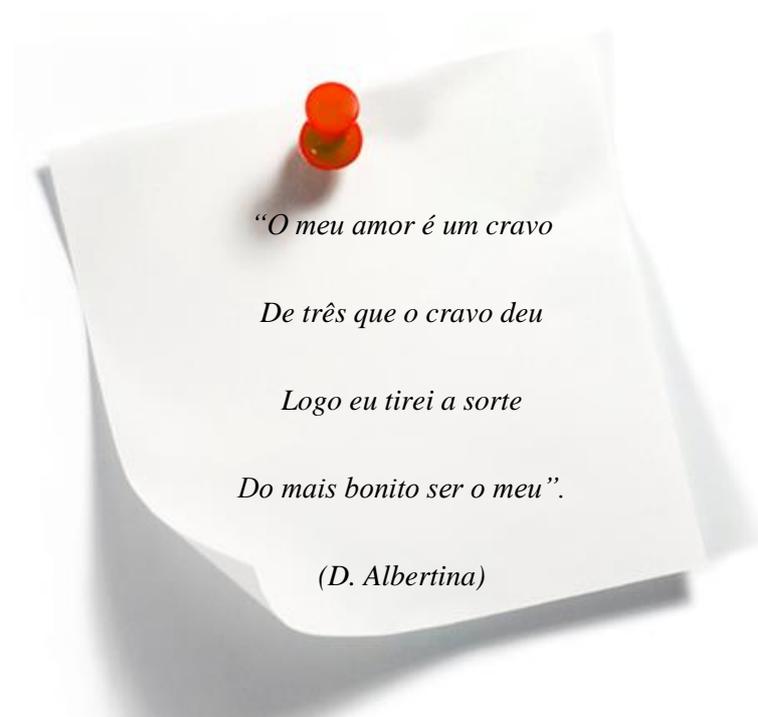
Atividade	Local	Data	Metodologia
Dia internacional do idoso	Centro de Negócios, Ansião	07/10/15	Atividade interinstitucional. Os idosos pintaram uma grande faixa de cartão, com o tema da música que iriam cantar “Vamos respeitar o idoso”. A atividade terminou com um lanche convívio.
Magusto	Parque de merendas, Stgº Guarda	11/11/15	A atividade decorreu no exterior, no parque de merendas da localidade. Comemos castanhas e dançámos ao som de um acordeonista da terra.
Janeiras	Estabelecimentos de ensino de Stgº Guarda	06/01/16	Nos dias anteriores preparámos a canção que iríamos apresentar. No dia 6 dirigimo-nos às várias escolas, onde desejámos um bom ano a todos os que nos ouviam.
“Conta-me como era”	CSPSTG	Início em 28/01/16	Projeto organizado pela Biblioteca Municipal de Ansião. As dinamizadoras dirigiram-se ao CSPSTG mensalmente, onde foram discutidos temas muito significativos para os idosos, como Feiras e Mercados, a Apanha da azeitona, entre outros.
Jornadas culturais	Escola IVG	17/03/16	Presença dos idosos do CSPSTG com artesanato feito por eles, neste evento do Instituto Vasco da Gama.
Páscoa	CSPSTG	22/03/16	Via-sacra interinstitucional, na igreja de Santiago da Guarda. A atividade terminou com um lanche convívio entre todos e uma sessão de anedotas espontâneas.
Dia Mundial da Atividade Física	Ginásio em Ansião	06/04/16	Ida ao ginásio de Ansião. Os idosos gostaram muito, tendo mostrado interesse e curiosidade em experimentar as máquinas lá existentes.

Quadro 8: Outras atividades

3.2.7. Objetivo geral 6: Desenvolver competências técnicas necessárias à prática de investigação científica no domínio da Educação de Adultos.

Objetivos específicos	Objetivos operacionais
Desenvolver um projeto de investigação que contribua para o desenvolvimento de uma das respostas sociais da instituição.	<ul style="list-style-type: none">- Fazer uma análise diagnóstica junto da população da freguesia de Santiago da Guarda.- Analisar e interpretar os dados recolhidos.- Produzir um relatório científico sob o formato de artigo com dados relevantes para a instituição.

Parte IV – Avaliação



4.1. Avaliação do estágio no CSPSTG

4.1.1 Heteroavaliação

*** Avaliação dos idosos**

A avaliação das atividades realizadas ao longo do estágio na instituição foi concretizada de forma bastante informal. O método mais utilizado foi a observação e o diálogo com os vários participantes durante e no final de cada atividade. De facto, um outro método de avaliação, nomeadamente com sorrisos ou bolas de cores variadas, não seria de todo expressiva, pelo que se perderia a essência da avaliação.

No que respeita à horta intergeracional, todos os idosos envolvidos demonstraram interesse e empenho nas atividades desenvolvidas, o que se pode comprovar através das fotografias apresentadas ao longo do trabalho. De facto, o seu comprometimento com o projeto foi notável, não só nas explicações que iam sendo dadas para a execução das plantações, mas também na forma carinhosa como interagiam com as crianças.

Relativamente às atividades desenvolvidas em contexto institucional, nomeadamente aquelas que pretendiam minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG, foram vistas, primeiramente, de uma forma pouco credível pois os idosos não entendiam a necessidade de fazerem as atividades que lhes eram propostas. No entanto, após um trabalho intenso de explicação dos objetivos e ao sentirem algumas melhorias a vários níveis, verificou-se uma participação mais ativa dos mesmos.

De uma forma geral a avaliação das atividades por parte dos idosos foi muito positiva. Assim, durante o estágio foi possível ouvir frases como: “Isto mudou muito, agora fartamo-nos de trabalhar (...) pôs-nos a semear batatas, a fazer trabalhos manuais (...)”.

Relativamente à horta, perguntámos aos idosos se consideravam o projeto interessante e porquê: “Para as crianças aprenderem com quem sabe mais que elas”; “Para as crianças compreenderem e saberem de onde vêm as coisas que gastamos e comemos e que são cultivadas”; “As crianças estão mais afastadas dos mais velhos; só estão na escola e não conhecem nada do mundo, não vêm cuidar de um animal ou uma horta. Até os filhos

estão afastados dos pais”; “Antigamente as pessoas vinham a pé, encontravam-se mais. No meu lugar estão lá crianças e casais que eu não conheço”.

Quanto às crianças que conheciam no decorrer das atividades: “Tirei os traços dessa família”; uma idosa falou com uma criança e percebeu que conhecia bem a sua família: “gostei muito de conversar com o moço”.

Também do ponto de vista cultural é possível fazer uma análise interessante: “Eu nunca fui à escola porque eu não andei na escola e com os meus filhos era sempre a minha mulher que ia. Foi preciso chegar a esta idade para ir a uma escola”. De facto, o Sr. António é analfabeto e nunca tinha entrado numa escola até agora. Entrou na creche para participar na atividade “O Sr. Pato e a sua horta” e ficou profundamente feliz.

De uma forma global, a avaliação dos idosos relativamente às atividades foi muito positiva. Ao longo das atividades, em especial da horta intergeracional, estes foram sempre dando a sua opinião, bem como sugestões de melhoria para as plantações.

*** Avaliação de encarregados de educação, professores, auxiliares e voluntários**

Nesta rubrica considera-se importante, também, fazer uma breve referência a várias afirmações que foram sendo ditas ao longo do projeto.

Em conversa, durante uma atividade na horta, com a Sr. Augusta Costa, assistente operacional na Pré-Escola de Santiago da Guarda, esta dizia-nos que “é uma atividade boa (...) realmente a integração das crianças com os idosos (...) é bom (...) e embora alguns sejam aqui da nossa terra e já sabem (...) mas muitos deles não têm conhecimento e (...) é bom eles terem um pouco de conhecimento do que é o trabalho do campo (...) não é só estar nos computadores!”

Também o retorno dos pais das crianças foi bastante positivo. Em conversa com uma mãe, esta dizia-nos que a sua filha falava na horta sempre que passavam pelo local – “cada vez que passamos lá ela diz logo: olha a minha horta mãe!”. Também nos dias das atividades a criança dizia à mãe “fui à horta e plantei sementes (...) havia lá pepino,

alho-francês e cenouras...e vi um morango!”. A encarregada de educação acrescenta no final que “no dia da horta ela vem sempre muito feliz”.

Também o feedback dos professores foi positivo, tendo havido um reforço para a sua continuação no próximo ano letivo, bem como para a realização de outro tipo de atividades intergeracionais. A professora responsável pela turma 2 da Escola Primária afirma que “se continuarem com o projeto é muito bom, eles adoram vir à horta (...) temos de fazer mais atividades entre estes grupos...aulas de ginástica (...). É importante este contacto”.

Este tipo de atividades intergeracionais revelou-se, também, interessante do ponto de vista dos voluntários. De facto, estes afirmaram ter sido “uma surpresa”, todo este envolvimento entre as crianças e os idosos. Um voluntário residente próximo da horta afirma mesmo que “para aqui muita gente para ver isto (...) acham piada aos espantalhos (...) acho que é importante continuar (...) as crianças até se criam aqui a correr.”

Avaliação do orientador local de estágio

O orientador local de estágio, Dr. Rui Santos, acompanhou de perto o desenvolvimento das atividades que foram realizadas ao longo do estágio. Abaixo remetemos a grelha de avaliação de competências transversais da estagiária.

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/setores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.					X
10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.					X
Outras competências					
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.					X
12) É pontual.					X
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.					X
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.					X
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).					X
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.					X
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.				X	
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.					X
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.				X	
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.					X

17 de Junho de 2016
CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
DE SÃO TIAGO DA GUARDA
Rua: *Beiral Monte Cristo*
3240-690 SANTIAGO DA GUARDA

Figura 6: Grelha de avaliação de competências transversais

4.1.2. Autoavaliação

A adaptação ao Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda foi facilitada por dois fatores essenciais: em primeiro lugar devido à proximidade entre o nosso local de residência e a instituição. De facto, o CSPSTG sempre foi um “vizinho”, pelo que já tínhamos algum conhecimento da dinâmica da instituição. O outro fator está relacionado com algum trabalho voluntário que foi sendo realizado na instituição, o que permitiu, de alguma forma, uma aproximação do que ia sendo desenvolvido.

Deste modo, ao entrar na instituição para realizar o estágio curricular, esta era de alguma forma familiar. Contudo, tudo o que estava relacionado com o trabalho de intervenção com os seniores era, para nós, desconhecido. Com efeito, apesar da área de estudos base da licenciatura não estar relacionada com a atual, os conhecimentos adquiridos no primeiro ano do Mestrado, bem como a vontade de intervir junto daquele público fizeram com que os objetivos propostos fossem cumpridos com sucesso.

A fase inicial foi fundamental para dominar o conjunto de normas, procedimentos e rotinas da instituição, em grande parte através da observação e das conversas informais com os colaboradores, em especial com a equipa técnica.

A primeira dificuldade encontrada foi o horário de realização das atividades pois no início do estágio, apenas eram realizadas diariamente entre as 14h e as 16h, sendo o período da manhã reservado para a eucaristia que os utentes ouviam no rádio. Contudo, após uma reunião técnica, e por ser um assunto já discutido entre o diretor e a animadora, decidimos perguntar aos idosos se não gostariam de realizar outro tipo de atividades no período da manhã, tendo sido estipulado junto deles o dia reservado para a eucaristia.

Após a adaptação inicial, foi necessário começar a planear todo o projeto da horta intergeracional, entrar em contacto com voluntários, realizar as modificações necessárias no terreno, contactar as escolas que gostaríamos de ver envolvidas, bem como a autarquia e a Junta de Freguesia locais. Toda esta primeira fase também teve um grau de facilidade maior devido ao fator da proximidade geográfica referido acima. Ainda assim revelou-se uma tarefa difícil, nomeadamente na calendarização pois já

todas as escolas tinham o seu calendário definido, pelo que a inserção de outra atividade revelou-se difícil para algumas destas.

Na concretização das atividades, o obstáculo mais difícil de contornar foi o mau tempo que se fez sentir até ao mês de Abril, o que dificultou não só a preparação do terreno, como a realização das plantações. De facto poderiam ter sido feitas mais atividades se as condições climáticas o tivessem permitido. Ainda assim, apesar de alguns constrangimentos, foram concretizadas cerca de 75% das atividades programadas inicialmente.

Quanto àquelas que pretendiam o desenvolvimento cognitivo dos seniores, de uma forma geral correram bem, apesar da insegurança inicial relativamente aos seus benefícios. Consideramos que, também o espírito de grupo foi reforçado o que, apesar de não ser um objetivo traçado, acabou por se fazer sentir nas atividades de intervenção em grupo. A experiência adquirida na realização das várias atividades permitiu, também, uma melhoria contínua no seu planeamento e execução.

No que respeita às relações interpessoais, entendemos que existiu sempre um bom clima de trabalho entre todos, não só com as colaboradoras mas, também, com os idosos. Destacamos, ainda, a nossa colaboração nos vários setores da instituição sempre que necessário, nomeadamente no apoio aos almoços e lanches dos utentes.

De uma forma global, a autoavaliação parece-nos bastante positiva, tendo em conta todo o trabalho de intervenção comunitária desenvolvido e que, de uma forma direta e indireta abrangeu grande parte da freguesia de Santiago da Guarda.

Bibliografia

- Albuquerque, C., & Baldin, N. (2014). Justiça social e justiça ambiental: Pilares de uma educação global para a cidadania e para a sustentabilidade. In A. M. Cordeiro, Rochette; Alcoforado, L.; Ferreira, A. G. (Coords.), *Territórios, comunidades educadoras e desenvolvimento sustentável* (pp.21-28). Coimbra: DG-FLUC.
- Almeida, T., & Lourenço, M. (2009). Reflexões: Conceitos, estereótipos e mitos acerca da velhice. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*, 2(6), 233–244. In <http://doi.org/10.5335/rbceh.2009.022>
- Falcão & C. M. S.B. Dias (Eds) (2006). *Maturidade e velhice: Pesquisas e intervenções psicológicas*. (Vol. II). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). (2007). *Geropsychology: European perspectives for an aging world*. Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers.
- Fernández-Ballesteros, R. (2013). Possibilities and limitations of age. In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-26-0732-0 http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento* (1ª ed.). Lisboa: Climepsi editores.
- França, L., Silva, A., & Barreto, M. (2010). Programas intergeracionais: Quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira? *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 3(13), 519–531.
- Imsero (2010). Programas intergeneracionales. Guía introductoria. *Serie Personas Mayores*, (31009). Retrieved from http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas_Intergeneracionales_Coleccion_Manuales_Guias_IMSERSO_%202010.pdf
- Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s): Estado da arte*. Coimbra: Imprensa na Universidade de Coimbra.

- Marangoni, J. (2007). *"Meu tempo, seu tempo": Refletindo sobre as relações intergeracionais a partir de uma intervenção no contexto escolar*. Dissertação de mestrado. Brasília: Universidade de Brasília.
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. *Temas Em Psicologia*, 14(1), 17–34.
- NRTA, & Dana Alliance for Brain Initiatives (2009). *Staying Sharp - current advances in brain research. Successful aging and your brain*. New York: Brenda Patoine.
- Oliveira A. L. (2013). Introduction. A new humanism is needed ...The expansion of consciousness and brotherhood are vital. In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-26-0732-0 http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting.
- Oliveira, A. L., & Figueiredo, J. (2016). Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar. In Atas do Congresso de Paulo Freire. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, (no prelo).
- Osorio, A. (2003). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paiva, D. (2013). *Cognição e envelhecimento: Estudo de adaptação transcultural e validação do six item cognitive impairment test*. Dissertação de mestrado. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Pinto, T., Hatton-Yeo, A., Marreel, I., & Waser, M., Limacher, A., Duaigües, M.....Schmolling, J. (2009). *Guia de ideias para planear e implementar projectos intergeracionais*. Lisboa: Associação Vida.
- Ribeiro, Ó. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*. (Número temático: envelhecimento demográfico.), 33–52.

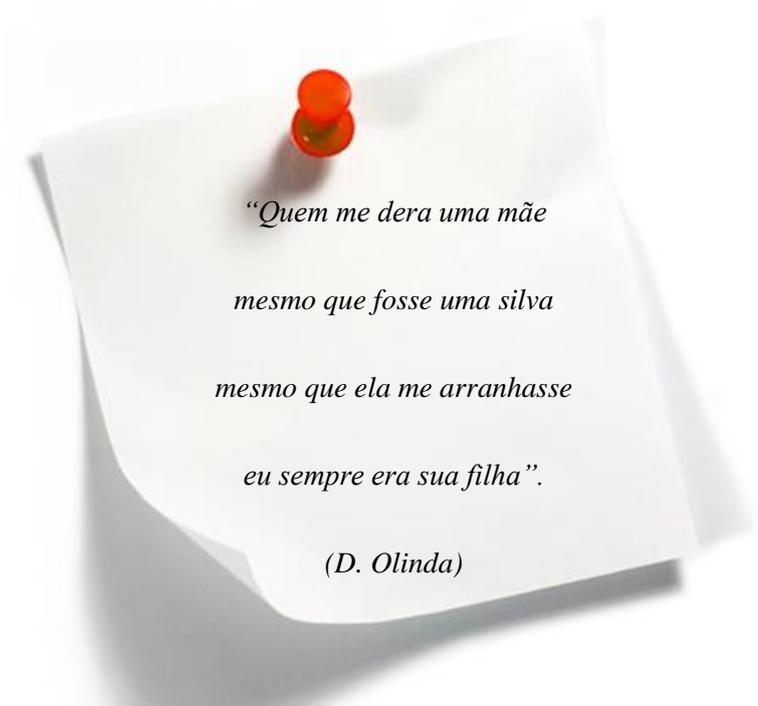
- Rosinha, A. (2009). *Conhecimento tácito em contexto militar: Inclusões na promoção do desenvolvimento de competências de comando*. Lisboa: Universidade de Lisboa. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10451/967>
- Silva, E. (2010). *Para todas as estações da vida: uma proposta de formação de redes intergeracionais*. Dissertação de mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- Simões, A. (1989). O que é educar? Acerca do constitutivo formal do conceito. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 23, 3–20.
- Simões, A. (1999). A educação dos idosos: uma tarefa prioritária. *Revista Portuguesa de Educação*, 12(2), 7–27.
- Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, (1,2 e 3), 559–569.
- Simões, A. (2006). Factos e fatores do desenvolvimento do adulto. *Psychologica*, 42, 25–43.
- Simões, A. (2007). O que é a educação? In A. Fonseca, M. Seabra-Santos, M. Fonseca (Eds), *Psicologia e Educação - Novos e velhos temas* (pp. 31 – 52). Coimbra: Almedina.
- Teiga, S. (2012). *As relações intergeracionais e as sociedades envelhecidas*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Escola Superior de Educação de Lisboa.
- Tennant, M., & Pogson, P. (1995). *Learning and change in the adult years: A developmental perspective*. San Francisco: Jossey-Bass.
- UNESCO. (2009). *Relatório global sobre aprendizagem e educação de adultos*. Hamburgo: UIL.
- Villas-Boas, S., Oliveira A. L., Ramos N., & Inmaculada, C. (2013). Intergeneration education as a strategy for promoting active aging: analyzing the needs of a local community as a way to develop relevant and sustainable projects of intervention. In A. L. Oliveira et al. (Coord.), *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 161-174).

Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-26-0732-0 http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting

Villas-Boas, S., Oliveira A. L., Ramos, N., & Montero, I. (2014). Caracterização de uma comunidade local: o primeiro passo na elaboração de programas educativos intergeracionais. In A. M. R. Cordeiro, L. Alcoforado, & A. G. Ferreira (Orgs.), *Territórios, Comunidades Educadoras e Desenvolvimento Sustentável* (pp. 91-97). *Livro de Atas do I Congresso Internacional*. Coimbra: Departamento de Geografia da Universidade de Coimbra. ISBN 978-989-96810-2-6. <http://www.uc.pt/fluc/territorializacaoedaeducacao/atasCongresso>

Williams, K., & Kemper, S. (2010). Exploring interventions to reduce cognitive decline in aging. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 48(5), 42–51. <http://doi.org/10.3928/02793695-20100331-03>

Parte V – Projeto de investigação



*“Quem me dera uma mãe
mesmo que fosse uma silva
mesmo que ela me arranhasse
eu sempre era sua filha”.*

(D. Olinda)

Resumo

O presente artigo foi realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária. Este diz respeito a uma investigação em que se procurou conhecer as necessidades educativas e de formação da população da freguesia de Santiago da Guarda, localizada numa região rural da zona centro de Portugal.

Tratando-se de um estudo não experimental descritivo, os dados foram recolhidos através de um questionário, junto de uma amostra constituída por 65 pessoas na faixa etária dos 50 aos 78 anos, residentes na referida freguesia.

Esta investigação perspetiva a criação de uma nova valência educativa, com uma oferta em diversas áreas de aprendizagem e de partilha de experiências, sendo o objetivo final o de contribuir para o envelhecimento ativo da sua população. Salientam-se, como principais resultados, o interesse da população pela área dos trabalhos manuais, também pelas questões de saúde e bem-estar e do sentido da vida.

Palavras-chave: Análise de necessidades, oferta formativa, educação não formal, envelhecimento ativo.

Abstract

This article was carried out as part of the curricular unit of the Master's Degree in Adult Education and Training and Community Intervention. It respects to a research that pretended to identify educational and training needs of the population of Santiago da Guarda, a small and rural village, located in the center of Portugal.

Using a non experimental descriptive study, data had been collected through a questionnaire, applied to a sample of 65 people, aged between 50 and 78, living in the village.

This investigation is related to the creation of a new training program, with offers in different areas of learning and with sharing of experiences, being the final goal the contribution for the active aging of its population. The main results show that the major interests of this population are the handwork, health and meaning of life issues.

Key-words: Needs assessment, training offering, non-formal education, active aging.

Introdução

Desde 1996, data da sua fundação, que o Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG) se propõe a considerar e promover integralmente todos os habitantes da paróquia, com especial destaque no que respeita aos valores cristãos, à cultura, à educação e à integração comunitária e social.

Analisando o contexto onde o CSPSTG se insere, podemos distinguir algumas características principais. Em primeiro lugar, Santiago da Guarda é uma comunidade rural, marcada por uma forte cultura religiosa. Assim, a figura do pároco constitui um elemento essencial na criação, mediação e sobrevivência de vários grupos, bem como está por trás dos elevados níveis de participação dos paroquianos em muitas atividades da instituição e da paróquia.

Para além das valências de que dispõe e através das quais concretiza os seus fins, o CSPSTG tem vindo a sentir a necessidade de captar e ligar mais pessoas, pertencentes a uma faixa etária mais jovem do que aquela com quem realiza a sua intervenção diária, através de atividades educativas e formativas, de lazer e convívio. Pretende-se, deste modo, atrair esta população e integrá-la no ambiente institucional, quebrando, assim, os *tabus* que possam existir e facilitar o processo de envelhecimento.

A população em estudo poderá apresentar níveis de escolaridade não muito elevados, nomeadamente, a 3^a, a 4^a e a 6^a classes. Contudo, devido à existência de programas de reconhecimento, validação e certificação de competências, algumas pessoas poderão ter aumentado as suas habilitações, nomeadamente para o 9^o ano de escolaridade.

Outro aspeto a ter em conta é o facto de muitas destas pessoas, em especial aquelas que se encontram na faixa etária dos 70 anos, terem estado emigradas durante grande parte da sua vida em países como a França, Suíça, Canadá, entre outros.

Para a criação de um programa educativo que corresponda às necessidades (ou interesses, aspirações subjetivas) do público-alvo, é necessário realizar um diagnóstico que, depois de analisado, permitirá detetar as áreas mais significativas de interesse, os horários com maior adesão, a captação de pessoas formadoras, entre outras variáveis.

Esta é a fase, segundo as autoras Caffarella & Daffron (2013), de *análise de necessidades*, isto é, de proceder a uma identificação e classificação de ideias e necessidades, consideradas como uma das mais importantes etapas do planeamento de programas educativos. Esta é essencial para que a entidade organizadora do programa tenha uma boa perceção dos conhecimentos atuais das pessoas, competências que as mesmas gostariam de adquirir, conhecendo, melhor, os potenciais participantes.

Este tipo de programas, concebido especificamente para um determinado público, e partindo dos seus gostos e interesses, fomenta o desenvolvimento dos indivíduos, responsabilizando-os pelo seu próprio percurso educativo e promove o seu espírito crítico, numa perspetiva de permanente adaptação, continuidade e crescimento pessoal. (Távora, Vaz, & Coimbra, 2012). De facto, a formação de qualquer indivíduo deve ser pensada numa perspetiva contínua, que se estende ao longo da vida, para que o mesmo possa viver com a melhor qualidade de vida possível, atuando de forma consciente, na sociedade (Simões, 1979; Oliveira et al., 2013).

A educação e formação permanentes permitem, assim, o aumento dos níveis de desenvolvimento do indivíduo, preparando o mesmo para as exigências da sociedade. Por outro lado, esta constitui, também, uma experiência social pois promove espaços de convívio e partilha de experiências, de contacto e relação com os outros e a recuperação ou reforço de valores como a compreensão mútua, a entajuda e a partilha (Távora et al., 2012).

De facto, “os adultos maduros e idosos que atualmente retomam o caminho da educação” fazem-no pela “atualização cultural, busca por novos vínculos sociais, necessidades de regulação emocional ou para ocupar o tempo livre” (Silveira et al., 2010, p.3).

Neste sentido pretende-se, assim, o desenvolvimento de atividades educativas, de natureza não formal, onde predominem a interação e discussão em grupo, adaptadas aos gostos, interesses e ocupações da população que abrangem, ou seja, atividades significativas.

Esta metodologia enfatiza a heterogeneidade de ideias e experiências, ao invés das abordagens tradicionais, predominantemente com o método expositivo e com testes e provas, mostrando que a atividade educativa pode ser motivadora e de grande

entretenimento, promovendo o aumento dos níveis de bem-estar e a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

(Neri, 2004) reforça que a velhice bem-sucedida está associada a níveis de autonomia, independência e envolvimento ativo com a vida pessoal e social, o que se revela em produtividade e em conservação de papéis sociais adultos. Revela, também, importância, ao nível do reconhecimento social, pois permite oferecer contribuições à sociedade. De facto, Fernández-Ballesteros (2011, cit. por Ribeiro, 2012) afirma que o envelhecimento ativo preconiza a participação contínua dos mais velhos na sociedade, enfatizando a competência e os conhecimentos deste grupo e o seu potencial enquanto recurso vital para a sociedade.

Assim, a autora salienta alguns aspetos para o sucesso de um bom programa educacional: promover uma educação e aprendizagem contínuas; possibilitar não só a divulgação do conhecimento, como também o desenvolvimento comunitário da sociedade; deve ser pensado *com, para e pelos* idosos, potenciando a sua participação; devem ser considerados na metodologia, aspetos cognitivos, afetivos e ambientais; há aspetos essenciais que devem ser incrementados neste tipo de programas, como “os saberes e os conhecimentos teóricos, os saberes práticos, o saber-fazer, o aprender (...), o crescimento contínuo, as relações sociais e a participação social” (p.32).

Deste modo, a problemática principal desta investigação situa-se na identificação dos interesses e necessidades formativas da população, em receber sugestões, bem como outras informações de relevo para, futuramente, corresponder às suas expectativas com um programa de ofertas educativas/formativas planeado e eficiente.

1. Método

1.1. Desenho da investigação

A investigação levada a efeito, tendo em conta os seus objetivos e a problemática em estudo, implicou o recurso a um plano não experimental de teor descritivo, uma vez que não há qualquer tipo de manipulação de variáveis, mas se pretende apenas a sua caracterização e descrição.

Deste modo, para concretizar o objetivo de realizar um levantamento de necessidades da população recorreu-se à investigação por questionário, como adiante será descrito.

1.2. Participantes

Na presente investigação foram inquiridas 65 pessoas da freguesia de Santiago da Guarda, dos quais 71% eram mulheres e 29% eram homens, com idades compreendidas entre os 50 e os 78 anos.² Relativamente ao seu estado civil, verificou-se que 86% das pessoas são casadas, sendo que 8% e 6% são viúvas e solteiras, respetivamente.

1.3. Técnicas de recolha de dados

Para a concretização de um estudo diagnóstico com estas características foi construído um questionário³ constituído, predominantemente por perguntas fechadas, mas incluindo também algumas questões abertas.

Esta técnica de recolha de dados apresenta-se como um conjunto de questões de carácter organizado, sendo que se encontram estritamente interligadas ao enquadramento teórico e às hipóteses que fazem parte da investigação (Dias, 2009). Fortin (2003) acrescenta que é um instrumento de medida que pretende traduzir os objetivos da investigação com variáveis mensuráveis. Por outro lado, Gil (2008) refere que o questionário traduz os objetivos do estudo em questões específicas e que a sua construção deve ter em conta determinados cuidados, como: a forma e o conteúdo das questões; a quantidade e ordenação das questões e a apresentação do questionário. Outro aspeto a referenciar é que este é usualmente preenchido pelos sujeitos em estudo sem assistência e pode ser enviado e reenviado pelo correio (Fortin, 2003).

Deste modo, a construção do questionário teve em consideração os aspetos acima descritos. Pretendeu-se perceber, por um lado, as características sociodemográficas da amostra, os seus gostos e interesses, a disponibilidade horária, entre outras variáveis.

² Inicialmente pensou-se abranger um público com idades entre os 60 e os 70 anos, contudo, após a realização de alguns testes-piloto, percebemos que outro tipo de público, com idades próximas daquelas definidas, também teria interesse nas atividades propostas, pelo que a faixa etária da população-alvo foi alargada.

³ Ver anexo 11.

Por outro lado, era relevante receber sugestões por parte do público-alvo, ao nível de possíveis atividades a concretizar. Deste modo, foi elaborado um questionário composto por sete blocos de questões, seis de resposta fechada, sendo que em três deles estava também contemplada uma questão aberta, para se recolher a opinião pessoal dos participantes.

O questionário apresenta, assim, a seguinte estrutura:

- * Apresentação da investigação: apresentação da entidade promotora, bem como do projeto que se pretende desenvolver, justificando a necessidade do diagnóstico na comunidade.
- * Dados sociodemográficos: importantes para conhecer o público-alvo, bem como o tipo de atividades a desenvolver, de acordo com aspetos como a idade, o sexo, o nível de escolaridade, a profissão exercida (atual ou anteriormente), entre outros.
- * Gostos, preferências e interesses: questão de natureza mista, com algumas opções de natureza fechada e uma parte de resposta aberta. Neste ponto o inquirido coloca uma cruz nas atividades mencionadas, de acordo com o seu grau de interesse (pouco, médio ou muito, respetivamente classificadas como 1, 2 e 3), podendo, depois, sugerir atividades do seu interesse.
- * Disponibilidade horária: o inquirido é solicitado a selecionar, também, com uma cruz, os horários mais convenientes para participação nas atividades, tendo em conta os dias da semana, bem como os vários períodos do dia.
- * Preferências de participação e necessidade de transporte: com a presente questão pretende-se detetar, em termos práticos, se os inquiridos efetivamente participariam nas atividades, caso o projeto se concretizasse e se necessitariam de transporte.
- * Identificação de potenciais formadores: A penúltima questão, de resposta aberta, prende-se com a necessidade de detetar potenciais formadores para as atividades, pelo que as pessoas são questionadas sobre as suas capacidades e saberes para partilhar em contexto de formação.
- * Auscultação da mensalidade a pagar: importante para perceber os valores de pagamento que se poderiam requerer aos participantes. Na pergunta são referidos alguns intervalos de valores que as pessoas estariam dispostas a pagar, pelo que a pessoa deve, em função das vezes que pensa frequentar as atividades, selecionar o valor correspondente no intervalo referenciado (ver anexo do gráfico 6).

1.4. Procedimentos

A expansão dos serviços do CSPSTG tem vindo a ser planeada nos últimos anos. No entanto, era necessário proceder a uma análise diagnóstica consistente, no sentido de perceber o interesse dos habitantes, bem como a viabilidade do projeto.

A presente investigação foi, desde modo, sugerida pela instituição, para que a estagiária a pudesse realizar, em contexto de estágio. Esta seria uma forma de ir ao encontro de uma necessidade da instituição, aproveitando um recurso humano externo.

Após a decisão do presente tema, foi delineado o questionário junto do diretor técnico da instituição, que referiu os principais blocos de questões que a investigação deveria abranger e fez uma correção final, após a construção do mesmo.

Pretendia-se que estivessem representadas neste diagnóstico todas as zonas da freguesia, pelo que o questionário foi entregue aos elementos da direção do CSPSTG que, pertencendo a várias localidades da freguesia, procederam ao preenchimento junto do público-alvo. Contámos, também, com a colaboração da Junta de Freguesia para o preenchimento de alguns questionários. Seguidamente preenchemos os restantes questionários em duas fases. Primeiramente, um contacto telefónico para perceção de disponibilidade e agendamento; de seguida o encontro com o inquirido e respetivo preenchimento. Neste ponto importa referir que, sendo uma comunidade pequena, a maioria das pessoas conhecem-se, ou conhecem as famílias, pelo que foi mais fácil entrar em contacto com as pessoas, sem o receio natural do desconhecido.

O preenchimento dos questionários teve a duração de, aproximadamente, duas semanas. Os dados recolhidos através do questionário foram analisados com o recurso ao sistema de tratamento estatístico *SPSS*, versão 22. Em primeiro lugar, todos os dados recolhidos foram inseridos num ficheiro deste programa, seguindo-se o escrutínio da base e, posteriormente, a obtenção das análises descritivas de todas as variáveis que integram o questionário. Estas análises incluem a elaboração de gráficos para uma melhor caracterização e compreensão dos resultados emergentes. Os dados qualitativos e quantitativos serão apresentados e analisados de forma integrada, num ponto único.

2. Resultados

Como foi referido anteriormente, nesta secção serão apresentados e discutidos os dados obtidos. Optou-se por recorrer a este método para a simplificação na interpretação dos dados, em especial para o leitor. Pretende-se, deste modo, responder às questões colocadas no início do estudo, e que foram: Quais são as principais características sociodemográficas? Quais são as principais áreas de interesse? Que tipo de atividades gostariam de ver desenvolvidas? Qual a sua disponibilidade horária? Qual é a sua disponibilidade financeira?

Saliente-se, porém, que serão apenas apresentados os gráficos referentes aos resultados mais relevantes para a compreensão dos gostos, interesses e disponibilidades das pessoas. Em anexo encontram-se os restantes gráficos.

* *Caracterização sociodemográfica*

Assim, caracterizando a amostra em termos dos seus traços principais, verifica-se que a maioria dos respondentes são pessoas do sexo feminino (71%), grande parte delas casadas (86%). Relativamente à sua idade, verifica-se uma média de 61.43, com um desvio padrão de 7.19.

Analisando o seu nível de escolaridade, os resultados foram ao encontro do esperado, isto é, 40% das pessoas têm a 4ª classe, seguidas pelo 9º ano (24%). Esta última percentagem pode dever-se à realização dos programas de reconhecimento, validação e certificação de competências, como referido anteriormente (gráfico 1).

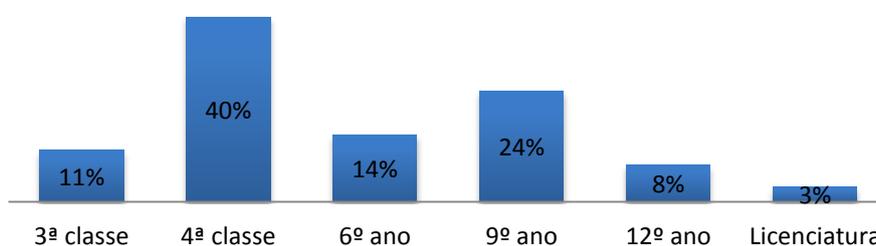


Gráfico 4: Nível de escolaridade dos participantes

A média de idades das pessoas inquiridas é de 61 anos. Este fator pode ser, também, justificativo dos resultados ao nível da situação laboral do público-alvo. De facto, apesar de 42% das pessoas se encontrarem já reformadas, o gráfico 2 mostra, ainda, que 28% trabalham por conta de outrem e 11% por conta própria, estando, também, 11% das pessoas desempregadas.

Estes resultados demonstram o interesse das pessoas, quer em idade ativa, quer já reformadas, em participar em atividades de desenvolvimento pessoal e de convívio. De facto, Nascimento (2009, cit por. Machado & Medina, 2012, p.156) diz-nos, também, que à medida que as pessoas se aproximam da idade da reforma, pretendem muitas vezes desempenhar outros papéis ou participar em ambientes “recreativos, cívicos e/ou culturais”.

Coimbra & Nascimento (2002, p.419, cit. por Machado & Medina 2012) acrescentam, ainda, que tendo em conta que a identidade pessoal está bastante ligada à atividade profissional, algumas pessoas podem apresentar “sintomas de depressão e ansiedade próximos de um quadro psicológico de luto” no período da pré - reforma.

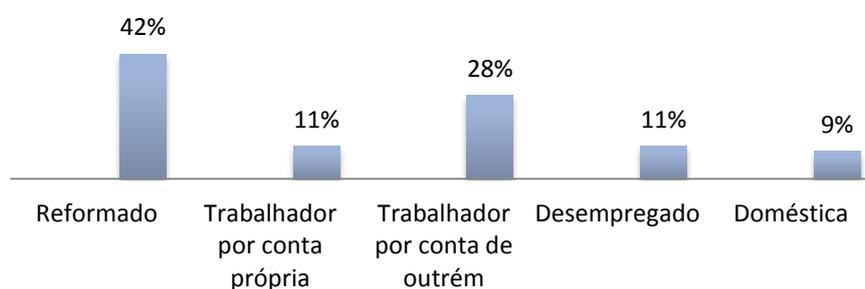


Gráfico 5: Situação laboral dos participantes

No que respeita ao percurso profissional dos respondentes, as suas profissões foram subdivididas em 9 categorias: funções pedagógicas; escritório e informática; hotelaria e comércio; vigilância e limpezas; decoração; estética e costura; carpintaria, indústria e mecânica; agricultura e lar; saúde e construção civil. Verifica-se uma maior percentagem nas categorias de agricultura/lar (21%) e hotelaria/comércio (19.3%), seguindo-se as áreas de vigilância/limpezas (14%) e carpintaria/indústria/mecânica (14%).

De facto, verifica-se que a maioria das pessoas inquiridas trabalhou na agricultura ou são/foram domésticas. Estes resultados remetem-nos para o contexto de realização deste estudo. De facto, no início abordámos as características do contexto desta freguesia, salientando a importância e a tradição do trabalho na agricultura, o que veio ao encontro dos resultados obtidos. Contudo, previa-se, como foi dito, que as pessoas referissem o seu interesse por esta temática, porém não esperávamos que desejassem frequentar sessões sobre agricultura, por ser uma atividade já de muita experiência, o que se veio a verificar.

São também referidas algumas atividades profissionais nos ramos da hotelaria (empregada de balcão, cozinheiro/a e ajudante de cozinha) e do comércio (gerente comercial, telecomunicações, entre outras). As funções relacionadas com limpezas, vigilância (inclui profissões de segurança pública como GNR ou Militar), carpintaria, indústria (empregado fabril, por exemplo, ou mecânica) recebem o mesmo número de respostas. De salientar que existe uma grande zona industrial no concelho, onde trabalham muitas pessoas da freguesia de Santiago da Guarda.

A partir dos dados referidos vemos que a criação de um espaço de formação onde estivessem presentes pessoas com áreas de trabalho e profissões variadas poderia ser muito interessante do ponto de vista educativo. Neste sentido, Barbosa & Bulcão (2004, cit. por Silva, 2013) reforçam que o indivíduo adulto, ao iniciar uma ação de formação, é já portador de conhecimentos que constituem a base das futuras aprendizagens. Mas não é apenas a vertente educativa que cativa este público a frequentar este tipo de atividades. As autoras Machado & Medina (2012, p.157) afirmam que “para alguns dos entrevistados, o prazer que advém de «ouvir as pessoas», de «conviver» e de «fazer amigos» também constitui um estímulo para frequentar este tipo de instituições”. Estas afirmações são baseadas num estudo onde foram identificados alguns dos motivos pelos quais um número cada vez mais significativo de pessoas decide frequentar esses espaços.

* *Áreas de interesse*

Seguidamente procedemos à análise das áreas de interesse referidas pelos respondentes. Esta questão encontra-se subdividida numa escala de três níveis: pouco, médio e muito,

(1, 2 e 3, respetivamente). Para facilitar a análise foi calculada a média de resposta de cada área.

De entre as alternativas apresentadas, verifica-se um maior destaque nas áreas de saúde e bem-estar e atividade física, com médias de 2.54 e 2.22 respetivamente, classificadas como de “muito interesse”. De facto, cada vez mais é referida a importância do envelhecimento ativo, numa perspetiva que aglutina o bem-estar físico, social e mental. Neste sentido, todas as questões relativas à saúde e bem-estar, são consideradas relevantes por estes públicos. Ribeiro (2012,p.37) confirma, assim, que o modelo do envelhecimento ativo, de entre vários determinantes (de ordem pessoal, relativos ao meio físico, entre outros) engloba, também, um determinante comportamental, de estilos de vida saudável e “participação no cuidado da própria saúde”.

Para além das atividades referidas, a população revela, também, interesse pela temática de leituras e aprofundamento da fé, com uma média de 2.14. O resultado encontra-se relacionado com o contexto de fortes tradições que vigoram na freguesia, pois enquanto comunidade rural, Santiago da Guarda apresenta uma forte cultura religiosa católica. Contudo, importa, também, refletir acerca da importância da espiritualidade no sentido da vida, em especial nas faixas etárias em estudo. Neste sentido Frankl (1963, cit. por Wong 1998), refere que os seres humanos não são meramente seres biológicos, sociais e psicológicos mas, também, espirituais. De facto, o autor refere que a procura pelo sentido da vida é uma motivação significativa e universal do ser humano.

Simões, Oliveira, Lima, Vieira, & Nogueira (2010) acrescentam que foram encontradas correlações positivas entre espiritualidade e bem-estar subjetivo (Fabricatore, Handal e Fenze, 2000), bem como entre espiritualidade e satisfação com a vida, auto-estima e optimismo (Krause, 2003). Neste sentido, Wong, Reker & Gesser (1994, cit. por Wong 1998) apresentam a religião como uma fonte poderosa para o sentido da vida.

Deste modo, a participação em atividades de lazer, as relações pessoais, a realização pessoal (através da educação ou da carreira), o crescimento pessoal, entre outras, são atividades que, segundo Reker e Wong (1998, cit. por Wong 1998), podem dar sentido à vida das pessoas.

Medow e Kahoe (1984) apontaram que apesar dos avanços da ciência e da tecnologia, muitas questões existenciais requerem percepções religiosas. Os autores afirmam, também, que a doação do significado da vida é uma função primária da religião.

A população apresenta, no que respeita ao interesse pela aprendizagem da informática, uma classificação que ascende à percentagem de 72.3 se considerarmos as respostas ‘médio’ e ‘muito’ (47 respostas). Contudo, não é despreciando o número de respondentes que referiram ‘pouco’ interesse (18, 27.7%). Para interpretar estes resultados socorremo-nos de Leão (2008, cit. por Silveira, Rocha, Vidmar, Wibelinger, & Pasqualotti, 2010), quando afirma que a tecnologia pode ter dois efeitos opostos: por um lado, facilita a vida de alguns indivíduos, dando-lhes ferramentas para uma melhor inclusão e participação. Por outro, pode penalizar determinados grupos da população que, sem conhecimentos na área da tecnologia, apresentam dificuldades na realização de tarefas básicas do quotidiano, como operar eletrodomésticos ou telemóveis. Indo ao encontro deste último aspeto, podemos apontar alguns comentários proferidos aquando do preenchimento dos questionários: “Já não consigo aprender”; “Estou velha para lidar com computadores”; “Quem sabe informática hoje em dia não é nada”.

O interesse por esta área pode, assim, ser motivador ou não, dependendo do nível de aceitação e resistência dos adultos e dos seniores às novas tecnologias. Porém, sabemos que quando as pessoas seniores aprendem informática num ambiente de grande apoio e acolhedor, e de forma significativa, os medos relativos ao mundo digital são superados e começam a utilizar esses recursos com muito proveito para a sua vida do dia-a-dia (Nobre, 2013).

Seguidamente, as áreas de música/canto e línguas estrangeiras obtiveram resultados bastante próximos. Ainda assim existem mais pessoas com interesse nas línguas estrangeiras (56.8%), do que na música (39%), considerando as respostas “médio” e “muito”). Esta situação pode estar relacionada com as questões de emigração referidas anteriormente, pois as pessoas que regressaram dos países onde estiveram emigrados durante a sua vida, podem desejar aprender a língua corretamente, vivenciando momentos passados.

Já no campo da agricultura, o interesse dos participantes é relativo. Durante a realização dos inquéritos, as pessoas foram referindo os seus vastos conhecimentos nesta área. De

facto, a agricultura foi, durante muitos anos, o único meio de subsistência da maior parte dos residentes mais velhos e mesmo aqueles que se encontram agora na meia-idade, tiveram sempre os seus terrenos para cuidar.

Assim, a maioria das pessoas demonstraram pouco interesse em frequentar atividades de formação de agricultura (31 respostas em “pouco”).

Por último, 63% de inquiridos revelam “pouco” interesse em artes, nomeadamente pintura e escultura.

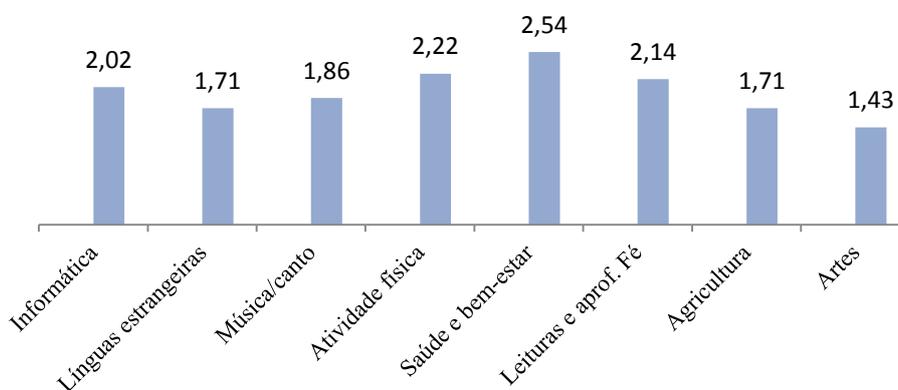


Gráfico 6: Áreas de interesse e respetivas médias

* *Sugestões de atividades*

O bloco de questões acerca dos gostos e interesses dos participantes engloba, também, uma questão aberta a sugestões de atividades que, depois de analisadas, foram divididas em sete categorias. Importa referir que o número de sugestões não coincide com o total de participantes, pois nem todas as pessoas deram uma resposta e algumas deram várias sugestões.

A sugestão que se destaca (49.2%) é a de “trabalhos manuais e decoração”, verificando-se uma grande diversidade de sugestões nas áreas de arranjos florais, costura, trabalhos manuais e decoração. Este resultado pode estar relacionado com a percentagem de mulheres que respondeu ao questionário (71%).

De facto, segundo algumas pessoas inquiridas, antigamente as mulheres aprendiam a arte da costura ainda em crianças, para lidar com os afazeres domésticos e colaborar nas

tarefas domésticas. O gosto por esta arte era, então, transmitido de geração em geração, pelas suas mães e avós. Contudo nem todas as mulheres, principalmente as respondentes mais jovens (com 50 anos, aproximadamente), tiveram a oportunidade de aprender e praticar, mostrando interesse em saber mais.

A culinária foi, também, uma sugestão dada por 14.3% dos inquiridos. Estes referiam a importância de aprender novas dicas, receitas e formas de fazer, em especial no campo da doçaria. Todas as sugestões desta atividade foram dadas por pessoas do sexo feminino.

Foram, também, sugeridas algumas atividades na área do desporto, nomeadamente caminhadas, dança e atletismo. Apesar de exercício físico já estar contemplado na questão anterior, nesta fase algumas pessoas especificaram o tipo de desporto ou exercício que gostariam de praticar, sendo 8% das respostas.

O interesse pela música e pela leitura são também referidos (6.4%), nomeadamente a aprendizagem de instrumentos musicais como concertina, acordeão e órgão e a criação de um clube de leitura.

Por fim, algumas pessoas inquiridas referem, igualmente, interesse em formações ao nível de saúde - nomeadamente da alimentação, viver com a doença, envelhecimento e estética - cabeleireira. Uma pequena percentagem de pessoas referiu a recreação de profissões antigas ou em desuso.

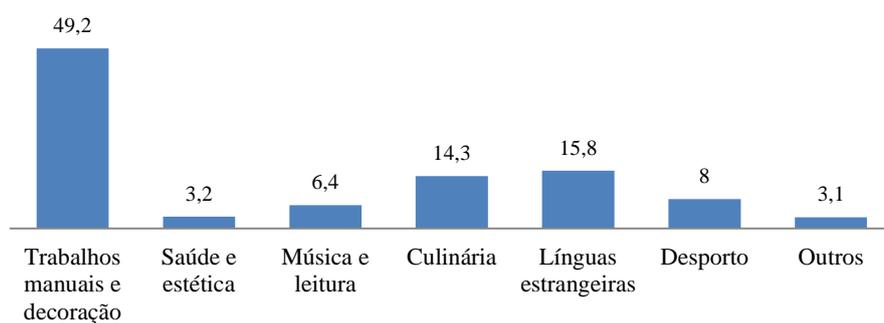


Gráfico 7: Sugestões de atividades

* *Conhecimentos de potenciais formadores*

Depois de identificadas as sugestões de atividades a desenvolver, vamos ao encontro de potenciais formadores, percebendo as suas capacidades, bem como as áreas em que podem atuar. Foram obtidas 46 respostas de 19 pessoas, isto é, a maioria das pessoas que responderam deram mais do que uma sugestão. Neste ponto identificámos várias atividades, as quais se dividiram por 8 categorias: culinária, saúde, trabalhos manuais, religião, informática e eletrónica, estética, segurança pessoal, outros.

Os resultados obtidos são muito pertinentes e positivos, pois a maior parte das atividades que os potenciais formadores referiram poder dinamizar vão ao encontro dos interesses relatados pelos participantes. Isto acontece no caso dos trabalhos manuais (na área da costura e das flores), na culinária, na estética, na saúde e na informática.

É possível, desde modo, conciliar capacidades e competências formativas com os interesses reais da população-alvo, sendo viável dinamizar atividades de enriquecimento pessoal para todos, num verdadeiro espírito de colaboração com os recursos comunitários.

Em primeiro lugar e com uma percentagem muito elevada, são referidos os trabalhos manuais (60%), nomeadamente toda a área de costura (renda, bordados, crochet, ponto cruz, malha, aplicação de bordados em vestuário). Esta categoria engloba, também, todo o tipo de trabalho relacionado com horticultura e flores.

Duas das pessoas inquiridas referiram, também, ter conhecimentos para dar formação nas áreas da informática e da eletrónica (10%).

Todas as restantes áreas que o gráfico 4 mostra apresentam uma percentagem igual de resposta (5%). São referidas as seguintes atividades: culinária, saúde (alimentação, higiene, entre outras), religião (explicar os serviços e práticas da religião católica), estética (*pedicure/manicure*), segurança (pessoal, de burlas, etc.) e outras como noções de geografia e história.

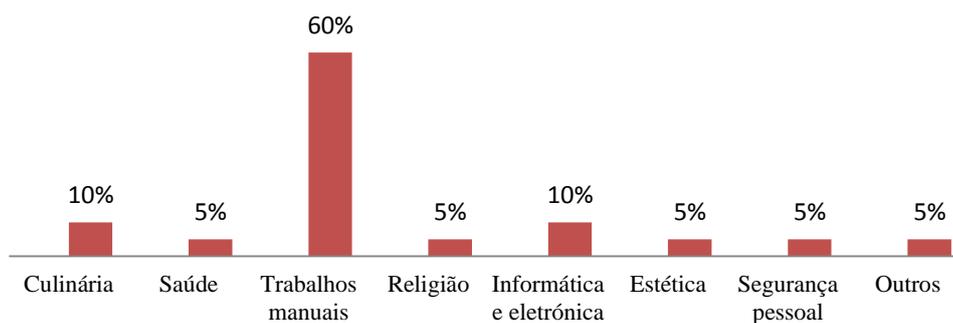


Gráfico 8: Conhecimentos dos inquiridos para dar formação

* *Disponibilidades temporais e financeiras*

Relativamente à disponibilidade horária dos participantes, a pergunta encontrava-se dividida por dias da semana (de segunda a sábado) e por blocos de horas (manhã 9h-11h, tarde 17h-20h, noite 21h-22h30). Para se obterem resultados mais claros, os dados foram classificados em manhãs, tardes e noites e, no final, foi construído um gráfico com todos os dias da semana (gráfico 6).

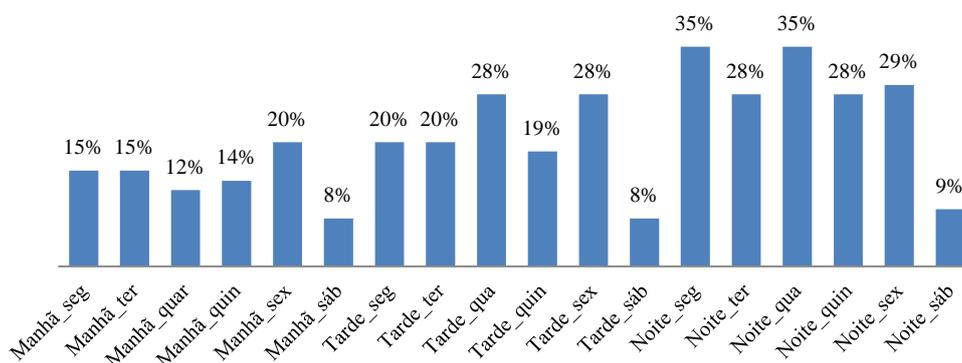


Gráfico 9: Disponibilidade semanal total

Constata-se, claramente, uma maior disponibilidade nos períodos de tarde e noite, com especial incidência neste último (com uma percentagem média resposta de 27.3%), bem como às segundas, quartas e sextas dos três períodos estudados. No que respeita às manhãs dos dias referidos verificamos valores de 15%, 12% e 20%, respetivamente. Já as tardes mostram-nos valores de 20%, 28% e 28% e, por fim, as noites de segunda, quarta e sexta, percentagens de 35% 35% e 29%, respetivamente. Verificamos que estes são dias de maior preferência do que o dia de sábado, por exemplo, que mostra percentagens de resposta de 8%, 8% e 9%, nos três períodos do dia.

Esta incidência no período da noite é típica em populações adultas e pode ser explicada pelo facto de 59% das pessoas se encontrarem a trabalhar ou em idade ativa.

Contudo, vale a pena ter presente que 42% das pessoas são reformadas, o que pode explicar, também, a adesão nos restantes períodos do dia (manhã e noite), apesar de em menor número. Importa salientar a pouca disponibilidade dos participantes ao sábado, independentemente do período do dia (8 e 9%). No período da tarde, os dias preferidos são a quarta e a sexta-feira, os quais se destacam dos restantes.

Assim, em termos diagnósticos, é possível verificar que seria mais adequado realizar estas atividades às quartas e sextas da parte da tarde ou de segunda à sexta no período da noite.

Por fim, analisamos a frequência semanal de participação, bem como o valor médio que a população-alvo está disposta a pagar para frequentar as atividades propostas. Nesta questão, os participantes deveriam selecionar um valor no intervalo apresentado, de acordo com o número de vezes que pretendessem frequentar as atividades. Por exemplo, se pretendessem assistir 2x por semana, selecionavam um valor entre 5 e 15€. Considerando o primeiro ponto, verificamos uma relativa homogeneidade nas frequências de participação, sendo contudo de salientar as frequências de “2 vezes por semana” (37%) e “1 vez por semana” (30%).

Relativamente aos valores, sobressai claramente, a opção que indica “dez euros” (54%), seguida de 15 euros (18%), sendo que os restantes valores se encontram distribuídos de forma mais uniforme e com menor percentagem.

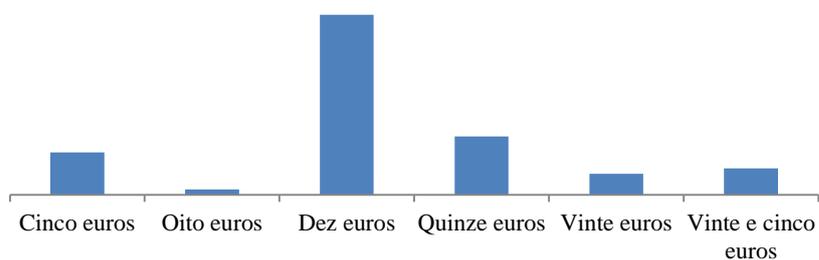


Gráfico 10: Mensalidade a pagar

Em síntese, a maioria da população gostaria de frequentar as atividades duas vezes por semana e proceder ao pagamento de dez euros.

* *Síntese conclusiva*

O programa em estudo está englobado nos projetos da instituição há já algum tempo. A sua aplicação dependia da realização de um diagnóstico de necessidades que permitisse perceber o interesse da população na sua concretização.

Com a presente investigação empírica, levada a efeito através de questionários, foi possível: caracterizar o público-alvo a envolver; identificar as principais áreas de interesse; identificar potenciais formadores; e avaliar as disponibilidades horárias e financeiras dos respondentes.

Um dos resultados mais interessantes para a efetiva concretização deste projeto, para além dos aspetos já mencionados, diz respeito à constatação de que 89% da amostra, a grande maioria, afirmou estar disponível para participar no projeto.

Verificou-se, em traços gerais que as áreas de maior interesse são a saúde e bem-estar, a atividade física, a informática e os trabalhos manuais, sendo que existem pessoas capacitadas para dar formação nas áreas dos trabalhos manuais e informática. As pessoas inquiridas demonstraram uma maior disponibilidade em frequentar estas atividades nos períodos da tarde e da noite, em especial deste último, duas vezes por semana e a pagar uma mensalidade de dez euros por mês.

De um modo geral, à medida que foram sendo realizados os questionários, o *feedback* das pessoas interpeladas foi positivo. Algumas delas referiram a importância de um projeto com estas características na freguesia de Santiago da Guarda, reiterando a falta de atividades para pessoas que se encontrem na meia-idade. Estamos, por isso, em crer que, com o contributo desta investigação, estão lançadas bases sólidas para que projeto possa florescer e contribuir para melhorar a qualidade de vida e promover o desenvolvimento dos residentes na freguesia, tal como é desejável do ponto de vista da educação permanente.

“Onde quer que haja mulheres e homens, há sempre o que fazer, há sempre o que ensinar, há sempre o que aprender.”

(Paulo Freire)

Bibliografia

- Caffarella, R., & Daffron, S. (2013). *Planning programs for adult learners: A practical guide*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dias, M. O. (2009). O vocabulário do desenho de investigação – A lógica do processo em ciências sociais (1.^a ed.). Viseu: PsicoSoma.
- Fortin, M. F. (2003). *O processo de investigação: Da conceção à realização* (3.^a ed.). Lisboa: Lusociência.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de pesquisa social* (6.^a ed.). Brasil: Editora Atlas.
- Machado, F., & Medina, T. (2012). As universidades seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Educação, Sociedade & Culturas*, (37), 151–167.
- Neri, A. L. (2004). *Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos*. (3.^a ed.). Campinas, SP: Papirus.
- Nobre, R. (2013). *Aprender na Internet: Um estudo com pessoas idosas*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra.
- Oliveira A. L. (2013). Introduction. A new humanism is needed ...The expansion of consciousness and brotherhood are vital. In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-26-0732-0 http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting.
- Ribeiro, Ó. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto.*, (Número temático: envelhecimento demográfico.), 33–52.
- Silva, C. (2013). *Motivações e expetativas dos alunos das universidades seniores*. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa.

- Silveira, M., Rocha, J., Vidmar, M., Wibeling, L., & Pasqualotti, A. (2010). Educação e inclusão digital para idosos., 8(2). Retrieved from <http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/15210>
- Simões, A. (1979). *Educação permanente e formação de professores*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Simões, A., Oliveira, A. L., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., & Nogueira, S. M. (2010). O MLQ: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação E Cultura*, 14(2), 247–268.
- Távora, A., Vaz, H., & Coimbra, J. (2012). A(s) crise(s) da educação e formação de adultos em Portugal. *Saber & Educar*, (17).
- Wong, P. T. P. (1998). Spirituality, meaning and successful aging. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 111-140). Mahwah: Erlbaum.

3. Considerações finais

Após cerca de 1043 horas de estágio curricular na instituição, apraz-nos neste momento fazer uma breve reflexão do trabalho desenvolvido.

Em primeiro lugar importa salientar o sucesso do projeto da horta intergeracional pedagógica. Depois de todo o planeamento e dedicação durante os últimos meses, é com muito orgulho que fazemos um balanço positivo das atividades. De facto, o objetivo a que nos propusemos foi cumprido pois reabilitou-se um terreno que foi transformado num local de aprendizagem, ternura e brincadeira. É certo que este foi um trabalho muito exigente em termos de compromisso e dedicação pois para além da necessidade de estar presente no dia das atividades, também foi preciso uma deslocação quase diária ao terreno para regar, cuidar das plantas e fazer as colheitas.

Outro fator que nos mostra o sucesso da horta intergeracional é o facto de todas as entidades mostrarem interesse em continuar a participar no próximo ano letivo. Também as famílias aparentam estar envolvidas pois muitas vezes encontramos crianças a mostrar o terreno aos seus pais com todo o orgulho.

Contudo, não podemos terminar sem salientar a importância do trabalho dos voluntários em todo o processo. Estes foram essenciais, numa primeira fase, na vedação, na construção de passeios, na captação de água, bem como outros apoios necessários. Numa segunda fase colaboraram, de uma forma organizada, nas atividades calendarizadas. Para não serem sempre os mesmos voluntários nas atividades, agendávamos com estes por telefone, geralmente com uma semana de antecedência. De uma forma geral estes mostravam-se dispostos a colaborar, a não ser que tivessem algum compromisso de ordem pessoal, que era contornado ao contactar outro voluntário.

Outro aspeto importante é o facto de atualmente os idosos consumirem os legumes que eles próprios cultivaram com os mais novos, sendo este um fator de motivação e orgulho por parte deles.

No que respeita às atividades de desenvolvimento cognitivo, podemos afirmar que foi notável uma melhoria no nível de participação dos idosos, desde o início do estágio até ao último mês. Inicialmente estes apresentavam pouca motivação para a realização de

atividades de estimulação, em especial aquelas que diziam respeito às funções cognitivas da lógica e raciocínio. As atividades de estimulação motora como a ginástica já eram realizadas com regularidade, à exceção das caminhadas que começaram já a ser introduzidas na rotina dos seniores.

Importa salientar, também, o impacto trabalho de investigação para a instituição. De facto, há já algum tempo que o CSPSTG pretendia iniciar um projeto com estas características, estando este pendente por necessidade de um recurso humano que realizasse um diagnóstico junto da população. A partir deste ponto, sabemos que a instituição irá dar início em breve a este projeto, estando o mesmo já em fase de construção.

Finalmente importa evidenciar o impacto positivo que a mudança de instalações teve na realização das atividades. Com efeito, a sala onde eram realizadas as atividades no espaço anterior, era muito pequena e tinha pouca luminosidade, sendo também a sala de refeições. Atualmente as novas instalações são dotadas de todas as condições necessárias para a concretização de um trabalho eficiente, tendo sempre em vista o cuidado dos seniores a vários níveis, promovendo o seu envelhecimento ativo.

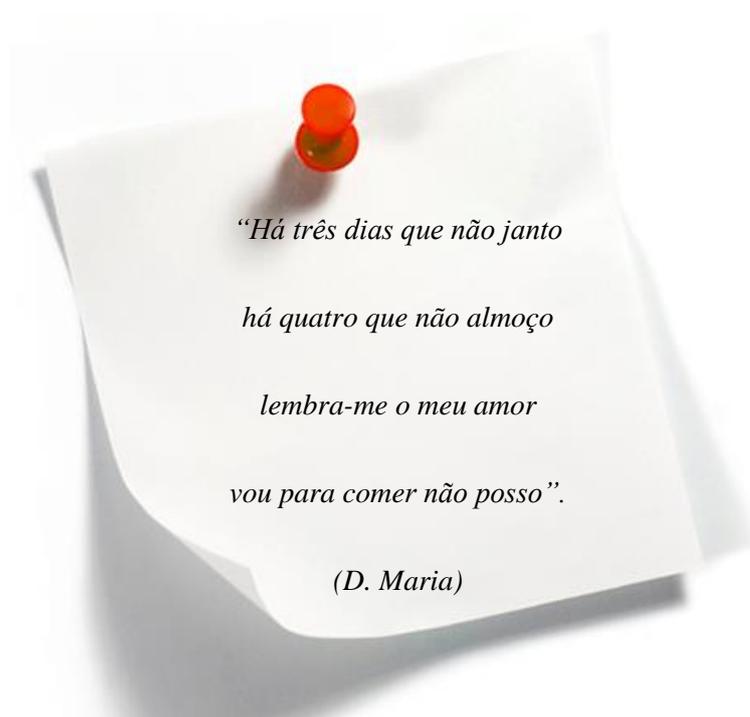
Concluindo, a experiência que se vai tendo à medida que se está no terreno é, efetivamente, a melhor ferramenta que podemos ter. Este estágio beneficiou muito da experiência de todos aqueles que se encontravam na instituição e que nos transmitiram os seus conhecimentos de uma forma humilde e aberta.

De uma forma global, este estágio foi extremamente enriquecedor para o meu desenvolvimento pessoal, foi uma experiência de aprendizagem maravilhosa, em que todos aqueles que passaram pelo meu dia-a-dia deixaram uma marca no meu percurso de vida.

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós”.

Antoine de Saint-Exupéry

Anexos



ANEXO 1

PROJETO DE ESTÁGIO

- OBJETIVO 1 -

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
<i>Conseguir uma boa integração na instituição.</i>	<p>Perceber o funcionamento dos vários serviços do CSPSTG.</p> <p>Conhecer as rotinas e os horários praticados.</p>	<p>Estabelecer boas relações interpessoais com as funcionárias.</p> <p>Até ao final de Outubro conhecer bem as dinâmicas do Centro de Dia, do SAS⁴ e do Centro de Convívio.</p> <p>No final de Novembro dominar inteiramente a organização e as rotinas de funcionamento.</p>	<ul style="list-style-type: none">* Participação nas atividades feitas no Centro de Dia e Centro de Convívio.* Participação nas reuniões técnicas.* Observação dos procedimentos.* Leitura de documentação relevante.

⁴ SAS – Serviço de Apoio Domiciliário.

- OBJETIVO 2 -

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
<p>Identificar as necessidades dos utentes do Centro de Dia do CSPSTG.</p>	<p>Conhecer os gostos e interesses de cada utente.</p>	<p>Até ao final de Novembro ter conhecimento dos seus hábitos e atividades diárias.</p> <p>No mesmo período temporal conhecer as redes de contacto do utente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar entrevistas semi-estruturadas individuais * Conversas informais durante o dia, tanto com os utentes, como com os colaboradores.
	<p>Conhecer, de forma geral, o percurso de vida de cada um.</p>	<p>Conhecer cada utente a três níveis, nomeadamente o que gosta de fazer, a(s) atividade(s) profissional que exerceu e interesses de aprendizagens futuras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Observação ativa e atenta dos comportamentos dos utentes. * Consulta do processo de cada utente.

- OBJETIVO 3 -

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
<p>Fortalecer as relações intergeracionais entre os utentes do CSPSTG e a comunidade.</p>	<p>Envolver a comunidade circundante.</p> <p>Promover um ambiente de aprendizagem entre as crianças e idosos.</p> <p>Desconstruir preconceitos e estereótipos entre ambos os grupos.</p> <p>Sensibilizar a população para a importância da prática de uma agricultura mais sustentável e minimizada de químicos.</p>	<p>Até ao final de Dezembro convocar os responsáveis das instituições a envolver para apresentação do projeto e percepção de <i>feedback</i>.</p> <p>Até ao final de Janeiro preparar um terreno para realização de atividades agrícolas.</p> <p>Durante os meses de atividades na horta intergeracional - Janeiro a Junho - realizar atividades conjuntas de conhecimento dos grupos e, posteriormente, acompanhamento do ciclo de cultivo, começando pela definição de cultivos, a plantação e o cuidado contínuo.</p> <p>Assegurar todas as ações de segurança necessárias, bem como a disponibilização de recursos materiais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Organização de uma reunião com os responsáveis de cada instituição. * Realização do jogo “No nosso tempo”, com os vários grupos de crianças e os idosos. * Limpar e preparar a terra; * Vedar o terreno e constituir alguns passeios seguros e largos; * Delimitar os canteiros dos vários grupos; * Encontro no terreno para reconhecimento do mesmo e definição dos primeiros cultivos. * Constituição de uma equipa de manutenção e cuidado da horta.

- OBJETIVO 4 -

Objetivo Geral	Objetivos específicos	Objetivos operacionais	Atividades
<p>Minimizar o declínio das funções cognitivas e motoras dos utentes do CSPSTG.</p>	<p>Desenvolver a destreza manual global e a psicomotricidade fina dos utentes, com vista à execução das tarefas e atividades da vida diária.</p> <p>Fortalecer a estimulação neurocognitiva dos utentes.</p> <p>Promover as relações interpessoais e o convívio entre os utentes.</p> <p>Desenvolvimento da memória semântica.</p>	<p>Avaliar a destreza manual dos utentes, aplicando um teste que, no final, possa ser feito para detetar a evolução de cada utente.</p> <p>Entre Janeiro e Maio realizar sessões semanais de desenvolvimento da destreza manual e da psicomotricidade fina.</p> <p>No início de Janeiro realizar testes de perceção do estado mental do utente.</p> <p>Desenvolver, entre Outubro e Maio, sessões de reabilitação da memória, da concentração e da coordenação dos utentes.</p> <p>Entre Fevereiro e Junho, desenvolver um portfólio baseado nos conhecimentos dos idosos a vários níveis, nomeadamente de teor popular - lendas, histórias, meteorologia, entre outras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Aplicação do teste “<i>Box and Blocks</i>”. * Exercícios de desenvolvimento motor com objetos do dia-a-dia. * Atividades manuais variadas como pintura, renda ou recorte. * Realização de exercícios de psicomotricidade fina. * Aplicação do teste “<i>mini-mental</i>” * Jogos variados de estimulação da memória, de raciocínio, de equilíbrio e de coordenação visuomotora. * Atividades manuais variadas como pintura, renda ou recorte. * Círculo de conversas sobre temáticas do passado dos utentes.

ANEXO 2

Guião de entrevista aos utentes

A presente entrevista foi elaborada no âmbito do estágio curricular de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Pretende-se conhecer os utentes ao nível dos seus gostos e interesses, bem como o grau de escolaridade de cada um para, posteriormente proceder a uma intervenção consistente e significativa.

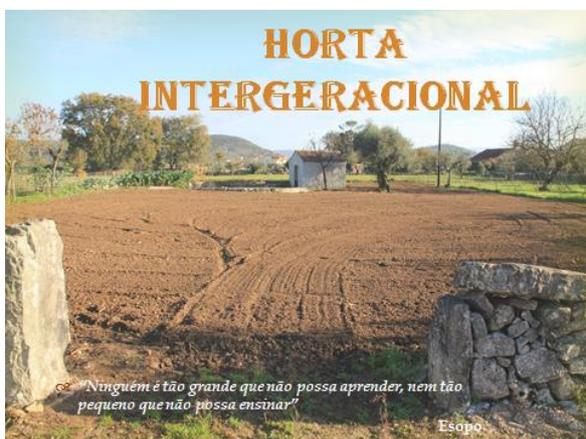
Serão garantidas todas as questões de confidencialidade, bem como o anonimato das respostas.

Guião de entrevista:

- * A (o) Sra. (Sr.) foi à escola?
- * O que gostava de fazer antes de estar na instituição?
- * Atualmente o que costuma fazer?
- * Há algum tema sobre o qual gostasse de aprender mais?

ANEXO 3

Apresentação do projeto aos responsáveis das instituições e autarquia



Motivação do projeto

- ❖ Horta Pedagógica Intergeracional
- ❖ Troca de saberes
- ❖ Transmissão de conhecimentos entre os vários grupos, desenvolvendo **relações de proximidade e bem-estar** entre os grupos;
- ❖ Envolver a comunidade num projeto que será de **todos e para todos.**

Motivação do projeto

- ❖ **Aquisição de valores**
- ❖ O diálogo entre gerações contribui para uma nova **consciência comunitária** - dos diversos modos de pensar, agir e sentir.
- ❖ A prática intergeracional é inclusiva, visa o respeito pela diversidade, a pluralidade de valores, costumes e identidades individuais e coletivas e a construção de novos espaços de conhecimento, comunicação e de relação.

Objetivos

- * **Gerais:**
 - o Fortalecer as relações intergeracionais
 - o Promover a partilha de património cultural
 - o Envolver a comunidade na participação ativa e dinâmica.
- * **Específicos:**
 - o Desconstruir mitos entre ambos os grupos etários.
 - o Proporcionar a troca de conhecimentos entre os vários grupos etários.
 - o Facilitar a comunicação entre as crianças e os idosos.
 - o Sensibilizar e educar a população para o cuidado com o ambiente.

Participantes no projeto

- * Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda
- * CAAS - Creche
- * Pré-escola de Santiago da Guarda
- * Escola Primária de Santiago da Guarda
- * Instituto Vasco da Gama

Localização do terreno



☞ Terreno sem divisões



Calendarização



- ☞ Data de início: 25 de Janeiro
- ☞ Data de fim: final do ano letivo - data a definir.



Planta do terreno



- ☞ Sugestões de divisão do terreno

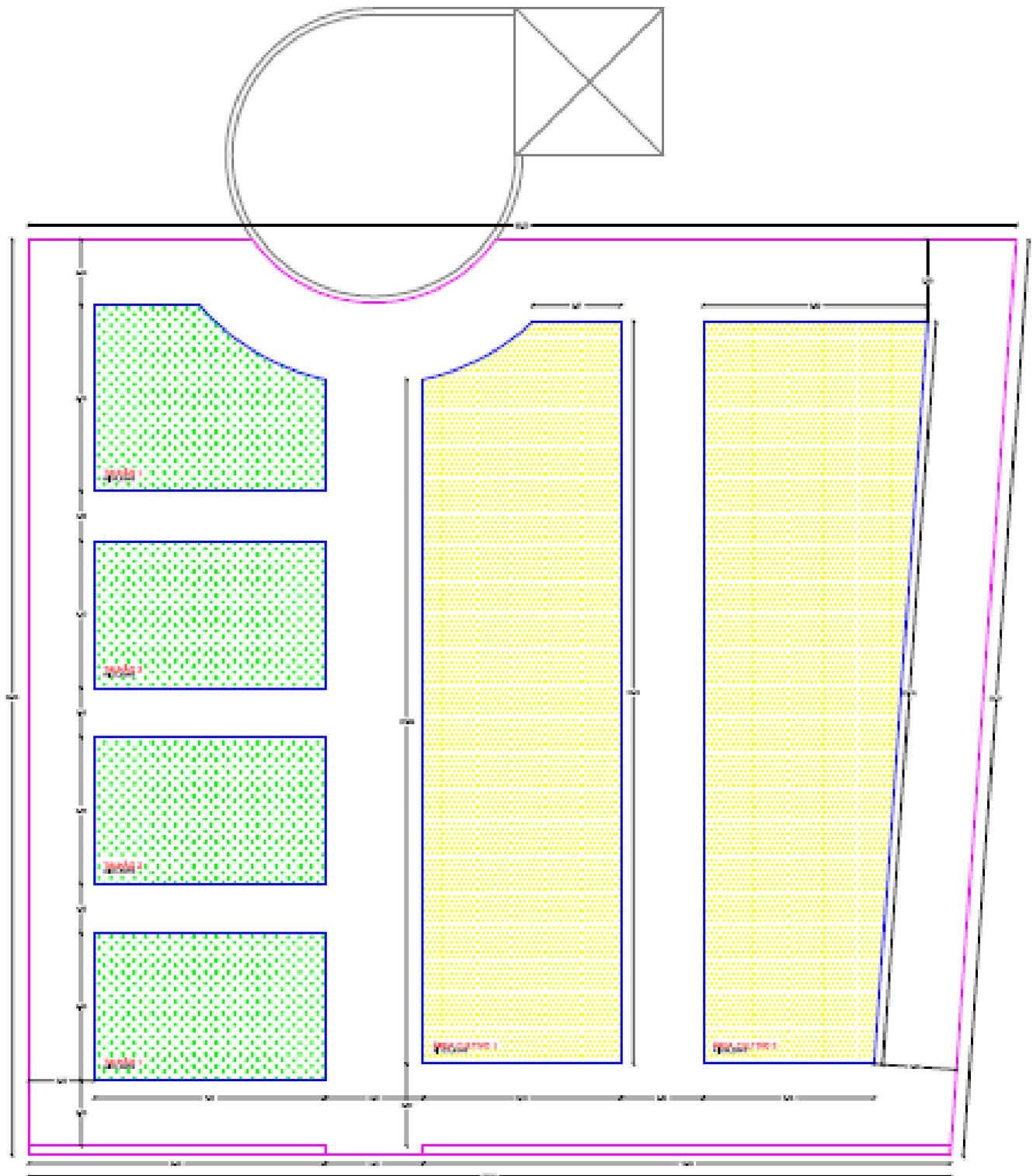
[horta-comunitaria-1.pdf](#)

[horta-comunitaria-3.pdf](#)

[horta-comunitaria-2.pdf](#)

ANEXO 4

Planta escolhida para estrutura do terreno



DESENHO COTADO S/ ESCALA

Anexo 5

Orçamento horta

* Vedação

20 estacas

50m rede

pregos

linha de marcação de estacas (60m)

Total: 71,25€

* Preparação do terreno

Água e captação de água

Tijolo, saco cimento, reboco manual exterior – **24,27€**

Depósitos **150€**

Torneira, junção para mangueira e mangueira – **35,90€**

2 depósitos de água de 5000L – **Oferta**

2 vigas reforçadas - **Oferta**

Pó de pedra – **Oferta**

Delimitação dos talhões

Corda nylon azul – **6€/kg - 27,60**

* **Cultivos:**

Batatas (2 sacos) – 45,80€

Foskamonio ampor (2 sacos) – 17.90€

Adubo orgânico (2 sacos) – 12.00€

Alho francês (40 pés) – 1.60 €

Tomate (12 pés) – 2.40 €

Flores – 1.90€

Beringela }
Courgette } 1.50€
Couve-flor }

Alfaces – 1,5€

Pimento (10 pés)– 2€

Pepino (8 pés) – 2€

Alfaces (20) – 1€

Morangueiros (10) – 4€

Alface roxa (12) – 0.60€

Coentros - 0.65€

Cenouras – 0.70€

 **Outros materiais:**

Regadores 10€

Sachos 13.5€

Balde plástico: 0.80€

Plantador: 6.50€

Estruturas espantalhos: 17€ (6)

Prémios concurso de espantalhos: 15.50€

Curas: a definir

Total: 492.87

Anexo 6: Cronograma das atividades

Mês/ Dia	Março	Abril	Maio	Junho
1				IVG - 12H-13H
2			T1 - 14h-15h	
3			Creche 10h30 - 11h30 - T2 14h30- 15h30	T3 14h-15h
4		T1 - 14H30 - 15H30		
5				
6		Creche - 10h30 - 11h30 & IVG - 12h- 13h		T2 - 14h30-15h30
7				Pré 10h50-11h50
8		T3 - 14h		Creche 10h30 - 11h30
9				
10			Pré 10h50-11h50	
11		T2 - 14h30-15h30		
12		Pré 10h50-11h50		
13				
14				
15				Creche 10h30- 11h30
16				
17	Batatas			
18			Creche - 10h30 - 11h30	
19				
20		Creche - 10h30 - 11h30 T3 14h-15h		
21				Pré - 10h50 - 11h50
22				
23			T1 14h30-15h30	
24			Pré 10h50-11h50	
25			IVG - 12H - 13H	
26		Pré 10h50-11h50h		
27		IVG - 12H - 13H		
28				
29				
30				
31				

Anexo 7: Plano da 1ª sessão

Informação geral

- * Em cada sessão estarão presentes 2/3 idosos, 1 voluntário e 1 funcionário do CSPSTG.
 - * As sessões terão a duração de, aproximadamente, 1h.
 - * Pretende-se a finalização de cada visita com um momento fotográfico dos participantes.
 - * No final informam-se os participantes acerca do que será feito na sessão seguinte.
 - * Roupa e calçado adequados para a atividade agrícola:
 - Definição de alguns elementos que trarão esses materiais, sendo rotativa a sua participação; **ou**
 - Todos os elementos trazem a roupa necessária para cada sessão.
- Sugestão de equipamento: galochas (ou botas), roupa prática, boné.

Plano da primeira sessão

Data: __/__/__

Cultivos: _____

- * Em primeiro lugar é feita a apresentação dos participantes presentes, bem como do espaço da horta.
- * Segue-se uma familiarização com os instrumentos agrícolas e com os produtos que vão ser cultivados.
- * O idoso começa a explicação relativa aos legumes que se vão plantar. Durante a explicação, o voluntário inicia os trabalhos com a ajuda de algumas crianças, que poderão ser divididas pelas tarefas necessárias.
- * Finalização com o momento fotográfico.

Anexo 8: História da atividade “O Sr. Pato e a sua horta”

Era uma vez uma família de patinhos que morava numa bonita casinha na floresta. Por trás da casa, o senhor Pato fez uma pequena horta. Lá, ele plantou cenouras, nabos, repolhos e muitos outros legumes.

Todos os dias, logo de manhã, mal o sol nascia, lá ia o Sr. Pato para a horta. Cantava, semeava e falava com os seus legumes.

À hora do almoço, o Sr. Pato enchia a sua cesta de legumes bem fresquinhos e levava-os para casa.

A Sra. Pata, que cozinhava muito bem, fazia sempre uns pratos muito apetitosos para os seus filhos patinhos.

Um deles chamava-se Artur. O Artur inventava uma desculpa sempre que a mãe cozinhava legumes. “Mãe, dói-me a barriga!”, dizia ele.

Ora, num belo dia de Verão, o Sr. Pato ficou muito doente e teve de ir para a cama. Como estava muito calor, os legumes da horta foram ficando cada vez mais murchos e com sede.

A Sra. Pata quando viu os seus belos legumes a morrerem, mandou o Artur regá-los. Muito contrariado, lá foi ele. Pegou no regador, foi buscar água bem fresquinha ao poço e começou a regá-los. Mas como não gostava de legumes, ao mesmo tempo que regava, dava-lhes pontapés!

De repente, o Artur parou de regar, porque parecia ouvir uns gemidos: “Ai! ai! ai!” Parecia que os gemidos vinham de dentro dos legumes! Então, ele desatou a correr para casa e foi buscar uma lupa. Qual não foi o seu espanto quando viu uns homenzinhos muito pequeninos dentro dos legumes.

“Quem são vocês?” “Somos os duendes dos legumes!”

Eu chamo-me Vitamina C e ajudo os meninos a não terem gripes ou constipações ou a manterem bons os seus olhinhos.

Eu sou o ferro e consigo dar energia e força aos meninos para brincarem!

E eu sou o cálcio! Quando me comem ficam com bons dentes e ossos!

E tu Artur? Não comes legumes...em breve vai chegar o inverno e vais ficar com gripe, os teus ossos vão ficar muito fracos e até as tuas penas podem cair! Nós os duendes só te queremos ajudar!

A partir daí, sempre que a mãe cozinhava legumes, o Artur pensava nos duendes e era o primeiro a chegar à mesa! O Artur levantou-se, apanhou cenouras e alface, correu para casa e pediu à mãe para fazer um bolo de cenoura e uma salada de alface para comer com o assado!

Ah...o Inverno chegou mas o Artur não ficou doente!

Anexo 9

MINI-MENTAL – AVALIAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA

Utente	Idade	Habilitações L.	Orientação temp/esp (10)	Registo (3)	Atenção e cálculo (5)	Lembranças (3)	Linguagem (9)	Total
Maria R.	83	3ª classe	10	3	5	3	8	29
Fernanda M.	77	3ª classe	8	3	5	2	8	26
Silvério A.	71	4ª classe	10	3	5	2	8	28
Lucinda S.	85	analfabeta	8	2	0	2	7	19
Gabriel B.	78	4ª classe	8	3	5	1	6	23
Rosalina	92	analfabeta	10	3	2	1	5	21
Maria Inácia	85	4ª classe	10	3	5	3	8	29
Olinda Jesus	90	Analfabeta	9	3	4	2	7	25
Ermelinda	74	Analfabeta	10	3	4	3	6	26
Porfina	86	1ª classe +/-	9	3	3	0	8	23
Adriano L.	81	3ª classe	10	3	5	1	9	28
Carlos T.	?	3ª classe	0	3	0	2	6	11
Leonor R.	84	3ª classe	8	3	5	1	6	23
Saúl L.	59	3ª classe	9	3	5	3	9	29

Ponto de corte (mínimo utilizado para indicar comprometimento cognitivo) = 23/24

Alguns autores já sugeriram que o corte 24 mostrou-se excelente para pessoas com escolaridade acima de 9 anos, enquanto o corte 17 foi ótimo para aqueles com menor escolaridade 15. Valores de 13 para analfabetos também já foram considerados.

Anexo 10

1 - Responda as seguintes perguntas:

Quantos dias tem a semana? _____

Quais são? _____

Quantos meses tem o ano? _____

Quais são? _____

Quantas estações tem o ano? _____

Quais são? _____

Quantos dias tem o ano? _____

Quantos dias tem o mês? _____

Quantas horas tem o dia? _____

Quantos minutos tem uma hora? _____

Quantos segundos tem o minuto? _____

- Escreva 15 OBJETOS para cada LUGAR:

COZINHA:

DORMITÓRIO:

ESCRITÓRIO

BANHEIRO

Anexo 11: Identificação de interesses/necessidades pelo CSPSTG

O presente questionário tem como principal objetivo perceber os gostos e interesses da população da freguesia de Santiago da Guarda, com vista ao desenvolvimento de atividades, por parte do CSPSTG, de convívio, formação e partilha de experiências.

Agradecemos desde já a sua participação, apelando que responda com a maior sinceridade, para podermos ir ao encontro das suas necessidades.

1. Dados pessoais

Idade: ____

Sexo: M F

Nível de escolaridade: _____ Estado civil: _____

Situação laboral: _____

Profissão (atual ou exercida anteriormente): _____

2. Gostos e interesses

Selecione de entre as seguintes atividades, aquelas com que mais se identifica, de acordo com o seu grau de interesse:

	Pouco	Médio	Muito		Pouco	Médio	Muito
Informática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Saúde e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Línguas estrangeiras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leituras e aprofundamento da fé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Música/canto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Agricultura e aplicação de químicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Artes (pintura, escultura, outros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dê-nos algumas sugestões (de oficinas, atividades do seu interesse)

3. Disponibilidade horária

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Manhã 9h - 11h						
Tarde 17h - 20h						
Noite 21h - 22h30						

Outro(s): _____

4. Participaria nestas atividades de formação/convívio?

Sim Não Porquê? _____

5. Se estivesse interessado em participar, necessitaria de transporte?

Sim Não

6. Disponibilidade formativa (capacidades e saberes para dar formação)

Tem algum saber que gostasse de partilhar, promovendo alguma atividade?

7. Valor das sessões (pretendemos saber o valor mensal que considera justo pagar pelas sessões de formação). Escolha, por favor, um valor no seguinte intervalo:

1x por semana de 5€ a 10€

2x por semana de 5€ a 15€

3x por semana de 5€ a 20€

Regime livre de 10€ a 25€

Obrigada pela atenção!

A seguir constam alguns gráficos resultantes das análises realizadas aos dados recolhidos no âmbito do projeto de investigação, que não foram apresentados no corpo do texto do artigo.

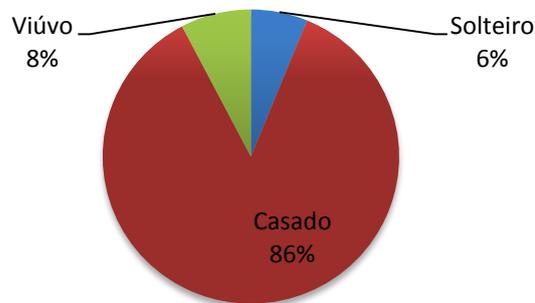
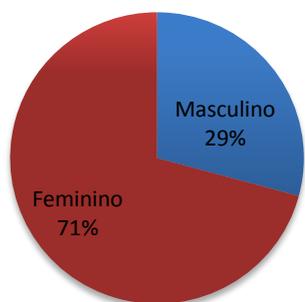


Gráfico 11: Sexo dos participantes

Gráfico 12: Estado civil dos participantes

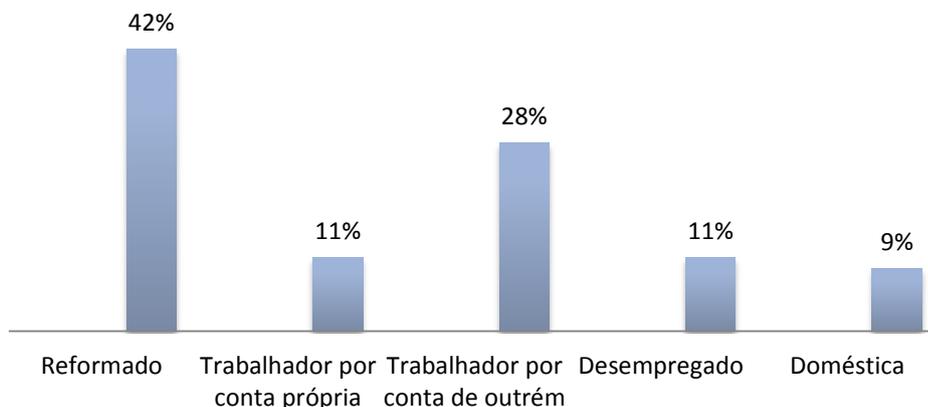


Gráfico 13: Situação laboral



Gráfico 14: Profissões

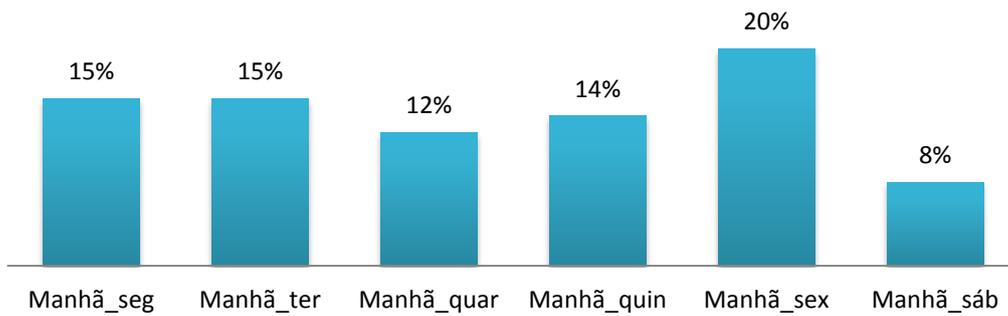


Gráfico 15: Disponibilidade manhãs

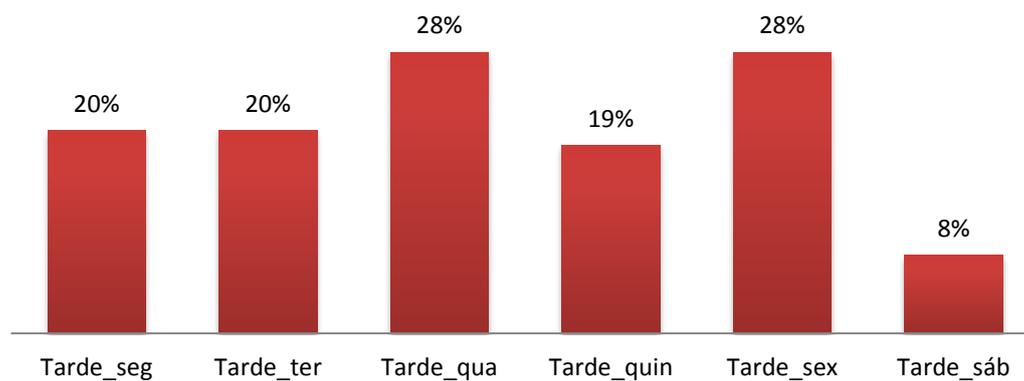


Gráfico 16: Disponibilidade tardes

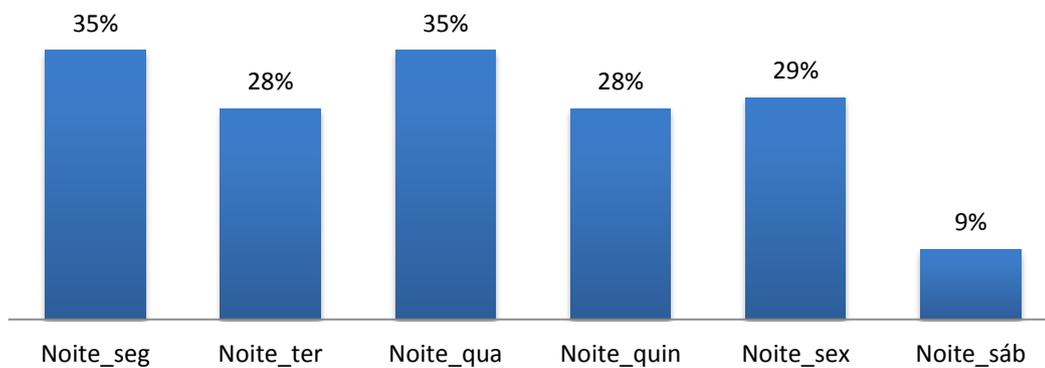


Gráfico 17: Disponibilidade noites

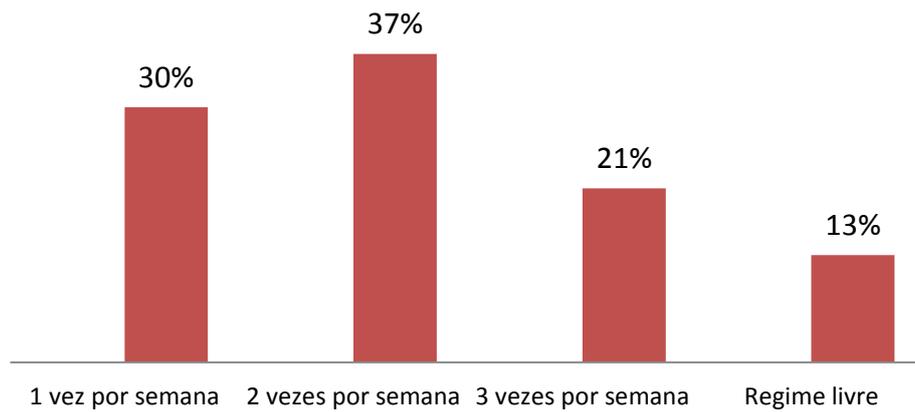


Gráfico 18: Frequência semanal

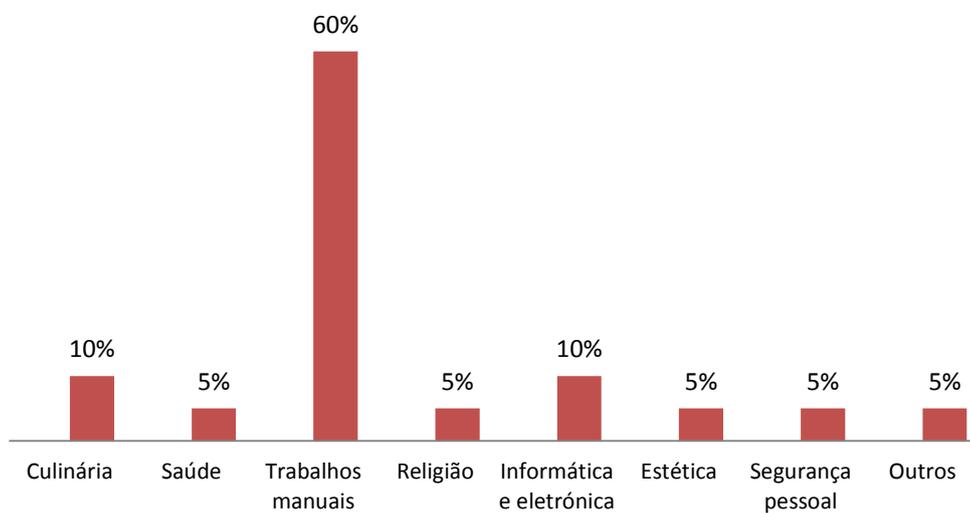


Gráfico 19: Áreas de conhecimento dos potenciais formadores