



• U • C •

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

AS LEMBRANÇAS LEMBRAR-SE-ÃO DE MIM: PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO COM SENIORES DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA SENHORA DA NAZARÉ

Joana Soares Barbosa

Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em
Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária,
orientado pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira

Setembro de 2017

*Dedico este trabalho à minha avó,
a luz que me dá paz,
o grande amor da minha vida.*

Agradecimentos

Ao chegar ao fim desta caminhada agradeço a todas as pessoas que me acompanharam e tornaram possível alcançar esta etapa.

À Professora Doutora Cristina Vieira, orientadora de estágio, por toda a dedicação, disponibilidade, motivação e conhecimentos que me deu durante todo o percurso. Excelente pessoa e excelente profissional!

Ao Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, por me acolher e me permitir contribuir para o bem-estar dos utentes. A todos os funcionários do Centro Social, por me receberem de braços abertos e por me tratarem como membro da família. Aos utentes, pela fantástica *Viagem No Tempo* que me proporcionaram.

Às empresas que patrocinaram o livro, por me apoiarem e acreditarem no projeto. Aos professores convidados, por contribuírem para a disciplina da universidade sénior.

À Dra. Inês Cuco, diretora técnica e orientadora local, por me apoiar durante todo o percurso, pelos conhecimentos que me transmitiu, pelo carinho com que me recebeu, pela excelente profissional que é. Obrigada por tudo!

À minha família, por todo o amor que me deu, pelos valores que me transmitiram e por nunca desistirem de alcançar um futuro melhor.

Aos meus amigos de infância, Ruben e Cátia, pelo apoio incondicional que deram ao longo dos anos. À Eléna, a melhor pessoa que Coimbra me deu.

Ao meu namorado, companheiro para a vida, por fazer de mim a mulher mais feliz!

A todos vocês, as minhas melhores *lembranças*, obrigada!

Resumo

O presente relatório refere-se ao estágio curricular desenvolvido no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, no âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, para a obtenção do grau de Mestre.

Este documento descreve o trabalho realizado durante nove meses, no ano letivo 2016/2017 e comporta a descrição das atividades desenvolvidas, as experiências vividas e as aprendizagens adquiridas, a nível pessoal e profissional, em contexto de instituição e de universidade sénior.

O projeto de estágio desenvolveu-se tendo como base três princípios fundamentais: compreender o funcionamento de uma instituição que acolhe seniores; promover o envelhecimento ativo junto de idosos institucionalizados; e coordenar uma disciplina de uma Universidade Sénior.

Deste modo, para a concretização dos objetivos propostos refletimos sobre as temáticas centrais, nomeadamente o envelhecimento humano, a gerontologia educativa, a institucionalização de pessoas idosas e universidades seniores como resposta cultural, sendo que estas temáticas encontram-se retratadas no primeiro capítulo do presente Relatório. Seguidamente, apresentamos o enquadramento institucional, o projeto de estágio que envolve os objetivos propostos e as atividades desenvolvidas e a descrição e avaliação das atividades desenvolvidas. Por fim, apresenta-se a hetero e autoavaliação do estágio curricular.

A realização deste estágio curricular proporcionou-nos diversas experiências, que permitiram a aquisição de novas aprendizagens e conhecimentos em contexto prático, sobretudo com pessoas seniores e idosas.

Palavra-chave: Gerontologia educativa; envelhecimento ativo; intervenção comunitária; institucionalização; universidade sénior.

Abstract

The follow report refers to the internship project developed at Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré regarding of the 2nd year of the Master's Degree in Education and Formation of Adults and Community Intervention of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra, with the purpose of obtaining the degree of Master.

This document describes the work developed during nine months, during 2016/2017 school year, wich involves the description of developed activities, experiences lived and the lessons learned in a personal and professional level within the scope of the internship the Adult Education and Training in senior university.

The internship process was structured according to three founding principles: understanding the work progress of an institution that welcomes seniors, promoting active ageing next to institutionalised elders and coordenate a class of a Senior University.

In this regard, to fulfill the considered objectives, we reflected about the central themes, like the human ageing, the educational gerontology, the institutionalization of elders and senior universities as a cultural response. This subjects are approached in the first chapter of this document. Then we present an institutional framing and the training project that involves the proposed objectives and the developed activities and their description and evaluation. Finally, the evaluation of the internship.

This way, the realization of this internship has provided different experiences that allowed the aquisition of new understanding and knowledge in a practical context, above all with seniors and elders.

Key-words: Educational gerontology; active ageing; community intervention; institutionalisation; an university for the elderly.

Siglas

CSPNSN – Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

CD – Centro de Dia

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

US – Universidade Sénior

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

CMI – Câmara Municipal de Ílhavo

OMS – Organização Mundial de Saúde

Índice

Introdução	10
CAPÍTULO I Enquadramento Teórico	12
Introdução	13
1. O envelhecimento	13
1.1. O envelhecimento humano.....	13
1.2. Envelhecimento bem-sucedido	15
1.3. Participação social.....	17
2. Gerontologia	18
2.1. Gerontologia educativa	18
3. Institucionalização	20
3.1. Institucionalização de pessoas idosas.....	20
3.2. Intervenção educativa em contexto institucional	21
4. Universidades Seniores	23
4.1. Universidade Sénior como resposta cultural.....	23
Conclusão.....	24
CAPÍTULO II Enquadramento Institucional	26
Introdução	27
2.1. Caracterização Geográfica	28
2.2. Caracterização da Instituição	28
2.3. Serviços prestados pelo Centro Social	29
2.3.1. Centro Social - Edifício Sede	29
2.3.2. Centro Social – Edifício Remelha.....	30
a) Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	30
b) Centro de Dia	31

c) Serviço de Apoio Domiciliário	32
d) Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social.....	33
e) Universidade Sénior	33
2.4. Caracterização dos utentes do CSPNSN e dos alunos da U.S.	34
Conclusão.....	35
CAPÍTULO III Projeto de Estágio.....	36
Introdução	37
3.1. Descrição do Projeto	37
3.2. Objetivos de estágio.....	38
3.2.1. <i>Objetivo Geral:</i> Fazer uma integração bem-sucedida na Instituição	38
3.2.2. <i>Objetivo Geral:</i> Compreender como se coordena uma disciplina de uma Universidade Sénior	39
3.2.3 <i>Objetivo Geral:</i> Aprender a planificar atividades educativas e de intervenção comunitária com idosos institucionalizados.....	39
3.2.4 <i>Objetivo Geral:</i> Estimular a criatividade e as funções motoras dos utentes do CSPNSN.....	39
3.3. Atividades desenvolvidas.....	39
Conclusão.....	41
CAPÍTULO IV Descrição das atividades desenvolvidas.....	42
4.1. Atividades desenvolvidas no estágio	43
4.1.1. Integração no CSPNSN.....	43
4.1.2. Nutrição e Saúde Comunitária – Universidade Sénior.....	44
4.1.3. MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo.....	54
4.1.4. Memórias das nossas origens – Idolíadas	72
4.1.5. (Re)criar a arte – <i>Festival Rádio Faneca</i>	76
4.1.6. Outras atividades	77

CAPÍTULO V Avaliação do estágio	84
Introdução	85
5.1. Heteroavaliação.....	85
5.2. Autoavaliação	89
Considerações Finais	92
Referências Bibliográficas.....	94
ANEXOS	96
Anexo A Organograma do CSPNSN.....	97
Anexo B Plano de Atividades Anual da Universidade Sénior.....	98
Anexo C Horário ano letivo 2016/17 da Universidade Sénior	99
Anexo D Certificado – Universidade Sénior	100
Anexo E Orçamento do livro <i>MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo</i>	101
Anexo F Carta de solicitação de patrocínios.....	102
Anexo G Excertos do livro <i>MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo</i>	103
Anexo H Notícias do Jornal sobre o Livro <i>MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo</i>	107

Introdução

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Educação e Formação de Adultos, integrado na oferta formativa de Mestrados da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio curricular decorreu no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, entre outubro de 2016 a junho de 2017, durante 4 dias por semana – 28 horas – entre as 09h e as 17h, sendo que um dia da semana foi reservado para os seminários de orientação e dedicação ao trabalho académico. No entanto, devido à necessidade de nos adaptarmos às exigências das atividades desenvolvidas, a nossa permanência na instituição foi maior do que o tempo regulamentado.

No que respeita à experiência na área da Educação e Formação de Adultos, apenas existiu no 3^a ano da licenciatura em Ciências da Educação, quando realizámos a *Unidade de Observação e Intervenção II*, numa comunidade terapêutica que acolhe mulheres adultas toxicodependentes e/ou com filhos. Ainda que o presente estágio curricular tenha sido desenvolvido junto de um público diferente (pessoas idosas), a experiência profissional anterior suscitou em nós curiosidade de aprender mais sobre a área da Educação e Formação de Adultos, que posteriormente nos levou à decisão de optar pelo estágio com o público sénior.

O estágio curricular teve como principais atividades desenvolver projetos educativos com pessoas idosas institucionalizadas e coordenar uma disciplina de uma universidade sénior. Ao longo do tempo, integrámo-nos em outras dinâmicas, que se revelaram pertinentes para a nossa colaboração na instituição, o que nos permitiu desenvolver outros conhecimentos e competências.

A escolha do título do relatório – *As lembranças lembrar-se-ão de mim: promoção do envelhecimento ativo com seniores do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré* – prende-se com quatro razões fundamentais. Nomeadamente, pelo princípio da valorização do conhecimento das pessoas de idade adulta avançada, pelo facto de as lembranças que os utentes guardam na sua memória serem muito significativas para eles, pelo motivo de as pessoas idosas fazerem parte das lembranças de outras pessoas e ainda, pelo motivo de o nosso projeto fortalecer a promoção do envelhecimento ativo, em contexto de instituição e de universidade sénior.

O presente relatório divide-se em cinco capítulos, incluindo ainda a introdução, as considerações finais, as referências bibliográficas e os anexos. O Capítulo I refere-se ao enquadramento teórico, incluindo as temáticas: O envelhecimento; Gerontologia; Institucionalização; e Universidades Seniores. O Capítulo II refere-se ao enquadramento institucional, e aborda a caracterização geográfica, a caracterização da instituição, os serviços prestados e a caracterização do público-alvo com que trabalhamos. O Capítulo III refere-se ao projeto de estágio e apresenta a descrição do projeto, os objetivos de estágio e a cronologia das atividades desenvolvidas. O Capítulo IV refere-se às atividades desenvolvidas e apresenta a descrição e avaliação de todas as dinâmicas realizadas. Por fim, o Capítulo V refere-se à avaliação e apresenta a hetero e autoavaliação, incluindo na heteroavaliação o parecer da orientadora de estágio, do técnico responsável pela animação sociocultural, de um aluno da universidade sénior e de uma professora convidada para intervir na disciplina que coordenámos.

Importa salientar que a utilização das fotografias, que se encontram presentes no relatório de estágio, foi solicitada e autorizada por todos os que se encontram expostos nas fotografias.

CAPÍTULO I

Enquadramento Teórico

Introdução

Neste primeiro capítulo abordamos os temas que fundamentam e sustentam o nosso projeto de estágio realizado no Centro Social, entre outubro de 2016 e junho de 2017. Visto que o nosso estágio se centrou no desenvolvimento de atividades com os utentes do lar de idosos e os alunos da universidade sénior considerámos pertinente abordar temas como o envelhecimento, a gerontologia educativa e as universidades seniores. A pertinência de optar pelos temas e subtemas que mencionaremos a seguir advém do facto de constituírem o suporte de todo o trabalho desenvolvido durante o estágio, no sentido de compreender melhor as características das pessoas com as quais trabalhámos e perceber como deveríamos atuar face aos desafios a que nos propusemos.

O presente capítulo relativo ao enquadramento teórico, divide-se em quatro temas e oito subtemas. O primeiro tema – *Envelhecimento* – divide-se em três subtemas, nomeadamente, o envelhecimento humano, envelhecimento bem-sucedido e participação social. O segundo tema – *Gerontologia* – divide-se em dois subtemas, nomeadamente, planos gerontológicos e gerontologia educativa. O terceiro tema – *Institucionalização* – divide-se em institucionalização de pessoas idosas e intervenção educativa em contexto institucional. O último tema abordado – *Universidades Seniores* – apresenta um subtema, nomeadamente universidade sénior como resposta cultural.

1. O envelhecimento

1.1. O envelhecimento humano

A velhice é o momento do ciclo da vida que ocorre posteriormente à fase da idade adulta ativa e apresenta diversas conceptualizações. No entanto, não é possível determinar uma idade cronológica específica para demarcar a transição de um ciclo para o outro. Apesar de a idade cronológica estar habitualmente relacionada com o processo de envelhecimento, nem sempre se apresenta como uma variável pertinente, na medida em que a duração de vida de uma pessoa não transmite informação fidedigna sobre a qualidade de vida, a saúde, a condição social e psicológica. Neste sentido, considera-se

que a idade cronológica nem sempre está em sintonia com a idade fisiológica (Paúl & Fonseca, 2005).

De uma forma generalista, o envelhecimento é descrito como um processo inerente a todos os seres vivos, que compreende a perda ou diminuição das capacidades de adaptação e funcionalidade, ou seja, encontram-se diversas alterações com consequências no âmbito da mobilidade, autonomia e saúde da pessoa (Paúl & Ribeiro, 2012).

Ao longo dos anos, diversos investigadores deste âmbito, introduziram outras perspetivas sobre o envelhecimento. Schaine (1992, citado por Paúl & Fonseca, 2005) considera o envelhecimento como um acontecimento de “natureza diferencial”, na medida em que não atinge todas as funções do cérebro e surge de maneira diferente entre os indivíduos; Shock (1985, citado por Paúl & Fonseca, 2005) acrescenta que o envelhecimento é um processo individualizado, pois com o crescimento cronológico as diferenças interindividuais aumentam, devido às experiências que cada ser humano vai vivenciando. Por outro lado, Birren (1995, citado por Paúl & Fonseca, 2005) conceptualiza o envelhecimento como uma interação entre organismos com um determinado património genético e diversos meios físicos e sociais. Para Yates (1993, citado por Paúl & Fonseca, 2005) o envelhecimento é um processo de quebras energéticas, geneticamente determinado e afetado pelo meio ambiente em que o indivíduo se enquadra, havendo grande probabilidades de os meios envolventes provocarem doenças, acidentes e instabilidade.

Em 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o envelhecimento como uma fase em que se deve viver, com vista à optimização de oportunidades que proporcionem saúde, participação e segurança, tendo como objetivo o alcance do bem-estar, da qualidade de vida e de estilos de vida saudáveis, através de atividade física, integração em atividades sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, o prolongamento da atividade laboral, tudo de acordo com as capacidades pessoais (OMS, 2002 citado por Paúl & Fonseca, 2005).

Relativamente às pessoas idosas, a percentagem deste público em diversos países atinge os 20%. Em Portugal, ao longo dos anos, o número de pessoas idosas tem aumentado. Em 1960, os idosos portugueses representavam 8,1%, em 2004 esse

indicador tinha aumentado para os 15,2% e em 2020 estima-se que a população idosa chegue aos 20,6% (Jacob, 2007).

As pessoas idosas tendem a deparar-se com a necessidade de aceitar a sua vida e as condições em que se encontram, na tentativa de dar significado a esta fase da vida, contrariando os medos e os desesperos, face às mudanças que acontecem. Neste sentido, é fundamental haver uma focalização nos aspetos positivos que caracterizam cada indivíduo, promovendo da melhor maneira possível as suas qualidades (Osório, 2003).

Portanto, conhecer o processo de envelhecimento é determinante para saber a etiologia dos processos degenerativos que lhe estão associados, mas também para desenvolver estratégias e intervenções que atenuem os seus efeitos. O envelhecimento populacional exige medidas de intervenção, no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas de idade avançada, pois se atualmente as pessoas vivem mais tempo é legítimo que vivam com dignidade (Paúl & Ribeiro, 2012).

Tendo em conta as características da população de idade adulta avançada, consideramos importante desenvolver as suas competências pessoais e sociais, tendo em vista a promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido.

1.2. Envelhecimento bem-sucedido

O termo envelhecimento bem-sucedido surgiu na década de sessenta do Séc. XX e traduz-se na capacidade de adaptação às condições da velhice, e à capacidade de encontrar o equilíbrio entre as condições individuais e as exigências do meio ambiente. É fundamental ter consciência de que o sucesso do envelhecimento ativo não se traduz na reprodução da jovialidade que se vive na adolescência, nem se deve tentar manter uma postura idêntica, uma vez que cada ciclo de vida apresenta-se de forma inigualável (Rowe & Kahn, 1998, citados por Paúl & Fonseca, 2005).

É necessário compreender que nenhum ser humano conseguirá atingir um envelhecimento bem-sucedido isoladamente, ignorando os fatores sociais e ambientais que o envolvem, sendo que os fatores históricos e contextuais demonstram-se implícitos neste processo. Portanto, a análise do quadro referencial do envelhecimento bem-

sucedido deverá ter em conta variáveis como a saúde mental, a saúde física, as relações interpessoais, os hábitos quotidianos, as atividades recreativas e espirituais e as experiências de vida (Paúl & Fonseca, 2005; Jacob, 2007; Simões, 2006).

Parece consensual que um envelhecimento bem-sucedido implica que os indivíduos sejam pró-ativos e que vivam de acordo com os seus objetivos pessoais, atingindo-os através da adaptação às mudanças relacionadas com a idade, na procura do bem-estar (Jacob, 2007).

Relativamente às políticas internacionais, em 1982 a Assembleia Geral das Nações Unidas aprova o “Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento”, resultando num documento de referência em todos os estudos e investigações sobre política da velhice, especificando um conjunto de 62 recomendações de princípios básicos desta área. No campo educativo, os contributos dados dividem-se em três aspetos principais: desenvolvimento de ações preventivas direcionadas para a preparação para a reforma, através da aprendizagem de novos interesses e hábitos; criação de estratégias para melhorar a situação das pessoas já reformadas, através de ações sociais e culturais em que as pessoas seniores sejam ativas na transferência do conhecimento; por fim, a implementação de estratégias de formação educativa para a sociedade, criando uma visão do envelhecimento como um fenómeno ativo e positivo, com condições para o desenvolvimento humano (Osório, 2003).

Como refere Limón e Crespo (2001, citados por Osório, 2003, p. 290) é necessário estabelecer uma “nova cultura do envelhecimento”, em que as pessoas de idade adulta avançada sejam beneficiárias de atividades promotoras do seu desenvolvimento, isso pode conseguir-se através da prestação de cuidados às pessoas dependentes e do investimento no desenvolvimento das pessoas seniores. Os autores referem ainda que, o envelhecimento acontece se “permanecermos ativos; se estivermos informados e nos mantivermos em formação permanente; se promovermos o convívio, a integração social e se participarmos ativa, crítica e criativamente” (idem).

Na tentativa de promover o envelhecimento ativo com as pessoas de idade adulta avançada é necessário que os próprios indivíduos tenham consciência sobre a importância da participação social.

1.3.Participação social

O capital social corresponde a um recurso simbólico distribuído de forma diferente pelos indivíduos ou grupos que o mobilizam e resulta do nível de participação social. Este é analisado em duas vertentes, a participação formal, que se refere a atividades desenvolvidas em organismos com objetivos previamente definidos, e a participação informal, que se refere a atividades que se desenvolvem em contextos não organizacionais.

De acordo com Cabral e Ferreira (2013), o nível de participação social das pessoas de idade avançada é influenciado pela idade, o sexo, a educação, o estado civil e a condição económica. Quanto à idade, as pessoas entre os 65 e os 74 são as que mais participam, as que têm mais de 75 anos tendem a não se envolver em igual medida como idades anteriores, sendo possível constatar o declínio do envolvimento social à medida que a idade avança. As pessoas do sexo masculino tendem a ser mais participativas do que as do sexo feminino. Os homens agregaram-se a iniciativas de cariz desportivo e as mulheres identificam-se essencialmente com atividades de solidariedade social. O nível de participação aumenta de acordo com o nível de escolaridade, uma vez que as pessoas com níveis de literacia superiores aderem mais. Quanto ao estado civil, as pessoas divorciadas tendem a envolver-se mais ativamente em dinâmicas sociais, comparativamente às restantes.

No entanto, somente um quarto da população sénior portuguesa se encontra associada a pelo menos uma entidade que promove a participação social das pessoas idosas. As igrejas, os centros paroquiais, as juntas de freguesia e as câmaras municipais são as entidades que mais se destacam na promoção de iniciativas de desenvolvimento comunitário (Cabral & Ferreira, 2013). Um quarto da população idosa trabalha, dedica-se a atividades de voluntariado, dá assistência a pessoas incapacitadas e cerca de 40% ajudam os próprios filhos nos cuidados e educação dos netos (Caro & Bass, 1992 citados por Simões, 2006).

É notório que a maioria dos idosos ainda se encontra disponível e desejoso de dar o seu contributo para resolver problemas da comunidade em que se insere. É compreensível que dando oportunidades às pessoas idosas para que contribuam e sejam reconhecidas pelo seu trabalho, a sua auto-imagem e auto-estima melhorarão. E, por

outro lado, a sociedade em geral mudará a visão sobre as pessoas idosas e a sua disposição social elevar-se-á (Simões 2006).

Nesta fase do ciclo de vida, algumas mudanças vão surgindo, tendo um impacto nas redes de suporte. Esta fase, caracterizada pela entrada na reforma e em muitos casos na viuvez poderá ser pautada também pela desvinculação dos laços sociais, tanto sociais como existenciais. Portanto, esta situação de afastamento e isolamento em algumas pessoas idosas tende a ser gradual e poderá aumentar de acordo com a idade, pelo que conseqüentemente a questão do envelhecimento ativo e da participação social vão diminuindo (Cabral & Ferreira, 2013).

Felizmente prevê-se um aumento do nível de instrução das novas gerações de idosos, portanto será maior a procura da educação, pelo princípio de que mais educação gera maior vontade de continuar a aprender. As próximas gerações não serão iguais às de hoje, não serão caracterizadas pelas elevadas taxas de analfabetismo e pelos baixos níveis de escolaridade. Será uma geração mais instruída, mais consciente dos seus direitos e possivelmente mais ativa (Simões, 2006).

Para que as pessoas de idade adulta avançada tenham a oportunidade de viver de uma forma positiva, bem como de desenvolver competências e conhecimentos para participarem socialmente parece-nos necessário intervir no âmbito educativo e cultural.

2. Gerontologia

2.1. Gerontologia educativa

Dentro das diversas áreas, ressaltando a psicologia e a sociologia, Paúl e Fonseca (2005) referem que a gerontologia social estuda o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento, as suas conseqüências e procura desenhar intervenções sociais de maneira a promover um processo de envelhecimento positivo. Nos primeiros trabalhos desenvolvidos sobre a intervenção educativa com pessoas idosas resultaram quatro âmbitos de intervenção: educação de adultos; formação laboral; educação especializada e animação sociocultural; e pedagogia dos tempos livres. Esta é uma relação interativa e recíproca, todos integram

realidades diferentes e análises distintas que têm o potencial de conduzir à transformação (Teiga, 2012).

Peterson (1976, citado por Osório, 2003) propõe o termo “gerontologia educativa” como uma área de estudo e aprendizagem, tanto no campo das aprendizagens das pessoas seniores como na “aplicação e organização de métodos e técnicas de ensino para a população adulta”. Esta ação educativa implica a avaliação de necessidades, a formação de tutores, o desenvolvimento curricular e os programas específicos para este o grupo sénior. Lemieux (1997, citado por Osório, 2003) introduz o termo “gerontagogia” como uma ciência educativa que tem como objetivo a intervenção com a população sénior e como estudo da pessoa adulta maior em situação pedagógica, sendo um campo situado entre a educação e a gerontologia. Portanto, trata-se de uma gerontologia educativa ou pedagogia gerontologia, que se caracteriza pela análise das mudanças intelectuais que acontecem nas pessoas, das adaptações dos fatores motivacionais e que determinam a participação nas atividades socioeducativas e culturais.

Como área de intervenção, a gerontologia educativa pretende o desenvolvimento de programas que previnam o declínio e que promovam o desenvolvimento de outros interesses, de forma a descobrirem-se as potencialidades de cada pessoa. A pedagogia social é o resultado de uma intervenção, que visa a formação social dos indivíduos e que procura os meios técnicos adequados para alcançar os objetivos definidos. Portanto, a atuação ideal é trabalhar com as pessoas idosas, partindo das ações e intervenções em que os próprios sujeitos estejam implicados. Do ponto de vista educativo é importante desenvolver ações com alguma coerência, entre as “metas a curto e a médio termo e as últimas – aquelas que constituem o horizonte e o fim da vida do indivíduo” (Osório, 2003, p.132).

As intervenções educativas desenvolvidas para as pessoas idosas também são importantes para aplicar em contexto de institucionalização, pois estas respostas sociais carecem de medidas de intervenção que visem o desenvolvimento das capacidades das pessoas idosas.

3. Institucionalização

3.1. Institucionalização de pessoas idosas

Atualmente, as pessoas de idade adulta avançada deparam-se com uma série de circunstâncias que têm impacto negativo na situação pessoal e social, nomeadamente o afastamento e a reforma (diminuição de rendimento), as mudanças na saúde (problemas da idade que implicam mais atenção pessoal e social), a mudança no ciclo de vida pessoal (isolamento, viuvez), possíveis mudanças de habitação (Osório, 2003). Devido ao envelhecimento da população, ao aumento do número de idosos no país e à necessidade de estabelecer medidas de intervenção para os acolher, surgem as respostas sociais que envolvem a instituição.

As primeiras respostas sociais para pessoas idosas surgiram no século xv e denominavam-se como asilos ou albergues. Mais tarde, entre 1950 a 1960 estas instituições começaram a denominar-se como lares de idosos. Em 1974, em Portugal estavam registados 154 lares sem fins lucrativos e 39 privados. Em 2000, a resposta social aumentou para 769 lares sem fins lucrativos (Jacob, 2007)

Segundo o autor anteriormente mencionado, nos finais da década de 60 surgem os primeiros centros de dia e os centros de convívio. No início dos anos 80 surge o apoio domiciliário, uma resposta social que promove os cuidados de higiene e alimentação no domicílio das pessoas idosas, sendo vista como uma solução ideal, na medida em que permite aos idosos manterem-se nas suas residências e permite ao Estado uma diminuição dos custos. Nesta altura, surgem também os centros de noite, as unidades de apoio integrado e os acolhimentos temporários para idosos.

Para além das respostas sociais, surgem no século XXI as Universidades da Terceira Idade como resposta cultural, sendo esta a solução encontrada para criar espaços de aprendizagem e de convívio adequados aos interesses e gostos das pessoas idosas, mantendo o sentimento de utilidade, de participação e de envelhecimento ativo entre a comunidade sénior (Jacob, 2007).

Atualmente, considera-se que a pessoa está em situação de institucionalização quando permanece todo o dia ou parte do dia aos cuidados das instalações em que se encontra e não com a família. Mais de metade das respostas sociais em Portugal são da

responsabilidade das IPSS (82%) e uma pequena parte das respostas são de âmbito privado (18%). Até 2004, cerca de 60 000 idosos encontravam-se institucionalizados (Jacob, 2007). Porém, o grande coletivo de seniores que tem uma saúde aceitável e que possui condições económicas e sociais favoráveis, não necessita de instituições, de programas, nem de atividades de apoio á vida diária, que o grupo minoritário definido como população de “alto risco” necessita (Osório, 2003, p.324).

Atualmente, as instituições de acolhimento de pessoas idosas prestam apoio a nível sanitário e a nível social. Na generalidade, quando os idosos são deslocados para lares, a sua vida torna-se bastante pobre no que respeita a acontecimentos de vida, pois deparam-se com grandes períodos de monotonia. Portanto, torna-se fundamental que os profissionais da área educativa e de animação se empenhem em contrariar este facto, através de programas de intervenção, que visem a melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados (Jacob, 2007).

Tendo em conta que, na maioria das vezes, a vida das pessoas idosas se altera ao entrarem para as instituições é necessário criar estratégias educativas adequadas, tendo em vista a qualidade de vida destas pessoas.

3.2. Intervenção educativa em contexto institucional

Quanto à intervenção educativa com pessoas seniores é possível agrupar as visões teóricas desta área em duas categorias. A primeira considera os fatores biológicos presentes no desenvolvimento humano, como um percurso desde à maturidade até à degeneração, assumindo as deficiências aparentes como efeitos das alterações biológicas. A segunda perspectiva defende que existe uma diminuição das faculdades humanas mas insiste nas potencialidades que o ser humano expressa. Como afirma a gerontologia moderna, o envelhecimento difere entre as pessoas, na medida em que existe uma diversidade de fatores que influenciam o processo e, portanto, não é possível reduzir o fenómeno do envelhecimento ao processo biológico (Jones, 1976, citado por Osório, 2003).

Em nosso entender a educação de pessoas idosas é ainda mais importante em âmbito institucional, sendo que o primeiro objetivo do profissional será o de fazer com

que as pessoas idosas não se auto-excluem de viver. Por vezes, acontece que as pessoas institucionalizadas não demonstram qualquer interesse pela vida da instituição e, em alguns casos nem sequer têm interesse pela sua própria vida. O desinteresse acontece devido ao facto das pessoas institucionalizadas não realizarem tantas atividades a que estão habituadas como as pessoas que se encontram em casa. Quando se integram pessoas em instalações que por si já detêm uma organização estruturada, estas tendem a afastar-se (Jacob, 2007).

Face ao exposto, torna-se necessário haver uma preocupação não apenas com os cuidados de que necessitam, mas também em promover outros critérios que acautelem o seu bem-estar social e psicológico, como a garantia dos seus direitos e dos seus deveres, a sua independência, a sua participação, a sua auto-realização e a sua dignidade. Portanto, é fundamental implementar medidas para que as pessoas institucionalizadas tenham os cuidados de que necessitam, mas também que participem ativamente em todos os processos que lhes digam respeito (Osório, 2003).

Para desenvolver estratégias de intervenção é fulcral ter como princípio base o respeito pelos direitos das pessoas idosas, seja no respeito à escolha, à privacidade, à integração de todos e à participação ativa, pois a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas depende desses fatores. Contudo, o que acontece inúmeras vezes é que as instituições dirigem os seus recursos (humanos, materiais e financeiros) principalmente para a higiene, saúde e alimentação, colocando num patamar inferior toda a vertente socioeducativa. No entanto, a animação de idosos, como estratégia educativa contribui positivamente para melhorar uma série de questões na vida destas pessoas, nomeadamente, a resolução de conflitos entre idosos, a sua condição física, a sua auto-imagem, a sua auto-estima e o seu autoconceito (Jacob, 2007). A animação sociocultural relaciona-se com diversos conceitos do âmbito educacional: a educação permanente; a educação de adultos; a educação não formal; a ação cultural; a extensão cultural; a pedagogia social; a promoção social; o desenvolvimento comunitário; e o associativismo. Esta área tem como objetivo geral promover a qualidade de vida de um grupo específico, através de uma metodologia correta de intervenção, promovendo o desenvolvimento de capacidades e de participação social (Osório, 2003). O importante é criar momentos de participação ativa, de desenvolvimento pessoal e cultural.

A educação implica uma relação entre os objetivos definidos e a ação educativa concreta, sendo necessário manter uma articulação entre as finalidades e as atividades correspondentes, para que a ação faça sentido e mantenha o seu rumo. Caso contrário, a ação permanece abstrata, sem o contacto com a realidade concreta. Trata-se de metas que necessitam de coerência, que precisam de colmatar as verdadeiras necessidades dos indivíduos, que necessitam de ser realistas e flexíveis, no sentido em que poderão ser adaptadas às características individuais, adequadas ao contexto para que as pessoas envolvidas possam manter o interesse e o empenho durante todo o processo de execução. “Em qualquer idade é necessária a educação para elaborar de maneira correta o projeto da felicidade pessoal e o concretizar, progressiva e funcionalmente, ao longo da vida” (Simões, 2006, p.135).

Quando se trata de intervenções educativas com pessoas adultas ou seniores e mesmo em outras faixas etárias, qualquer envolvimento do sujeito deve de ser do seu interesse, onde este seja o protagonista ativo da ação, não se tratando de uma imposição nem de uma obrigação. Estas ações focam, sobretudo, a participação social e cultural das pessoas e o desenvolvimento da capacidade que estas possuem (Osório, 2003).

Para além das respostas sociais existentes destinadas às pessoas idosas que se encontram em contexto de institucionalização, importa desenvolver estratégias adequadas às necessidades das pessoas seniores que se encontram num contexto distinto e que pretendem continuar a aprender.

4. Universidades Seniores

4.1. Universidade Sénior como resposta cultural

Pierre Vellas, fundou em 1973, a primeira Universidade de Terceira Idade, em França. Esta resposta cultural surgiu com o objetivo de promover uma oferta às pessoas reformadas, facilitando-lhes o acesso à herança cultural da humanidade, contribuindo para a prevenção do seu declínio psicossociológico e promovendo a investigação sobre a velhice (Osório, 2003).

As Universidades Seniores são instrumentos eficazes para a integração dos sujeitos na sociedade, enriquecendo o património cultural das localidades em que a população sénior se insere. O interesse das pessoas seniores em continuar a aprender, a conviver com outras pessoas, a realizar tarefas criativas e atividades que as estimulem, a aprender sobre temáticas do seu interesse e a realizar atividades que lhes permitam um bem-estar físico e psicológico, são os motivos para que grupos e associações, formais e informais, se desenvolvam e cresçam progressivamente (Martins, 2015).

As aulas das Universidades Seniores trabalham sobre uma ideologia pluralista, progressiva, democrática e politicamente apartidária, onde qualquer pessoa que pretenda aumentar os seus conhecimentos, descobrir novos interesses, partilhar ideias com os pares, que pretenda melhorar a sua qualidade de vida e manter um processo de formação contínua poderá participar. De forma a dar resposta aos interesses da população que as Universidades de Terceira Idade acolhem, cada instituição escolhe o seu plano de formação, incluindo as atividades a desenvolver (Osório, 2003).

A preocupação social de proporcionar este género de educação destina-se não só à classe média mas a outras classes mais desfavorecidas ou com níveis mais baixos de literacia. A educação das pessoas seniores apresenta-se como um movimento de transformação social (Martins, 2015).

Conclusão

O envelhecimento é um processo inerente a todos os seres vivos, que implica a perda ou diminuição das capacidades de adaptação e funcionalidade. Para contrariar a diminuição das capacidades, deve-se trabalhar para promover o envelhecimento bem-sucedido da população, que se refere à capacidade das pessoas idosas se adaptarem às condições da sua idade e ao contexto que as rodeiam, para que seja possível viverem com alguma qualidade de vida.

Como existe um número elevado de idosos que apresentam condições e desejo de participar socialmente é necessário criar estratégias sociais e educativas para colmatar essa necessidade. No âmbito educativo é necessário desenvolver ações

coerentes, que visem a promoção do envelhecimento ativo e a estimulação do conhecimento. Sendo que a educação é eficaz quando os objetivos são cumpridos, torna-se imprescindível manter uma articulação coerente entre o que se pretende desenvolver e a própria ação.

O envelhecimento da população e o aumento do número de pessoas idosas levaram ao estabelecimento de medidas de intervenção, destinadas a pessoas que se encontram em situações de fragilidade, como são as respostas que envolvem a institucionalização. Mesmo com este público torna-se fundamental promover o envelhecimento ativo, através de um conjunto de estratégias que visem a melhoria da qualidade de vida de quem se encontra numa etapa avançada.

As universidades seniores, sendo uma resposta cultural em elevada expansão, apresentam-se como uma estratégia que contribui para melhorar a vida das pessoas idosas, propondo-se criar uma população ativa, a nível social e cultural.

Em suma, a educação e o envelhecimento unem-se pela necessidade de promover uma aprendizagem ativa. No entanto, o mais importante é criar uma oferta educativa, para manter o desenvolvimento pessoal, social e cultural de pessoas de idade adulta avançada.

CAPÍTULO II

Enquadramento Institucional

Introdução

Com a população a envelhecer cabe à sociedade encontrar respostas adequadas às necessidades destas pessoas. Sendo que algumas pessoas idosas se encontram em situações de fragilidade, devido às suas condições e características, consideramos da responsabilidade dos profissionais destas áreas lutar pelo reconhecimento e valorização desta população, bem como proporcionar-lhes uma vida melhor. O conceito de “envelhecimento” é cada vez mais falado e estudado, porém consideramos, que face à população envelhecida que há no nosso país, as respostas que atualmente existem não são as suficientes, sendo necessário agir rapidamente para que existam melhores condições e melhor qualidade de vida para as pessoas idosas.

É sabido que trabalhar diretamente com o adulto, nomeadamente com pessoas idosas, requer do profissional conhecimentos e competências específicas, portanto, a nossa decisão de trabalharmos com a população em questão prende-se com o nosso interesse pessoal em desenvolver competências e conhecimentos sobre as intervenções educacionais, que melhor se adequam.

No último ano do Mestrado é facultada ao estudante a possibilidade de realizar uma dissertação ou um estágio curricular, sendo que o primeiro tem um carácter de investigação e o segundo, um carácter mais prático, através do contacto constante com uma instituição de acolhimento. Neste sentido, a nossa preferência pela via do estágio prende-se com o nosso interesse em desenvolver conhecimentos através da prática, bem como compreender o funcionamento de uma instituição em que o profissional de educação e formação de adultos se enquadra.

A escolha do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré prende-se com o trabalho notório que é realizado e prestado aos utentes que acolhe, salientando-se o planeamento sociocultural que apresenta e as atividades educativas que realiza. Importa referir a eficiência de toda a equipa de trabalho, que permite o excelente funcionamento da instituição, sendo assim possível para nós desenvolver um processo de aprendizagem significativo. Portanto, a oportunidade de acompanhar e colaborar com a instituição torna-se vantajosa, tanto a nível pessoal como profissional, na medida em que o nosso crescimento será, seguramente, um objetivo alcançado.

Importa referir que, desde início fomos muito bem acolhidas na instituição, pelos elementos da Direção, pela equipa técnica, pelos auxiliares de geriatria e pelos utentes.

No final do estágio curricular sentíamos-nos como se pertencêssemos ao Centro Social e não como estagiária, sendo que isto aconteceu devido ao excelente apoio e companheirismo que nos foi concedido por todos ao longo do estágio.

Neste sentido, torna-se fundamental apresentar as características da instituição acolhedora, tendo como referência documentos oficiais (regulamentos internos), informações disponibilizadas no *site* da instituição e por vias informais (documentos promocionais).

2.1. Caracterização Geográfica

A Gafanha da Nazaré é uma freguesia do concelho de Ílhavo, distrito de Aveiro. Localiza-se a Sul do distrito e faz parte da região Centro, Baixo Vouga. Apresenta uma área total de 16,44 km², com 15 240 habitantes (2011), tendo uma densidade populacional de 942,9 hab/km². A freguesia é envolvida a Norte e Este pela Ria de Aveiro, a Sul pela freguesia da Gafanha da Encarnação e a Oeste pelo Oceano Atlântico.



Figura 1: Concelho de Ílhavo

2.2. Caracterização da Instituição

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sem fins lucrativos, regulamentada pelo Despacho Normativo nº 12 /98/ de 25 de Fevereiro de 1998, Série I-B emitido pelo Ministério do Trabalho e Solidariedade que “*estabelece as normas reguladoras das condições de instalação e funcionamento dos lares para idosos*”.

O Centro Social foi fundado em 1987, com inauguração do edifício sede a 4 de maio de 1991 por iniciativa da Igreja Paroquial da Freguesia da Gafanha da Nazaré. O Centro Social tem como objetivos a promoção da caridade cristã, da cultura, da educação, o desenvolvimento integral da pessoa humana e a sua integração comunitária

e social (Artº. 3, Regulamento Interno, 2015), Na sua intervenção a instituição atua no âmbito da acção social, através da prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades (Artº. 4, Regulamento Interno, 2015).

O Centro Social tem estabelecido acordos de cooperação com a Segurança Social e mantém um conjunto de parcerias, tanto com os serviços autárquicos como com instituições da comunidade local e regional.

2.3. Serviços prestados pelo Centro Social

De modo a cumprir com os seus objetivos, o Centro Social dispõe de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), sendo ainda responsável pela gestão do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) e Universidade Sénior (US), que decorre num pólo externo ao lar de idosos.



Figura 2: Logótipo da instituição



Figura3: Logótipo da Universidade Sénior

2.3.1. Centro Social - Edifício Sede

No edifício sede os recursos humanos e as instalações são meios disponíveis para os utentes de ERPI, CD e SAD.

Quanto aos recursos humanos, atualmente, encontram-se ao serviço do Centro Social um diretor de serviços, uma diretora técnica, um Animador Cultural, três pessoas nos serviços administrativos, duas pessoas responsáveis pela enfermagem, uma

fisioterapeuta, uma encarregada geral, vinte e oito pessoas na prestação de cuidados diretos aos idosos e cinco pessoas em outros serviços.

Relativamente às infra-estruturas do edifício, as instalações são compostas por 31 quartos, dois espaços de convívio e salões polivalentes, dois gabinetes técnicos, secretaria, cozinha, refeitório, lavandaria/rouparia, sala de convívio e de trabalhos manuais, 10 instalações sanitárias com apoio para banhos assistidos, espaço exterior de jardim, capela e seis viaturas.



Figura 4: Edifício Sede

2.3.2. Centro Social – Edifício Remelha

No Edifício Remelha funcionam o serviço de Atendimento e Acompanhamento Social e a Universidade Sénior, sendo que usufruem dos mesmos recursos humanos e das instalações.

Os recursos humanos são constituídos por um diretor técnico, duas técnicas de serviço social, duas ajudantes e uma administrativa.

Quanto às instalações, o Edifício Remelha é composto por dois gabinetes técnicos, instalações sanitárias, uma sala polivalente, um espaço exterior adequado a diversas atividades e uma sala de aula.



Figura 5: Edifício Remelha

a) Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é uma valência que compreende o alojamento de pessoas idosas, de estadia permanente ou temporária, onde são prestados serviços de apoio social e concedidos os cuidados básicos de enfermagem,

com o objetivo de “*proporcionar serviços* permanentes e adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas” (artº 7, Regulamento Interno: Internamento, 2015).

A ERPI funciona 24 horas por dia, cumprindo um período de silêncio das 21:00h às 07:00h. O horário das visitas é flexível, no entanto, deverão ser respeitados os horários mais significativos de manutenção, nomeadamente, o período das refeições, higiene pessoal e descanso nocturno.

Quanto à admissão, a ERPI destina-se a: pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, que por motivos familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança não possam permanecer no seu alojamento; a pessoas adultas com idade inferior a 65 anos, em casos excepcionais quando tal se justifique; em situações pontuais, quando a pessoa com necessidade de alojamento decorrente da ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador.

No seguimento do acordo celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro, a resposta de ERPI possui capacidade para alojar 67 utentes, sendo 7 vagas da responsabilidade da Segurança Social. A ERPI presta um serviço de refeições que inclui o pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia, porém apresenta um horário fixo para a realização das mesmas. A primeira refeição é servida às 08:30, a segunda às 11:30h, a terceira as 15:30h, a quarta as 18:30h e a última às 21h00.

A ERPI proporciona aos utentes atividades de animação socioculturais, lúdico-recreativas e ocupacionais, que constam de um plano de atividades elaborado pelo Técnico responsável pela Animação Sociocultural. A planificação e o desenvolvimento de passeios são da responsabilidade da Animação, em articulação com a Equipa Técnica, podendo estes ser gratuitos ou participados pelos utentes. Quando se realizam as deslocações em grupo, é necessária a respetiva autorização do utente ou do representante do mesmo, sendo que todos são sempre acompanhados por funcionários da instituição.

b) Centro de Dia

O Centro de Dia (CD) é uma valência que compreende a prestação de serviços de cuidados individualizados e personalizados a indivíduos ou famílias quando por, motivos de doença, deficiência ou outro impedimento não possam assegurar, temporariamente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades de vida diária.

O CD funciona nos dias úteis, das 8:00h às 19:00h, podendo mediante contratualização realizar-se durante os fins-de-semana e feriados, nos mesmos horários.

Quanto à admissão, o CD destina-se a pessoas cujas necessidades se enquadrem nas atividades que esta resposta social oferece. A presente resposta social assegura a alimentação adequada, nomeadamente, o pequeno-almoço, almoço e lanche, de acordo com a prescrição médica; atividades socioculturais, cuidados básicos de enfermagem; administração de fármacos, quando aplicável; cuidados de higiene e conforto; cuidados de imagem; apoio psicossocial; apoio no desempenho da vida diária; serviços básicos de fisioterapia; assistência religiosa católica. Caso necessário, o serviço poderá assegurar o jantar, o transporte, o tratamento da roupa, a gestão de adiantamentos do utente e outros serviços em função das necessidades da pessoa.

No seguimento do acordo celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro, a resposta de CD possui capacidade para 20 utentes.

O CD presta um serviço de refeições que inclui o pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar (mediante contratualização) apresentando um horário fixo para a realização das mesmas, coincidindo com o horário de serviço de ERPI. Portanto, a primeira refeição é servida às 8:30h, a segunda às 11:30h, a terceira às 15:30h.

O CD proporciona aos utentes atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais, organizadas e planeadas à semelhança da valência de ERPI.

c) Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que compreende a prestação de cuidados individualizados e personalizados a famílias e/ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e/ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou a realização de atividades da vida diária, nem disponham de apoio familiar, na tentativa de *“contribuir para a permanência dos utentes no seu habitat de vida, retornando ou evitando o recurso a estruturas residenciais”* (artº 7, Regulamento Interno: Apoio Domiciliário, 2015).

O SAD funciona todos os dias, incluindo fins-de-semana e feriados, das 08:00h às 18:00h.

Quanto à admissão, o SAD destina-se a pessoas cujas necessidades possam ser satisfeitas pelos serviços que esta resposta social oferece.

O SAD assegura um serviço de alimentação adequada às necessidades do utente; cuidados de higiene pessoal, conforto e imagem; higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados; tratamento da roupa de uso pessoal do utente. Caso necessário, esta resposta social poderá assegurar o acompanhamento e transporte a consultas e/ou exames complementares de diagnóstico; realização de atividades de motricidade e ocupacionais; apoio em pequenas reparações/modificações no domicílio; apoio psicossocial; formação e sensibilização aos familiares e cuidadores informais sobre a prestação de cuidados aos utentes; acompanhamento de medicação; e em outras atividades, de acordo com as necessidades do utente. No seguimento do acordo celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro, a resposta de SAD possui capacidade para acompanhar 35 utentes.

O SAD oferece atividades de animação e socialização, nomeadamente, no âmbito da animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, deslocação a entidades da comunidade, de forma gratuita.

d) Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

O Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) é uma resposta orientada para a inserção de pessoas e famílias em situação de maior vulnerabilidade social e para o reforço da coesão social. Portanto, o SAAS pretende, através dos princípios de igualdade, equidade social e diferenciação positiva, criar condições facilitadoras que permitam a inclusão e coesão social.

O SAAS intervém no sentido de informar, aconselhar, acompanhar e encaminhar respostas adequadas a cada situação, apoiar e prevenir situações de pobreza e/ou exclusão social, contribuir para a aquisição e fortalecimento de competências, acompanhar percursos de inserção social e estimular a autonomia pessoal, social e profissional das pessoas.

Este serviço tem sido uma resposta fundamental na intervenção comunitária, bem como um recurso de combate à pobreza e/ou exclusão social, apoiando pessoas que se encontram nessas situações.

e) Universidade Sénior

A Universidade Sénior (US) é uma resposta cultural, fundada em 2009, aberta à comunidade sénior e à sociedade em geral. Associada à Rede Nacional de

Universidades Seniores, trata-se de uma iniciativa da ex-Fundação Prior Sardo, estando agora no âmbito do Centro Social.

A US desenvolve-se tendo como princípios os referenciais teóricos da UNESCO, como a educação de adultos e a educação e a formação ao longo da vida, tendo em vista a promoção da solidariedade, cultura, educação, desenvolvimento integral da pessoa humana e a sua integração comunitária e social.

A presente resposta social pretende oferecer aos destinatários um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social, valorizando o conhecimento de cada um.

No sentido de rentabilizar recursos, a US estabelece parcerias sociais com diversas entidades do concelho de Ílhavo, abrangendo todos os cidadãos do concelho e outras pessoas que vivam nas proximidades. Quanto à admissão, a US aceita pessoas de ambos os sexos, preferencialmente com mais de 50 anos, que apresentem condições físicas e psicológicas adequadas às dinâmicas que se realizam na Universidade e com vontade em aprender e de querer conviver com outras pessoas.

A US estimula a participação social, na medida em que os professores e colaboradores são voluntários.

Relativamente à oferta educativa, a US dispõe de aulas teóricas e práticas de diversas áreas; seminários e cursos multidisciplinares; passeios e viagens culturais; grupos recreativos; e serviços de divulgação e informação destinados aos seniores.

A Universidade funciona de segunda a sexta-feira das 09:00h às 17:00h, à exceção da quarta-feira que é reservada para a realização das atividades extracurriculares.

Atualmente a US oferece as seguintes disciplinas: dança; noções de segurança global; social e pessoal; teatro; desenho com agulhas (costura); nutrição e saúde comunitária; história da comunicação; inglês; tic; música – viola; música cavaquinho; artes/decoração/pintura; quintinha (agricultura); photo ação sénior (aulas de fotografia); e mundo atual.

2.4. Caracterização dos utentes do CSPNSN e dos alunos da U.S.

Como referimos anteriormente, o Centro Social acolhe pessoas idosas e seniores, nas diversas valências que sustenta. No entanto, o nosso estágio focou-se no desenvolvimento de atividades, apenas com utentes de internamento, centro de dia e pessoas que frequentam a universidade sénior, mais especificamente da disciplina de

Nutrição e Saúde Comunitária. Neste sentido, a seguinte caracterização (ver quadro 1) restringe-se apenas às valências com as quais trabalhamos diretamente, sendo que os dados foram recolhidos durante a primeira semana de novembro de 2016.

Quadro1: Caracterização das pessoas idosas envolvidas nas atividades de estágio

Sexo		Utentes de INTERNAMENTO			
Feminino	56	Total de utentes 67	Idade Média	84	
Masculino	11		Idade da pessoa mais velha	95	Idade da pessoa mais nova
		Utentes de CENTRO DE DIA			
Feminino	10	Total de utentes 20	Idade Média	72	
Masculino	10		Idade da pessoa mais velha	91	Idade da pessoa mais nova
		ALUNOS Universidade Sénior			
Feminino	27	Total de alunos 48	Idade Média	68	
Masculino	21		Idade da pessoa mais velha	84	Idade da pessoa mais nova
		PROFESSORES Universidade Sénior			
Feminino	12	Total de professores 22	Idade Média	56	
Masculino	10		Idade da pessoa mais velha	81	Idade da pessoa mais nova

Conclusão

O Centro Social é uma instituição que oferece respostas sociais e culturais, destinadas a um elevadíssimo número de pessoas da região. É uma instituição que promove o bem-estar, a qualidade de vida e o envelhecimento ativo, tanto às pessoas institucionalizadas como às restantes, que mantém uma coerência no trabalho que desenvolve e permite que pessoas interessadas nestas áreas se aproximem da instituição. O ambiente que se sente dentro das instalações é bastante harmonioso e prazeroso. Compreender e desenvolver atividades com esta população, tendo como base os princípios orientadores da instituição foi o nosso maior objetivo. Neste sentido, no capítulo seguinte, apresentamos o projeto de estágio e os objetivos que definimos para a sua concretização.

CAPÍTULO III

Projeto de Estágio

Introdução

No presente capítulo apresentamos o projeto de estágio realizado no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, que se focou na promoção do envelhecimento ativo, através do desenvolvimento de projetos educativos com pessoas institucionalizadas e na nossa participação na Universidade Sénior, tendo como base a valorização do conhecimento.

A escolha do título do relatório – *As lembranças lembrar-se-ão de mim: promoção do envelhecimento ativo com seniores do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré* – prende-se com quatro razões fundamentais. A primeira parte do título (*As lembranças lembrar-se-ão de mim*) e reporta-nos para o princípio da valorização do conhecimento das pessoas de idade adulta avançada, para o facto de as lembranças que os utentes guardam na sua memória serem muito significativas para eles, ainda, pelo motivo das pessoas idosas fazerem parte das lembranças de outras pessoas (familiares, amigos, colegas, etc). Quanto à segunda parte do título (*promoção do envelhecimento ativo com seniores do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré*) esta baseia-se em todo trabalho que desenvolvemos no Centro Social, nomeadamente na promoção do envelhecimento ativo em contexto de institucionalização de pessoas idosas e de universidade sénior.

3.1. Descrição do Projeto

Na fase anterior à planificação e estruturação do projeto de estágio guardámos um período para realizar uma observação participante e deter conhecimento sobre a instituição, com o intuito de compreender quais as necessidades que apresentava e em que medida poderíamos intervir pertinentemente.

Neste período realizámos, de forma informal, um diagnóstico de necessidades, através de conversas com elementos da Direção, da equipa técnica e com os utentes. Desta avaliação inicial consideramos importante salientar os seguintes aspetos: a universidade sénior apresentava necessidade de integrar no corpo docente profissionais da área da educação e formação de adultos; no Centro Social havia a necessidade de

integrar na dinamização de atividades mais profissionais, para fazer face ao elevado número de utentes; considerámos haver necessidade de realizar com os utentes, dinâmicas que valorizassem o conhecimento e a experiência de vida das pessoas idosas.

Ao longo deste período recebemos todas as opiniões que nos foram dadas para melhor conhecer o contexto em que nos encontrávamos. Os objetivos que definimos e as atividades que propusemos desenvolver surgiram em conciliação com as necessidades que encontrámos e com as sugestões que nos foram dadas pelos elementos da equipa técnica.

3.2. Objetivos de estágio

Com a realização do estágio curricular e como futura Mestre em Educação e Formação de Adultos pretendemos, de um modo geral, desenvolver conhecimentos sobre o funcionamento de uma Universidade Sénior e de um Lar de Idosos, conhecer o trabalho que se desenvolve junto de pessoas seniores e de pessoas institucionalizadas, aprender quais as atividades que melhor se adequam a pessoas institucionalizadas e compreender quais as técnicas no âmbito da educação e formação de adultos que podemos aplicar, quando nos deparamos com um público sénior e/ou institucionalizado.

Para concretizar o presente estágio optámos por desenvolver atividades em duas das valências do Centro Social, nomeadamente com alunos da Universidade Sénior e com os utentes do Lar de Idosos, em regime de Internamento e Centro de Dia. Neste sentido, apresentamos a seguir os objetivos gerais e específicos que delimitámos.

3.2.1. *Objetivo Geral:* Fazer uma integração bem-sucedida na Instituição

Objetivos Específicos:

- a) Analisar a legislação da instituição;
- b) Compreender o funcionamento dos serviços da instituição;
- c) Conhecer o plano anual e semanal de atividades socioculturais do Centro Social;
- d) Conhecer e colaborar em atividades de rotina da instituição.

3.2.2. *Objetivo Geral:* Compreender como se coordena uma disciplina de uma Universidade Sênior

Objetivos Específicos:

- a) Integrar uma equipa multidisciplinar de formadores;
- b) Desenvolver competências como Técnica Superior de Educação;
- c) Aprender a fazer um *dossier* técnico-pedagógico;
- d) Desenvolver competências como representante da disciplina;
- e) Aprender a planificar atividades dinâmicas adequadas à idade adulta.

3.2.3 *Objetivo Geral:* Aprender a planificar atividades educativas e de intervenção comunitária com idosos institucionalizados

Objetivos Específicos:

- a) Dinamizar atividades pedagógicas destinadas aos utentes;
- b) Promover atividades do interesse comum ao maior número de utentes;
- c) Aprender a mediar situações de conflito entre utentes;
- d) Valorizar o conhecimento e a experiência de vida dos idosos;
- e) Estimular a capacidade de memória, a cognição e a motricidade dos idosos.

3.2.4 *Objetivo Geral:* Estimular a criatividade e as funções motoras dos utentes do CSPNSN

Objetivos Específicos:

- a) Desenvolver a destreza manual dos utentes;
- b) Estimular a criatividade dos utentes.

3.3. Atividades desenvolvidas

Apresentados os objetivos para a concretização do projeto de estágio, passamos a descrever as atividades que nos propusemos desenvolver face aos objetivos definidos.

A seguir, apresentamos um cronograma anual e um semanal, para no capítulo seguinte descrever as atividades que desenvolvemos.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E COLABORADAS	CRONOGRAMA (ANUAL)							
	Out.	Nov.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Integração no CSPNSN	X							
Nutrição e Saúde Comunitária – Universidade Sénior	X	X	X	X	X	X	X	X
MasterChefSénior – Uma viagem no tempo	X	X	X	X	X	X		
Memórias das nossas origens - <i>Idoliadas</i>					X	X		
(Re)criar a arte – <i>Festival Rádio Faneca</i>						X	X	
Outras atividades	X	X	X	X	X	X	X	X

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E COLABORADAS	CRONOGRAMA (SEMANAL)
Nutrição e Saúde Comunitária – Universidade Sénior	Terça- Feira: 9:00 às 11:00
MasterChefSénior – Uma viagem no tempo	Segunda-Feira: 10:00 às 11:00 15:00 às 17:00 Quarta- Feira: 09:00 às 11:00 Quinta – Feira: 15:00 às 17:00 (horários adaptados sempre que necessário)
Memórias das nossas origens - <i>Idoliadas</i>	Quarta – Feira: 9:30 às 11:30 Quinta: Feira: 10:00 às 11:00 14:30 às 16:00 (horários adaptados sempre que necessário)
(Re)criar a arte – <i>Festival Rádio Faneca</i>	Terça – Feira: 9:30 às 11:30

Conclusão

A realização de um diagnóstico, seja formal ou informal é indispensável para se trabalhar adequadamente. A fase de definir os objetivos apresenta-se como uma das mais importantes, no sentido em que esta conduz todo o trabalho que se desenvolve.

Ainda que os objetivos de estágio estejam sempre previamente definidos, qualquer ação educativa deve ser flexível e caso exista necessidade de se adaptar um plano de ação, deve ter-se em conta os objetivos que anteriormente se definiram. Importa referir que ao longo do estágio fomos adaptando as atividades que desenvolvemos e com o tempo foram surgindo outras atividades, que também realizámos, porém, os objetivos já definidos foram tidos em conta e cumpridos devidamente.

Na sequência de cada atividade houve sempre a preocupação da nossa parte de avaliar, quer através de estratégias de hetero-avaliação, quer com base na nossa reflexão que fazíamos sobre o que conseguíamos realizar com as pessoas idosas e da universidade sénior.

CAPÍTULO IV

Descrição das atividades desenvolvidas

4.1. Atividades desenvolvidas no estágio

Neste capítulo abordamos as atividades que desenvolvemos por iniciativa própria e aquelas em que colaborámos durante o percurso de estágio. Em cada atividade apresentamos a descrição e uma síntese reflexiva, que traduz a sua avaliação.

Todas as atividades encontram-se intituladas por motivos de preferência pessoal, contudo é referido o objetivo que levou à sua concretização, sendo que estes se encontram indicados no capítulo anterior.

4.1.1. Integração no CSPNSN

Objetivo Geral (Capítulo III - Quadro 1)

3.1. Fazer uma integração bem-sucedida na Instituição

Descrição das atividades

Numa primeira fase é fundamental conhecer e compreender o funcionamento da instituição que nos recebe, bem como o público que acolhe, para que seja possível conseguir uma integração eficaz no local de trabalho/estágio. Neste sentido, sobretudo durante o mês de outubro, dedicámo-nos a cumprir este objetivo.

Ainda que o estágio tenha começado no dia 3 de outubro, por duas vezes deslocámo-nos à instituição para conhecer a Orientadora de estágio (Diretora Técnica), o Diretor da instituição e as instalações. Após este contacto inicial, em concordância com a Orientadora de estágio optámos por reservar um período inicial para analisar documentos formais e informais sobre o funcionamento institucional, analisar os processos individuais de alguns utentes, examinar o regulamento para os funcionários da instituição e manter um primeiro contacto com os idosos, através da observação direta e acompanhamento das atividades que realizavam.

Para conhecer melhor os utentes do Centro Social apoiámos, por diversas vezes, a deslocação dos utentes para o refeitório, realizámos sessões de manicure às utentes que assim o desejaram, apoiámos o Animador Sociocultural nas dinâmicas semanais, participámos em diversas atividades no exterior e acompanhámos os utentes às aulas de ginástica. Por vezes ficávamos simplesmente a conversar com os utentes, o que

consideramos ter sido muito significativo para a nossa integração, pois uma das insuficiências que denotámos, desde cedo, foi a necessidade destas pessoas terem alguém que as ouvisse.

Todas estas dinâmicas permitiram-nos criar ligação e empatia com os utentes, dar-nos a conhecer como pessoa e profissional e, essencialmente, permitiram-nos realizar uma análise de necessidades (informal) para compreender de que forma o nosso trabalho durante o estágio poderia ter um impacto significativo na vida destas pessoas.

4.1.2. Nutrição e Saúde Comunitária – Universidade Sénior

Objetivo Geral (Capítulo III - Quadro 1)

3.2. Compreender como se coordena uma disciplina de uma Universidade Sénior

Descrição das atividades

A presente atividade consistiu na coordenação e gestão de uma das disciplinas lecionadas na Universidade Sénior, intitulada “Nutrição e Saúde Comunitária” (NSC). Esta atividade decorreu uma vez por semana, entre outubro de 2016 e junho de 2017, com duração de duas horas por sessão, tendo um total trinta e uma sessões. A participação dos alunos nas aulas foi de livre e espontânea vontade deles, ainda que, ao longo do ano letivo, tentássemos cativar outras pessoas a participar nas atividades planeadas.

A disciplina de NSC não tinha qualquer planificação prévia e, por essa razão, como responsável pelo planeamento e organização da disciplina, optámos por estruturar um conjunto de dinâmicas que visassem o desenvolvimento de atividades teóricas e práticas, de forma a elaborar um plano dinâmico e em concordância com os interesses dos formandos.

Após uma análise de necessidades inicial, realizada junto dos alunos, decidimos integrar no plano temáticas como: Medicinas alternativas; Complementos e suplementos alimentares; Saúde mental; Saúde física; Fisioterapia; A atividade do cuidador de Idosos; Meditação; Exercício físico; Desenvolvimento cognitivo. De forma a garantir uma metodologia dinâmica optámos por convidar diversos profissionais, especializados

em diferentes áreas, para abordar as temáticas delineadas. Portanto, ao longo das trinta e uma sessões realizadas contamos com a participação de sete “professores convidados”.

Ao longo do ano letivo produzimos um *dossier* técnico-pedagógico da disciplina registando toda a informação considerada pertinente. O *dossier* encontra-se dividido em 9 secções: 1) Cronograma; 2) Programa; 3) Ficha de inscrição dos formandos; 4) Ficha de inscrição dos formadores convidados; 5) Folha de sumários; 6) Avaliações; 7) Registo de presenças; 8) Manuais ou textos de apoio; 9) Documentação diversa.

Seguidamente, apresentamos a planificação das aulas da disciplina e a descrição das atividades desenvolvidas.

CRONOGRAMA DA DISCIPLINA DE NSC				
Mês	Dia	Temática Abordada	Nº alunos presentes	
Out.	18	Apresentação e auscultação das sugestões dos alunos	8	
	25	Continuação da auscultação	8	
Nov.	8	Medicinas alternativas Exercício Físico – Alongamentos	11	
	15	Medicinas alternativas Exercício Físico – Alongamentos	14	
	22	Medicinas alternativas Exercício Físico – Alongamentos	13	
	29	Medicinas alternativas Exercício Físico – Alongamentos	14	
	Dez.	6	Suplementos Alimentares Exercício Físico	12
		13	Suplementos Alimentares Exercício Físico	14
Férias U.S.				
Jan.	3	Avaliação 1º Trimestre	8	
	10	Atividade física - Jogos de estimulação	11	
	17	Atividade física - Jogos de estimulação	12	
	24	Lares de idosos e os serviços prestados	10	
	31	Atividade física - Jogos de estimulação	11	
Fev.	7	Atividade física - Jogos de estimulação	8	
	14	Saúde Física – Fisioterapia e os seus benefícios	12	
	21	Saúde Mental – Pensamento e Comunicação	15	
Mar.	28	Atividade física - Jogos de estimulação	9	
	7	Atividade física - Jogos de estimulação	9	
	14	Auto – Massagem	9	

	21	Atividade física - Jogos de estimulação	13
	28	Auto – Massagem	12
Abr.	4	Avaliação 2º Trimestre	12
Férias U.S.			
	2	Auto - Massagem	14
	9	Atividade física - Jogos de estimulação	8
Mai.	16	Atividade física - Jogos de estimulação	11
	23	Auto – Massagem	9
	30	Atividade física - Jogos de estimulação	9
	6	Massagem	7
	13	Massagem	7
Jun.	20	Meditação	15
	27	Atividade física - Jogos de estimulação	12
		Avaliação do 3º Trimestre - Encerramento	

Apresentação e auscultação das sugestões dos alunos: Esta dinâmica teve a duração de duas sessões e ocorreu na sala de aula da US. A atividade teve como objetivos auscultar as temáticas preferenciais dos alunos e apresentar o tipo de metodologia a utilizar durante o ano letivo. Para a concretização da dinâmica colocaram-se as cadeiras em círculo e, após uma apresentação individual, refletimos em conjunto sobre as temáticas que os alunos gostariam de abordar durante as aulas futuras. Todos os alunos deram o seu parecer sobre o assunto. A turma considerou importante iniciar a disciplina com uma observação dos seus interesses. Assim, foi possível integrar os formandos na planificação da disciplina.

Medicinas alternativas: A temática teve a duração de quatro sessões e ocorreu na sala de aula da US, com o apoio do dispositivo *PowerPoint*. A atividade teve como objetivos conhecer os tipos de medicinas alternativas existentes e os seus benefícios e estimular a capacidade física dos alunos. Para abordar a temática convidámos uma pessoa formada em ciências farmacêuticas. No final das sessões disponibilizámos aos alunos um documento em suporte de papel, com os conteúdos abordados. Os alunos demonstraram interesse durante todas as sessões, colocando dúvidas e partilhando situações da sua vida pertinentes em relação à temática. Assim, foi possível criar um contexto de aprendizagem harmonioso. No final ou no início de cada sessão realizámos alguns exercícios de alongamentos, adequados à idade e à capacidade física dos alunos.

Complementos e suplementos alimentares: Esta atividade teve duração de duas sessões, ocorreu na sala de aula da US, com o apoio de uma apresentação em *PowerPoint*. A atividade teve como objetivos conhecer os complementos e suplementos alimentares existentes e estimular a capacidade física dos alunos. Sendo que a temática ia ao encontro do tema anterior, solicitámos à mesma pessoa que se responsabilizasse pela abordagem deste conteúdo. No final das sessões disponibilizámos em suporte de papel um documento com o conteúdo lecionado. Parece-nos que esta temática teve um impacto muito positivo para os alunos, pois estes demonstraram-se bastante curiosos e, como devido à idade avançada tomam imensa medicação, conhecer soluções alternativas foi importante para eles. No final das 2 sessões realizámos pequenos exercícios físicos.

Lares de idosos e os serviços prestados: Esta dinâmica teve duração de uma sessão, ocorreu na sala de aula da US, com o recurso ao *PowerPoint*. A atividade teve como objetivos compreender o funcionamento de um Lar de Idosos e conhecer a perspectiva de utentes sobre a estadia destes no lar. Para abordar a temática convidámos a diretora técnica do CSPNSN e três utentes. Inicialmente apresentou-se o lar, as suas valências e o trabalho desenvolvido. Posteriormente, os utentes deram o seu contributo expondo a sua opinião sobre os lares e sobre a sua estadia no Centro Social. Desta forma, os alunos da US tiveram a oportunidade de conhecer melhor a instituição e o trabalho social que o lar desenvolve. Por outro lado, os utentes sentiram-se úteis e valorizados por terem a possibilidade de contribuir para a sessão. Os alunos confessaram que esta dinâmica foi proveitosa, no sentido em que desconheciam os serviços prestados pelo Centro Social e ainda proporcionou um momento de convívio entre os utentes e os formandos.

Atividade física - Jogos de estimulação: Esta dinâmica ocorreu durante onze sessões, de forma descontínua para que fosse possível intercalar atividades práticas e teóricas. As atividades ocorreram dentro e fora da sala de aula, sendo que inúmeras vezes utilizámos o jardim que rodeia o edifício da US. A atividade teve como objetivos

promover a atividade física e intelectual dos alunos e desenvolver dinâmicas individuais e em grupo. Todas as sessões decorreram utilizando-se uma metodologia semelhante. Iniciávamos com os jogos e, posteriormente, refletíamos em grupo sobre os benefícios dos exercícios e a sua importância para o envelhecimento ativo. Eram desenvolvidas dinâmicas de estimulação física e cognitiva. Para colaborar nestas dinâmicas convidamos uma pessoa especializada em Educação Especial e Reabilitação. Os alunos demonstraram interesse em participar nas atividades práticas e confessaram que a sua execução tinha um efeito benéfico na rotina diária deles. Em todas as sessões o ambiente era descontraído e de grande alegria, criando fortes ligações entre todos os participantes.



Saúde Física – Fisioterapia e os seus benefícios: A atividade teve duração de uma sessão e ocorreu dentro da sala de aula da US. A atividade teve como objetivos conhecer exercícios físicos adequados à idade adulta, compreender os benefícios de exercitar o corpo e aprender a realizar os exercícios físicos adequadamente. Para abordar a temática convidamos uma fisioterapeuta especializada em problemáticas típicas das pessoas idosas. Inicialmente, foram explicados alguns exercícios físicos simples, para se realizar diariamente. Posteriormente, os alunos tiveram oportunidade de colocar dúvidas sobre alguns problemas de saúde física que possuíam. Para terminar a formação, todos os presentes executaram alguns dos exercícios físicos abordados. No início, os alunos não prestaram a devida atenção, demonstrando algum desinteresse durante o esclarecimento dos exercícios que poderiam realizar em casa. Contudo, quando houve oportunidade de esclarecer as questões, a maioria dos alunos fez intervenções, colocando questões. Quanto á parte prática, o empenho dos alunos fez-se notar, pois mostraram-se sempre empenhados em realizar todos os exercícios propostos.

Saúde Mental – Pensamento e Comunicação: A atividade teve a duração de uma sessão realizada dentro da sala de aula da US, com o apoio do *PowerPoint*. A atividade teve como objetivos perceber o significado e a importância da saúde mental, compreender de que maneira o pensamento positivo e o tipo de comunicação influencia o bem-estar e a qualidade de vida. Para abordar a temática convidamos uma enfermeira e formadora no Instituto de Educação e Formação Profissional (IEFP). Devido à sua experiência profissional, a sessão realizou-se de uma forma muito dinâmica, sendo que continuamente os alunos iam participando e dando o seu parecer sobre as temáticas. Inicialmente abordaram-se alguns conceitos fundamentais sobre a saúde mental, o pensamento e a comunicação. Num segundo momento, realizou-se uma atividade prática relacionada com a capacidade de pensar e comunicar devidamente. Desde início, os alunos demonstraram estima pela formadora convidada, devido à enorme experiência pessoal e profissional que esta detém. Relativamente à matéria abordada, os alunos evidenciaram a importância da temática para a vida pessoal deles, referindo que numa fase de envelhecimento é fundamental desenvolver as capacidades físicas e cognitivas, para se protegerem de alguns problemas físicos e psicológicos associados à idade.

Auto-Massagem e Massagem: Esta temática foi abordada durante cinco sessões, sendo três teóricas e duas práticas. A atividade teve como objetivos aprender a realizar exercícios de auto-massagem no dia-a-dia e aprender a executá-los adequadamente. Para dinamizar a atividade convidamos um massagista especializado no trabalho com pessoas idosas. As três primeiras sessões foram dedicadas ao conhecimento de processos de auto-massagem, adequados ao dia-a-dia dos alunos (zona dos ombros, pés e rosto). Nas duas últimas sessões colocaram-se em prática os exercícios de massagem, sendo que os alunos foram divididos em dois grupos e em cada sessão um dos grupos foi massajado pelo formador na zona corporal escolhida. No final das sessões foi entregue a cada um dos



participantes um folheto com todos os exercícios de massagem apresentados durante as sessões de formação. Desta forma, foi possível intercalar o conhecimento teórico e prático. Estas dinâmicas foram convenientemente ao encontro das necessidades dos alunos e durante todas as sessões houve uma planificação regular e empenho de todos. De um modo geral, pareceram satisfeitos com a metodologia escolhida.

Meditação: A presente temática foi trabalhada durante uma sessão, na sala de aula da US. A atividade teve como objetivos dar a conhecer a meditação aos alunos, compreender como se realizam as sessões de meditação e proporcionar aos alunos um momento de relaxamento. Para a sua execução convidámos uma pessoa especializada na área. A dinâmica teve um cariz prático, em que os alunos executaram alguns exercícios de meditação e relaxamento. Esta dinâmica envolveu a utilização de diversos materiais específicos de meditação, o que suscitou curiosidade nos alunos. A maioria dos presentes nunca tinha experienciado atividades deste âmbito, o que se tornou vantajoso para o nosso trabalho. Os alunos que já detinham conhecimento sobre processos de meditação também participaram e demonstraram-se entusiasmados com a atividade proposta. De um modo geral, a sessão pareceu-nos positiva para todos os envolvidos. Inclusive, alguns dos participantes sugeriram-nos que no futuro planeássemos mais dinâmicas deste género.



Avaliação 1º, 2º e 3º trimestre: No final de cada trimestre realizámos uma sessão de avaliação. As atividades tiveram como objetivos refletir o percurso efetuado até ao momento e discutir algumas estratégias e atividades a concretizar nas aulas seguintes. Iniciámos as sessões com uma breve revisão das temáticas já abordadas e os alunos voluntariamente deram o seu parecer. Num segundo momento debateu-se sobre as temáticas que estavam já planificadas. Por fim, os formandos referiam os aspetos positivos e negativos dos trimestres. A realização destas atividades teve um forte

impacto no processo de aprendizagem, tanto dos alunos como da coordenadora. Foi evidente que no final das sessões, ambas as partes tinham conhecimento das questões que apresentavam lacunas. Estas atividades permitiram que os alunos se expressassem e se sentissem integrados na disciplina. Alguns alunos afirmaram que esta forma de proceder era realmente diferente do que acontecia nas outras disciplinas.

Outras atividades integradas na Universidade Sénior

Mês	Dia	Atividade
Out.	17	Reunião: Comissão Diretiva da US
Fev.	8	Iniciativa aberta US – Planetário
Abril	28	Reunião: I Encontro de US's da Região de Aveiro
	10	Iniciativa aberta US – Escola Superior de Saúde da UA
Mai	19	Reunião: I Encontro de US's da Região de Aveiro
	26	I Encontro de US's da Região de Aveiro
	7	Iniciativa aberta US – Demências, como as conhecer e prevenir?
Junho	14	Almoço de encerramento da disciplina de NSC
	19	Jantar de Final de Ano da US

Reunião da comissão diretiva da US: A Comissão Diretiva da US é composta por elementos da Direcção e alguns professores de diversas disciplinas. Pontualmente realizavam-se reuniões com o objetivo de debater diversos temas relacionados com a planificação e organização da US. Durante uma sessão estivemos presentes para observar a organização das reuniões e conhecer o ponto de situação das disciplinas. Parece-nos que as reuniões, para debater e refletir sobre aspetos pertinentes da universidade é uma mais-valia para todos os envolventes, no sentido em que mantêm a união entre todos e o bom funcionamento da Universidade.

Iniciativas abertas - US: As Iniciativas Abertas da US são atividades realizadas mensalmente, destinadas à comunidade em geral, no âmbito das disciplinas lecionadas. As atividades tiveram como objetivos proporcionar aos participantes um momento de convívio e dinamizar aprendizagens em contextos informais. Durante 3 dias colaborámos nas iniciativas dinamizadas, acompanhando os participantes nas visitas. As atividades propostas vão ao encontro dos interesses da maioria dos alunos da US.

Importa referir que alguns elementos da comunidade participam frequentemente nas iniciativas, ainda que não frequentem a universidade. Portanto, trata-se de momentos de convívio intergeracional e comunitário, com imenso significado para a população.

I Encontro de US's da Região de Aveiro: A Universidade Sénior da Gafanha da Nazaré organizou o primeiro encontro de universidades seniores da região de Aveiro, em parceria com a Câmara Municipal de Ílhavo. O evento teve como objetivo gerar reflexões sobre o presente e o futuro no contexto das dinâmicas dos públicos seniores da região. Neste evento estiveram presentes 410 participantes, incluindo 11 universidades seniores. Foram intervenientes personalidades e entidades de referência, dando o seu parecer sobre temas ligados ao público sénior e ao envelhecimento ativo. Fizemos parte do secretariado-geral e colaborámos no evento, através da realização do documento final do encontro. Portanto, em parceria com um estagiário da Universidade de Aveiro fomos uma das relatoras do evento, escrevendo o documento final com as reflexões sobre a forma como o mesmo decorreu.

Almoço de encerramento da disciplina de NSC: Para encerrar o ano letivo da disciplina de Nutrição e Saúde Comunitária organizámos um almoço-convívio, contando com a presença de todos os alunos e os formadores convidados. O momento foi emocionante para todos os presentes, um momento de grande alegria e de ponderação sobre o percurso vivido.

Jantar de Final de Ano da US: No final do ano letivo realizou-se um jantar de encerramento, onde estiveram presentes elementos do Centro Social, da Direção do Lar e da US, funcionários da US, alunos e professores. A atividade teve como objetivos encerrar o ano letivo 2016/2017 e proporcionar um momento de convívio com membros associados à Universidade Sénior e ao Lar do Centro Social. O convite que nos foi dirigido para participar neste momento, como coordenadora da disciplina, foi muito significativo, fazendo-nos sentir parte integrante do corpo docente da US.

Síntese Reflexiva

Pela primeira vez fomos responsável pela coordenação de uma disciplina de uma Universidade Sénior, o que se torna um desafio e uma aprendizagem muito significativa, como futura Mestre em Educação e Formação de Adultos, uma vez que este cargo se relaciona diretamente com a área da nossa especialização.

No final de qualquer atividade que se coloque em prática devemos refletir sobre o percurso desenvolvido, tendo em conta o nosso desenvolvimento profissional, e o nível de aprendizagem e satisfação do público-alvo. Portanto, importa evidenciar os pontos fortes, os pontos fracos, as ameaças e as oportunidades de todo o percurso.

Consideramos ter sido pontos fortes desta atividade, a dinâmica escolhida, nomeadamente a aplicação de dinâmicas com uma vertente teórica e prática e a decisão de envolver profissionais de diferentes áreas para colaborar na disciplina. A elaboração do *dossier* que permitiu manter uma lógica de trabalho coerente, ter conhecimento do número de alunos que frequentaram as aulas, quais as suas preferências, desenvolver um pensamento consciente relativamente às aulas que se foram desenvolvendo e sobre o nosso desempenho como coordenadora da disciplina. A tentativa de envolver os alunos na planificação da disciplina foi notoriamente significativo, na medida em que a maioria dos alunos se manteve interessado e empenhado durante todo o ano letivo. Ainda, consideramos que optar por um nível de exigência acessível a todos permitiu uma boa adesão dos alunos e um nível de satisfação elevado.

Como pontos fracos, consideramos que a duração de cada sessão (duas horas) foi insuficiente, uma vez que não foi possível abordar todas as temáticas planeadas, o que causou algum desgosto nos alunos. Ainda, consideramos que a nossa intervenção em algumas aulas poderá não ter sido completamente eficaz, pois em algumas das sessões houve momento de diálogo cruzado, sobretudo nos debates e nas trocas de ideias que dinamizámos. A questão de ser a primeira vez que estamos a coordenar uma disciplina causou alguma insegurança pessoal e profissional, que poderá ter sido visível durante os primeiros meses. Porém, ao longo do tempo conseguimos contornar a situação e manter uma postura melhor.

Como ameaça, consideramos que o facto de convidar diversas pessoas para abordar as temáticas poderia ter-nos distanciado da turma e minimizado o nosso nível

de responsabilidade, o que não aconteceu devido à nossa presença permanente nas aulas. A questão da nossa idade ser inferior à dos alunos poderia ter causado nos alunos algumas hesitações. A oportunidade dada aos alunos de participar continuamente na planificação da disciplina, permitindo-lhes que opinassem sempre que o desejassem poderia ter gerado conflitos entre os alunos, uma vez que todos mantêm diferentes opiniões. Ainda que tenhamos apresentado algumas ameaças, importa referir que todos os aspetos anteriormente mencionados não originaram problemas para a disciplina. Como oportunidade, referenciamos a necessidade de, futuramente, a duração das aulas ser aumentada para que as temáticas em falta sejam abordadas e para que se possa criar um plano de formação mais amplo.

De um modo geral, consideramos que a coordenação e planificação da disciplina foi um sucesso, na medida em que todos os alunos se sentiram satisfeitos com o percurso desenvolvido. Comparativamente a outras disciplinas referimos que a disciplina de NSC apresentou um plano dinâmico e direcionado aos interesses dos alunos, o que não aconteceu em outras disciplinas. Outro aspeto que importa referir é o facto de nenhuma aula ter sido cancelada, acontecendo isso com alguma frequência em diversas disciplinas, o que nos permitiu desenvolver um trabalho organizado e equilibrado.

4.1.3. MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo

Objetivo Geral (Capítulo III - Quadro 1)

3.3. Aprender a planificar atividades educativas e de intervenção comunitária com idosos institucionalizados

Descrição das atividades

Durante o tempo de integração e adaptação ao Centro Social realizámos uma análise de necessidades informal junto dos utentes, para perceber qual a natureza das atividades que deveríamos dinamizar. Da análise realizada compreendemos que os utentes, tal como a maioria das pessoas idosas, eram bastante ligados ao seu passado, gostavam de partilhar uns com os outros vivências e experiências que os marcaram e

sentiam saudades dessas memórias. Neste sentido, surgiu a ideia de criar um projeto que fosse ao encontro dos interesses da maioria dos utentes e decidimos projetar algo relacionado com a culinária.

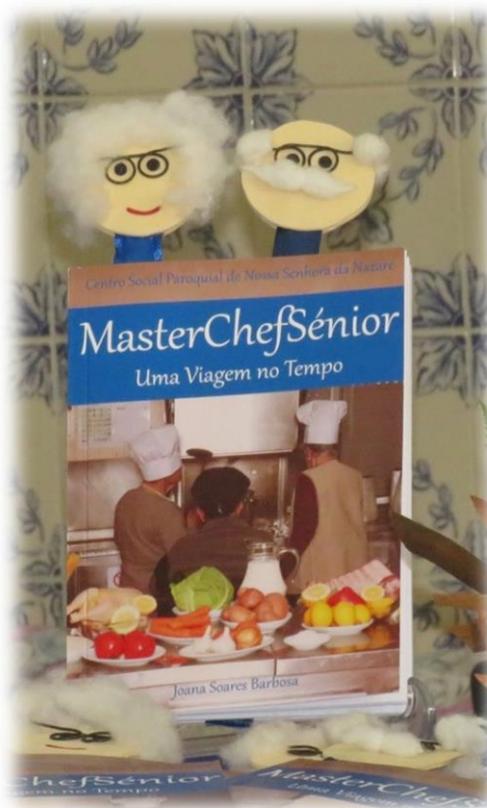
O *MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo* é um projeto de cariz educativo e de intervenção comunitária, proposto e desenvolvido com os utentes do Centro Social, entre outubro de 2016 e abril de 2017, que consistiu na criação de um livro de receitas de culinária que eram do conhecimento dos utentes, que posteriormente foi vendido à comunidade.

A iniciativa teve como principais objetivos valorizar o conhecimento dos utentes e da sua experiência de vida, dinamizar atividades práticas com benefício para a auto-estima dos utentes e angariar fundos para a Instituição. O projeto foi pensado e desenvolvido com a premissa de trabalhar “com” os idosos e não “para” os idosos, sendo que planificámos e desenvolvemos todas as atividades de forma a envolvê-los ao máximo em todo o processo.

O livro desenvolvido contou com a participação de 16 utentes. É composto por uma breve apresentação do Centro Social, inclui as receitas selecionadas pelos utentes que participaram, uma breve biografia de cada participante e as fotografias capturadas durante as atividades práticas de confeção.

Para concretizar a atividade solicitámos o apoio de diversas empresas. No final do projeto conseguimos produzir 80 livros, que foram vendidos à comunidade.

Para possibilitar a concretização do projeto dinamizámos diversas atividades, tais como: recolha de patrocínios de empresas e venda de rifas pela comunidade; reuniões com editoras; sessões de recolha de receitas dos utentes; sessão fotográfica para produzir a capa do livro; marcadores para os livros; atividades práticas de culinária com os utentes; apresentação do livro e a sua divulgação na



comunidade; entrevista com o Diário de Aveiro; e a venda do livro à comunidade. Diversas atividades decorreram ao mesmo tempo, devido à duração e necessidade de intercalar as atividades, para que o livro se compusesse.

De seguida apresentamos as atividades desenvolvidas e planeadas que permitiram a concretização deste projeto.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES				
Mês	Dia	Atividade		
Out.	24	Apresentação do projeto aos órgãos diretivos		
	26	Apresentação do projeto aos utentes		
	27	Apresentação do projeto aos utentes		
Nov.	8	Reunião com editora Recolha das receitas de culinária		
	9	Contacto com potenciais patrocinadores (Empresas)		
	14	Recolha das receitas de culinária		
	16	Recolha das receitas de culinária		
	17	Recolha das receitas de culinária		
Dez.	12	Recolha das receitas de culinária		
Jan.	11	Recolha das receitas de culinária Reunião com patrocinador		
	12	Recolha das receitas de culinária		
	13	Recolha das receitas de culinária		
	18	Recolha das receitas de culinária		
	24	Capa do livro (Reunião Fotógrafo) Rifas	Venda das rifas	
	25	Recolha das receitas de culinária Reunião com patrocinador		
	26	Reunião com patrocinador		
Fev.	6	Recolha das receitas de culinária Reunião com patrocinador		
	8	Marcadores para livro		Construção dos marcadores
	16	Sessão fotográfica		
	21	Reunião fotográfica		
	23	Reunião com patrocinador		
Mar.	6	Atividade prática culinária		
	13	Atividade prática culinária		
	17	Sorteio das rifas		
	20	Atividade prática culinária		
Abril	13	Divulgação da apresentação do livro		
	20	Entrevista com o jornal Diário de Aveiro		
	21	Apresentação do livro Venda do livro à Comunidade		

Apresentação do projeto aos órgãos diretivos – A atividade teve a duração de uma sessão, durante uma hora e decorreu no gabinete técnico das instalações do CSPNSN, com a presença da estagiária, da Diretora Técnica e com o Diretor de Serviços. A atividade teve como objetivos dar a conhecer o projeto aos elementos diretivos e perceber qual a possibilidade de desenvolver o projeto com os utentes. Como materiais de recurso utilizámos o documento sobre a planificação do projeto.

Descrição da Atividade: Para a realização do projeto reunimos com a Diretora Técnica e o Diretor de Serviços do Centro Social, apresentámos a atividade que pretendíamos desenvolver junto dos utentes, referindo os objetivos e as mais-valias, tanto para os utentes como para a Instituição.

Avaliação da atividade: Tanto a Diretora Técnica como o Diretor de Serviços concordaram em desenvolver o projeto com os utentes, demonstrando total disponibilidade e apoio para a sua concretização.

Apresentação do projeto aos utentes – A atividade decorreu durante duas sessões, com duração de 30 minutos cada, na sala de convívio do Centro Social, com a presença da estagiária e aproximadamente 30 utentes. A dinâmica teve como objetivos apresentar o projeto aos utentes e perceber qual o número de utentes que estaria interessado em participar. Como material de recurso utilizámos o documento referente à planificação da atividade.

Descrição da Atividade: Esta atividade ocorreu duas vezes, para que os utentes que não estavam presentes no primeiro dia também tivessem a oportunidade de conhecer e participar no projeto. No decorrer da apresentação, os utentes iam comunicando quais as receitas de culinária que gostariam de incluir no livro.

Avaliação: O comportamento dos utentes face à proposta apresentada foi, de um modo geral, semelhante em ambas as sessões. Inicialmente, a maioria dos utentes demonstraram-se reticentes em participar, dizendo: “*Óh menina, eu já não me lembro de nada disso*”; “*Já não cozinho há tanto tempo que já nem devo saber fazer um ovo*”; “*Eu cozinhava tão bem, mas desde que fiquei assim coisa da cabeça eu já não sei fazer nada*”. No entanto, com o decorrer da sessão e um encorajamento, tanto nosso como do Animador, quando apresentadas as atividades práticas que pretendíamos dinamizar, 21

utentes demonstraram-se interessados em colaborar no projeto. Importa referir que dos 30 utentes presentes, nem todos apresentavam condições psicológicas (ex: alzheimer) para participar no projeto e, por esse motivo, apenas 16 foram incluídos no projeto.

Reunião com editora – A atividade decorreu durante uma sessão, com a duração de uma hora, nas instalações da tipografia, com a presença da estagiária e do responsável pelo estabelecimento. A atividade teve como objetivos conhecer as condições para imprimir o livro e tomar conhecimento sobre o valor monetário da impressão. Como matéria de recurso utilizámos o documento com a planificação do projeto.

Descrição da Atividade: Após o pedido de orçamentos a quatro tipografias diferentes reunimos com a que nos apresentou um valor mais baixo e com melhores condições para a impressão dos livros. Após este primeiro contacto, ainda nos deslocámos diversas vezes à tipografia para realizar impressões de teste.

Avaliação: O representante da tipografia indicou-nos as condições da impressão e o custo de impressão dos livros. Este demonstrou-se totalmente disponível para colaborar, diminuindo o valor monetário das impressões por se tratar de um projeto de cariz social.

Contacto com potenciais patrocinadores (empresas) – A atividade teve a duração de uma sessão de três horas e decorreu no gabinete técnico do Centro Social (envio de *e-mails*). A presente atividade teve como objetivo apresentar o projeto a diversas empresas da região de Aveiro e cativar as empresas a patrocinar o livro. Como material de recurso utilizámos o computador e uma carta formal com o pedido de patrocínio

Descrição da Atividade: Tendo conhecimento do valor da impressão do livro, enviámos uma carta para diversas empresas da região de Aveiro a solicitar o apoio financeiro para a concretização do projeto.

Avaliação: Das 12 empresas contactadas, apenas cinco demonstraram-se interessadas e disponíveis para colaborar no projeto.

Reuniões com patrocinadores – A atividade teve a duração de cinco sessões, durante cerca de uma hora e trinta minutos cada. Decorreu nas instalações das empresas interessadas em patrocinar, com a presença do proprietário do estabelecimento e da estagiária. A atividade teve como objetivos apresentar pessoalmente o projeto às entidades, dar a conhecer os benefícios da sua participação no projeto e saber qual o valor monetário que pretendiam disponibilizar. Como material de recurso utilizámos o documento referente à planificação do projeto.

Descrição da Atividade: Após um primeiro contacto electrónico marcámos uma reunião com as empresas que pretenderam colaborar, para apresentar em pormenor o projeto, explicar que as empresas patrocinadoras teriam o logótipo exposto no livro e tomar conhecimento sobre o valor monetário que pretendiam disponibilizar. Mais tarde, as empresas contactaram-nos, para a entrega do valor estipulado. Duas das entidades colaboradoras tiveram preferência por manter o anonimato sobre a sua colaboração.

Avaliação: Esta fase do processo foi complicada, devido à dificuldade em conseguir marcar as reuniões num dia que fosse ao encontro da disponibilidade de ambas as partes. A falta de tempo das entidades para nos receber causou alguma instabilidade momentânea, pelo nosso receio de estes perderem o interesse em patrocinar o projeto. No entanto, com alguma insistência da nossa parte foi possível agendar uma data, reunir com todos os elementos e obter o financiamento desejado.

Recolha das receitas de culinária – A atividade teve a duração de onze sessões, com duração de uma hora e trinta minutos cada, decorreu na sala de convívio, na sala de trabalhos manuais e no jardim das instalações do Centro Social, com a presença da estagiária e dos 16 utentes participantes. A atividade teve como objetivos recolher os dados pessoais dos utentes, recolher as receitas de culinária que os utentes desejavam incluir no livro, proporcionar momentos de diálogo com base na valorização do conhecimento e estimular a auto-estima dos utentes.

Descrição da Atividade: A maioria das sessões foi realizada em grupo, sendo que apenas duas foram individuais a pedido dos utentes. O número de elementos por sessão variou, entre duas a quatro pessoas, sendo que alguns participaram mais do que uma vez. A comparência dos utentes foi solicitada apenas uma vez, mas demos-lhes a

oportunidade de estarem presentes sempre que assim o desejassem. Para a concretização desta atividade começámos por solicitar aos utentes a gravação da conversa. Iniciámos as sessões com uma conversa informal, pedindo aos utentes que nos facultassem os seus dados pessoais (a idade, a naturalidade, número de filhos, netos e bisnetos, e a profissão que exerceram). De seguida, pedimos aos utentes que nos contassem alguns dos momentos mais marcantes da sua vida. Abordámos a questão das receitas, em que os utentes citavam a receita escolhida, referindo as quantidades que usavam e o que os familiares achavam sobre a receita. Antes de encerrar as sessões perguntámos aos utentes quais os aspetos anteriormente falados, que gostariam de ver redigidos no livro.

Avaliação: Esta dinâmica pareceu-nos bastante positiva para os utentes, no sentido em que estes se sentiram valorizados pelo conhecimento que ainda detêm. O processo da descrição autobiográfica e a fase em que recordaram os momentos mais importantes da sua vida foram muito significativos para os participantes, pelo facto de oferecer aos utentes a oportunidade de partilhar as suas melhores recordações. Contudo, no momento da descrição pormenorizada das receitas houve alguns elementos que não se recordavam das quantidades exatas que utilizavam e a situação causou algum desconforto, no entanto, outros elementos entrevistaram e apoiaram-se mutuamente. Esta dinâmica permitiu criar momentos de diálogo entre os utentes, sobre um tema que todos tinham interesse e alguma informação pertinente para partilhar, valorizando o conhecimento e a experiência de vida de cada um.

Capa do livro – A atividade teve a duração de três sessões, com duração de uma hora cada, decorreu no estabelecimento do fotógrafo e cozinha do Centro Social, com a participação da estagiária, da diretora técnica, de um fotógrafo e três utentes. A atividade teve como objetivos saber o valor monetário da atividade, realizar uma sessão fotografia com os utentes para a capa do livro, estimular a auto-estima dos utentes envolvidos e construir a capa do livro de receitas. Como material de recurso utilizámos a cozinha do Centro Social, chapéus de cozinheiro, produtos alimentares, máquina fotográfica e programa de edição de imagem.

Descrição da Atividade: Para a capa do livro decidimos incluir uma fotografia dos utentes do Centro Social, uma vez que estes foram os protagonistas de todo o projeto. Optámos por fotografar apenas três dos elementos por uma questão estética. De maneira

a não excluir os restantes utentes que participaram decidimos que na capa iriam aparecer três utentes de costas, com características diferentes, nomeadamente um autónomo, um dependente de cadeira de rodas e um utente que utilizasse o apoio de uma bengala. Na capa do livro pretendíamos simular uma situação em que os utentes surgiam a confeccionar uma refeição. Para concretizar este plano contactámos um fotógrafo da região. Através de uma reunião inicial apresentámos o projeto que estávamos a desenvolver com os utentes, explicámos como pretendíamos fazer a capa do livro e abordámos o orçamento. Posto isto, o fotógrafo dirigiu-se ao Centro para a realização da sessão fotográfica com os utentes, onde estes estavam já preparados com os chapéus de cozinheiros e com a bancada de alimentos. Por fim, o fotógrafo colaborou na montagem da capa com o apoio do programa *Photoshop*.



Avaliação: Num primeiro contacto com o fotógrafo pretendíamos que este colaborasse gratuitamente no projeto, no entanto, devido às despesas de transporte e utilização do material fotográfico não foi possível. A obtenção dos materiais para a sessão fotográfica foi um trabalho exaustivo ainda que, inicialmente, nos parecesse simples de concretizar. A necessidade de adquirir os chapéus e os alimentos levou-nos a contactar diversas pessoas para que nos disponibilizassem, temporariamente, os materiais mas os primeiros contactos não surtiram efeito. Somente um cozinheiro de um estabelecimento próximo da instituição é que nos facultou os chapéus e os alimentos. A sessão fotográfica na cozinha do Centro Social foi um momento de grande alegria para os utentes e estes sentiram-se entusiasmados por estar presente um fotógrafo profissional, exclusivamente para eles. Num tom divertido, um dos utentes disse: “*É preciso mais alguma fotografia? Aproveitem que eu tenho jeito para isto!*”. Outro utente perguntou: “*É este o senhor que veio cá de propósito para nos tirar fotografias?*”.

Rifas – A atividade decorreu durante 52 dias e contou com a participação da comunidade em geral. Esta dinâmica teve como objetivos adquirir um valor monetário

para cobrir as despesas extras do projeto, envolver a comunidade na venda das rifas, sensibilizar a comunidade para a importância de apoiar projetos de cariz social e instituições. Como material de recurso utilizámos os blocos de rifas adquiridos.

Descrição da Atividade: Inicialmente, o nosso projeto foi pensado na execução de um simples documento escrito (livro) que incluísse apenas as receitas de culinária dos utentes. Porém, ao longo do tempo, surgiram outras atividades que exigiam mais financiamento. Como pretendíamos também envolver a comunidade adquirimos 500 rifas para venda. Após uma reunião com a direção e com a autorização destes solicitámos a colaboração de diversas entidades para que nos disponibilizassem algum material ou serviço para sortear. Posteriormente dirigimo-nos a uma tipografia, que nos produziu as rifas. Ao longo de cinquenta e dois dias, diversas pessoas ligadas à instituição colaboraram na venda das rifas, sendo que no total foram vendidas 470 unidades. Por fim, no dia estipulado realizou-se o sorteio na instituição, estando presentes a diretora técnica, um utente que realizou a selecção das rifas premiadas e a estagiária. No final, contactámos as pessoas premiadas para que pudessem usufruir do seu prémio.

Avaliação: Primeiramente pensámos que as pessoas não iriam aderir à compra das rifas. No entanto, das 500 rifas 470 foram vendidas. A maioria das pessoas que colaborou referiu que compravam para ajudar no projeto, pois consideravam a ideia de criar um livro de receitas com idosos uma iniciativa positiva, tanto para os utentes como para a instituição. Diversas

peças comentaram:

“Que ideia boa, assim os idosos sentem que ainda sabem fazer alguma coisa”; *“Dê-me cá uma rifa que os idosos merecem”;* *“Se houvesse mais gente a ajudar estas coisas os velhinhos tinham mais condições.”*



Marcador de livros – A atividade ocorreu durante 18 sessões, com duração de duas horas e trinta minutos cada, na sala de trabalhos manuais do Centro Social, com a participação da estagiária e de 7 utentes. A dinâmica teve como objetivos construir marcadores para os livros, desmistificar os preconceitos sobre a velhice e desenvolver a destreza e a motricidade fina dos utentes. Como material de recurso utilizámos cartolina, tecido, papel EVA, arame, algodão, linha, furador e cola-quente.

Descrição da Atividade: A ideia de construir os marcadores para os livros resultou de longos debates com a Diretora Técnica e o Animador Sociocultural da instituição. Iniciámos cada sessão com a explicação sobre como se faziam os marcadores e, com ajuda de outros estagiários, construámos, lentamente, cada separador.

Avaliação: No total concebemos 118 marcadores, um para cada livro e os de sobra oferecemos aos utentes. Esta atividade não teve a adesão esperada e os utentes que não participaram justificaram a sua ausência pela incapacidade de manusear os materiais. Utilizar as tesouras para cortar as cartolinas e moldar os arames para produzir os óculos foram as tarefas em que os utentes apresentaram mais dificuldade, o que levou a que a maioria se desmotivasse. Alguns utentes, que não conseguiam colaborar estavam presentes a observar o trabalho dos restantes elementos. Ainda que não tenha existido a participação de um elevado número de utentes, o resultado final foi muito apreciado por eles, comentando

“(…) estão tão engraçados, posso levar um para a minha neta?”; “O meu cabelo ainda é preto mas um dia vai ficar assim...”; “Gostei muito de poder ajudar a fazer estes bonecos, demorou mas ficou muito engraçado!”.



Atividades práticas de culinária – A atividade ocorreu durante três sessões, com a duração de seis horas, decorreu num restaurante em Ílhavo e na cozinha do Centro

Social e contou com a participação da estagiária, 23 utentes, 2 elementos da equipa técnica, 1 aluno da escola secundária do curso profissional de cozinha, um ajudante de cozinha e um elemento da comunidade para fotografar as sessões. A atividade teve como objetivos tornar o projeto mais significativo para os utentes, proporcionar atividades semelhantes às que realizavam na sua vida antes de estar no lar, oferecer aos utentes um momento de convívio num espaço exterior ao Centro Social e estimular a auto-estima e o bem-estar dos utentes. Como material de recurso utilizámos alimentos para cozinhar.

Descrição da Atividade: Esta dinâmica consistiu na confeção de algumas das receitas de culinária, escolhidas pelos utentes. As fotografias das diversas sessões foram integradas no livro, o que se tornou uma mais-valia para os leitores e para os utentes, no sentido em que as imagens revelam a alegria e a satisfação dos utentes pelos momentos de convívio que lhes proporcionámos. De forma a integrar nas dinâmicas o maior número de utentes realizámos 3 sessões práticas, duas num estabelecimento que se disponibilizou gratuitamente para nos receber e uma sessão realizou-se no Centro Social, para que os utentes com mobilidade reduzida também pudessem usufruir da atividade. Os alimentos confeccionados foram adquiridos com o montante patrocinado pelas empresas e pelas rifas vendidas. A refeição das duas primeiras sessões foi previamente planificada, sendo que a ementa incluía a sopa, o prato principal e a sobremesa e na terceira sessão optámos por confeccionar bolinhos de limão para ser possível distribuir por todos os utentes da instituição. Para colaborar convidámos um cozinheiro de um curso profissional, uma ajudante de cozinha e uma pessoa para fotografar os eventos, gerando assim um convívio intergeracional entre os utentes e as pessoas da comunidade.

Avaliação: A planificação de uma atividade que envolve a saída dos utentes da instituição, por um período de tempo alargado, é um fator complicado para a concretização deste tipo de dinâmica. No entanto, com a colaboração da equipa técnica foi possível solucionar todos os problemas e realizar todas as atividades de culinária previstas. Durante todas as sessões, os utentes demonstraram-se motivados e interessados em colaborar, tanto na preparação dos alimentos como na própria confeção. Para os utentes, esta atividade foi muito significativa, pois alguns dos utentes já não cozinham há muitos anos e voltar a cozinhar foi uma experiência muito apreciada por eles: *“Vê, ainda consigo descascar as cebolas e as chouriças”*; *“Aos anos que eu já*

não faço comer... Eu antes é que fazia sempre para a família toda!". Durante a confeção das refeições os utentes iam discutindo ideias sobre como cozinhavam antigamente, partilhando uns com os outros as memórias que guardam sobre a sua vida. Terminada a refeição, os utentes opinavam sobre o gosto da comida, uns sugeriam mais condimentos, outros argumentavam que *"estava tudo muito bom"*; *"O pudim está igualzinho ao que eu fazia quando morava com o meu pai!"*; *"O entrecosto devia ter levado um bocadinho de massa de tomate para ganhar aquela corzinha"*. No final, um utente muito emocionado disse: *"Há muito tempo que eu não tinha um momento destes à mesa. Obrigada doutora por nos trazer até aqui e nos deixar fazer as coisas que fazíamos antigamente. Não me vou esquecer deste dia por muito tempo."*. A

planificação destas dinâmicas foi muito gratificante, sobretudo por podermos observar a felicidade com que os utentes vivenciaram estas atividades, ao sentirem-se úteis por ainda saberem cozinhar e a satisfação com que comiam a sua refeição.



Divulgação da apresentação do livro – A atividade decorreu durante um dia e teve como objetivo divulgar a apresentação do livro de receitas pela comunidade e convidar todos os envolvidos no projeto a presenciar a cerimónia de apresentação. Como recurso material utilizámos panfletos e cartazes publicitários.

Descrição da Atividade: Quando marcada a data da apresentação do livro realizámos um panfleto publicitário e um cartaz de convite à comunidade, para estar presente na sessão pública. Afixámos cartazes em diversos estabelecimentos da região e edifícios. Os documentos promocionais continham a informação sobre a data, hora e local da apresentação do livro. Ainda, contactámos os familiares dos utentes que participaram no projeto e as entidades patrocinadoras.

Avaliação: Denotámos alguma dificuldade nesta tarefa, sobretudo em contactar todos os elementos envolvidos no projeto, devido à incompatibilidade de horários e pelo possível esquecimento de alguém. Este género de atividade costuma exigir bastante tempo para ser devidamente organizada. Porém, neste caso em concreto todos foram contactados e convidados a estar presentes. Infelizmente, alguns patrocinadores não puderam comparecer na apresentação por motivos profissionais.



Entrevista com o jornal Diário de Aveiro – A atividade decorreu durante uma sessão, com duração de uma hora, nas instalações do Centro Social, com a participação da estagiária, da Diretora Técnica, do Animador Sociocultural e de 16 utentes. A atividade teve como objetivos apresentar o livro (terminado) aos utentes e dar uma entrevista sobre o projeto a um jornalista do jornal Diário de Aveiro.

Descrição da Atividade: O jornal Diário de Aveiro contactou a instituição para realizar uma entrevista junto dos utentes e da responsável pelo projeto (estagiária). O entrevistador dirigiu-se à instituição para conversar com os utentes e conhecer melhor o projeto, tendo em vista a publicação da notícia no jornal.

Avaliação: O Diário de Aveiro fez três publicações sobre o projeto no jornal. Relativamente à entrevista presencial, os utentes demonstraram-se muito animados quando receberam a notícia de que estaria presente na instituição um jornalista para os entrevistar. Durante a entrevista os utentes participaram bastante na “conversa”, respondendo com imenso entusiasmo a todas as questões colocadas. No final da sessão, o entrevistador comentou: “*É bom ver-vos tão entusiasmados com estas iniciativas. Com tantas receitas que sabem, daria para vocês fazerem outro livro!*”. O facto de os utentes serem notícia no jornal foi muito gratificante para eles, pois sentiram-se importantes por alguém ter interesse em os conhecer e quererem saber mais sobre o projeto e sobre as suas vivências passadas.



Apresentação do livro – A atividade ocorreu durante uma sessão, com a duração de duas horas e trinta minutos, na sala de convívio do Centro Social e contou com a participação e presença da estagiária, de dois elementos da Direcção (Presidente e Diretor de Serviços, Diretora Técnica, Animador Sociocultural, 25 utentes e 15 pessoas da comunidade. A atividade teve como objetivos apresentar o livro *MarsterChefSénior: Uma viagem no tempo* à comunidade, promover um momento de convívio intergeracional e proporcionar a venda do livro. Como matéria de recurso utilizámos os livros, uma apresentação do projeto em *Power Point* e umas doçarias.

Descrição da Atividade: A última fase do projeto consistiu na apresentação do livro. A sessão iniciou-se com um discurso do Presidente e do Diretor da Instituição. De seguida apresentámos o projeto, referindo as diversas fases que levaram à sua concretização e

alguns utentes que participaram deram o seu testemunho. Para encerrar a sessão, a Diretora Técnica deu o seu parecer sobre a validade do projeto. Num momento seguinte, realizou-se a venda do livro aos elementos interessados e oferecemos os bolos a todos os presentes.

Avaliação: Este momento tornou-se muito especial para os utentes do Centro Social, pois sentiram-se valorizados pelo trabalho desenvolvido durante vários meses. A presença da comunidade durante a cerimónia foi bastante significativa, tanto para nós como para todos os intervenientes no projeto, na medida em que as pessoas se mostraram interessadas em conhecer o projeto e em adquirir o livro. Como responsável e dinamizadora do projeto, foi um privilégio ter a presença e colaboração dos elementos

da Direção, que nos felicitaram pelo trabalho desenvolvido com os utentes. No final, os familiares que estiveram presentes sentiram-se muito emocionados, ao ler as citações dos utentes. Um familiar confessou-nos: *“Ainda não sabia disto do livro antes de me ligarem, mas quando a doutora me explicou fiquei logo com as lágrimas nos olhos.”*. Outro familiar disse:

“Vou levar um livro para mim e um para dar à minha filha. Ela vai gostar de ler o que a avó escreveu.”. Alguns dias depois, um utente disse: *“A minha neta gostou muito, diz que fiquei bonita nas fotografias e como eu falei lá dela ainda gostou mais!”*.



Venda do livro à comunidade – A atividade teve a duração de sete dias e contou com a colaboração de uma utente do Centro Social. A atividade teve como objetivo vender os 80 livros à comunidade e angariar fundos para a instituição. Como material de recurso utilizámos uma bancada e os livros.

Descrição da Atividade: Desde o dia da apresentação, o livro esteve disponível para venda nas instalações do Centro Social. Os livros estiveram expostos numa bancada situada na entrada do Lar, ficando responsável pela venda do livro uma utente. Assim, realizámos uma reunião com a Diretora Técnica e com a utente para lhe explicarmos o processo da venda, referindo o valor monetário do livro e como teria de proceder à entrega do dinheiro no final de cada dia. Posto isto, os livros foram entregues à utente responsável e esta fazia a gestão das vendas.

Avaliação: A utente escolhida para esta função demonstrou-se muito entusiasmada com a responsabilidade que lhe foi dada, dizendo *“Obrigada doutoras por confiarem em mim para vender o livro.”* As unidades disponíveis para venda foram adquiridas em apenas 7 dias, o que se tornou um sucesso, tanto para nós como para a instituição.



“MasterChefSénior- Uma Viagem No Tempo”



“Foi um processo muito enriquecedor para todos os envolvidos, de aprendizagem mútua, em que foi visível a satisfação dos participantes por poderem contribuir de uma forma positiva para a realização do projeto. As conversas sobre as várias receitas culinárias e pratos preferidos e confeccionados noutros tempos (...) O cozinhar, o degustar e toda a envolvência de se estar à mesa para se saborear uma refeição foi e será sempre uma boa base para se alicerçar memórias e recordações.”

Dra. Inês Cuco
(Diretora Técnica do CSPNSN)

in MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo

Síntese Reflexiva

O *MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo* foi um projeto inteiramente desenvolvido com os utentes, com o apoio de diversos técnicos do Centro Social e com algumas parcerias locais. Pôde-se caracterizar como um projeto pioneiro, uma vez que é desconhecida a realização desta atividade noutras instituições, o que a torna especial para todos os envolvidos. Como qualquer atividade educativa e/ou de intervenção comunitária, esta apresenta alguns aspetos positivos e algumas fragilidades, que referimos de seguida, através da reflexão sobre os pontos fortes, os pontos fracos, as ameaças e as oportunidades.

Quanto aos aspetos fortes do projeto, consideramos que este foi positivo, na medida em que envolveu um número elevado de utentes de ambos os sexos, permitiu integrar pessoas idosas com diferentes características (autónomos e dependentes), incluiu atividades práticas (confeção das refeições), que permitiram aos utentes reviver algumas das tarefas realizadas antes de estarem institucionalizados, aumentando a sua auto-estima. Foi possível abordar o processo autobiográfico e as experiências de vida dos utentes, sendo esta uma boa forma de estimulação cognitiva e de valorização dos conhecimentos. Visto que o livro inclui uma breve apresentação do Centro Social, esta é também uma forma de promoção da instituição. A conseqüente presença do *Diário de Aveiro* no Centro Social para conhecer o projeto foi muito significativo para os utentes e para nós, uma vez que se denotou a importância de divulgar o projeto. A distribuição do livro pela comunidade promoveu e consciencializou a sociedade, para a importância do respeito pelas pessoas idosas e para a possibilidade de se promover efectivamente o envelhecimento ativo. A posterior venda do livro permitiu a angariação de um valor considerável, que é importante para os utentes terem acesso a outras atividades ou a bens materiais de que necessitem. Por fim, um dos aspetos que consideramos ser dos mais importantes é o facto de termos construído um “documento palpável” com as memórias dos utentes, que não será esquecido no tempo e que será possível guardar como lembrança do Centro Social, das pessoas institucionalizadas e das suas famílias.

Relativamente aos pontos fracos, por se tratar de um projeto de longa duração, durante as primeiras atividades os utentes já não se recordavam do conceito do projeto, o que exigia uma clarificação frequente sobre todo o trabalho que pretendíamos realizar. Ainda que tenha sido possível produzir 80 livros, este número pareceu-nos insuficiente

face à procura que houve, por parte dos familiares e das pessoas que conheceram o projeto.

Quanto à ameaça, consideramos que a exposição social dos utentes poderia ter sido um fator de risco para os envolvidos, no entanto, estes pareceram-nos orgulhosos por dar a conhecer à sociedade o livro que construíram. A concretização do projeto dependeu em grande parte dos patrocínios que foram doados, o que poderia ter sido um fracasso, caso não tivéssemos alcançado este apoio tão importante.

De um modo geral, consideramos que o projeto *MasterChefSénior: Uma Viagem No Tempo* foi um sucesso, uma vez que se concretizou e superou as nossas melhores expectativas. Denotámos que todas as atividades que propusemos foram vividas intensamente pelos utentes, tendo sido um marco feliz na vida deles. A nível pessoal e profissional, consideramos que, apesar de ter sido um projeto desafiante, ambicioso e com algum risco de não se concretizar, o resultado final e todo o processo que desenvolvemos com os utentes do Centro foi bastante significativo para o nosso crescimento profissional.

4.1.4. Memórias das nossas origens – Idolíadas

Objetivo Geral (Capítulo III - Quadro 1)

3.4. Estimular a criatividade e as funções motoras dos utentes do CSPNSN

Descrição das atividades

Idolíadas é um espetáculo anual de teatro, música, dança, artes plásticas e fotografia promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo (CMI), destinado às Instituições de seniores do município. Cada equipa apresenta uma das áreas (teatro, música ou dança), elabora uma obra plástica e apresenta uma fotografia. Num dia estipulado, as instituições sobem ao palco e apresentam as suas performances à comunidade, na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré. Esta iniciativa pretende manter o envelhecimento ativo das pessoas abrangidas pelas diferentes respostas sociais das instituições e promover as relações interinstitucionais e intergeracionais.

O tema escolhido para representar o CSPNSN foi “*Memória das Nossas Origens*” sugerido por nós, que representa as vivências e as lembranças das pessoas idosas. Neste projeto fomos dinamizadora cooperante, sendo o Animador Sociocultural inteiramente responsável pela participação e prestação do Centro Social no *Idolíadas*. Na prova de música e dança apoiámos o Animador Sociocultural em todas as sessões de treino, dando o nosso parecer sempre que solicitado.

A concretização da prova de artes plásticas ficou à nossa inteira responsabilidade, tendo nós o apoio do Animador Sociocultural sempre que necessário. De seguida apresentamos, detalhadamente, as dinâmicas que se desenvolveram.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES			
Mês	Dia	Atividade	Nº participantes
Mar.	22	Prova música e dança - Treino	10
	29	Prova música e dança - Treino	9
	30	Prova de Arte – Tela	3
	31	Prova de Arte – Tela	7
Abril	5	Prova música e dança – Treino	10
	12	Prova música e dança – Treino	11
	13	Prova de Arte – Tela	2
	14	Prova de Arte – Tela	3
	19	Prova música e dança – Treino Tela	9
	26	Prova música e dança – Treino Tela	9
	27	Prova música e dança – Treino Tela	10
	28	Prova música e dança - Treino	11
	29	Espectáculo Idolíadas	20

Prova música e dança – Treino: O treino da prova de música e dança teve a duração de 8 sessões e as mesmas decorreram na sala de convívio do Centro Social, excepto a última sessão, que decorreu na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré. A atividade teve como objetivos treinar o cântico das músicas selecionadas para a prova, desenvolver dinâmicas práticas de estimulação física e proporcionar momentos de convívio entre os utentes. Durante as sessões, os utentes treinavam o cântico das músicas selecionadas e realizávamos pequenas dinâmicas de dança com os utentes. Para colaborar nesta prova propusemos construir um planeta terra em 3D para embelezar a atuação, envolvendo os utentes na construção do globo. As dinâmicas em que

colaborámos foram muito enriquecedoras para os utentes, na medida em que estes cantavam, dançavam e demonstravam-se sempre divertidos.

Prova de Arte – Tela: A preparação da prova de arte (tela) decorreu durante 7 sessões, na sala de trabalhos manuais. A atividade teve como objetivos desenvolver uma atividade prática de trabalhos manuais, estimular a motricidade fina e a destreza dos utentes. Primeiramente, sugerimos ao responsável pelo projeto a nossa ideia para a prova. O quadro incluía a representação do universo, do mundo em 3D e o nome das terras de origem dos utentes que participaram. Após a aceitação da proposta começámos a elaborar a obra de arte com os utentes, para no dia do espetáculo podermos apresentá-la. O facto de a prova de arte implicar a utilização de diversos materiais (tintas, arame, cola-quente, jornal, pasta de moldar) suscitou alguma curiosidade nos utentes, mantendo-os empenhados e desejosos por observar o resultado final. A utilização de matérias diferentes possibilitou aos utentes conhecer outras formas de arte, para além das mais comuns e permitiu estimular a imaginação e as funções motoras dos utentes. É, de facto, curioso observar o entusiasmo que as pessoas idosas institucionalizadas demonstram quando se envolvem em atividades que impliquem o contacto com outras pessoas.



Espectáculo Idoliadas: No dia 29 de Abril, os utentes do CSPNSN subiram ao palco para apresentar as suas provas, nomeadamente a música e dança, a obra de artes plásticas e a fotografia do Centro Social. Os utentes demonstraram-se muito entusiasmados em participar e em manter contacto com pessoas de outras instituições e da comunidade. Esta atividade de apresentar algo criado pelos próprios utentes é uma

forma de valorização muito significativa para todos. O espetáculo aconteceu e os utentes pareceram-nos muito emocionados, tanto com a sua prestação como com a reacção do público, com os sorrisos e com as palmas que surgiram durante todo o evento.



Síntese Reflexiva

A realização de projetos intergeracionais, intercomunitários e interinstitucionais, como o *Idolíadas*, são iniciativas muito proveitosas, sobretudo para pessoas que se encontram institucionalizadas, pelos momentos de convívio que lhes proporcionam. Ao contrário do que acontece atualmente, consideramos que este projeto tem validade para ser estendido a outras regiões, para além do município de Ílhavo.

No entanto, este poderá tornar-se exaustivo para as pessoas idosas que estão envolvidas, devido ao nível elevado de exigência das capacidades físicas e cognitivas que implica. Neste projeto interinstitucional, a exposição das provas de cada instituição poderá gerar algum conflito entre elas, no âmbito da competitividade do “mais bonito” e do “melhor executado”.

De um modo geral, parece-nos que os utentes sentiram-se satisfeitos com a sua prestação durante o espetáculo e com o momento de convívio, sendo este o aspeto mais importante a ter em conta.

4.1.5. (Re)criar a arte – *Festival Rádio Faneca*

Objetivo Geral (Capítulo III - Quadro 1)

3.4. Estimular a criatividade e as funções motoras dos utentes do CSPNSN

Descrição das atividades

O festival *Rádio Faneca* é um evento integrado no programa da Câmara Municipal de Ílhavo (CMI), que visa o envolvimento da comunidade, tendo como ponto de partida a promoção da identidade, da cultura e da história do concelho de Ílhavo. Este compreende a apresentação de peças teatrais, bandas musicais e exposição de obras de arte, durante três dias, no centro da cidade.

Uma das atividades propostas pela CMI a todas as instituições do município consiste na recuperação e decoração de mobiliário antigo para colocar em exposição durante o festival. Diversos utentes, em parceria com o Animador Sociocultural realizaram a atividade proposta. Porém, sugerimos colaborar nesta atividade, apenas com um utente do Centro, na tentativa de compreender melhor o encadeamento desta atividade e compreender qual o impacto que o produto final teria na perspectiva do utente.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES			
Mês	Dia	Atividade	Nº participantes
Mai	23	Recuperação do mobiliário	1
	30	Recuperação do mobiliário	1
Junho	2	Visita ao <i>Festival Rádio Faneca</i>	8

Recuperação do mobiliário: Esta atividade teve a duração de duas sessões e decorreu no jardim do Centro Social. A atividade teve como objetivo compreender a perspectiva do utente face à atividade proposta, analisar o comportamento do utente face ao seu próprio trabalho, estimular a motricidade fina e a imaginação do utente. Juntamente com o utente recuperámos um banco já degradado, com a utilização de diversos materiais, nomeadamente, tampos em



croché, tintas e pinceis e outros materiais de decoração de mobiliário. Inicialmente subentendemos que seria algo que não tivesse qualquer interesse, por esse motivo optámos por acompanhar somente um utente, para entender e compreender as suas reações durante a execução da atividade. Contudo, esta atividade pareceu-nos bastante significativa para o utente envolvido, já que este se demonstrou empenhado em pintar e decorar o móvel. O utente referiu: “*Mas que bela peça, quem diria que ia ficar assim... Sempre tive jeito para as pinturas*”.

Visita ao Festival Rádio Faneca: Os utentes dirigiram-se ao centro de Ílhavo para visitar o evento e observar as obras de arte reconstruídas por eles, tal como por pessoas de outras instituições. O facto de estes verem expostos os seus feitos, para toda a comunidade, parece-nos importante para a hetero e autovalorização e para o reconhecimento social da pessoa idosa.

Síntese Reflexiva

Gerar atividades deste âmbito, que permitem a exposição de algo construído pelos idosos parece-nos bastante adequado, sobretudo quando se trata de idosos institucionalizados.

Para além da promoção do envelhecimento ativo e da estimulação das diversas capacidades, a exposição social do produto final produzido por eles suscita nas pessoas idosas uma elevação da sua auto-estima e evidencia a valorização das suas capacidades. Com esta atividade percebemos a importância que tem para o idoso apreciar o resultado final, quando este é protagonista no processo de mudança. A questão da comunidade em geral ter acesso a algo concebido por pessoas idosas estimula o reconhecimento, a valorização e a dignidade deste público.

4.1.6. Outras atividades

Para além das atividades que nós propusemos realizar, colaborámos em algumas atividades que fazem parte do plano de animação sociocultural da instituição, sendo que estas foram também importantes para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

De seguida, apresentamos uma breve descrição das atividades em que colaborámos.

CRONOGRAMA				
Mês	Dia	Atividade	Nº Sessões	Descrição da atividade
	-	Atividade de Manutenção (AM)	10	As AM consistem na prática de exercícios físicos adequados às condições físicas dos utentes do Centro Social. Esta concretizou-se duas vezes por semana. Acompanhámos os utentes às aulas e sempre que necessário apoiámos nas dinâmicas.
		Sessão de Manicure	16	Por iniciativa própria propusemos a realização de manicure às utentes da instituição, com vista a promover a auto-estima e o autocuidado dos utentes. Sempre que necessário solicitavam o nosso serviço, demonstrando-se muito satisfeitas com esta iniciativa.
Out.	20	Comemoração Dia Mundial da Alimentação (DMA)	1	Para comemorar o DMA realizámos com os utentes 3 dinâmicas: 1) com diversos alimentos desenhados em vários cartões, os utentes tinham de identificar se são considerados alimentos de uma “boa alimentação” ou “má alimentação”; 2) utentes com olhos vendados tinham que descobrir qual o alimento que lhe foi atribuído, através do olfato ou tato; 3) visualização de um filme sobre a água e hidratação.
	26	Ação de sensibilização da GNR	1	Os elementos da GNR estiveram presentes no Centro Social para sensibilizar os utentes para os roubos e dinheiro falso que circula no país. Os utentes pareceram entusiasmados com a dinâmica, no entanto não nos pareceu adequada uma vez

			<p>que, a maioria dos utentes se encontram em regime de internamento, ou seja, não saem da instituição sem acompanhamento e não transportam dinheiro com frequência.</p> <p>Para comemorar o Dia das Bruxas, juntamente com o Animador Sociocultural e com os utentes transformámos uma abóbora, percorrendo o Centro Social a mostrar aos restantes utentes, conversando sobre os mitos referentes a este dia.</p>
	31	Comemoração <i>Halloween</i>	1
Nov.			<p>Em diversos momentos, estivemos com o Animador Sociocultural a colaborar na dinamização do <i>jogo do boccia</i>, sendo que este se realiza através da competição entre duas equipas, com 3 elementos cada (homens vs. mulheres, por exemplo). Os utentes apreciam a atividade, sobretudo quando se realiza uma competição entre o sexo masculino e o feminino. A dinâmica foi muito proveitosa para os utentes, pela estimulação da motricidade e pelo convívio entre os utentes.</p>
	-	Jogo do <i>boccia</i>	4
	10	Comemoração do Magusto	1
	23	Visita à exposição “Meia Laranja” – Museu Marítimo de Ílhavo	1
			<p>Juntamente com 8 utentes preparámos castanhas, para no dia seguinte assá-las com os restantes utentes e funcionários do Lar, no jardim da instituição. Esta dinâmica realiza-se anualmente e os utentes interessam-se por colaborar, tanto na preparação das castanhas como na sua confeção.</p> <p>A convite do Museu Marítimo de Ílhavo, alguns utentes visitaram a exposição, que se remetia aos tempos de pesca do bacalhau, que caracteriza a cidade de Ílhavo e a Gafanha. Os utentes admiraram os adereços marítimos que estavam</p>

			expostos e as fotografias tiradas nessa altura. No final deu-se um momento de reflexão, em que os utentes partilharam as suas histórias sobre a temática.	
	-	Preparativos de Natal	3	Durante 3 dias colaborámos na colocação dos enfeites de Natal pela instituição.
	6	Visita ao Museu da Vista Alegre	1	A convite da Fábrica da Vista Alegre, 13 utentes visitaram o museu, para ver as louças expostas e conhecer a história da fábrica. Dos utentes presentes, alguns já conheciam a fábrica e puderam intervir durante a visita. Todos os utentes sentiram-se satisfeitos com a visita.
Dez.	20	Visualização de uma peça de teatro	1	No dia 20 de dezembro alguns utentes tiveram a oportunidade de ver uma peça de teatro no Teatro da Vista Alegre. Os utentes dizem ter gostado do passeio. No entanto, as condições de acesso não eram adequadas, os atores não projectavam bem a voz, o que foi um problema para os utentes e a duração da peça foi extensa o que não agradou aos utentes.
	23	Almoço de Natal	1	Para celebrar o Natal, os utentes tiveram um almoço de comemoração, que a equipa técnica e alguns auxiliares serviram. A refeição teve a sopa, o bacalhau e as sobremesas. A iniciativa foi bastante comvente para todos os envolvidos e os utentes sentiram-se saciados com a refeição que lhes foi servida.
	-	Visitas de Serviço de Apoio	3	Nestas atividades acompanhámos a Diretora Técnica/Assistente Social, às visitas de apoio

		Domiciliário		domiciliário, sendo este um processo frequente. No total visitámos 5 pessoas, 4 utentes do Centro Social e uma interessada no serviço.
Jan.				
Fev.	17	Visita ao Farol da Praia da Barra	1	Com alguns utentes visitámos o Farol da Praia da Barra, conhecemos a sua história e como funciona. Uma utente visitou a parte superior da estrutura, sendo este um desejo de longa data da utente. No geral, todos os utentes gostaram do passeio perto da praia e a utente que subiu ao cimo do Farol ficou fascinada com a iniciativa.
	8	Comemoração Dia Mundial da Mulher	1	Para celebrar esta data, as utentes mais autónomas estiveram num restaurante que ofereceu um lanche, com diversas bebidas e doces. As utentes sentiram-se muito felicitadas por terem a oportunidade de comemorar este dia. Foi um momento muito significativo para todas.
Mar.	9	Encontro entre dois Lares de Idosos	1	O Centro Social convidou outro Lar da região de Aveiro para um convívio. Durante a tarde realizaram-se diversas atividades e houve um lanche partilhado. Os utentes demonstraram-se muito entusiasmados com a visita do outro Lar.
	-	Ida à Feira de Março - Aveiro	3	Durante o mês de março realiza-se em Aveiro, uma feira popular e os utentes das diversas valências visitam a feira, anualmente. Todos gostam deste passeio, que marca o mês de Março.
Abr.				
Mai.	19	Comemoração do Dia da Família	1	Para comemorar o Dia da Família, os utentes foram convidados a partilhar a manhã com as crianças da Escola do 1º ciclo da Gafanha da Encarnação. O momento de partilha de

conhecimentos e histórias de vida foi significativo e comovente para todos os envolvidos.

Síntese Reflexiva

Para além das atividades que referimos e descrevemos neste capítulo, importa referir que, diariamente, ao chegar à instituição realizávamos diversas tarefas das quais não prescindíamos, nomeadamente, cumprimentar todos os utentes que se encontravam na sala de convívio, ler o livro de ocorrências (diário de bordo) da instituição e cumprimentar/visitar os utentes acamados e os que se encontravam doentes. Esta rotina era para nós muito importante, no sentido em que nos permitia manter uma relação de proximidade com todos os utentes.

Realizar ou colaborar noutras atividades, ter a oportunidade de compreender o funcionamento das outras dinâmicas e a possibilidade de avaliar, através da observação direta, o comportamento dos utentes em diferentes contextos constituiu-se como uma aprendizagem muito significativa no nosso percurso de estágio. Das dinâmicas descritas no ponto “4.1.5. Outras atividades” houve duas que se destacam, nomeadamente, o almoço de Natal e as visitas de apoio domiciliário. O almoço de Natal foi muito comovente, no sentido em que alguns dos utentes não têm a oportunidade de passar esta altura festiva na habitação de algum familiar e demonstraram-se muito sensibilizados com o almoço que lhes foi preparado. Portanto trata-se de um almoço simples que melhora significativamente o Natal dos utentes. As visitas de apoio domiciliário também marcaram o nosso percurso, por serem uma atividade fora dos nossos objetivos de estágio e por nos permitir ter observado a intervenção que é realizada pela Assistente Social, sendo uma mais-valia pelo nível de conhecimento que adquirimos. Por outro lado, as visitas permitiram-nos compreender que o género de idosos que se encontra em regime de Serviço de Apoio Domiciliário difere do tipo de idosos que já se encontram a habitar no Lar, sobretudo pelo desespero que demonstraram em ir viver para o Lar e pela solidão que transpareceram em todas as visitas que realizámos.

De facto, a possibilidade de acompanhar diversas atividades e valências durante o estágio tornou-se vantajoso para o nosso crescimento pessoal e profissional, no sentido em que nos permitiu desenvolver uma visão mais consciente sobre diferentes

questões que se colocam, tanto em contexto de institucionalização de pessoas idosas como no âmbito do funcionamento de uma Universidade Sénior.

CAPÍTULO V

Avaliação do estágio

Introdução

Neste último capítulo apresentamos a avaliação geral do estágio curricular, nomeadamente a heteroavaliação, que inclui o parecer da orientadora de estágio na instituição, do técnico responsável pela animação sociocultural, de um aluno da universidade sénior e de uma professora convidada para intervir na disciplina que coordenámos. E, num segundo ponto, apresentamos a nossa auto avaliação, onde refletimos sobre o percurso vivido durante os 9 meses de presença no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré.

5.1. Heteroavaliação

Hetero-avaliação da Orientadora de estágio / Diretora técnica

“Avaliação descritivas do desempenho de Joana Soares Barbosa no estágio que desenvolveu no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, no período de outubro de 2016 a junho de 2017, no âmbito do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra:

O estágio desenvolvido pela Joana Barbosa decorreu de um modo bastante positivo... Houve uma excelente integração e adaptação da aluna a toda a dinâmica da instituição, que ao ser incentivada a desenvolver a sua intervenção de uma forma autónoma, revelou uma boa metodologia de organização, conciliando de um modo coerente e equilibrado a componente teórica (análise de documentos institucionais, estudo dos processos de utentes, redação de documentos necessários à sua ação, etc...), com a prática (interação direta com os utentes e funcionários/as, participação nas atividades programadas da instituição, etc...). Integrou a equipa multidisciplinar, com sentido de responsabilidade e ética profissional, enriquecendo todo o trabalho desenvolvido. Revelou uma excelente capacidade de iniciativa, perspicácia e compreensão das dinâmicas da instituição, tornando-se uma “mais-valia” no contexto laboral.

No seu percurso pelo CSPNSN, destaca-se o empenho e determinação com que conduziu a elaboração do livro de receitas “MasterChefSénior: Uma Viagem No Tempo”, num projeto ambicioso que desenvolveu com os utentes da valência de Internamento e de Centro de Dia. Foi um processo pedagógico bastante enriquecedor para todos os envolvidos, de aprendizagem mútua, que cumpriu o seu principal objetivo de valorização do conhecimento e da experiência de vida dos nossos idosos.

Importa ainda evidenciar a sua capacidade de coordenação da disciplina de Nutrição e Saúde Comunitária na Universidade Sénior, tarefa que desempenhou de uma forma bastante proveitosa para os alunos, tendo diversificado e inovado com os conteúdos programados e explanados.

Nesta sua “viagem” pela instituição, com uma postura sempre profissional, demonstrando competências para a organização e planificação de atividades de caráter educativo e de intervenção comunitária, a Joana conseguiu deixar a sua marca na história do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré! A sua intervenção permitiu uma reflexão sobre aspetos considerados pertinentes no melhoramento dos serviços prestados.”

Setembro de 2017

Yago Bonito

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

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

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

Hetero-avaliação do Técnico responsável pelas atividades de animação sociocultural

“Foi com bastante satisfação que recebemos nesta instituição a estagiária Joana Barbosa que, desde logo, mostrou reunir competências e interesse em desenvolver várias atividades com os nossos idosos. A Joana Barbosa esteve sempre disponível para colaborar no que lhe era solicitado, nomeadamente, no acompanhamento e apoio nas atividades de Animação Sociocultural. Desenvolveu um projeto incrível com os idosos, o livro “ MasterChefsénior: Uma Viagem no Tempo”, uma ideia à partida simples de imaginar, mas difícil de concretizar. Uma ideia que logo se tornou realidade e com um resultado fantástico porque conseguiu envolver com sucesso os idosos, famílias e comunidade. Provida de valores sociais e éticos, será certamente uma excelente profissional.”

Setembro de 2017

Relato de um aluno da disciplina de Nutrição e Saúde Comunitária da Universidade Sénior da Gafanha da Nazaré

“Sob a coordenação da Dr^a Joana Barbosa, as aulas iniciaram-se em outubro de 2016, de acordo com o calendário previamente elaborado pela Direcção da U.S. Pelas primeiras aulas, constatou-se que a Coordenadora fez uma boa planificação da disciplina e os temas apresentados permitiram cativar a atenção dos alunos, o que se reflectiu sempre numa boa assiduidade dos mesmos. O método agendado e concretizado foi excelente, pois permitiu uma boa articulação entre a parte teórica e prática de cada aula. Juntar o desenvolvimento cognitivo com o exercício físico é algo que na idade sénior deve ser sempre estimulado e conservado. Chegamos ao final do ano lectivo, e pelas reacções de todos os alunos, a matéria abordada, o método, a Coordenadora e os Professores foram apaixonantes. A comprovar esta situação está a quantidade de alunos que frequentaram esta disciplina. Sobre a Coordenadora (Dr^a Joana Barbosa), só resta agradecer (falo não só em meu nome pessoal, mas também como porta-voz de todo o grupo) todo o empenho, dedicação e disponibilidade com que se entregou a este projecto. Foi uma presença constante nas nossas aulas, que permitiu a Professores e Alunos sentirem-se

sempre apoiados. Fez uma excelente Coordenação da disciplina pelo que se agradece a sua continuidade no próximo ano lectivo de 2017/2018.”

Gafanha da Nazaré, Julho de 2017.

Relato de uma professora convidada da disciplina de Nutrição e Saúde Comunitária da Universidade Sénior da Gafanha da Nazaré

“A convite dirigido pela Joana Barbosa, participámos nas aulas de NSC durante seis semanas. Como coordenadora mostrou-se sempre disponível para me apoiar, no decorrer das aulas e na execução dos *powerpoints* que desenvolvemos. Como estagiária, demonstrou-se muito responsável e empenhada em realizar as funções que lhe foram dadas como coordenadora. Em todas as dinâmicas e atividades que propus para as aulas, a Joana demonstrou-se sempre empenhada e interessada em aprender e a colaborar. Todas as semanas contribuiu de forma positiva para o desenvolvimento da disciplina, promovendo as relações interpessoais entre os alunos e criando um ambiente de aprendizagem muito dinâmico e agradável.”

Gafanha da Nazaré, Janeiro de 2017

5.2. Autoavaliação

Finalizado o percurso de estágio no Centro Social de Nossa Senhora da Nazaré, importa realizar uma avaliação e reflexão de todo o trabalho desenvolvido e das aprendizagens adquiridas. Começamos por referir que durante a trajetória de estágio tivemos a total colaboração de todos os elementos que constituem a instituição, sendo que sem o seu precioso apoio e confiança não seria possível concretizar esta etapa, de uma forma tão gratificante.

Consideramos que a fase de adaptação e acolhimento na instituição decorreu de uma forma muito positiva, sentimo-nos muito bem recebidos por todos, nomeadamente pela Direção, pelos utentes, pela equipa técnica e pelas auxiliares de geriatria. Ao longo

do tempo, todos eles se demonstraram disponíveis para nos transmitir conhecimentos e clarificar as nossas dúvidas. Especialmente, durante a fase de integração tentámos manter uma postura ativa, acompanhar ao máximo todas as atividades possíveis, para absorver conhecimentos sobre as mais diversas áreas da instituição. Este companheirismo brotou em nós um sentimento de pertença, que nos permitiu manter uma postura confiante durante a realização do estágio.

Quanto às atividades propostas e desenvolvidas consideramos que apresentámos boas iniciativas, tanto para os idosos institucionalizados como para os alunos da universidade sénior. De acordo com a opinião de alguns membros da instituição e com a qual concordamos, o nosso projeto consistiu na implementação de diversas atividades muito marcantes, tanto para as pessoas envolvidas como para a história da instituição, contrapondo a visão das atividades pontuais, que por vezes são esquecidas. O *MasterChefSénior: Uma Viagem No tempo* foi, sem dúvida, uma proposta muito ambiciosa, pela dimensão dos desafios a sua concretização envolvia. O facto de ser um projeto pioneiro tornou-o especial para todos e, conseqüentemente, a expectativa de o concretizar com sucesso também aumentou. Esta dinâmica foi um sucesso para todos, concretizando um dos objetivos delineados. A coordenação da disciplina da Universidade Sénior foi para nós extremamente importante, pelas competências que exigia e pela responsabilidade que sentíamos de representar e de planificar a disciplina. Porém, esta atividade também foi executada com sucesso, satisfazendo as necessidades da universidade sénior e dos alunos. Para nós, estas duas atividades foram as mais significativas, pelo seu elevado grau de exigência e porque, conseqüentemente, possibilitaram-nos adquirir as melhores experiências e conhecimentos, nos diferentes âmbitos da educação de adultos (pessoas idosas institucionalizadas e seniores autónomos).

Para além das atividades que propusemos desenvolver, colaborámos noutras tarefas, como o acompanhamento dos utentes aos sanitários, o apoio aos utentes nas refeições, o acompanhamento dos utentes para os quartos ou para outros locais, o apoio à Diretora Técnica na organização dos *dossiers* individuais dos utentes. Estas tarefas foram sempre executadas com o mesmo empenho e agrado. Quando estavam marcadas atividades nos dias em que não era suposto estarmos na instituição, disponibilizámo-nos para comparecer e apoiar as dinâmicas. Consideramos que a nossa dedicação foi notória, já que sempre que necessário estávamos presentes e disponíveis para qualquer

eventualidade. Por esse motivo, acreditamos que a nossa presença no Centro Social foi significativa para diversos elementos da instituição.

O tipo de postura que tentámos manter, dedicada, empenhada, humilde e confiante permitiu-nos estabelecer relações interpessoais muito positivas. Desde cedo criámos empatia com os utentes do Centro Social, e estes mostraram-se agradados com a nossa postura atenciosa, dinâmica e jovial. Com a equipa técnica, desde cedo demonstrámos o nosso interesse e disponibilidade para compreender e apoiar em tarefas necessárias, mesmo naquelas que não estariam relacionadas com o estágio curricular. Com as auxiliares de geriatria, demonstrámo-nos disponíveis para compreender as suas funções e apoiar sempre que necessário. De um modo geral, consideramos que a nossa postura foi muito importante para obter a confiança e criar empatia com todas as pessoas do Centro Social, e desta forma foi possível trabalhar num clima muito harmonioso. Nunca nos prendemos somente às pessoas com as quais trabalhámos diretamente, mas procurámos também conhecer e aprender com todos, sendo que este comportamento determinou a confiança, o respeito por nós e pelo nosso trabalho.

Para finalizar, resta salientar que nos sentimos satisfeita com o percurso desenvolvido e que este superou as nossas expectativas. Consideramos que orientámos da melhor forma todas as atividades e desafios que surgiram. Melhor do que concluir o estágio com sucesso, é saber que marcámos as vidas das pessoas com as quais nos cruzámos. Assim, autoavaliámos a concretização do projeto de estágio com sucesso, terminando esta etapa com mais conhecimentos, mais aprendizagens, mais vivências e sobretudo, mais *lembranças*.

Considerações Finais

Neste ponto do relatório refletimos sobre o percurso desenvolvido no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, mais especificamente sobre o trabalho realizado junto das pessoas institucionalizadas e da universidade sénior.

No percurso de estágio foram vários os desafios que surgiram e que nos permitiram desenvolver novos conhecimentos e aprendizagens sobre o contexto em que nos inserimos, dos quais salientamos: compreender e conhecer o fenómeno da velhice em contexto real, tanto no que diz respeito às necessidades como às características específicas das pessoas idosas; compreender o funcionamento de uma instituição que acolhe pessoas institucionalizadas e alunos de uma universidade sénior, sendo que ambos os públicos detêm características muito diferentes; saber realizar uma observação e avaliação do público-alvo para melhor intervir; aprender a desenvolver projetos educativos adequados às pessoas idosas institucionalizadas; saber coordenar uma disciplina de uma universidade sénior, na sua maior amplitude; por fim, desenvolver competências como especialista em educação e formação de adultos. Sendo que a aquisição destas aprendizagens era, de uma forma geral, um dos objetivos que pretendíamos atingir com esta experiência, consideramos ter sido alcançado o mesmo com sucesso, devido ao empenho e dedicação com que trabalhámos durante os 9 meses de estágio.

Ao longo do percurso desenvolvido denotámos o empenho com que os utentes e alunos da universidade sénior se envolveram nas atividades que propusemos. A cada semana percebíamos que, de facto, as dinâmicas que compõem este relatório eram pertinentes e significativas para o público. A escolha de promover o envelhecimento ativo, através da valorização do conhecimento das pessoas idosas foi, sem dúvida, uma decisão acertada, na medida em que foi ao encontro do trabalho já desenvolvido na instituição, ampliando-o e diversificando-o. Este processo de observação e intervenção num contexto novo para nós também teve os seus contratemplos, facto que acontece em qualquer percurso de estágio, no entanto, também se apresenta como uma situação de aprendizagem, ou seja, tirámos partido das situações menos positivas para refletir e traçar caminhos diferentes.

Importa referir que consideramos existir duas necessidades fulcrais no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. Relativamente aos idosos

institucionalizados consideramos haver necessidade de integrar na equipa técnica um profissional da área da educação de adultos, para poder colaborar na planificação e dinamização das atividades socioculturais, pois as valências de Internamento e Centro de Dia reúnem demasiados utentes e apenas um profissional responsável pela área da animação sociocultural não nos parece suficiente. Por outro lado, na universidade sénior consideramos necessário incluir na equipa técnica/administrativa um profissional da área da educação e formação de adultos, no sentido em que este detém competências necessárias para trabalhar com este público, podendo colaborar na gestão da universidade, no planeamento das disciplinas e em outras atividades.

Para além dos conhecimentos técnicos que fomos adquirindo, a enorme proximidade e compatibilidade que criámos com os utentes também nos trouxe outro género de aprendizagens. Ao longo do percurso percebemos que os idosos não necessitam de feitos grandiosos para se sentirem felizes e de bem com a vida. Uma conversa informal, um simples abraço, um cumprimento de bom dia ou boa noite, um simples sorriso ou uma pequena demonstração de preocupação com a sua saúde, são atitudes que, certamente, marcam para melhor o dia-a-dia das pessoas idosas institucionalizadas. Com isto, pretendemos referir que não basta saber desenvolver boas atividades para eles e intervir adequadamente, há também que saber tratá-las com o devido respeito e carinho que merecem.

Concluindo, resta-nos agradecer a todos as pessoas que contribuíram para este projeto de estágio, tornando possível terminar esta etapa com tamanha satisfação e sensação de sucesso. Terminamos demonstrando a nossa eterna gratidão e apreço por todo o companheirismo durante este percurso. Certamente, *as lembranças lembrar-se-ão de mim.*

Referências Bibliográficas

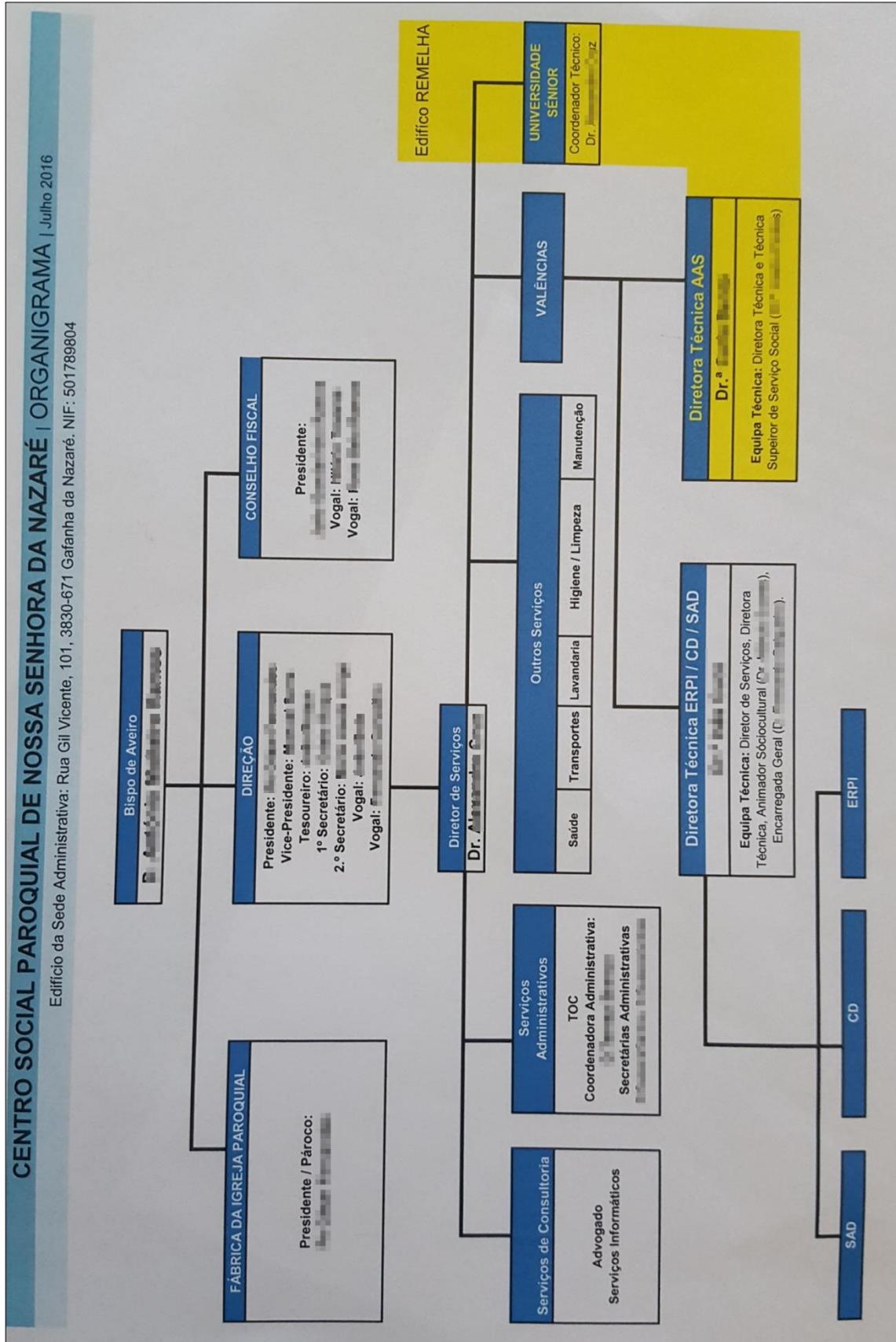
- Cabral, M. V. & Ferreira, P. M. (2013). *Envelhecimento Ativo em Portugal. Trabalho, Reforma, Lazer e Redes Sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. (s.d.). (consultado a 5/08/2016). Retirado de <http://www.diocese-aveiro.pt/cspnsn/>
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. (2013). *Guião de Funcionárias – Manual de Acolhimento e Orientação de Procedimentos*.
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. (2015). *Regulamento Interno: Apoio Domiciliário*.
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. (2015). *Regulamento Interno: Centro de dia*.
- Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. (2015). *Regulamento Interno: Internamento*.
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento* (1st Ed.). Lisboa: Climepsi editores.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos. Actividades*. (4th Ed). Porto: Ambar.
- Martins, E. C. (2015). Educar adultos maiores na área da educação social: A intergeracionalidade numa sociedade para todas as idades. *Inter-Ação*, 40 (3), 665–683, doi: 10.5216/ia.v40i3.35750. (consultado a 3/1/2017) Retirado de https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5258/1/educar_adultos_maiores.pdf
- Osório, A. R. (2003). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.

- Páúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia. Aspectos Biocomportamentais, Psicológicos e Sociais do Envelhecimento*. Lisboa: Lidel-Edições Técnicas.
- RUTIS. (s.d.) (consultado a 13/08/2016) Retirado de <http://www.rutis.pt/>
- Simões, A. (1989). O que é educar? Acerca do constitutivo formal do conceito. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXIII, 3–20.
- Simões, A. (1999). A educação dos idosos: uma tarefa prioritária. *Revista Portuguesa de Educação*, 12 (2), 7–27.
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice. Um Novo Público a Educar*. Porto: Ambar.
- Teiga, S. (2012). *As relações intergeracionais e as sociedades envelhecidas*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Escola Superior de Educação de Lisboa.

ANEXOS

Anexo A

Organograma do CSPNSN



Anexo B

Plano de Atividades Anual da Universidade Sénior

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA SENHORA DA NAZARÉ		
UNIVERSIDADE SÉNIOR		
 		
PLANO DE ATIVIDADE 2016-2017 CALENDÁRIO ESCOLAR		
1.º Período Início: 3 de Outubro Termo: 16 de Dezembro	2.º Período Início: 3 de Janeiro Termo: 7 de Abril Interrupção de Carnaval: 27 e 28 Fev. e 1 de Março	3.º Período Início: 24 de Abril Termo: 30 de Junho
SETEMBRO		
12 Setembro	16.00h: Abertura Solene da Universidade Sénior. Sede US.	
17 Setembro	21.00h: Sarau Semana da Maioridade. Auditório do Centro Cultural de Ílhavo.	
24 Setembro	10.00h: I AULA DE ZUMBA SOLIDÁRIA US-GN. Pavilhão da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré.	
OUTUBRO		
03 Outubro	10.30h: Sessão de Apresentação US 2016-2017: Alunos, Professores, Plano de Atividades, Horário. Eleição de Alunos e Professores representantes para a Comissão Diretiva da US. Auditório Paroquial.	
10 Outubro	Início de aulas. Sede US.	
26 Outubro	14.30h: Comemoração de aniversários de Julho, Agosto, Setembro e Outubro e receção aos novos alunos.	
NOVEMBRO		
04 Novembro	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 14h: VISITA AO CAO-CASCI. Coordenação: Disciplina de Costura.	
11 Novembro	15.30h: Magusto, lanche convívio com animação do GRUPO AMIGOS DA MÚSICA. Sede US.	
22 Novembro	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 11.00h-12.00h: AULA ABERTA DE HISTÓRIA COM JOÃO CLETO DA PORTO CANAL – CAMINHOS DA HISTÓRIA.	
23 Novembro	Local: Auditório Paroquial Gafanha da Nazaré. Coordenação: Disciplina História e Comunicação. Apoio: Porto Canal. 14.30h: Comemoração de aniversários de Novembro, com lanche partilhado e animação.	
DEZEMBRO		
07 Dezembro	14.30h: TERTÚLIA – QUE DESAFIOS E QUE OCUPAÇÃO TER NA IDADE DA REFORMA? Salão Junta GN. Parceria Neuroliving	
11 Dezembro	15.00h: Festa de Natal do Hospital de Aveiro. Com atuação da TUNA da US.	
13 Dezembro	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 15.00h: LANÇAMENTO DE NEWSLETTER US-GN. Coordenação: Disciplinas de História e Comunicação e Informática.	
16 Dezembro	14.00h: Festa de Natal do Centro Social da Gafanha da Nazaré, com participação US e lanche incluído.	
16 Dezembro	20.00h: Jantar Convívio de Natal US 2016.	
JANEIRO		
07 Janeiro	14.00h: Festa de Reis Ano Novo – Voluntariado Vida Mais, com instituições sociais da região de Aveiro. Auditório da Reitoria da Universidade de Aveiro. Com atuação da TUNA da US.	
25 Janeiro	14.30h: Comemoração de aniversários de Dezembro e Janeiro, com lanche partilhado e animação.	
FEVEREIRO		
22 Fevereiro	14.30h: Comemoração de aniversários de Fevereiro, com lanche partilhado e animação.	
24 Fevereiro	14.30h: Convívio de Carnaval com toda a instituição, aberto aos espaços seniores da Junta de Freguesia GN. Aberto aos espaços Sénior da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré.	
29 Fevereiro	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 14.00h: VISITA GUIADA À BASE AÉREA DE SÃO JACINTO. Coordenação: Disciplina de Noções de Segurança.	
MARÇO		
01 Março	14.30h: TERTÚLIA – COMO VIVENCIAR O ENVELHECIMENTO EM AMBIENTE FAMILIAR? Biblioteca Municipal. Parceria Neuroliving	
25 Março	II AULA DE ZUMBA SOLIDÁRIA US-GN. Coordenação com apoio da Disciplina de Dança.	
29 Março	14.30h: Comemoração de aniversários de Março, com lanche partilhado e animação.	
30 Março	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 14.30h: WORKSHOP DE ARTES PARA TODOS. Coordenação: Disciplina de Artes. Fórum Municipal da Maioridade.	
ABRIL		
19 Abril	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 15.00h: VISITA GUIADA À UNIVERSIDADE DE AVEIRO E ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE Coordenação: Disciplina de Nutrição e Saúde Comunitária.	
26 Abril	14.30h: Comemoração de aniversários de Abril, com lanche partilhado e animação.	
MAIO		
24 Maio	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 15.00h: O TURISMO EM AVEIRO E O FUTURO EM INGLÊS. Coordenação: Disciplina de Inglês.	
26 Maio	14.00h: I ENCONTRO DE UNIVERSIDADES SENIORES DA REGIÃO DE AVEIRO Organização: US-GN e CMI. Apoio: UA. Com Exposição de produções: Disciplina de Artes, Decoração e Pintura.	
31 Maio	21.00h: SARAU CULTURAL DAS UNIVERSIDADES SENIORES DA REGIÃO DE AVEIRO 14.30h: Comemoração de aniversários de Maio, com lanche partilhado e animação.	
JUNHO		
07 Junho	14.30h: TERTÚLIA – DEMÊNCIAS, COMO AS CONHECER E PREVENIR? Junta Gafanha Encarnação. Parceria com Neuroliving	
14 Junho	INICIATIVA ABERTA MENSAL DISCIPLINAS US: 15.00h: VISITA GUIADA AO NAVIO MUSEU SANTO ANDRÉ. Coordenação: Disciplina de Mundo Atual.	
21 Junho	12.30h: São João da US – Sardinhada e aniversários de Junho com encerramento do ano letivo.	

Anexo C

Horário ano letivo 2016/17 da Universidade Sénior

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA SENHORA DA NAZARÉ UNIVERSIDADE SÉNIOR					
DOCUMENTO APROVADO A 3 OUTUBRO – VIGÊNCIA ATÉ 17 OUTUBRO					
HORÁRIO US 2016-2017					
HORÁRIO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09.00h	DANÇA Local: Mercado Municipal	NUTRIÇÃO E SAÚDE COMUNITÁRIA		DANÇA Local: Mercado Municipal	PHOTO AÇÃO SÉNIOR
09.15h-09.30h					
09.30h-09.45h					
09.45h-10.00h	NOÇÕES DE SEGURANÇA PESSOAL E SOCIAL	HISTÓRIA E COMUNICAÇÃO		MÚSICA	
10.00h					
10.15h-10.30h					
10.30h-10.45h	TEATRO	INGLÊS	ATIVIDADES PONTUAIS E INICIATIVAS COMUNITARIAS	ARTES / DECORAÇÃO / PINTURA	COSTURA
10.45h-11.00h					
11.00h					
11.15h-11.30h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC	ENCERRADO	QUINTINHA	MUNDO ATUAL
11.30h-11.45h					
11.45h-12.00h					
12.00h	ENCERRADO				
14.00h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC VÍDEO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
14.15h-14.30h					
14.30h-14.45h					
14.45h-15.00h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC VÍDEO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
15.00h					
15.15h-15.30					
15.30h-15.45h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC VÍDEO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
15.45h-16.00h					
16.00h					
16.15h-16.30h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC VÍDEO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
16.30h-16.45h					
16.45h-17.00h					
17.00h	DESENHOS COM AGULHAS	TIC VÍDEO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
17.15h-17.30h					
17.30h					
18.00h-21.00h	ENCERRADO				
21.00h-22.30h	TUNA				

NOTAS:

a) O horário pode sofrer alterações mediante as necessidades dos Alunos e disponibilidade dos Professores.
b) As quartas são dia reservado para iniciativas das disciplinas US ou outros, e como norma na última quarta do mês serão comemorados os aniversários.
c) Havendo aulas sequenciais, a aula precedente termina 10 minutos mais cedo para efeitos de intervalo dos alunos.

UNIVERSIDADE SÉNIOR – GAFANHA DA NAZARÉ – ILHAVO
Edifício da Remelha | Rua D. Manuel Trindade Salgueiro, s/n | Telefone: 234 367 066 | E-mail: assessoria@usnsp.com | www.usnsp.com | Associação n.º 127 ds RUTIS – Rede Nacional de Universidade Sêniores

Anexo D
Certificado – Universidade Sénior



Anexo E
Orçamento do livro *MasterChefSénior: Uma Viagem No Tempo*

“MASTERCHEFSÉNIOR – UMA VIAGEM NO TEMPO”

(LIVRO DE RECEITAS)

RECURSOS FINANCEIROS

PATROCÍNIOS

Entidade	Quantia monetária
[REDACTED]	150 euros
[REDACTED]	40 euros
[REDACTED]	50 euros
[REDACTED]	50 euros
[REDACTED]	25 euros
Rifas	470 euros
TOTAL	785 euros

DESPESAS

Designação	Quantia monetária
Rifas	40 euros
Impressão livro	525 euros
Capa do livro	25 euros
Material para marcadores	39,55 euros
Almoços	75,79 euros
1ª Impressão Livro	6,55 euros
Bolos Apresentação Livro	23.11 euros
Material Idoliadas	50 euros
TOTAL	785 euros

Anexo F

Carta de solicitação de patrocínios

Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré
Joana Soares Barbosa

Exmo. _____

No âmbito do estágio no Mestrado em Educação e Formação de Adultos (Universidade de Coimbra), a decorrer no Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, vimos pelo presente solicitar a vossa colaboração na concretização de um projeto que consiste na elaboração de um Livro de Receitas, com os utentes da referida Instituição.

O presente projeto tem como objetivos: dinamizar uma atividade pedagógica destinada aos utentes; abordar uma temática do interesse comum ao maior número de utentes do centro social; aplicar técnicas educacionais/teoria da reminiscência; valorizar o conhecimento e experiência de vida dos idosos; promover o trabalho desenvolvido pela instituição à comunidade em geral; e angariar fundos para a instituição.

O conteúdo do Livro de Receitas será composto por:

1. Apresentação do Centro Social Paroquial;
2. Receitas do utente participante (incluindo: descrição da receita, fotografia do utente, nome e data de nascimento e breve referência à ligação entre a receita e à história de vida do utente);
3. Fotografias de atividades realizadas no Centro pelos utentes (Animação Sociocultural) e respectiva descrição;
4. Referência aos Patrocínios.

De acordo com o alinhamento anteriormente apresentado pretendemos editar o livro, produzindo cerca de 100 cópias, sendo que cada livro terá em média 80 a 90 páginas.

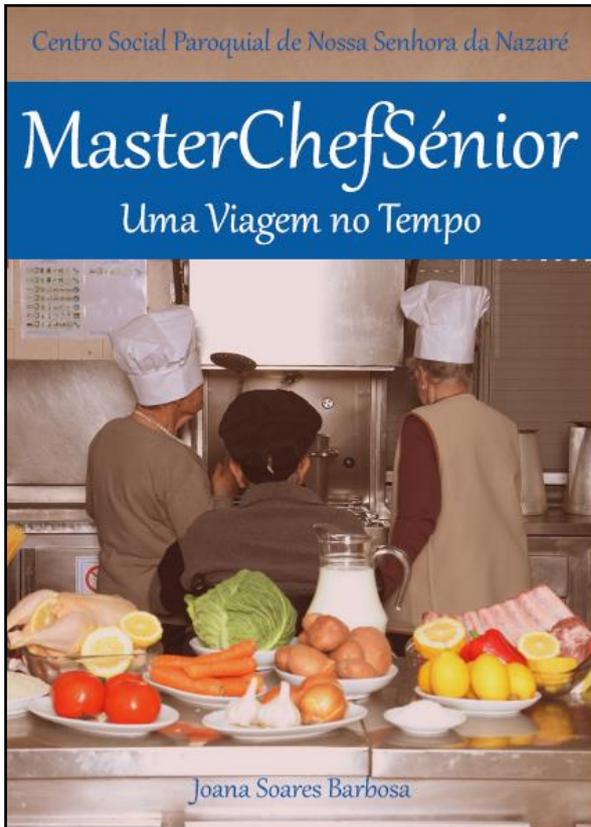
Certos que poderemos contar com o seu importante contributo, colocamo-nos à disposição para qualquer esclarecimento adicional.

Os melhores cumprimentos,

Joana Soares Barbosa

Anexo G

Excertos do livro *MasterChefSénior: Uma Viagem no Tempo*



Título: *MasterChefSénior – Uma viagem no tempo*
Autor: Joana Soares Barbosa

Reverendo todos os direitos ao
Centro Social Paroquial de N.ª S.ª da Nazaré

Design e Fotografia de Capa: Fátima Cecília
Fotografias: Joaquina Soares e Paulo, Lda.
Sítio Web: www.galanhoforma.com

1.ª Edição: Abril de 2017
Centro Social Paroquial de N.ª S.ª da Nazaré
Rua Gil Vicente, nº 101 3830-671
Galanho da Nazaré
Tel.: 234 364 707
Email: centrosocialnaze@gmail.com

D. 



A D.  nasceu em Agosto de 1937 em Espinho. Do casamento dos seus pais, nasceram mais nove crianças “Éramos dez irmãos e agora só fiquei eu.”

Aos 12 anos, mudou-se para Ílhavo, onde trabalhou em diversas casas particulares como criada. “Namerava quando havia vaga (...) tinha que estar a trabalhar nas casas.” Com 21 anos casou-se e um ano depois foi mãe do seu único filho.

A D.  está no Centro Social em regime de Centro de Dia desde 2014. Chega todos os dias às 9:00h com um sorriso no rosto, confessa que gosta de cá estar durante o dia mas, “à noite quero ir para a minha casa!”

22

Calda Verde da

Batatas (500g)	Azeite (2dl)
Couve galega para caldo verde (400g)	Sal (q.b.)
Cebola (1 unidade)	Chouriço (1unidade)
Alho (2 dentes)	Água (2l)

Preparação

Colocar ao lume as batatas, a cebola, os dentes de alho, metade de azeite e temperar com sal. Deixar cozer durante 30 minutos e depois triturar os alimentos com a varinha mágica. De seguida, juntar a couve e deixar cozer durante 15 minutos. Por fim, cortar o chouriço em rodelas e juntar ao preparado, com o restante azeite. Deixar levantar fervura.

“É pôr na panela e toca a andar (...) o caldo verde não tem segredo nenhum mas eu gostava de fazes (...) o meu filho gostava e ainda gosta!”

“Aprendi a cozinhar com as patheas onde estive, elas ensinavam-me e depois tinha que fazer-lhes para elas.”

“Fiquei aos oito anos a cozinhar para os meus irmãos era só eu e eles (...) era eu que fazia para os meus irmãos e depois quando me casei fazia para mim e o meu marido.”

“Ele (marido) não dizia nada, ele gostava e comia.”

“Eu fazia muita sopa, muita sopa e o cozido à portuguesa.”

23

D. [redacted]



A D. [redacted] nasceu em Novembro de 1944, na Gaíanha da Nazaré.

Estudou num colégio interno, onde concluiu o 5º ano de escolaridade. Casou-se aos 22 anos e foi morar com o seu marido para Lisboa, onde esteve 1 ano. Mais tarde, mudou-se para o Porto onde esteve mais 2 anos. É mãe de três rapazes e avó de 5 netos.

A [redacted] é uma senhora viajada, durante a sua vida esteve em Macau, na China, no Japão, em Inglaterra, no Alasca e no Brasil. "Ja sempre com o marido, os meninos ficavam para ir à escola (...) ficavam cá com a empregada".

Está no Centro Social desde 2014 em regime de Internamento, sempre disponível, participa em qualquer atividade proposta.

54

Bacalhau com natas da D. [redacted]

Bacalhau demoldado (4 postas)	Batata (1kg)
Leite (6dl)	Natas (2dl)
Cebola (1 unidade)	Queijo ralado (q.b.)
Azeite (q.b.)	Sal (q.b.)
Farinha (2 colheres sopa)	Pimenta (q.b.)

Preparação

Cocer o bacalhau em leite. Cortar a cebola em rodelas e refogar com azeite. Escorver o bacalhau, desfazer em lascas e juntar a cebola. Deixar refogar lentamente. Fritar com farinha, mexer e regar com leite sobante da cozedura do bacalhau. Deixar engrossar, mexendo de vez em quando.

Cortar as batatas em cubos pequenos e fritar em óleo morno, para ficar mais cozido que frito. Juntar as batatas ao bacalhau. Temperar com sal e pimenta. Colocar e preparado num tabuleiro, previamente untado. Colocar por cima as natas e o queijo ralado. Levar ao forno a gratinar.

"Aprendi a cozinhar com a minha mãe. Ela é que me ensinou."

"Os meus filhos gostavam muito (...) resmungavam era só quando eu fazia a feijoadinha (...) eles não gostavam nada."

"Fazia o bacalhau quando dava jeito faz-lo (...) ou sempre que tinha o bacalhau Eu fazia comer sempre que podia, senão mandava a empregada."

55



56



57



A D. [redacted] nasceu em Maio de 1927 em Repeses, Viseu. Casou-se com 21 anos e mais tarde teve uma filha.

Começou a trabalhar no campo aos 10 anos. Foi padeira, proprietária de uma taberna durante cerca de 5 anos e dona de uma mercearia, durante 10 anos. Aos 40 anos mudou-se para a Costa Nova com o seu marido, para acompanhar o percurso universitário do neto. "Eu disse ao meu marido: E se fossemos com o Naninho para a Costa Nova? E ele disse: Então mulher se queres ir, vamos!"

Está des de 2016 no Centro Social, em regime de Centro de Dia.

Torta de Cenoura da D. [redacted]

Cenouras (600g)	Farinha e fermento (4 colheres sopa)
Açúcar (400g)	Laranja (1 unidade)
Ovos (4 unidades)	

Preparação

Cozer as cenouras, e passá-las. Juntar o açúcar, as raspas e o sumo da laranja, os ovos inteiros e bater com a batedeira. Por fim, juntar a farinha, e voltar a bater. Colocar o preparado num tabuleiro, forrado com papel vegetal, deixar cozer durante 20 minutos, em lume médio. Deitar a torta sobre um pano polvilhado de açúcar, tirar o papel vegetal, polvilhar com canela e depois enrolar, com a ajuda de pano.

"É mesmo muito boa, fica "húmida" (...) eu fazia a torta de cenoura quando tinha as cenouras que me davam. Eu comprava não as comprava porque elas eram muito caras (...) a primeira vez que fiz dei-a a quem me das as cenouras."

"Exam elas a fazer na televisão e eu cozevia mal porque só cheguei a terceira classe."

"Aprendi (a cozinhar) com a minha avó e com a minha mãe. A Minha avó era de S. Pedro do Sul e ela era lá cozinheira numa casa de Bragança, de categoria."

"A minha mãe é que fez o comer para o meu casamento e das minhas irmãs."



Bolos de Limão da D. J

Açúcar amarelo (1 medida)
Farinha com fermento (2 medidas) Margarina (250g)
Limão (6 unidades) Ovos (5 ovos)
Sal (1 colher de chá)

Preparação

Juntar açúcar, a farinha, as raspas de limão e mexer. Juntar o sal, a margarina (derretida) e continuar a mexer. No final, juntar um ovo de cada vez até a massa ficar consistente. Deixar a massa "descansar" durante 90 minutos. Pré aquecer o forno a 130 graus, durante 10 minutos. Untar a forma com manteiga. Colocar a massa, em pequenas formas ao forno, durante 15 minutos.

"Muitas, muitas raspas de limão. As raspas não devem apanhar o miolo. (...) Amassa-se e depois cotica-se em cima de um paninho (...) e fica a descansar (...) depois costura-se e faz-se o que quiser (...) Faz umas bolos, uns tescidos, uns trãungulo."

"Quando faço, vou a casa de meu filho (...) e fazemos lá no forno a lenha (...) Esta (receita) aprendi nas Caldas da Rainha. Toda gente da minha mercearia antes levava-mos porque eu não sabia fazer."

60



61



Joana Barbosa

nascida em Aveiro, em 1992. É licenciada em Ciências da Educação, desde 2015, pela Universidade de Coimbra. Futura Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária abraçou este projeto no âmbito do estágio curricular no Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré.

"É um projeto que há muito desejava e hoje torna-se um sonho realizado. É maravilhoso ter oportunidade de conhecer a história de vida de cada um dos utentes. Entre sorrisos, lágrimas, gargalhadas e momentos de silêncio, vivámos no tempo ao encontro dos episódios mais marcante que cada um guardou em si. Acredito que as lembranças são a melhor companhia dos nossos idosos, portanto, é com imenso orgulho que partilho com os leitores um pequeno pedaço das vivências dos utentes do Centro Social."

Joana Barbosa

MasterChefSénior

Uma Viagem no Tempo

"A valorização do conhecimento das pessoas idosas é certamente uma das melhor formas para as manter ativas, em termo de participação social. A riqueza da sabedoria acumulada pelas pessoas ao longo da vida, seja em que área for, deve ser tornada visível por quem trabalha na intervenção comunitária, e este livro constitui um excelente exemplo de como um profissional em formação foi capaz de dar luz a uma ideia à primeira vista tão simples, mas profundamente marcante para quem nele vê o seu contributo reconhecido."

Dr^a Cristina Vieira

"Foi extraordinário acompanhar todo o processo que levou à concretização desta obra e testemunhar o ânimo que proporcionou a todos os intervenientes... Uma viagem muito bem conduzida pela vida, gostos, hábitos e tradições culinárias dos nossos utentes! Um relato delicioso de vivências de verdadeiros mestres, que ficará na história do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré."

Dr^a Inês Cuco

Com o apoio de:

JSP
JOAQUIM SOARES & PAULO, LDA.

Kontraste
Salão Kontraste

SafinHAFARMA

Anexo H

Notícias do Jornal sobre o Livro *MasterChef Sênior: Uma Viagem no Tempo*

Notícia Jornal *Diário de Aveiro* – 16 de Abril de 2017

DOMINGO | 16 ABR 2017 | 13

Ílhavo

Ílhavo continua Música Nova

Ílhavo celebrou mais um aniversário apesar dos 117 anos está cheia de vida



Números

1900
Ano de fundação da banda que nasceu de divergências numa outra banda.

29
De Abril, a Música Nova dá, na Casa da Cultura de Ílhavo, o concerto dos 127 anos.

55
Elementos constituíram, actualmente, a banda dos Bombeiros de Ílhavo.

Masterchef Sênior cozinha uma “viagem no tempo”



Durante o projecto, várias receitas foram experimentadas.

INICIATIVA No âmbito de um estágio da jovem Joana Barbosa, aluna do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, os utentes do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN) desenvolveram o projecto “Masterchef Sênior – Uma Viagem no Tempo”, que vai, agora, resultar num livro de receitas que será apresentado na próxima sexta-feira, na sede da instituição, situada na

na Gafanha da Nazaré, no concelho de Ílhavo.

“A actividade foi planeada com o objectivo de valorizar o conhecimento das pessoas idosas e as experiências de vida de cada um”, descrevem os responsáveis da instituição, salientando que, além de receitas de culinária, “a obra apresenta uma breve biografia dos utentes que participaram e alguns relatos das suas vivências”.

Refira-se que as receitas resultantes da venda do livro reverterem integralmente para o CSPNSN. †

S. Salvador promove III Conferência de Psicologia

EVENTO O Museu Marítimo de Ílhavo recebe, no dia 3 de Maio, a III Conferência de Psicologia, promovida pela Junta de Freguesia de S. Salvador e intitulada “Quem nos escuta? A solidão que não se vê”.

A psicanalista Sónia Soares Coelho e o psicólogo Eduardo Carqueja participam na conferência onde também marcam presença os músicos JP Simões e Fernando Ribeiro, vocalista dos Moonspell. A sessão será moderada por Anabela Pereira, docente da UA. †

REGIÃO DAS BEIRAS

ilhavo

Livro promete “viagem no tempo” ao sabor de receitas e de histórias

Os D’Alva actuam, dia 5 de Maio, na Casa da Cultura



Hoje Centro Social e Paroquial de N. Senhora da Nazaré, apresenta um livro de receitas especial

Adérito Esteves

Durante cerca de sete meses, 95 utentes do Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN), juntamente com Joana Barbosa, que almeja o seu estágio-curriculum no âmbito do mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, iniciaram a “rotolar” um projecto que promete abrir o apetite um livro com as receitas - e natu-



Inês Cuco e Joana Barbosa trabalharam com os utentes no livro

bém as histórias - dos utentes participantes. O resultado, “Masterchef Sénior - Uma viagem no tempo”, é apresentado hoje à comunidade, numa cerimónia que decorreu na instituição da Gafanha da Nazaré. “Foi uma experiência muito enriquecedora para todos os intervenientes - desde os utentes à equipa técnica - e que valorizou os ensinamentos que estas pessoas têm para dar”, descreve Inês Cuco, directora técnica do CSPNSN. “Foi muito interessante ver o ânimo com que se envolveram numa actividade

em que quiseram mesmo participar, também porque foi uma forma de voltarem ao passado”, nota ainda.

Já para Joana Barbosa, estudante de 24 anos, natural de Ílhavo, que desenvolveu o projecto, esta é uma forma de fazer as pessoas “olharem sem preconceito para uma população que tem muita sabedoria”. Quanto ao processo, que incluiu também três actividades de culinária “prática”, a mestranda garante que foi enriquecedor: “eu trabalhei com eles e não para eles”.

Os D’Alva vão estar, no dia 5 de Maio, na Casa da Cultura de Ílhavo onde vão dar um espectáculo a partir das 21.30 horas.

Alex D’Alva Teixeira e Ben Montelero são “a dupla sensação” da pop nacional que estão na estrada com um novo trabalho naquilo que começou por “Amor-misado”, o primeiro single do novo disco, com Sir Scotch.

O concerto em Ílhavo, será ilustrado ao vivo por André Santos, que promoverá dois workshops de ilustração.



Destaque



Receitas de vida para abrir o apetite

Gafanha da Nazaré Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré lançou, ontem, o livro "Masterchef Sénior - Uma viagem no tempo", que permite saborear boas histórias enquanto se cozinham receitas de encantar

Adérito Esteves

Quando tinha 10 anos, o pai meteu-o a pescar mama trazeira. Daí passou para a pesca do bacalhau à linha, depois para um armatão, e ainda andou na costa de Moçambique a apañar camarão. "Mas quando não era camarião, era outro peixe que viesse à rede", relata David Bola, de 81 anos. Hoje, além de fazer um camarão que, garantem, "é uma delícia" que, também "gosta e sabe" fazer réplicas dos barcos onde andou embarcado.

Por muito que estas primeiras linhas possam parecer uma cadêtrada de temas – não tão boa como a cadêtrada de enguigas que o senhor David Bola também cozinha –, elas fazem todo o sentido. E foi isso que perdoaram as pessoas que, ontem, estiveram no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, na Gafanha da Nazaré, onde foi apresentado o livro "Masterchef Sénior - Uma viagem no tempo". É o que se serve neste livro? Isso mesmo: receitas de vida que abrem o apetite.

Depois de sete meses "no forno", o projecto desenvolveu-se durante o estágio curricular de Joana Barbosa, mestrando em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi agora servido e promete uma barrigada. De receitas e de histórias, reforçamos. "Este era um projecto que eu já tinha em mente há algum tempo, e foi

aqui que encontrei todas as ferramentas de que precisava para o colocar em prática", revela a estudante de 24 anos e natural de Ilhavo.

Como objectivo central deste projecto, Joana Barbosa teve a "valorização da experiência de vida destas pessoas", confessa, na sala onde nos sentamos com os protagonistas e co-criadores do livro apresentado ontem. O resultado foi um livro onde 16 pessoas partilham 25 receitas "cofinhadas" com um pouco das histórias pessoais de cada um deles. Uma delícia, pelo que podemos perceber na conversa com os nossos co-visitantes, cozinheiros de mão cheia e gente de vida repleta.

Vamos concentrar?

Não há fome que aguente! Enquanto o *Diário de Aveiro* vai conversando com alguns dos protagonistas, outros entretêm-se a folhear o livro que resulta dos seus conhecimentos, e os converses perfeitamente nos a concentração. "É broa na brasa"? "Eish, e aquilo arros doce"? A D. Júlia contribuiu com uma receita de carneiro assado com batatas, mas as suas memórias dantam para escrever um outro livro, parece-nos, tal a ementa que vai desfilando.

"O tempo passa por eles, que se sentem valorizados", explica Joana Barbosa, confidenciando que este trabalho resultou também em... "sete meses de fome". "Nas actividades que fomos fa-



Inês Cuco e Joana Barbosa trabalharam com os utentes durante sete meses

zenda, eles falavam sempre de outras receitas. Se calhar podemos fazer outro livro", declara meio a sério, meio a brincar.

Quem adquire o livro vai, por exemplo, poder conhecer a história da senhora que era "a melhor cozinheira de Vila Nova de Poiares". "Ela morreu aos 96 anos, lúcida e independente, e fazia a melhor charrifana que eu já cumi", relata Hermínia Santos, a lamber os lábios só de pensar no prato que a avó a ensinou a confeccionar quando a senhora, hoje com 90 anos, era uma menina de 10 anos.

"Atada no domingo de Pascoas com uma coisa que serviram como charrifana, mas se aquilo era charrifana...", confessa Hermínia Santos, mudando a expressão facial, mas

mantendo o bom humor com que parece temperar sempre a vida. O que vale a quem serve esse prato é que agora já não tem desculpa, uma vez que pode encontrar a receita mágica na página 29 do "Masterchef Sénior - Uma viagem no tempo". Mas avisamos desde já: no livro não se encontram os quase 80 anos de não a lidar com a receita. Isso a D. Hermínia Santos não consegue partilhar.

Uma viagem ao passado que lhes deu "ânimo"

Já as saudades que Celeste Pereira sente de Lisboa conseguem saborear-se alguns nas 100 páginas da obra. As cinco receitas que partilha agora com o mundo são temperadas com

a falta que a capital lhe faz. É que apesar de ter nascido em Cacia, foi em Lisboa que passou 40 dos 76 anos que conta no Cartão de Cidadão. "Tinha lá um restaurante – o 'Bar dos Portas Verdes' –, que tive de trespassar, mas que ainda é meu. Quais as especialidades? Oh, eram muitas o estrogonado, o bacalhau à Gomes de Sá, a feijoadá à transmontana, o coelho português, muitas, muitas", enumera.

Esta viagem que fazemos à boleia das memórias da D. Celeste Pereira foi percorrida inúmeras vezes pela equipa da Instituição ao longo dos meses que durou a actividade. Isso mesmo nos conta Inês Cuco, directora técnica do Centro Social. "Foi uma experiência

Números

16

Pessoas partilham histórias e receitas neste livro.

25

Receitas de deixar água na boca constituem a obra.

80

Exemplares do livro foram impressos nesta 1ª edição.

muito enriquecedora para todos os intervenientes – desde os utentes à equipa técnica – e que valorizou os ensinamentos que estas pessoas têm para dar", descreve. "Foi muito interessante ver o ânimo com que se envolveram numa actividade em que quiseram mesmo participar, também porque foi uma forma de voltarem ao passado", sublinha.

No meio de 15 mulheres, quisemos saber como se sentia o senhor David Bola, sendo o único homem que se atreveu a mexer nos fechos. "Está? Sinto-me bem e feliz. É assim que me sinto por poder estar no meio de gente com tanta sabedoria e ouvir as suas opiniões e saberes". Há lá debéis melhor do que está? "

Ecos do Centro Social

III EDIÇÃO DO PROJETO "IDOLÍADAS - A ARTE DA MAIOR IDADE"



Esta quase tudo pronto para o espetáculo final da III edição do Projeto "Idolíadas - a Arte da Maior Idade", promovido pela Câmara Municipal de Eibovo.

Nos últimos meses, as nossas manhãs de quarta-feira foram dedicadas a este projeto, que tem como objetivos proporcionar aos idosos instrucionalizados uma participação mais ativa na comunidade local e promover um envelhecimento ativo e saudável.

A Câmara de Eibovo é a entidade promotora deste projeto, e conta com a parceria das IPSS do Município com respostas sociais direcionadas à população Sénior. Cada Instituição irá apresentar uma peça de teatro ou musical, um trabalho expressão plástica e haverá ainda um momento

para testar cultura geral dos mais velhos. Tudo isto sob o olhar atento de um júri que irá comentar cada prova. O Centro Social Paroquial Nossa Sr.ª da Nazaré apresentará uma peça musical, baseada nas memórias e origens dos nossos utentes.

Acima de tudo, o importante com este espetáculo é valorizar as experiências de vida dos mais velhos e as suas competências artísticas, melhorando a sua auto-estima e interação social.

É já no dia 29 de abril, pelas 16:00horas, na Fábrica das Ideias (Centro Cultural da Gafanha da Nazaré), o grandioso espetáculo "Idolíadas - a Arte da Maior Idade". Pode adquirir o seu bilhete na Casa da Cultura de Eibovo ou na Fábrica das Ideias na Gafanha da Nazaré, por apenas 2,00€ que reverterão para as instituições participantes.

Adquira o seu bilhete e garanta o seu lugar num espetáculo que mudará a sua vida!

MasterChefSénior – Uma Viagem No Tempo

Em outubro de 2016 recebemos a Joana Barbosa, estagária do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade de Coimbra. Desde então, tem desenvolvido um projeto com os utentes do Centro Social que consiste na construção de um livro de receitas, intitulado como "MasterChef Sénior - Uma Viagem no Tempo".



A atividade foi planeada com o objetivo de valorizar o conhecimento das pessoas idosas e as experiências de vida de cada um. Para além de receitas de culinária, a obra apresenta uma breve biografia dos utentes que participaram e alguns relatos das suas vivências passadas. Durante este percurso, foi possível

cofeccionar com os idosos algumas das receitas, no estabelecimento ChicoBar, proporcionando aos utentes momentos de grande satisfação ao prepararem a sua própria refeição.

Além da vertente educativa, o projeto possibilitará a angariação de fundos, pois estará disponível para venda à Comunidade, sendo que o

valor angariado reverterá na totalidade para a Instituição.

O livro contou com o apoio financeiro do Joaquim Soares e Paulo, Lda, o Salão Kontrates e GafanhaFarma. Com o prefácio de Lúcia Caco, Diretora Técnica do Centro Social, e a colaboração de diversas pessoas e entidades, a apresentação do livro terá lugar no mês de abril.

ANIVERSÁRIOS EM ABRIL



NOME	DIA	IDADE
Mª JULIETA FIGUEIREDO	03-04-1933	84
MARIA AUGUSTA LEITE	08-04-1929	88
MARIA ERMINDA DEOLINDA GOMES	14-04-1928	89
MARIA LURDES PEREIRA	16-04-1924	93
ADILIA GONÇALVES	23-04-1935	82
	27-04-1934	83

Paróquia

“**MASTERCHEFSÉNIOR – UMA VIAGEM NO TEMPO**”

EM CADA PÁGINA UMA HISTÓRIA DE VIDA

No Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN), foi apresentado na sexta-feira, 21 de abril, um livro com o sugestivo título de “*MasterChefSénior – Uma Viagem no Tempo*”, de Joana Soares Barbosa, dedicado «aos utentes do Centro Social» que acompanharam a autora, durante o seu «percurso de estágio» na instituição. Inês Cuco, Diretora Técnica do Centro Social, diz, no Prefácio, que «É preciso querer muito para fazer acontecer...», acrescentando que este livro resulta de um sonho antigo da Joana Barbosa, surgido no âmbito do seu estágio curricular. E frisa que a autora encontrou nesta casa «as condições, a vontade e o ânimo para a concretização» de um trabalho ambicioso.

O livro, em papel couché, com excelentes fotografias, oferece aos leitores um «manual de receitas», que surgiu a partir da envolvimento de alguns utentes numa ação, que foi uma viagem ao passado. E sublinha Inês Cuco: «Foi um processo muito enriquecedor para todos os envolvidos, de aprendizagem mútua, em que foi visível a satisfação dos participantes por poderem contribuir de uma forma positiva para a realização do projeto.»

«O cozinhar, o degustar e toda a envolvimento de se estar à mesa para se saborear uma refeição foi e será sempre uma boa base para se alicerçar memórias e recordações», afirmou a Diretora Técnica do Centro Social.

Joana Soares Barbosa frisa, ao fechar o livro, que «foi maravilhoso ter oportunidade de conhecer a história de vida de cada um dos utentes». E salientou: «Entre sorrisos, lágrimas, gargalhadas e momentos de silêncio, viajámos no tempo ao encontro de episódios mais marcantes que cada um guarda em si.»



Padre César, Inês Cuco e Joana Barbosa e utentes do Lar



«Acredito que as lembranças são a melhor companhia dos nossos idosos», disse a Joana. Mas ainda fez questão de afirmar, numa curta entrevista, que a sua avó foi e é uma «inspiração» para si em toda a sua vida. «Ela está implicada em tudo aquilo que eu faço na vida», garantiu.

O nosso prior e diretor do CSPNSN, Padre César, felicitou a autora e todos quantos a ajudaram

neste trabalho, afirmando que foi em boa hora que a Joana pensou e lançou a proposta do projeto que foi aprovado e que culminou na concretização do livro. Se houve algumas dúvidas, a verdade é que resultou, referiu o nosso prior. E congratulou-se por todo o apoio incondicional que foi prestado à autora, desde a primeira hora.

A pensar certamente numa refeição que agradasse a todos, o Padre

César ousou, e bem, sugerir alguns pratos: A abrir, uns camarões à Senhor David; depois, uma caldeirada de enguias também à Senhor David; a seguir, um arroz de marisco à D. Eduarda ou uma feijoada à transmontana da D. Celeste... A refeição poderia terminar com a aletria da D. Olívia.

Fernando Martins