

FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Emocionalmente Ativos: Um percurso de estágio com pessoas seniores do Centro Social de Lourosa

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Sara Gabriela Coelho Cristino

MESTRADO EM EDUCAÇÃO SOCIAL DESENVOLVIMENTO E DINÂMICAS LOCAIS

JULHO DE 2017

**Emocionalmente Ativos: Um percurso de estágio com pessoas
seniores do Centro Social de Lourosa**

Sara Gabriela Coelho Cristino

Relatório de estágio para obtenção do
grau de Mestre em Educação Social,
Desenvolvimento e Dinâmicas Locais,
sob orientação da Professora Doutora
Cristina Maria Coimbra Vieira

Dedicatória

Em memória da minha avó

Aos meus avós paternos

Aos meus pais

À minha tia, às minhas primas e ao meu afilhado

À minha amiga Helena

Agradecimentos

Queremos aqui expressar o nosso profundo agradecimento a todos os que nos ajudaram a concretizar este relatório, dando-nos todo o apoio necessário para continuar.

Em primeiro lugar devemos um profundo agradecimento ao Centro de Dia de Lourosa por nos ter acolhido e proporcionado momentos de grande partilha e aquisição de conhecimentos.

Agradecemos também à Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira pela sua orientação pedagógica, pelo incentivo, pelos debates de ideias e pela compreensão, que contribuíram bastante para todo o desenvolvimento do nosso trabalho.

Um obrigado à Doutora Ana Cristina Oliveira e a Doutora Dina Isabel Valente Gonçalves por toda a interajuda e orientação durante a nossa intervenção no Centro de Dia de Lourosa.

Por fim, agradeço à minha família pelo apoio constante, principalmente à minha mãe por ser o meu pilar. Agradeço à Filipa por ser minha companheira nesta caminhada que é o Mestrado, à Inês e a Helena por contribuírem e ajudarem sempre em todo este processo.

Resumo

A população sénior tem vindo a aumentar exponencialmente, daí a necessidade de se promover a sua longevidade com qualidade, levando o indivíduo a encarar as suas fragilidades com otimismo e a utilizar a sua sabedoria para vivenciar novas experiências da fase sénior da sua vida.

A promoção do envelhecimento ativo através da educação emocional é uma mais valia, porque contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional do sénior, para que o mesmo com destreza consiga compreender as suas fragilidades e desenvolva a sua autonomia para o alcance de bem-estar.

O estágio curricular no Centro de Dia de Lourosa permitiu-nos implementar o projeto de intervenção “emocionalmente ativos”, onde o foco de estudo foi a educação emocional. As nossas atividades e a nossa intervenção tinham como objetivos integrar a equipa multidisciplinar, desenvolver novas competências de intervenção e promover o envelhecimento ativo através da educação emocional.

As atividades que desenvolvemos e nas quais participámos tinham como intuito o alcance dos objetivos anteriores, onde os seniores eram o nosso foco de trabalho. Os benefícios e a pertinência destas atividades foram avaliadas constantemente através de vários métodos de autoavaliação e de heteroavaliação.

Com os diferentes instrumentos avaliativos, conseguimos compreender que a educação emocional nos seniores foi uma mais valia, porque trabalhámos de forma mais homogénea com o grupo todo, mesmo existindo demências e problemas de saúde que os diferenciavam.

Para o nosso futuro profissional este estágio permitiu ganhar experiência e perceber as nossas dificuldades, quando estamos a trabalhar com este público-alvo. Com a cooperação da equipa técnica do Centro de Dia evoluímos constantemente e melhorámos a nossa forma de intervir.

Este relatório descreve todos os desafios do nosso percurso de estágio, expondo as diferentes etapas que fomos realizando para o desenvolvimento do projeto por nós concebido.

Palavras Chave: envelhecimento ativo, educação emocional, inteligência emocional, seniores.

Abstract

The senior population has been increasing exponentially, and because of that there is a need to promote their longevity with quality, leading the individual to face their weaknesses with optimism and to use their wisdom to experience new opportunities of the senior phase of their life.

The promotion of active aging through emotional education is an added value because it contributes to the development of the senior's emotional intelligence, so that they can understand with optimism their weaknesses and develop their autonomy for the achievement of well-being.

The curricular internship at the Lourosa Day Center allowed us to implement the "emotionally active" intervention project, where the focus of our activities was emotional education. Our activities and our intervention were aimed at integrating the multidisciplinary team, developing new intervention skills and promoting active aging through emotional education.

The activities we developed and participated in were aimed at reaching the previous goals, where the seniors were our focus. The benefits and relevance of these activities were constantly assessed through various self-assessment and hetero-evaluation methods.

With the different evaluation tools, we were able to understand that emotional education in the elderly is an added value, because we worked homogeneously with the whole group, even though there were dementias and health problems that differentiated them.

For our professional future this stage has allowed us to gain experience and realize our difficulties when working with senior population. With the cooperation of the technical team of the Day Center we have constantly evolved and improved the way we intervene.

This report describes all challenges of our internship, exposing the different stages that we have been carrying out for the development of the project that we have conceived.

Keywords: active aging, emotional education, emotional intelligence, seniors.

Índice

Introdução Geral.....	9
Parte I- Fundamentação teórica.....	11
Capítulo 1- Caracterização da instituição.....	12
1. Missão da Instituição.....	12
2. Valores da Instituição.....	13
3. Órgãos Sociais da Instituição em 2016	13
4. Disposição arquitetónica da Instituição.....	14
5. Valências do Centro Social de Lourosa	14
5.1 Serviço de Apoio Domiciliário	14
5.2 Creche	15
5.3 Centro de Dia	15
5.4 Atendimento/Acompanhamento Social.....	16
6. Projetos Sociais do Centro Social de Lourosa.....	16
6.1 Pontes entre nós.....	16
6.2 Projeto Saúde Mais.....	17
Capítulo 2- Enquadramento Teórico	18
Introdução	18
1. Envelhecimento ativo.....	19
2. Promoção da educação para o envelhecimento ativo	20
2.1. Educação emocional no envelhecimento	22
Considerações Finais.....	24
Parte II - Projeto de estágio	26
Capítulo 3- Intervenção de estágio curricular	27
2.1.1 Atividades desenvolvidas no Centro de Dia para o Natal	31
2.1.2 Projeto intergeracional “Gerações que Comunicam “	32
2.1.3 Vestido das Fogaceiras.....	33
2.1.5 Matinés de Dança	34
2.1.7 Colaboração na atividade do projeto de estágio de licenciatura de duas estagiárias da Junta de Freguesia de Lourosa.....	35
2.2 Objetivo 2: Desenvolver, como educadora social, novas competências de intervenção socioeducativa	36
2.2.2 Planificação Semanal das atividades do Centro de Dia.....	37
2.3 Objetivo 3: Promover o envelhecimento ativo através da Educação emocional.....	37

2.3.1 Conferência: “Como combater a violência na idade maior? Receita: Uma colher de afetos todos os dias”	38
2.3.2 Âncora emocional	39
2.3.3 Emoções de uma vida.....	41
2.3.4 Abrigo das emoções	43
2.3.5 Surpresa de emoções	45
2.3.6 S.O. S Emoções.....	46
2.3.7 Visita ao Lugar dos Afetos.....	49
Capitulo 4- Avaliação do estágio curricular.....	51
1. Heteroavaliação e Autoavaliação	51
1.1 Heteroavaliação.....	51
1.1.1 Heteroavaliação das funcionárias da instituição.....	51
1.1.2 Heteroavaliação dos seniores do Centro de Dia.....	54
1.2 Avaliação da Orientadora Local do Centro de Dia	55
1.3 Autoavaliação.....	57
Considerações Gerais	59
Referencias bibliográficas	62
Anexos.....	65

Introdução Geral

O envelhecimento ocorre no indivíduo do nascimento até à morte, num processo caracterizado por mudanças assinaladas por fatores biológicos, psicológicos e sociais. O desenvolvimento deste percurso é definido cronologicamente, sendo que na senioridade ocorrem algumas perdas que com sabedoria e autoconhecimento podem ser minimizadas.

Ao falar deste tema é relevante descrever a importância do envelhecimento ativo. Segundo Chaves e Fragoso (2012), para a Organização Mundial de Saúde o envelhecimento ativo consiste no aproveitamento das oportunidades de saúde e participação social, com vista a melhorar a qualidade de vida na idade maior.

Considerando esta temática bastante pertinente e enriquecedora, decidimos realizar o nosso estágio curricular no Centro Social de Lourosa. Este local é uma instituição particular de solidariedade social e contém várias valências.

Como o nosso interesse incidia na implementação de um projeto de estágio centrado no envelhecimento ativo, sendo por isso a valência destinada aos seniores a mais adequada.

Para a realização do projeto de estágio, realizámos um breve levantamento de necessidades, onde observámos quais as principais fragilidades e características do nosso público-alvo. Com este diagnóstico e com o recurso a diversas fontes literárias, resolvemos focar a nossa intervenção na educação emocional.

A educação emocional é uma ferramenta que permite compreender a velhice e ajuda o sujeito a gerir as suas mudanças, como defende Chaves e Fragoso (2012). A educação emocional permite através de diversas atividades realizar uma retrospectiva e uma regulação das nossas emoções e das emoções dos outros, isto tem a ver com a inteligência emocional, como defende Fragoso (2012a).

Neste contexto, construímos o nosso projeto de intervenção assente em três objetivos gerais, que pretendiam fundamentar as atividades que desenvolvemos com os seniores durante o nosso percurso de estágio.

O primeiro objetivo que pretendíamos alcançar era integrar a equipa multidisciplinar da instituição, participando em atividades e desenvolvendo funções internas do Centro de Dia. O segundo objetivo delineado foi desenvolver, como educadora social, novas competências de intervenção socioeducativa, para adquirirmos novas aptidões práticas como profissional, mas também para aplicarmos os nossos conhecimentos teóricos.

O nosso ultimo objetivo geral, esteve relacionado com a temática de que falamos anteriormente: promover o envelhecimento ativo através da educação emocional. Recorrendo a vários fundamentos teóricos, criamos várias atividades para estimular a inteligência emocional e os afetos dos seniores, para conseguirmos alcançar o objetivo que descrevemos.

Todos estes parâmetros teóricos e práticos, permitiram ao longo da nossa intervenção melhorar e adquirir novas competências de Educação Social, sendo que através de diversas ferramentas técnicas, agimos sempre em função dos interesses e da preservação da dignidade do nosso publico alvo.

Um profissional quando está a trabalhar com seniores deve transmitir uma postura de confiança e conter formação teórica que lhe permita analisar as fragilidades que possa encontrar, como defende Chaves e Fragoso (2012), tentamos sempre fundamentar bem o nosso trabalho.

Só é possível obter uma postura proativa, aprendendo novas técnicas e desenvolvendo conhecimentos metodológicos, pois trabalhar com seniores implica ser um investigador constante. O Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Comunitárias, contribuiu para a aquisição e renovação das técnicas e aprendizagens que adquirimos na licenciatura. Com a sua vertente investigativa, o nosso Mestrado permitiu que nos tornássemos Educadores mais preparados para detetar fragilidades e problemáticas passíveis de serem trabalhadas e minimizadas, para o bem-estar das pessoas idosas.

O relatório de estágio encontra-se dividido em duas partes: enquadramento teórico e projeto de estágio. O enquadramento teórico contém dois capítulos. No primeiro apresentamos a caracterização da instituição, onde de forma sucinta descrevemos o nosso local de estágio. No segundo capítulo encontra-se a fundamentação teórica, no qual apresentamos os conhecimentos teóricos que sustentam o nosso projeto de estágio.

O projeto de estágio está organizado em dois capítulos. Primeiramente apresentamos os objetivos de estágio, consoante o levantamento de necessidades, e de seguida apresentamos as atividades que realizamos. Posteriormente, apresentamos a heteroavaliação e autoavaliação do projeto de estágio, avaliando o nosso percurso profissional no nosso local de estágio.

Terminamos o relatório com uma conclusão geral, onde efetuamos uma retrospectiva de todo o nosso percurso e analisamos os pontos positivos e menos positivos da nossa intervenção.

Parte I- Fundamentação teórica

Capítulo 1- Caracterização da instituição

Historicamente, o Centro Social de Lourosa sofreu algumas alterações até ser considerado como tal e inaugurado. Em 1957, a Vila de Lourosa criou o Centro de Assistência Social da Nossa Senhora do Rosário de Fátima, funcionando no edifício conhecido na região como Cantina.

Até à década de oitenta do sec. XX, esta instituição era muito importante na freguesia, uma vez que prestava apoio à população, nomeadamente, a nível alimentar, prestando assistência médica e atribuindo diversos subsídios a pessoas com carências económicas e sociais.

Com a solidificação da democracia no nosso país, a instituição foi perdendo força, ficando praticamente desativada e sendo utilizada somente como Centro de Convívio. Então, em 1990, diferentes pessoas da freguesia decidiram transformar a instituição num Centro de Apoio Social, até que em 2005 definiram-se novas estratégias e alteraram-se os estatutos para o Centro de Assistência Social de Nossa Senhora do Rosário de Fátima passar a ser Centro Social de Lourosa.

O Centro Social de Lourosa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), situada na cidade de Lourosa no Concelho de Santa Maria da Feira. Esta foi inaugurada a 16 de abril de 2005, no entanto iniciou o seu funcionamento em novembro de 2002, com diversas valências.

As respostas sociais da instituição consistem no Centro de Dia, no Serviço de Apoio Domiciliário, no Atendimento/ Acompanhamento Social com acordo atípico e na creche para 35 crianças. Estas respostas, tendo em conta o público-alvo que abrangem, pretendem apoiar e prestar cuidados à população pertencente à cidade de Lourosa e que se encontre em situação de necessidade, carência ou isolamento.¹

1. Missão da Instituição

De acordo com o Manual de Acolhimento, de Oliveira (2013), o Centro Social de Lourosa tem como missão desenvolver respostas sociais de modo a proporcionar o bem-estar da comunidade, especialmente das crianças, dos idosos e das famílias em situação de carência, através de um acompanhamento personalizado e contínuo, tendo como pilar a solidariedade social.

¹ <http://www.cslourosa.pt/instituicao.htm> acedido a 21/10/2016

2. Valores da Instituição

- Solidariedade social e humana;
- Ética e respeito pela pessoa e pela dignidade humana;
- Responsabilidade social na promoção do desenvolvimento das pessoas;
- Justiça social;
- Respeito pela especificidade;
- Cooperação e voluntariado;
- Empenho na qualidade e excelência de serviços.²

3. Órgãos Sociais da Instituição em 2016

Mesa da Assembleia Geral

- Presidente – António Domingues Pereira
- Primeiro Secretário – Iria Ferreira Rocha Amorim
- Segundo Secretário – Lúcia Cristina Fernandes Silva Santos

Direção

- Presidente – Carlos da Silva Pereira Gomes
- Vice-Presidente – Sérgio Gomes da Silva
- Vice-Presidente- Joaquim Alves Amorim
- Secretário – José Mário Santos Soares
- Tesoureiro – António Joaquim Silva Martins
- Vogal – António Leandro dos Santos
- Vogal – António Mota Pereira Ribeiro
- Vogal – Januário Tiago Fontes Sá
- Vogal – Francisco Freitas

Conselho Fiscal

- Presidente – Fernando Pinto Oliveira
- Vogal – António Dias Cristóvão
- Vogal – Maria Vânia Lima de Silva Lamas³

²<http://www.cslourosa.pt/instituicao.htm> (acedido a 21/10/2016)

³ <http://www.cslourosa.pt/instituicao.htm> (acedido a 21/10/2016)

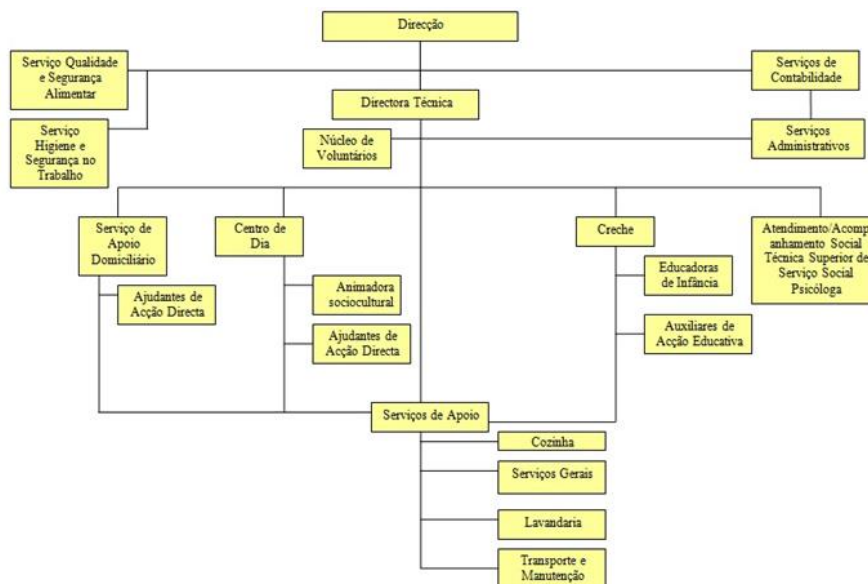


Figura 1: Organograma da Instituição

Fonte: <http://www.cslourosa.pt/instituicao.htm> (acedido a 21/10/2016)

4. Disposição arquitetónica da Instituição

O Centro Social de Lourosa situa-se na Rua Dr. Clemente, na Cidade de Lourosa, num edifício com dois andares. No rés-do-chão situa-se a creche com duas salas e um berçário, o gabinete de atendimento/accompanhamento social, uma pequena cozinha e sala onde é dada a alimentação às crianças. Dispõe também de uma casa de banho para os funcionários e outra para as crianças.

No exterior deste patamar encontra-se um pequeno recreio para as crianças e um parque de estacionamento para as viaturas do Centro.

No primeiro andar encontra-se a Secretaria, os gabinetes técnicos da assistente social e da animadora sociocultural, o gabinete médico, duas casas de banho para os seniores com chuveiro, uma arrecadação de material educativo, uma lavandaria, uma casa de banho para funcionários, a cozinha onde são confecionadas as refeições, a sala das refeições, e por último, a sala de convívio para os seniores. No exterior deste andar existe um pequeno jardim para os seniores e uma pequena horta cultivada pelos mesmos.

5. Valências do Centro Social de Lourosa

5.1 Serviço de Apoio Domiciliário

O serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma valência social que pretende prestar cuidados específicos e personalizados a pessoas que se encontram no domicílio, em situação de carência física, social ou psicológica.

Em outubro de 2016 este setor abrangia 45 utentes, possibilitando-lhes serviços de alimentação, cuidados de higiene, limpeza e arrumação do domicílio, tratamento de roupas, apoio psicossocial, administração de medicamentos, apoio da técnica superior de serviço

social, requisição de produtos de incontinência, participação em atividades de animação sociocultural, por fim, inclusão nos diversos projetos que o Centro Social desenvolve.

O Serviço de Apoio Domiciliário funciona de segunda a sexta-feira com o horário das 8.00h às 17.00h, aos fins-de-semana e feriados funciona das 8.00 às 13.00h. Nesta valência trabalham sete auxiliares de ação direta, uma animadora social, uma auxiliar de serviços gerais e são utilizadas três carrinhas pequenas, como refere Oliveira (2013), no Manual de Acolhimento da instituição.

5.2 Creche

A Creche tem como público-alvo crianças entre os 4 e os 36 meses. Em outubro de 2016 nesta valência encontravam-se 34 crianças, apesar de existir a capacidade para 35. Os objetivos da Creche são proporcionar um atendimento individualizado num ambiente de segurança que permita o desenvolvimento da criança, colaborar com a família nos cuidados e responsabilidades diárias desta. Por fim cooperar na sinalização de qualquer inadaptação ou problema de saúde detetado.

De acordo com Oliveira (2013), são prestados diferentes serviços tendo em conta o apoio sociofamiliar e o educativo-pedagógico. Desta forma são prestados diversos serviços nomeadamente o acolhimento, proteção e segurança da criança.

Durante o tempo que a mesma se encontra na creche tem ao seu dispor serviço de alimentação, higiene, saúde, momento de descanso, serviços de prolongamento de horário, por fim, transporte da instituição para o domicílio e vice-versa.

Na vertente educativo-pedagógica, Oliveira (2013) informa que a Creche promove o desenvolvimento pessoal e social da criança, a participação da mesma em grupos culturais, a partilha de responsabilidades educativas com a família e, por fim, estimula o desenvolvimento global da criança.

Esta resposta social contém duas educadoras de infância, quatro ajudantes de ação educativa, uma auxiliar de serviços gerais e um motorista que colabora também com o Centro de Dia.

5.3 Centro de Dia

O Centro de Dia destina-se a seniores desintegrados do seu meio familiar ou social, com o intuito de satisfazer as necessidades básicas e sociais dos mesmos, sendo frequentado em outubro de 2016 por 38 pessoas.

No Centro de Dia os seniores têm acesso a serviços de alimentação, cuidados de higiene e conforto pessoal, cuidados médicos e de enfermagem, serviços de animação

sociocultural, apoio e acompanhamento psicossocial, tratamento de roupa, convívio e transporte, como descreve Oliveira (2013).

De acordo com este autor, nesta valência trabalham três auxiliares de ação direta, uma animadora sociocultural, um motorista (comum no Centro de Dia e na Creche), uma auxiliar de Serviços Gerais e uma psicóloga (está um dia por semana na instituição). O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 8.30 h às 17.30 h.

O nosso projeto de intervenção ocorre nesta valência. Tendo em conta o público-alvo que a mesma agrega tornou-se na mais indicada para a implementação do projeto. Durante este processo trabalhamos e cooperámos com os restantes profissionais do Centro de Dia, com o objetivo de integrar a equipa multidisciplinar da instituição.

5.4 Atendimento/Acompanhamento Social

Oliveira (2013) descreve que nesta valência social desenvolve atividades e serviços de promoção e integração social de pessoas e famílias em situação de disfunção socioeconómica, realizando ações de informação, orientação e acompanhamento.

É prestado apoio diferenciado através da Técnica Superior de Serviço Social a pessoas ou famílias em situação de dificuldade ou emergência social, promovendo a autonomia, autoestima e gestão dos seus projetos de vida. Neste setor são também prevenidas situações de exclusão social.

Nesta valência trabalha uma Técnica Superior de Serviço Social, cooperando com diferentes instituições e entidades públicas.

6. Projetos Sociais do Centro Social de Lourosa

6.1 Pontes entre nós

Este projeto iniciou-se em setembro de 2008, com a função de prestar apoio social e cuidados de saúde continuados a pessoas em situação de dependência.

São desenvolvidas ações de prevenção, de reabilitação, e de cuidados paliativos. A equipa do projeto auxilia pessoas que necessitam de cuidados de saúde, de apoio nas necessidades básicas, de apoio psicológico e social, e desenvolvem estratégias para a promoção da autonomia e do autocuidado.

De acordo com Oliveira (2013), a equipa multidisciplinar deste projeto é constituída por uma Médica e uma Enfermeira do Centro de Saúde da Cidade de Lourosa, uma Assistente Social e uma Psicóloga do Centro Social de Lourosa. Estas profissionais realizam visitas domiciliárias às terças-feiras, das 11.30 h às 13.30 h.

O projeto é dirigido a pessoas em situação de dependência funcional, idosos que se encontram frágeis, pessoas isoladas, pessoas com doenças crónicas ou com dependência funcional grave, pessoas com doenças em fase terminal e, por fim, utentes inscritos no Centro de Saúde.

Um ano após a criação deste projeto formou-se um grupo de voluntariado. Os seus elementos promovem ações de acompanhamento a indivíduos e famílias apoiadas pelo projeto.

6.2 Projeto Saúde Mais

O Centro Social de Lourosa criou em 2007 uma parceria com a Farmácia Lima, uma farmácia pertencente à cidade de Lourosa, com o objetivo de realizar uma intervenção de apoio social e de cuidados de saúde aos seniores do Centro de Dia. Com isto surgiu o projeto Saúde Mais, que permite aos utentes que frequentam o Centro de Dia rastreios de saúde e acompanhamento fármaco-terapêutico.

Este processo ocorre quinzenalmente com o acompanhamento dos utentes no Centro de Dia por um farmacêutico, segundo Oliveira (2013).

Capítulo 2- Enquadramento Teórico

Introdução

O envelhecimento é a realidade cada vez mais vivida pela nossa população. Desta forma torna-se importante trabalharmos esta temática e salienta a relevância da mesma na sociedade em que vivemos. O envelhecimento traz mudanças físicas e psicológicas associadas que devem ser trabalhadas, para que esta etapa da vida seja digna e tranquila.

Neste capítulo iremos abordar de forma sucinta alguns fatores que influenciam o envelhecimento, e a promoção do envelhecimento ativo, para podermos tornar este processo saudável.

O enquadramento teórico divide-se em três partes. Inicialmente será retratado pormenorizadamente o envelhecimento, vindo de que forma as limitações do sénior podem ser trabalhadas para que seja possível alcançar bem-estar e ter um envelhecimento ativo.

Segundo Vaz (2008), o envelhecimento ativo consiste em viver os dias de forma saudável tentando que o sénior se mantenha integrado na sociedade, criando novas redes sociais que lhe permitam obter novos conhecimentos e diálogos e cuidando da sua saúde para que as mudanças que possam surgir sejam vistas com otimismo.

A segunda parte debruçar-se-á sobre a educação para a promoção do envelhecimento ativo, uma vez que o sénior nesta etapa ao realizar atividades e ao estar integrado em grupos de diálogos torna-se mais ativo. Claro que neste ponto o Educador é um ponto fulcral, e segundo Fragoso (2012a) o mesmo deve agir como um mediador para o sénior se conhecer e conhecer o meio que o rodeia.

Por fim, iremos abordar a educação emocional no envelhecimento, onde se descreverá a importância das emoções no desenvolvimento emocional do sénior. Ao falar de emoções é inevitável invocar a inteligência emocional e a capacidade que esta representa de nos tornarmos mais aptos para compreender o nosso corpo e forma de agir, segundo podemos aprender com Goleman (2010).

As competências ligadas à inteligência emocional podem ser trabalhadas através da educação emocional, e na velhice permitem que o sénior consiga regular as suas emoções, tirando assim partido das mesmas para obter bem-estar físico e psicológico.

1. Envelhecimento ativo

O desenvolvimento da sociedade e da própria medicina, levou ao aumento da esperança média de vida, permitindo-nos viver mais anos. Este facto é um ganho social, mas também traz consigo um conjunto de novos fenómenos que tiveram de ser estudados e trabalhados para que esta fase da vida seja vivida de forma plena e saudável, como nos diz Vaz (2008).

Segundo Almeida (2013), a Organização Mundial de Saúde refere que a terceira idade tem início aos 65 anos, mas o envelhecimento não depende só de fatores cronológicos, mas também de diversos outros fatores em que assenta o conceito de envelhecimento ativo.

Desta forma, em relação ao envelhecimento ativo, a Organização Mundial de Saúde defende o direito dos seniores à sua independência, à sua autonomia, à sua saúde e à sua integração na sociedade.

Este ainda é visto como uma etapa com momentos de adversidade em várias vertentes, que são: fatores pessoais, psicológicos, de saúde, económicos e sociais, os quais devem ser tidos em conta não como fragilidades, mas como potenciais de desenvolvimento, como defende Almeida (2013).

Existe a necessidade de promover a longevidade como uma qualidade, devido aos ganhos e perdas associados a esta etapa da vida. Segundo Sousa (2013), a pessoa sénior consegue manter várias funcionalidades ativas que permitem reverter as perdas associadas ao envelhecimento.

Para Anica (2014), o envelhecimento ativo surge então como um conceito associado ao processo de envelhecer de forma positiva e saudável, em que este ocorre tendo em conta fatores biológicos, sociais e económicos. Ou seja, o meio onde o sénior se encontra inserido, o estado físico do mesmo e o seu poder económico podem contribuir para o seu bem-estar.

As diferentes redes sociais, como a família, as instituições e a própria sociedade necessitam de criar políticas que tornem o sénior ativo e integrado na sociedade, tendo em conta as mudanças que esta fase da vida lhe traz, através de mecanismos que estejam ao seu alcance e de diferentes auxílios nas suas atividades diárias, como defende Fragoso (2012a).

Para que o envelhecimento ativo seja um processo válido e benéfico, o sénior deve manter-se integrado na sociedade, tendo acesso a diversas oportunidades no âmbito da saúde, da segurança e da participação social, para desta forma manter a sua qualidade de vida e obter bem-estar (Catanho,2011).

O sénior pode encontrar-se vulnerável a diversas perdas físicas e emocionais, devido á fase da vida em que se encontra, mas também pode obter alguns ganhos, nomeadamente, ao nível da maturidade e sabedoria.

Estas características do envelhecimento cronológico do sénior são sustentadas pelo modelo de otimização, seleção e compensação de Baltes (1990, citado por Oliveira, 2008), que referencia três etapas: a seleção, a otimização e a compensação.

Estas etapas consistem em selecionar os momentos e atividades da vida do sénior que mais lhe dão prazer e realizá-las de forma plena e com a maior eficácia possível para que sejam compensadas as perdas ocorridas. Desta forma, o envelhecimento torna-se num conjunto de vivências e conhecimentos promotores de bem-estar.

Vaz (2008) defende que o envelhecimento não é determinado pela idade cronológica do sujeito. Além do seu estado físico, é tido em conta o seu envelhecimento psicológico, podendo este ser contrariado através de atividades que permitam manter a mente e o corpo ativos.

Quando este processo ocorre de forma contrária, isto é, quando o individuo encara esta fase da sua vida com tristeza e mágoa, o isolamento acaba por ser uma realidade, e muitas vezes a velhice acaba por ser caracterizada como sendo uma etapa marcada pela tristeza e dependência do outro, levando à conseqüente degradação física e psicológica, como refere Catanho (2011).

2. Promoção da educação para o envelhecimento ativo

Para que o envelhecimento se torne num processo saudável para o sénior, este deve delinear objetivos pessoais, procurando novos benefícios que lhe permitam valorizar os seus interesses. O sénior mesmo tendo uma grande capacidade de resiliência necessita exercitar constantemente as suas capacidades cognitivas e emocionais para se manter ativo, de acordo com Fonseca (2011).

Para um envelhecimento ativo, o sénior necessita também de ter autocontrole da sua própria vida. Lima, Oliveira e Godinho (2011) referem que o controle além de ser adquirido ao longo da vida pode ser reeducado ou educado diariamente, através de atividades que levem o sénior a ser mais independente consoante as condições físicas e psicológicas em que se encontra.

Desta forma, Fragoso (2012a) chama a atenção para a importância da gerontologia educativa, que consiste na educação para o envelhecimento, permitindo ao sénior adaptar-se às diferentes mudanças típicas desta etapa da vida.

Neste campo o autor refere que a educação deve ser focada no "Ser", uma vez que o sénior ao longo da vida habituou-se a trabalhar o "fazer". Logo, a educação na senioridade deve preocupar-se em relembrar conhecimentos que o sujeito foi adquirindo ao longo da vida, e abordar conhecimentos que permitam ao sénior autoconhecer-se.

Para Doll (2014), a educação para o sénior tem em conta várias dimensões. A dimensão socioeducativa, onde o sénior enriquece as suas relações sociais, partilhando experiência e saberes com outras pessoas. A dimensão do lazer, no âmbito do qual são realizadas atividades que ocupem os tempos livres dos mesmos. A dimensão emancipatória, em que o sénior é educado para conseguir intervir no mundo que o rodeia. A dimensão de atualização, onde ocorre a preocupação de atualizar o sénior de acordo com as mudanças que vão ocorrendo na sociedade. Por fim, existe a dimensão de manutenção das capacidades cognitivas, pois o envelhecimento afeta também a cognição do sujeito e ao exercitar o cérebro essas capacidades vão sendo mantidas por mais tempo.

Segundo Fragoso (2012a), na educação para os seniores, além das diferentes dimensões que podem ser trabalhadas, o intuito é realçar com os mesmos a sua posição na sociedade e a sua forma de agir na mesma, tendo em conta as mudanças que vão ocorrendo.

Na educação para os seniores é pertinente trabalhar a teoria da inteligência multifocal de Cury (2011), que engloba o funcionamento da mente, a formação do eu, a construção das redes sociais e a interpretação do conhecimento. Ou seja, a inteligência multifocal assenta na personalidade do sujeito e no impacto da mesma nas suas relações. Esta teoria acaba por ir ao encontro do que fomos expondo sobre a importância de trabalhar o "eu" e as diferentes dimensões na educação para os seniores.

Na educação gerontológica, o educador deve adaptar-se às diferenças individuais que este público-alvo apresenta, utilizando métodos que permitam ao sénior construir e trabalhar novas capacidades. Este deve ser um mediador e um condutor para o conhecimento.

Neste ponto de vista, Chaves e Fragoso (2012, p. 34) referem que "o educador sénior é um profissional que deve transmitir confiança, deve possuir formação para trabalhar com grupos e desenvolver uma atitude de aprendizagem em permanência, pois é um investigador ativo e permanente da sua prática."

Em suma, segundo Fragoso (2012a), a educação no envelhecimento deve trabalhar as capacidades dos seniores para que consigam ter uma vida ativa, sendo que para isso é necessária uma busca constante por parte do educador, de novos interesses e atividades que promovam as capacidades do sénior e o seu bem-estar.

2.1. Educação emocional no envelhecimento

As emoções do ser humano têm em conta diversos fatores que condicionam a forma como são expressas, nomeadamente as vivências de cada indivíduo.

A regulação destas emoções permite aumentar o bem-estar e a qualidade de vida, pois segundo Richard, Davidson e Begley (2012), ao treinarmos a nossa mente a nível emocional isso possibilita uma maior interação entre esta e o nosso corpo, para que tenhamos uma vida mais equilibrada.

Ao abordar a temática das emoções torna-se imprescindível falar da inteligência emocional, Goleman (2010) refere que a nossa mente tem duas vertentes: a racional, que nos permite ponderar e refletir sobre o que nos rodeia, e a, mente emocional, que consiste na forma como nos expressamos e sentimos perante estímulos externos.

Segundo o autor referido anteriormente, o nosso cérebro contém uma zona chamada de amígdala, que armazena lembranças e sensações sem compreendermos como isso ocorre. Esta zona guarda lembranças de forma automática e essas são chamadas de memórias emocionais, que acabam por influenciar a nossa forma de agir e compreender o que nos rodeia, traduzindo-se em inteligência emocional.

Goleman (2010) refere que a inteligência emocional abrange cinco domínios que em conjunto tornam o indivíduo mais inteligente emocionalmente.

O primeiro domínio refere-se à autoconsciência: conseguir compreender os diferentes sentimentos que vamos expressando consoante as vivências que vão ocorrendo. O segundo domínio consiste na forma como lidamos com as emoções positivas e negativas. O terceiro domínio refere-se à motivação, ou seja, à vontade e à criatividade para conseguir controlar a impulsividade e os sinais físicos do que podemos estar a sentir. O quarto domínio consiste em conseguir compreender e saber reconhecer as emoções dos outros. Por fim, o quinto domínio debruça-se sobre os relacionamentos, a forma de agir com o outro e de estar integrado num meio social.

O equilíbrio e o desenvolvimento constante destes domínios pessoais levam à evolução da inteligência emocional. Desta forma percebe-se que a inteligência não se resume só à cognição, mas também à forma como gerimos emoções, segundo Goleman (2010).

De acordo com estes fatores e teorias descritas, torna-se pertinente abordar a estimulação de emoções positivas, pois permitem trabalhar os sentimentos e as vivências dos seniores, encarando-os como alicerces para a vida futura.

As emoções não são apenas reações, são também fenómenos de manutenção da vida. Dessa forma, o trabalho emocional deve evidenciar os aspetos positivos do quotidiano dos seniores, para que estes consigam encarar de forma mais compreensiva os momentos de alegria e de tristeza. Márquez (2008) defende que ao estimular as emoções estamos diretamente a contribuir para o treino das capacidades intelectuais. Este estímulo deve ocorrer através da realização de atividades que motivem o sénior por meio do prazer e da satisfação.

Chaves e Fragoso (2012) evidenciam que as emoções positivas influenciam o sénior a longo prazo, sendo cada vez mais fácil para este identificá-las e usá-las como auxílio no desenvolvimento cognitivo. No decorrer da velhice o sénior é confrontado com diversas situações que o obrigam a estimular e a desenvolver a sua cognição, desta forma as emoções positivas permitem ter um maior controle sobre a sua forma de agir.

Numa fase em que ocorrem diversas perdas, inclusive cognitivas, as emoções positivas que possam sentir são uma mais-valia para se manterem ligados à realidade. Essas emoções permitem que o sénior desenvolva sentimentos e afetos que partilhados com o outro acabam por contribuir para o seu desenvolvimento, tornando-se isso benéfico para a promoção do envelhecimento ativo. Com isto Fragoso (2016) salienta que a educação emocional neste público-alvo se foca na afetividade e na educação para os afetos, contribuindo para a compreensão das situações mais difíceis que possam ocorrer.

Segundo o autor citado, as emoções positivas e a educação para as emoções permitem um maior desenvolvimento da inteligência emocional e possibilitam o alcance do equilíbrio e do bem-estar. Porque o treino das emoções contribui para o desenvolvimento da capacidade de comunicação e compreensão com o outro, é importante apostar em atividades que as estimulem e ajudem as pessoas a ser capazes de autorregulá-las.

Nesta linha de pensamento, a educação emocional pretende desenvolver a inteligência emocional do sénior para que o mesmo consiga utilizar de forma eficaz as suas emoções, obtendo uma postura positiva no dia-a-dia.

O educador através das atividades de estímulo emocional ajuda o sénior a conhecer-se melhor e a utilizar as suas emoções, tornando as mesmas numa ferramenta interna para compreender os acontecimentos e mudanças do dia-a-dia.

Nas suas atividades com o sénior, para Chaves e Fragoso (2012), o educador deve aliar diferentes métodos e conhecimentos teóricos previamente estudados para garantir que as atividades, ao serem realizadas, permitam trabalhar as diferentes dimensões da educação no envelhecimento. Ao incluir o estímulo de emoções positivas nas suas atividades, além de

permitir o desenvolvimento cognitivo, o educador trabalha para fomentar a inteligência emocional do sénior.

Segundo os autores anteriormente referido, o desenvolvimento da inteligência emocional nos seniores é importante para a compreensão e partilha de vivências. Permitindo aprender a exprimir as emoções que foram sentindo com as experiências acumuladas ao longo da sua vida, o sénior com a ajuda do educador, promove a sua própria autonomia, conseguindo, desenvolver várias estratégias emocionais que contribuem para o bem-estar.

O bem-estar do sénior é o objetivo principal em toda a pesquisa sobre o envelhecimento ativo e na educação para o mesmo, pois segundo Fragoso (2012b) para que o envelhecimento seja um processo digno e saudável, o sénior deve adquirir ou aperfeiçoar competências emocionais, para viver em harmonia no meio em que está inserido.

Considerações Finais

O envelhecimento engloba várias componentes, sendo a idade cronológica um fator relevante para um sujeito ser considerado idoso ou sénior. Mas perante tantos mecanismos do organismo que influenciam o desenvolvimento humano, a idade acaba por ser a componente menos relevante, pois apesar de ocorrer um envelhecimento biológico a mente e a cognição podem ser exercitadas para que o sujeito não envelheça psicologicamente, segundo Vaz (2008).

Na sequencia Anica (2014) defende que a educação na gerontologia deve desenvolver-se com o intuito de permitir ao sénior manter-se atualizado perante a sociedade e a rede social em que se encontra inserido, ou seja, a sua família, amigos e as instituições que o rodeiam.

Neste seguimento da educação para os seniores, tornou-se importante centrar o projeto de intervenção de estágio e o relatório final nas emoções e na regulação das mesmas, compreendendo os sentimentos que possam surgir das emoções negativas e trabalhando e criando atividades que estimulem e valorizem as emoções positivas.

As emoções são uma ferramenta educacional para os seniores acompanharem as mudanças diárias e viverem ativos na sociedade, pois segundo Chaves e Fragoso (2012, p. 86), “a educação das emoções visa a desenvolver a inteligência emocional para ampliar a possibilidade de utilizar positivamente emoções.”

Neste sentido, o educador ao trabalhar as emoções positivas com o sénior, está a contribuir para o envelhecimento ativo, mais precisamente utilizando as emoções como ferramenta de trabalho para promover o bem-estar e, conseqüentemente, um envelhecimento saudável.

Em suma, o educador no envelhecimento deve ser acima de tudo um investigador social, para conseguir adquirir novas técnicas e formas de pensar, para desenvolver atividades que permitam ao sénior ter uma visão de si e do mundo mais positiva. Segundo Fragoso (2012b), a forma do sénior se ver si mesmo e ao mundo é que lhe permitirá manter-se ativo e saudável tanto física como emocionalmente.

Parte II - Projeto de estágio

Capítulo 3- Intervenção de estágio curricular

Através do projeto de intervenção “Emocionalmente Ativos” desenvolvido para os seniores do Centro de Dia do Centro Social de Lourosa, trabalhámos a problemática: “Será que estimular emoções positivas permite a promoção do envelhecimento ativo?”

Delineada esta questão, foram formulados três objetivos gerais que pretendem fundamentar as atividades desenvolvidas para dar resposta à problemática formulada.

Os objetivos foram pensados tendo em conta três pontos fulcrais do nosso estágio, nomeadamente, a nossa adaptação à instituição, o nosso papel como profissional, e por fim, o que é pretendido ao trabalhar-se este domínio com os seniores.

Na implementação do projeto, o nosso primeiro objetivo foi integrar a equipa multidisciplinar da instituição. Para tal, participámos nos projetos e atividades desenvolvidas pelo Centro de Dia e cooperamos com a Animadora Sociocultural na intervenção com os seniores. O segundo objetivo foi desenvolver, como educadora social, novas competências de intervenção socioeducativa.

Neste seguimento, pretendíamos prestar apoio técnico a nível individual ou coletivo, aumentar as nossas capacidades técnicas na promoção da educação emocional e criar atividades que permitissem o alcance de bem-estar nos seniores

Por fim, o terceiro objetivo foi promover o envelhecimento ativo através da educação emocional. Para o seu alcance trabalhámos a educação emocional nos seniores, estimulando a utilização e o desenvolvimento da inteligência emocional e fomentando os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar.

1. Levantamento de necessidades

Técnica: Entrevista semiestruturada e observação.

Publico alvo: Idosos do Centro de Dia pertencente ao Centro Social de Lourosa

Objetivos: Conhecer os utentes do Centro; Avaliar as suas principais necessidades.

Questões da entrevista

- Vive sozinho(a) ou acompanhado(a)?
- Qual a razão que o/a levou(a) a frequentar o Centro de Dia?
- Gosta de frequentar o Centro? Porquê?
- Tem alguma doença? O que muda no seu dia-a-dia com essa doença?
- Costuma participar nas atividades do Centro? Quais as que prefere?

Análise do levantamento de necessidades

Número de utentes: 40 utentes

Utentes com demência: 10 utentes

Utentes com doenças que influenciam no seu dia a dia: 6 utentes

Análise da entrevista

Tabela 1

Resultados da entrevista aos seniores do Centro de Dia

Questão	Respostas
Vive sozinho(a) ou acompanhado(a)?	De acordo com as entrevistas realizadas, a maior parte dos utentes vive sozinho ou com os filhos. Os que vivem com os filhos referem só estarem com os mesmos à noite devido aos seus trabalhos.
Qual a razão que o/a levou(a) a frequentar o centro de Dia?	A maioria dos utentes respondeu que o facto de se sentirem sozinhos ou com pouco auxílio da família os levou a integrar o Centro de Dia. Alguns utentes referem que devido a algumas doenças, ou devido à idade foram perdendo autonomia para as suas atividades diárias. Devido a esses fatores no ponto de vista dos mesmos, o Centro de Dia é uma boa solução para se ocuparem e sentirem mais autónomos.
Gosta de frequentar o Centro? Porquê?	Todos os utentes entrevistados referiram que gostavam de frequentar o Centro, alguns referiam que no mesmo têm mais companhia e apoio por parte dos diversos profissionais. Os utentes testemunham que no centro são realizadas atividades estimulantes. Ex: “Esta é a minha família” (referindo-se ao Centro) “Gosto muito de estar cá, já devia de ter vindo há mais tempo.”
Tem alguma doença? O que muda no seu dia-a-dia com essa doença?	Durante entrevista 10 utentes apresentaram um discurso incoerente e a Animadora Sociocultural informou-nos que os mesmos estavam diagnosticados como tendo demência; Três utentes tiveram um AVC, que deixou sequelas ao nível do funcionamento motor dos mesmos;

	<p>Um utente tem uma doença motora de nascença, a qual condiciona a sua mobilidade;</p> <p>Uma utente tem problemas de audição derivado à idade.</p> <p>Uma utente tem défice cognitivo e motor devido a um acidente.</p> <p>Um utente tem um défice cognitivo de nascença, que causa dificuldade na fala. (estes dados foram fornecidos pela Animadora Sociocultural)</p>
<p>Costuma participar nas atividades do Centro? Quais são as que prefere?</p>	<p>Todos os entrevistados referiram que costumam participar nas atividades propostas pelo Centro. Cinco utentes, devido a dificuldades de mobilidade, não costumam participar nas atividades de desenvolvimento motor.</p> <p>Alguns utentes referem não fazer as atividades de desenvolvimento cognitivo, mas não refere a razão.</p>

Considerações relevantes do levantamento de necessidades

Ao integrar o Centro de Dia, decidimos realizar um pequeno levantamento de necessidades para conhecer melhor os utentes, mas também para perceber quais as suas principais necessidades que carecessem de intervenção individual ou coletiva.

Devido à diversidade entre os utentes, tanto na idade como nas capacidades físicas e cognitivas, decidimos realizar uma pequena entrevista semiestruturada. Tendo em conta que no total o Centro tinha em outubro de 2016 40 utentes, só dois é que não foram entrevistados, uma vez que estes apresentavam demência já numa fase avançada. Apesar de não os entrevistarmos fomos obtendo informações sobre os mesmos através de observação e da ajuda da Animadora Sociocultural.

Nesta primeira abordagem, com o auxílio da Animadora Social e da informação médica que a mesma tem de cada utente, e que nos foi fornecida com a garantia de mantermos sigilo, percebemos que existem bastantes seniores com Alzheimer ou sinais de demência.

Através da observação evidenciamos alguns fatores, nomeadamente a diferença de idades entre os utentes, que em alguns casos é quase de vinte anos. Isto ocorria porque alguns utentes ingressaram no Centro por estarem inválidos; esta diferença acabou por tornar o grupo

um pouco heterogéneo, o que obrigou algumas vezes a uma boa gestão de conflitos e também a uma adaptação das diversas atividades às diferentes faixas etárias presentes.

Neste pequeno processo fomos observando as dinâmicas diárias deste grupo. Estes têm ao seu dispor um conjunto de atividades, atualizadas semanalmente, que pretendiam promover o desenvolvimento dos mesmos, a nível motor, cognitivo e sensorial. Disponham também de musicoterapia com um profissional especializado, e de um espaço para realizar trabalhos manuais. Por fim, é de referir que os utentes tinham ao seu dispor aulas semanais de alfabetização, uma vez que existem alguns seniores que não sabem ler nem escrever.

Consideramos importante referir que no Centro de Dia existia uma plataforma interativa para os utentes, chamada “sioslife”, que abrangia diversos jogos interativos que treinam as capacidades motoras e cognitivas dos seniores. A plataforma permitia também terem acesso a notícias da atualidade e por fim conversar com os seus familiares e amigos através de um serviço semelhante ao Skype. Os utentes utilizavam esta plataforma com um cartão individual, em que o tempo de utilização é gerido de forma a ser utilizada por todos diariamente.

A mesma dispõe de um perfil online para os profissionais do Centro terem acesso às contas dos utentes, onde são disponibilizados gráficos e ferramentas que permitem saber a evolução dos utentes nas diferentes temáticas, permitindo compreender ao longo do tempo se o utente apresenta alguma perda cognitiva ou motora.

O levantamento de necessidades tornou-se numa forma de conhecer os utentes e de perceber a dinâmica da própria instituição, mas também serviu de ferramenta para estruturar da melhor forma o nosso projeto de intervenção. Tornou-se uma mais-valia e compreendemos que a temática do projeto de intervenção pode ser benéfica num grupo tão heterogéneo.

2. Atividades desenvolvidas de acordo com os objetivos delineados

2.1 Objetivo 1: integrar a equipa multidisciplinar da instituição

Ao longo da nossa intervenção socioeducativa fomos desenvolvendo e assumindo funções através de diversas atividades desenvolvidas pelo Centro de Dia de Lourosa, com o intuito de nos sentirmos integradas na equipa multidisciplinar.

Essas atividades faziam parte do quotidiano dos seniores do Centro de Dia e eram desenvolvidas de acordo com a comemoração de épocas festivas, projetos com outras entidades e instituições e com objetivos desenvolvidos pela instituição para o desenvolvimento e bem-estar dos seus utentes.

De seguida, descreveremos as atividades em que fomos participando e nas quais temos integrada ao longo da intervenção de estágio.

2.1.1 Atividades desenvolvidas no Centro de Dia para o Natal

Decoração de uma rotunda da cidade de Lourosa

Descrição da atividade

Todos os anos a Câmara do Concelho de Santa Maria da Feira desenvolve uma ação social que consiste na construção de decorações de Natal, nas rotundas do Concelho. Estas são decoradas pelas diferentes Instituições Particulares de Solidariedade Social e pelas Escolas Primárias existentes em Santa Maria da Feira.

Ao Centro Social de Lourosa ficou destinada a decoração de uma rotunda da Cidade de Lourosa que se situa perto da instituição. Desta forma durante o mês de novembro, os seniores do Centro de Dia e as crianças da Creche construíram enfeites natalícios.

Os seniores do Centro de Dia ficaram responsáveis de, com a nossa ajuda e do apoio da animadora sociocultural, desenhar e pintar árvores de Natal em paletes recicladas. Essas árvores, eram decoradas com ursos de cortiça alusivos à época Natalícia, construídos pelas crianças da Creche.

Após a construção do material, por ambas as valências, o mesmo foi colocado numa rotunda da cidade.

Recursos

- Paletes de madeira, placas de corticite e materiais de pintura diversos;
- Seniores, Crianças, Educadoras, Animadora Sociocultural e estagiária.

Data de realização

Mês de novembro e primeira semana de dezembro de 2016.

Festa de Natal

Descrição da atividade

Todos os anos o Centro Social de Lourosa organiza uma pequena festa de Natal para os familiares dos seniores do Centro de Dia e para os familiares das crianças da Creche. Este ano os seniores e as crianças realizaram um pequeno Musical Natalício baseado nos diversos contos da Disney. Durante o mês de novembro e meados de dezembro, em colaboração com a Animadora Sociocultural e com o Professor de musica dos seniores, ensaiamos cânticos da Disney, enquanto as educadoras ensaiaram passagens de contos da Disney para as crianças representarem.

No dia da apresentação os seniores cantaram diversos cânticos das histórias da Disney, enquanto as crianças representavam essas histórias com mímica e roupa alusiva. No final da festa realizou-se um pequeno lanche de convívio.

Recursos

- Auditório da Cidade de Lourosa, fantasias para as crianças, Instrumentos musicais, material de som e comida para o lanche;
- Seniores, Crianças, Educadoras, Animadora Sociocultural e estagiária.

Data de realização

22 de dezembro de 2016

2.1.2 Projeto intergeracional “Gerações que Comunicam”

Descrição da atividade

A Animadora Sociocultural do Centro de Dia de Lourosa, desenvolve anualmente um projeto intergeracional em parceria com a Escola de 1º ciclo de ensino básico Doutor Sérgio Ribeiro. No ano letivo de 2016/2017 desenvolveu o projeto “gerações que comunicam”, com o qual colaborámos na sua elaboração.

Este projeto consistiu na construção de um livro de poemas sobre os idosos com desenhos dos alunos do 3º e 4º anos. Inicialmente, a animadora socioeducativa construiu a história de vida de cada sénior do Centro de Dia, construindo um pequeno livro com histórias e acontecimentos importantes por eles relatados. Posteriormente, recorreu a duas professoras reformadas, para que estas através das histórias de vida criassem poemas sobre cada utente.

Quando as professoras concluíram os poemas, visitámos os alunos da escola do 1º ciclo do ensino básico e cada sénior leu o seu poema, com o nosso auxílio. Posteriormente, foi atribuído o poema a uma criança. Esta, com a informação que o mesmo continha, construiu um desenho.

Depois de termos o material necessário, auxiliámos a animadora sociocultural na transcrição e construção do livro, para depois o mesmo ser impresso pelo Centro de Recursos da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

Após termos terminado o livro, convidámos o Museu da Imprensa do Porto para se deslocar à instituição. Os profissionais desta instituição ensinaram os seniores e as crianças a encadernar os seus livros de forma artesanal.

Encerramos o projeto com uma pequena cerimónia desenvolvida pela Escola de 1º ciclo do ensino básico Doutor Sérgio Ribeiro, onde num pequeno convívio entre os alunos e os seniores do Centro de Dia foram entregues os livros “Gerações que comunicam”.

Recursos

- Material de escrita, folhas, material de encadernação artesanal e salas de convívio;
- Alunos da Escola do 1º ciclo do ensino básico, Seniores do Centro de Dia, Professoras, funcionárias das instituições, Animadora Sociocultural, Estagiária, Diretora Técnica do Centro de Dia e Encadernadores do Museu da Imprensa.

Data de realização

Início do Ano letivo (setembro) até maio. (2016-2017)

2.1.3 Vestido das Fogaceiras

Descrição da atividade

No Concelho de Santa Maria da Feira, a 20 de janeiro, é feriado municipal e realiza-se uma comemoração festiva tendo como principal homenageado o doce típico do Concelho, a Fogaça.

A Câmara de Santa Maria da Feira, tendo como temática esta festividade, organiza anualmente uma exposição de vestidos, construídos pelas diferentes Instituições Particulares de Solidariedade Social e Escolas do Concelho, para posteriormente serem avaliados para se apurarem os três melhores candidatos a concurso.

O Centro de Dia de Lourosa decidiu participar nesta exposição e decidimos juntamente com a Animadora Social utilizar material reciclado e rolhas (matéria prima típica das fábricas da cidade de Lourosa).

Os seniores construíram bonecas de lá e cartão e utilizando rolhas fizeram fogaças. Essas bonecas e as fogaças posteriormente foram colocadas no vestido.

Recursos

- Vestido branco fornecido pela Camara de Santa Maria da Feira, Rolhas fornecidas por fabricas da região, cartão reciclado, lá, agulhas e sala de convívio da instituição;
- Seniores do Centro de Dia, Animadora Sociocultural e Estagiária.

Data de realização

Do dia 4 ao dia 19 de janeiro de 2017.

2.1.4 Atividade de Carnaval do Centro de Dia de Lourosa

Descrição da atividade

No Centro de Dia, no Carnaval organiza-se um baile com os seniores e com as crianças da creche, onde estes devem vir mascarados. Para isso, os seniores com a nossa ajuda construíram mascaras de Veneza com material reciclado.

No baile de Carnaval decorámos a sala de convívio do Centro de Dia com desenhos e pequenas decorações construídas pelos seniores. Estes colocaram as suas máscaras e iniciámos o baile, com a visita das crianças da Creche, proporcionando-se, assim, um pequeno momento de convívio entre os utentes das duas valências.

Recursos

- Material de escrita e de pintura, cartões, fitas de Carnaval, confettis, sistema de som e sala de convívio;
- Seniores do Centro de Dia, crianças da Creche, Educadoras da Creche, Estagiária, Diretora Técnica e funcionárias do Centro de Dia.

Data de Realização

22, 23 e 27 de fevereiro de 2017

2.1.5 *Matinés de Dança*

Descrição da Atividade

Mensalmente, a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira organiza matinés de dança para seniores pertencentes às diferentes freguesias e instituições do Concelho. Cada instituição fica destinada a organizar uma matiné, de forma a que, ao longo do ano, cada matiné ocorra numa instituição diferente por mês.

Como os seniores do Centro de Dia gostam bastante de música e de dança, durante os meses de estágio em que estivemos na instituição, deslocámo-nos com os seniores às diferentes instituições para os mesmos se divertirem e conviverem com outros seniores.

Recursos utilizados

- Carrinhas de transporte da instituição;
- Animadora Sociocultural, Estagiária, Funcionária da Instituição, Motorista e Seniores.

Data de realização

Primeira Terça-Feira de cada mês, entre setembro de 2016 e maio de 2017.

2.1.6 *Jogos da Páscoa*

Descrição da atividade

A Câmara Municipal de Santa Maria da Feira organizou na época da Páscoa um convívio entre as diversas Instituições Particulares de Solidariedade Social destinadas a idosos, através de jogos desportivos. Convidaram os seniores das diferentes instituições pertencentes ao Concelho para participarem em diferentes jogos de competição e convívio, com o intuito de promover a atividade física e as relações interpessoais na terceira idade.

Esta atividade dividia-se em jogos de mesa e jogos desportivos, organizados e supervisionados por professores da área do desporto pertencente à Câmara. Nos jogos de mesa os seniores jogavam à sueca e ao dominó; nos jogos desportivos os idosos jogavam basquetebol, setas, futebol e bócia.

Os seniores do Centro de Dia participaram em todos os jogos, partilhando com utentes de outras instituições momentos de alegria e diversão.

Recursos utilizados

- Carrinha de transporte do Centro de Dia, Pavilhão gimnodesportivo e sala de jogos de mesa;
- Seniores, Motorista do Centro de Dia, Estagiária e funcionária do Centro de Dia.

Data de realização

11 de abril de 2017

2.1.7 Colaboração na atividade do projeto de estágio de licenciatura de duas estagiárias da Junta de Freguesia de Lourosa

Descrição da atividade

Duas estagiárias da Licenciatura de Gerontologia convidaram os seniores do Centro de Dia de Lourosa e os seniores da Santa Casa da Misericórdia de Espinho para uma atividade pertencente aos seus projetos de estágio.

Esta atividade consistiu na visita a dois pontos turísticos, um da cidade de Lourosa e outro da cidade de Espinho. Os seniores de ambas as instituições visitaram o Parque Ornitológico de Lourosa, onde conheceram aves e pássaros típicos de diferentes zonas do planeta. No dia seguinte, os seniores visitaram o Museu Municipal de Espinho. A visita centrou-se na história da pesca e de toda a evolução histórica da cidade de Espinho e da antiga fábrica de conserva que deu lugar a este Museu.

A atividade desenvolvida pelas estagiárias de Gerontologia, na qual participámos, permitiu aos seniores conviver com colegas de outra instituição e realizar uma atividade enriquecedora a nível cultural.

Recursos utilizados

- Carrinha de transporte;
- Seniores do Centro de Dia de Lourosa e da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, Estagiárias da Junta de Freguesia de Lourosa, Estagiária do Centro de Dia de Lourosa,

- Diretora Técnica do Centro de Dia de Lourosa e Funcionárias das diferentes instituições.

Data de realização

17 e 18 de maio de 2017

2.2 Objetivo 2: Desenvolver, como educadora social, novas competências de intervenção socioeducativa

Ao longo da nossa intervenção socioeducativa, fomos trabalhando e desenvolvendo atividades que nos permitissem adquirir novas competências e técnicas de intervenção na área da Educação Social. Para isso, além da análise das necessidades que foi realizada na fase inicial de estágio, que nos permitiu conhecer melhor os seniores da instituição, fomos observando e trabalhando com os diferentes profissionais para com os mesmos aprender como funcionam as atividades diárias da instituição, e de que forma as mesmas são benéficas para os seniores.

Nesse percurso de aprendizagem fomos alcançando autonomia para interagir e intervir em diversas áreas. No nosso percurso de estágio, a Animadora Sociocultural entrou em licença de maternidade e a Diretora Técnica da instituição convidou-nos, com o intuito de promover a nossa autonomia, a exercer algumas funções técnicas durante o decorrer do estágio que pertenciam à Animadora Sociocultural.

Este gesto de confiança permitiu-nos treinar novas competências profissionais que uma instituição desta natureza acarreta. De entre as atividades que fizemos destacam-se as seguintes: planificações semanais das atividades do Centro de dia, tendo em conta as competências que se pretende que os seniores desenvolvam; gestão de conflitos e de responsabilidades várias; manutenção dos materiais necessários na gestão do Centro de Dia.

2.2.1 Manutenção do site de notícias do Centro de Dia

O Centro Social de Lourosa contém uma plataforma informática disponível na internet: A mesma encontra-se subdividida por valências e informações úteis à comunidade da cidade de Lourosa.

No separador da plataforma destinado ao Centro de Dia, além da descrição da valência, existe um parâmetro reservado a notícias centradas nas atividades e festividades em que os idosos iam participando.

A função de escrever e publicar as notícias encontra-se destinada à Animadora Sociocultural, mas no período em que a mesma se encontrava de licença de maternidade,

ficamos encarregues de dar continuidade à plataforma. Publicávamos mensalmente um pequeno texto, onde descrevíamos as atividades relevantes que tínhamos desenvolvido no Centro de Dia ou em que o mesmo tinha participado. ⁴

Recursos utilizados

- Computador da instituição;
- Animadora Sociocultura e estagiária.

Data de Realização

Publicamos no final de cada mês, de fevereiro até junho.

2.2.2 Planificação Semanal das atividades do Centro de Dia

As atividades desenvolvidas no Centro de Dia decorrem tendo em conta uma planificação prévia. A planificação é feita de acordo com objetivos que se pretende alcançar com a sua implementação.

Esta função era concretizada pela Animadora Social, que nos explicou que as atividades semanais deviam estar subdivididas por tipos de estímulos que se pretendiam trabalhar com os Seniores. Desta forma, semanalmente realizavam-se atividades de estimulação cognitiva, estimulação motora, estimulação sensorial e atividades que permitiam realizar dinâmicas de grupo. Todas as atividades desenvolvidas semanalmente pretendiam trabalhar nos idosos funções que com o passar da idade vão ficando mais fragilizadas.

As atividades não pretendiam simplesmente entreter os seniores, mas sim possibilitar o seu desenvolvimento. Como esta função é bastante importante, a Animadora Sociocultural foi nos explicando e ensinando de que forma era feita esta planificação. Quando a mesma entrou em licença de maternidade, confiou-nos esta tarefa durante a sua ausência. (No anexo 1 encontra-se disponível um exemplo de planificação semanal.)

Recursos utilizados

- Computador da instituição e papel;
- Animadora Sociocultural e a estagiária.

Data de realização

Todas as Quintas Feiras de cada mês, de fevereiro até junho de 2017.

2.3 Objetivo 3: Promover o envelhecimento ativo através da Educação emocional

Na nossa intervenção socioeducativa, o nosso público alvo foi constituído maioritariamente por pessoas com mais de 65 anos, ou seja, seniores. O grupo de seniores que

⁴ Plataforma de notícias do Centro de Dia: <http://www.cslourosa.pt/index.htm>

se encontrava no Centro de Dia de Lourosa era bastante diversificado, existindo patologias diversas típicas destas faixas etárias, como foi o caso das diferentes demências.

Através da observação participante constatámos alguns fatores, nomeadamente a diferença de idades entre os utentes, que em alguns casos era quase de vinte anos. Isto ocorre, por exemplo, porque alguns ingressaram no Centro de Dia por estarem inválidos, esta diferença acabou por tornar o grupo um pouco heterogéneo, o que obrigava algumas vezes a uma boa gestão de conflitos e também a uma adaptação das diversas atividades às diferentes faixas etárias representadas.

De acordo com a nossa observação inicial e com um levantamento de necessidades prévio, decidimos focar o nosso terceiro objetivo na promoção do envelhecimento ativo através da educação emocional, por ser uma temática bastante benéfica para os seniores, e que no Centro de Dia de Lourosa ainda não tinha sido trabalhada. Isto permitiu trazer uma componente educativa nova às atividades desenvolvidas diariamente para os seniores.

2.3.1 Conferência: “Como combater a violência na idade maior? Receita: Uma colher de afetos todos os dias”

Objetivos específicos da atividade

- Permitir aos seniores conhecer e abordar a temática dos afetos na terceira idade, através de uma palestra transmitida pelo Fórum Sénior da Câmara de Santa Maria da Feira;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar na terceira idade.

Descrição da atividade

Na Biblioteca Municipal de Santa Maria da Feira, no dia 22 de novembro de 2016 realizou-se uma conferência com diversas intervenções acerca do envelhecimento e dos afetos. Como esta conferência foi ao encontro da temática da nossa intervenção, decidimos convidar os seniores a comparecer na mesma.

Recursos

- Carrinha de transporte da instituição;
- Seniores, estagiária e Animadora sociocultural.

Data de realização

22 de novembro de 2016

Avaliação da atividade

A atividade decorreu no auditório de Santa Maria da Feira, e devido ao transporte disponível só puderam participar 10 utentes. Como o número de participantes foi mais reduzido, decidimos avaliar a atividade de forma diferente.

Além da observação, que é um método avaliativo comum em todas as atividades, realizámos no dia seguinte à conferência um pequeno momento de discussão e convívio no Centro de Dia. Os seniores que participaram na atividade contaram aos colegas que não puderam estar presentes os temas abordados durante a palestra. De uma forma sucinta, construíram um pequeno resumo oral do que tinha acontecido na conferência.

Através deste método, conseguimos perceber de que forma a atividade foi benéfica para os participantes, porque estes ao resumirem as várias etapas da conferência, mostraram que a mesma teve interesse para eles, uma vez que conseguiram transmitir aos colegas os assuntos abordados.

O nosso objetivo com esta atividade foi alcançado. Conseguimos proporcionar aos utentes do Centro de Dia um momento de partilha de conhecimentos úteis, no que se refere à violência na terceira idade e ao combate à mesma utilizando afetos. Percebemos que esses temas foram interiorizados pelos utentes, quando partilharam o que vivenciaram aos colegas que não puderam estar presentes.⁵

2.3.2 Âncora emocional

Objetivos específicos da atividade

- Aumentar as nossas capacidades na promoção da educação emocional;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar;
- Treinar a memória das pessoas seniores;
- Trabalhar a motricidade fina das pessoas seniores.

Descrição da atividade

Construímos com os seniores uma âncora, e no seu interior desenhámos ou escrevemos emoções sentidas com as questões numeradas.⁶

Os idosos trabalharam as diferentes emoções que sentiram no seu percurso de vida e a importância que estas tiveram no que são hoje. De seguida, partilharam com os colegas as imagens que desenharam e o que elas significavam para eles, além de expressarem o valor, emocional da âncora e o porquê de esta ser o suporte de toda a atividade.

⁵ No anexo 2 encontra-se um panfleto da palestra;

⁶ No anexo 3 encontra-se a numeração da âncora.

Recursos

- Material de escrita, cartolinas e sala de aula.
- Seniores, estagiária e animadora sociocultural.

Data de realização

31 de outubro de 2017

Avaliação da atividade

A atividade da âncora emocional foi a primeira a ser realizada com os seniores sobre a temática das emoções, sendo que tivemos uma adesão razoável de participantes como se pode observar na tabela 2.

Através da observação participante visualizámos que os mesmos tiveram alguma dificuldade em perceber o que se pretendia. Dessa forma, com a ajuda da Animadora Sociocultural, realizamos uma abordagem mais individualizada, onde explicávamos a cada utente o que pretendíamos que eles desenhassem ou escrevessem sobre as suas vidas. Para eles esta abordagem mais específica foi benéfica porque acabaram por compreender que desejávamos que os mesmos transmitissem as suas emoções perante o que foram sentindo nos diferentes momentos marcantes das suas vidas.

Para obtermos uma maior perceção das opiniões acerca da atividade recorremos a um pequeno questionário de satisfação. O mesmo contém uma linguagem simples e imagens de satisfação que facilitam a análise dos seniores, principalmente os que tinham dificuldades de leitura e escrita. Os utentes com analfabetismo tinham a ajuda de uma auxiliar no preenchimento do questionário.

Com a avaliação dos seniores percebemos que a maioria gostou de realizar a atividade. Esse facto percebeu-se pela disponibilidade dos seniores, uma vez que a atividade teve mais que uma sessão.




A questão dois da tabela 2 evidencia a falta de opinião de dois utentes, mas através da observação da atividade conseguimos perceber que alguns utentes não gostam de partilhar acontecimentos das suas vidas. E esse facto acaba por ser demonstrado através das respostas obtidas na segunda questão da tabela.

Um outro ponto relevante das respostas obtidas nos questionários é que na última questão todos os seniores responderam que gostaram do nosso desempenho, o que é positivo e mostra que o nosso esforço foi reconhecido pelo público-alvo.⁷

⁷ Em anexo 4 encontra-se o questionário de avaliação da atividade “âncora emocional”.

Tabela 2:

Análise do questionário de avaliação da atividade: Âncora Emocional

Pergunta	Respostas		
	 Gostou	 Sem opinião	 Não gostou
1. Gostou da atividade que realizamos?	15	1	0
2. Achou importante partilhar com os colegas as memórias da sua vida?	14	2	0
3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?	15	1	0
4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?	16	0	0
Total de utentes que participaram na atividade	16		

2.3.3 Emoções de uma vida

Objetivos específicos da atividade

- Prestar apoio técnico a nível individual ou coletivo;
- Desenvolver capacidades na promoção da educação emocional;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar.

Descrição da atividade

Os seniores sentados em redor de uma mesa com fotografias antigas selecionavam uma que não fosse sua. Com essa fotografia, cada um descrevia a mesma através de emoções positivas.

Posteriormente, o dono da fotografia partilhava com os colegas o momento que vivenciou naquela fotografia.

Recursos utilizados

- Fotografias trazidas pelos idosos
- Sala de estar
- A nível de recursos humanos estiveram presentes os seniores, a estagiária e a Animadora Sociocultural.

Data de realização

12 de janeiro de 2017

Avaliação da atividade

Previamente pedimos aos seniores para levarem para o Centro de Dia fotografias que marcaram os seus percursos de vida. A maioria dos seniores levou fotografias dos seus casamentos, da época em que eram jovens e da época em que os filhos eram pequenos.

Cada utente elegia uma fotografia que não fosse a sua, comentava a mesma e utilizava uma emoção positiva para a caracterizar. Este ato permitiu criar um momento de partilha de opiniões e formas diversificadas de olhar para o mesmo momento.

Nesta partilha, conseguimos observar que a maioria dos seniores tinham facilidade em se colocar no lugar da pessoa da foto e conseguir imaginar emoções positivas das diversas vivências representadas. Este exercício de memória levou-os a exercitar a sua inteligência emocional perante situações que lhes eram desconhecidas e perceptíveis apenas através da fotografia.

Para consolidarmos as nossas observações utilizámos um pequeno questionário anónimo, com a mesma estrutura para todas as atividades, para conseguirmos perceber se os seniores realmente tinham considerado a atividade pertinente.

De acordo com os dados obtidos nos questionários e expostos na tabela 3, a maioria dos utentes gostou da atividade, o que demonstra que a nossa forma de intervir promoveu neles algum bem-estar.

Na segunda pergunta do questionário tivemos dois seniores que referiram que não tinham opinião. Ponderámos que isso se devia ao facto de sentirmos que na atividade alguns tinham dificuldade em lembrar momentos passados.




Na questão referente à importância das emoções, apesar de a maioria achar relevante fazer a atividade, como dois ficaram sem opinião pensamos que talvez não tenham compreendido o que pretendíamos, que era valorizar as suas vivências com emoções positivas para os mesmos se sentirem bem.

Na última questão dois seniores indicaram não ter opinião. Isto revela que a forma como a atividade se realizou talvez tenha sido confusa para alguns participantes, e isso levou a que o nosso desempenho não tenha correspondido ao que os seniores esperavam. Através da observação participante não conseguimos perceber estas pequenas falhas, já que todos os seniores participaram sem demonstrarem dificuldades de compreensão aparentes.⁸

⁸ No Anexo 5 encontra-se o questionário de avaliação da atividade “emoções de uma vida”.

Tabela 2:

Análise do questionário de avaliação da atividade: Emoções de uma vida

Pergunta	Respostas		
	 Gostou	 Sem opinião	 Não gostou
1. Gostou da atividade que realizamos?	14	1	0
2. Achou importante partilhar com os colegas as memórias da sua vida?	13	2	0
3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?	13	2	0
4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?	13	2	0
Total de utentes que participaram na atividade	15		

2.3.4 Abrigo das emoções

Objetivos Específicos

- Aumentar capacidades técnicas na promoção da educação emocional;
- Estimular a utilização e desenvolvimento da inteligência emocional;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar;
- Treinar a memória dos seniores.

Discrição da atividade

Os seniores com a nossa ajuda construíram uma casa com material reciclado. Essa casa continha janelas com aberturas que serviram para colocar as emoções que foram trabalhadas. Este material encontrava-se exposto na parede da sala de convívio do Centro de Dia.

Sempre que realizámos a atividade selecionávamos uma emoção positiva, e os seniores transmitiam aos colegas momentos da sua vida em que tenham sentido essa emoção.

Além disso, referiam de que forma essa emoção era importante para eles. Os testemunhos dos seniores eram registados em pequenos papéis e colocados na janela da emoção que estavam a trabalhar.

Nas várias sessões da atividade trabalhamos quatro emoções: a gratidão; a esperança; a liberdade; a compaixão.

Recursos utilizados

- Material de escrita, cartolinas, rafia, papel, computador e sala de convívio.
- A nível de recursos humanos estiveram presentes os idosos, a estagiária e Animadora Sociocultural.

Data prevista de realização

16 e 23 de janeiro; 9 de fevereiro, 16 de março, 20 abril e 8 de maio de 2017.

Avaliação da atividade

Para avaliar a atividade com mais rigor, além da observação recorreremos a questionários de avaliação preenchidos de forma anónima, para que os utentes sentissem maior liberdade de resposta.

Participaram na atividade 15 seniores, sendo este um número razoável e comum nas atividades diárias da instituição, uma vez que, do total de utentes do Centro de Dia, vários tem demência avançada e debilidade física e mental, o que dificulta a participação dos mesmos nas atividades. Ainda assim, consoante a emoção trabalhada, pedíamos opinião sobre a mesmas aos utentes que apresentavam demência, de forma a que os mesmos se sentissem incluídos.

De forma geral no nosso ponto de vista, esta atividade foi das mais acarinhadas pelos seniores, pois não tiveram dificuldade em perceber o que se pretendia, conseguiam ter opiniões distintas e caracterizar a emoção trabalhada em cada sessão, de acordo com o que achavam que significava.




A análise do questionário da tabela 4 demonstra que de forma geral os nossos objetivos foram alcançados. Em todas as sessões conseguiram pensar e exprimir-se utilizando emoções positivas.

Nesta atividade, um outro ponto positivo foi o facto de conseguirmos que seniores mais debilitados e com demência participassem, de forma mais débil do que os participantes usuais, mas com a nossa ajuda deram as suas opiniões sobre as emoções, evidenciando a transversalidade desta temática.⁹

⁹ No Anexo 6 encontra-se o questionário da atividade “Abrigo de emoções”.

Tabela 4:

Análise do questionário de avaliação da atividade: Abrigo de emoções

Pergunta	Respostas		
	 Gostou	 Sem opinião	 Não gostou
1. Gostou da atividade que realizámos?	15	0	0
2. Achou importante partilhar com os colegas, as memórias da sua vida relacionadas com as emoções que trabalhamos?	14	1	0
3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?	15	0	0
4. Qual a emoção que mais gostou de trabalhar?	Gratidão: 4 Esperança: 3 Liberdade: 4 Compaixão: 4		
5. Qual a emoção que gostou menos de trabalhar?	Gratidão: 4 Esperança: 2 Liberdade: 3 Compaixão: 6		
6. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?	15	0	0
Total de utentes na atividade	15		

2.3.5 Surpresa de emoções

Objetivos específicos

- Prestar apoio técnico a nível individual ou coletivo;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar;
- Promover o trabalho conjunto entre os seniores.

Descrição

Construímos com as seniores lembranças com um poema sobre emoções positivas, para serem distribuídas pelos utentes que são auxiliados pelo apoio domiciliário no dia de São Valentim.

Recursos

- Material de desenho, escrita e computadores.
- A nível de recursos humanos estiveram presentes, os seniores, a estagiária, a Animadora Sociocultural e a restante comunidade que recebeu a lembrança.

Data de realização da atividade

A construção no dia 6 e 13 de fevereiro: A entrega aconteceu no dia de São Valentim, a 14 de fevereiro de 2017.

Avaliação da atividade

Para a surpresa de emoções, os seniores construíram corações com cartão e papel crepe. Colocaram um poema sobre emoções e o dia de São Valentim que se adequasse ao público-alvo.

Como as pessoas que iriam beneficiar deste ato se encontravam numa valência a que não conseguimos ter acesso, avaliámos o empenho dos seniores do Centro de Dia na construção da lembrança.

Como era uma atividade que incidia maioritariamente em trabalhos manuais, os participantes eram os mais autónomos do grupo. Participaram nesta atividade 16 pessoas seniores. No entanto, todos contribuíam para a construção do material, ao enrolarem bolinhas de papel crepe para a decoração da surpresa.

O que percebemos é que como a atividade tinha uma componente mais solidária, e como para os utentes do Centro de Dia os seniores que se encontram no domicílio são os que se encontram mais debilitados, mostravam bastante motivação na realização da atividade.

Não utilizámos um questionário avaliativo, uma vez que o público alvo que pretendíamos alcançar eram os utentes que se encontravam no domicílio, e a avaliação que conseguimos obter foi através da observação das auxiliares que trabalham nessa valência, pois foram elas que entregaram a surpresa aos seniores. Pelo que elas nos transmitiram, a maioria dos utentes ficou muito contente com o gesto dos seniores do Centro de Dia, pois como estão mais isolados, qualquer ato de carinho torna-se relevante.

Em suma, os objetivos traçados foram alcançados, todos trabalhamos em equipa, em prol de uma causa, e conseguimos levar as emoções positivas até aos utentes de outra valência do Centro Social de Lourosa.

2.3.6 S.O. S Emoções

Objetivos específicos

- Aumentar as nossas capacidades técnicas na promoção da educação emocional;

- Estimular a utilização e o desenvolvimento da inteligência emocional dos seniores;
- Trabalhar a educação emocional nos seniores;
- Desenvolver no sénior o seu “eu”, o “eu e os outros” e o “eu e o mundo”.

Descrição da atividade

Criámos um jogo de desenvolvimento emocional com os seniores para os mesmos utilizarem emoções positivas.

Construímos uma caixa, a S.O.S emoções, que continha cartões com acontecimentos padrão que ocorrem ao longo da vida dos seniores e cartões com acontecimentos que marcaram a sociedade a nível mundial, de forma positiva e negativa.

Foram igualmente construídos em forma de bactérias, cartões com emoções negativas e em forma de utensílios e medicamentos, cartões com emoções positivas.

O jogo podia ser jogado de diversas formas: os seniores formavam pequenos grupos, retirando cartões com imagens de diversos acontecimentos da atualidade. Descreviam a situação e referiam qual a emoção que melhor se adequava. Se a mesma fosse negativa um colega referia uma emoção positiva que solucionasse a situação presente.

Outra forma de jogar seria distribuir emoções negativas e o sénior deveria encontrar uma emoção positiva que permitisse compreender essa emoção negativa e contorná-la. Por fim, podia apresentar algo que estivesse a sentir naquele dia e outro sénior sugerir uma emoção positiva.

Este jogo pode ser readaptado e sofrer alterações, pois o intuito é aumentar a sua utilidade e possibilitar que o mesmo fique na instituição para utilizações futuras.

Recursos utilizados

- Caixa de madeira e tintas,
- Cartolina, cartão e material de pintura e escrita,
- Seniores, Estagiária e Animadora sociocultural.

Data de realização

22 de fevereiro, 2 de março, 13 de abril e 4 de maio de 2017.

Avaliação da atividade

Nesta atividade pretendíamos criar um jogo didático que trabalhasse emoções positivas e negativas, privilegiando sempre os benefícios das emoções positivas. Este jogo pretendia treinar com os seniores a inteligência emocional perante a presença de diferentes situações positivas e negativas retratadas no jogo.




Os participantes conseguiram perceber a dinâmica do jogo. Entre eles discutiam opiniões sobre os acontecimentos presentes nos cartões; compreenderam que na dinâmica do jogo tinham de selecionar uma emoção positiva para amenizar ou ajudar na situação presente no cartão.

Este exercício possibilitou aos seniores trocarem opiniões e partilharem emoções que podem ajudar em momentos de dificuldades. Este era o nosso objetivo; promover a educação emocional através de um jogo, e conseguimos alcançá-lo.

Para a avaliação da atividade ser mais precisa recorremos a um questionário de avaliação. Com os resultados descritos na tabela 5 conseguimos mostrar o que foi dito anteriormente. A maioria gostou da atividade e percebeu o seu intuito, aprovando o nosso desempenho. Desempenhamos a função de mediar na compreensão do jogo e pensamos tê-lo feito de forma correta.¹⁰

Tabela 5:

Análise do questionário de avaliação da atividade: S.O.S Emoções

Pergunta	Respostas		
	 Gostou	 Sem opinião	 Não gostou
1. Gostou da atividade que realizamos?	14	0	0
2. Achou importante partilhar com os colegas a sua opinião sobre os temas tratados na atividade?	13	1	0
3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?	13	1	0
4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?	14		0
Total de utentes que participaram na atividade	14		

¹⁰ No Anexo 7 encontra-se o questionário da atividade “S.O.S. Emoções”

2.3.7 Visita ao Lugar dos Afetos

Objetivos específicos

- Prestar apoio técnico a nível coletivo ou individual;
- Fomentar os benefícios das emoções positivas na promoção de bem-estar;
- Permitir aos seniores conhecer um projeto inovador e promotor de bem-estar.

Descrição da atividade

O Lugar dos Afetos é um parque temático desenvolvido pela médica e escritora Graça Gonçalves, com o intuito de trabalhar e despertar emoções e afetos. Este contém várias casas com diferentes temáticas específicas para cada faixa etária.

Quando visitámos este parque, a visita centrou-se na casa da harmonia, por ser a mais indicada para os seniores.

No local estavam profissionais que desenvolveram jogos de estímulo emocional, nomeadamente, um jogo sobre bons momentos da vida do sénior, um jogo onde descreviam os sonhos que ainda gostavam de realizar, e por fim, um jogo de partilha de amor e afeto, onde tinham de expressar com os colegas gestos físicos de carinho. Depois de realizados os jogos, os seniores visitaram as restantes casas temáticas e partilharam um pequeno lanche.

Recursos

- Carrinha de transporte da instituição;
- Seniores, estagiárias, motorista da instituição e a animadora sociocultural;
- A nível monetário a visita teve um valor de 3,90 por sénior e 4.90 por adulto.

Data de realização da atividade

30 de maio de 2017.

Avaliação da atividade

A visita ao Lugar dos Afetos teve uma forte adesão, pois no total participaram 24 utentes. Não puderam participar mais seniores por uma questão de logística no transporte. Todos os utentes que foram à visita ficaram surpreendidos com o Lugar dos Afetos, por ser um projeto inovador e bonito.

As atividades que foram desafiados a fazer pelas guias do local foram efetuadas com muita prontidão, e os seniores encontravam-se tão envolvidos com toda a dinâmica do parque que até ficaram um pouco tristes quando tivemos de vir embora.

Sentimos que para eles esta visita foi positiva quando um sénior nos confidenciou que com a idade que tinha, nunca pensou ainda poder conhecer um lugar tão bonito como aquele.

Para nós estas palavras significaram que o nosso objetivo estava a cumprir-se e que tínhamos dado a conhecer um projeto repleto de afetos que transformou os nossos seniores.

Quando chegamos à instituição, pedimos aos seniores que participaram para contarem aos colegas que não puderam ir, como decorreu a visita, do que falaram e que descrevessem os jogos em que participaram.

Mostrámos algumas fotografias do Lugar dos Afetos e pedimos que dissessem aos colegas os nomes das casas lá existentes e para que serviam. Assim mostrámos aos seniores que não puderam ir, como era o parque e avaliamos se os idosos ainda se lembravam da visita e do que tinham feito.

Com este exercício de memória, compreendemos que a maioria gostou desta atividade, que entendeu o intuito dos jogos realizados pelas guias e referiam que aquele lugar era um sítio cheio de afetos.

Para nós foi das visitas mais enriquecedoras, porque tal como os seniores, conhecemos um lugar tão diferente do comum, com tantos afetos e sentimentos positivos que todos nós aprendemos. Tal como os seniores ficamos muito surpreendidas com a capacidade da criadora do Lugar dos Afetos, ao construir uma obra tão bonita e pensada ao pormenor.

Capítulo 4- Avaliação do estágio curricular

1. Heteroavaliação e Autoavaliação

Ao longo da nossa intervenção fomos realizando diversas funções técnicas especializadas na área de intervenção social com pessoas idosas para conseguir alcançar os objetivos a que nos propusemos inicialmente com o nosso projeto de estágio.

Para conseguirmos perceber se os mesmos foram alcançados, e compreendermos em que pontos a nossa intervenção foi menos positiva, necessitamos de concretizar uma avaliação sucinta e crítica do nosso desempenho.

Na avaliação recorreremos a diversos mecanismos, analisámos os questionários entregues aos vários funcionários e utentes do Centro de Dia que acompanharam o nosso trabalho e analisámos pequenos textos e lembranças que nos foram dados de forma carinhosa.

Com os parâmetros avaliativos definidos, conseguimos saber se alcançámos os objetivos a que nos propusemos, se a nossa intervenção técnica foi uma mais valia para os utentes do Centro de Dia e, por fim, qual a opinião das profissionais que connosco colaboraram e conseguiam ter uma visão mais periférica da nossa intervenção. Avaliámos também como Educadora Social se a temática do nosso projeto de intervenção foi importante e se resultou numa valência direcionada aos seniores.

Em suma, pretendemos avaliar o nosso desempenho, a importância da implementação do nosso projeto de estágio e o impacto que as nossas funções técnicas tiveram na instituição e nos seniores, compreendendo e analisando, ao mesmo tempo, as nossas falhas e de que forma podemos melhorar para futuras intervenções.

1.1 Heteroavaliação

1.1.1 Heteroavaliação das funcionárias da instituição

Competências profissionais da estagiária

Na avaliação do nosso trabalho utilizámos questionários de desempenho entregues às funcionárias que interagem connosco e que acompanhavam o nosso trabalho. Foram entregues três questionários divididos por grelhas avaliativas, que continham diferentes temas a serem avaliados.¹¹

Na primeira grelha, referente às nossas competências profissionais, os resultados obtidos foram muito satisfatórios. As funcionárias que colaboraram connosco foram unânimes

¹¹ No Anexo 8 encontra-se o questionário de avaliação entregue às funcionárias, para a nossa avaliação

na avaliação que fizeram acerca da nossa pontualidade, disponibilidade e assiduidade, considerando as mesmas muito elevadas. Isto demonstra que nas nossas funções básicas como profissionais tivemos um bom desempenho cumprindo as regras da instituição. Nas funções técnicas explicitadas na tabela 6, apesar de a maioria as classificar como muito elevadas, houve alguns pontos onde fomos avaliadas um pouco abaixo da pontuação máxima.

Esta avaliação é muito boa, mas observamos que nestes pontos do nosso desempenho técnico ainda temos de melhorar. Devemos trabalhar mais a nossa comunicação e a forma como nos expressamos, desenvolvendo mais as nossas capacidades na intervenção técnica e ajustando pequenos pormenores que poderão condicionar a nossa autonomia profissional e o nosso desempenho.

De uma forma global, de acordo com a avaliação das auxiliares, a nossa classificação é muito boa, o que nos deixa conscientes de que o nosso empenho e trabalho desenvolvido foi valorizado por quem trabalhava connosco. Foi reconhecido o mérito que tivemos ao desenvolver as tarefas que nos eram pedidas

Tabela 6:

Resultados do questionário de avaliação das competências da estagiária

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

Atividades de estágio realizadas

As nossas atividades de estágio eram desenvolvidas tendo sempre como temática base a educação emocional. Esta temática abordada no nosso estágio era completamente nova no

Centro de Dia, pois nunca tinha sido trabalhada anteriormente pela Animadora Sociocultural e, por esse motivo, achamos relevante a pertinência da mesma.

Este fator pode ter condicionado a percepção das auxiliares que trabalhavam connosco, pois não compreendiam tão bem as nossas atividades de estágio, visto não terem conhecimentos técnicos sobre o tema. Para nós isto poderia ter sido uma mais valia, ou seja, permitiria dar a conhecer uma vertente da intervenção com idosos que as mesmas poderiam treinar e desempenhar no futuro. Mas, segundo os resultados da tabela 6 talvez pudéssemos ter realizado as atividades com mais clareza, com métodos mais simples e expressando melhor os nossos conhecimentos acerca dos temas das nossas atividades.

Este ponto evidencia que no futuro temos de melhorar a nossa forma de expressar os nossos conhecimentos, para que pessoas sem tantos conhecimentos técnicos consigam compreender os objetivos das atividades que são propostas na intervenção com seniores.

Consideramos relevante a classificação dada à questão do contributo do nosso trabalho para a instituição e da pertinência das nossas atividades para a instituição, pois deram na maioria dos casos a classificação de “muito satisfeita”. Apesar da dificuldade na transmissão dos fundamentos técnicos das atividades, demonstrámos às funcionárias através do nosso empenho e dedicação que as atividades que realizámos são benéficas para os seniores e para a própria instituição.

Esta apreciação global demonstra que o nosso trabalho, apesar de ter alguns pontos que devem ser melhorados, foi reconhecido e valorizado pelas pessoas que colaboraram connosco.

Tabela 7:

Resultados da grelha de satisfação sobre as atividades de estágio realizadas

Itens	1 - Muito Insatisfeita	2 - Insatisfeita	3 - Indiferente	4 - Satisfeita	5 - Muito Sat isfeita	N ão aplicável
Qualidade do trabalho realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	1	<input type="checkbox"/>
Domínio dos temas abordados com os idosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	1	<input type="checkbox"/>
Clareza da linguagem utilizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	1	<input type="checkbox"/>
Adequação dos métodos utilizados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	1	<input type="checkbox"/>
Contributo do trabalho desenvolvido para a instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>

Pertinência das atividades no âmbito do plano de trabalho da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	<input type="checkbox"/>
Avaliação global das atividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	<input type="checkbox"/>

Avaliação global da estagiária e pertinência do estágio

No questionário existiam ainda duas questões fechadas. A primeira questão referia-se ao nosso desempenho global, e nela todas as auxiliares inquiridas classificaram de 5 (muito elevado) este resultado. Para nós tal avaliação é muito compensatória porque percebemos que o nosso esforço e dedicação ao longo do estágio foram valorizados pelas mesmas, apesar de não dominarem alguns conhecimentos técnicos sobre a nossa intervenção. Com a avaliação que deram qualificaram o nosso trabalho como muito bom, o que para nós é uma mais valia.

Na segunda questão, sobre a relevância de estágios como o nosso para a instituição, duas responderam considerar pertinente e uma respondeu muito pertinente. Estes resultados demonstram que estas profissionais percebem que para uma instituição é pertinente a existência de estagiários que permitam trabalhar novas temáticas e fazer atividades inovadoras com o público-alvo da instituição.

Com a resposta dada também mostrou que para um estagiário é uma mais valia uma instituição como esta, por criar oportunidades para que o mesmo evolua enquanto profissional e aprenda novos conhecimentos e técnicas com pessoas com mais experiência na área.

No questionário existia ainda uma questão final aberta onde as auxiliares podiam expressar a sua opinião: Em resposta a esta questão apenas uma inquirida escreveu um pequeno texto, onde refere que o nosso trabalho e o nosso comportamento foram muito satisfatórios; considerou-nos muito acessível e disponível para tudo o que nos foi pedido. Este testemunho evidenciou a importância que a funcionária deu ao nosso trabalho. A sua opinião ajudou-nos a verificar a forma como eramos vistos na nossa intervenção.¹²

1.1.2 Heteroavaliação dos seniores do Centro de Dia

A avaliação das atividades que realizámos ao longo do estágio foi feita sempre na altura em que as mesmas eram implementadas através de diversos questionários. Mas, com a observação participante do comportamento dos idosos e com algumas lembranças e textos que os mesmos nos iam oferecendo, conseguimos avaliar a forma como nos viam enquanto profissional.

¹² No Anexo 9 encontra-se o testemunho da funcionária.

Ao longo do estágio uma utente do Centro de Dia escreveu-nos dois textos que se encontram no anexo 10, onde através de uma escrita religiosa e carinhosa descreveu que tinha bastante afeto por nós e que gostou do nosso trabalho.

Um dos textos escrito pela utente foi-nos entregue no último dia de estágio e continha uma mensagem de despedida, onde mais uma vez demonstrou o seu carinho e referiu que iria sentir a nossa falta. Esta mensagem de apreço pelo nosso trabalho evidenciou que a nossa passagem pela instituição marcou os utentes de forma positiva.

Outro ponto que nos permitiu tirar algumas ilações foi uma lembrança dada por outra utente: ofereceu-nos uma toalha com um trabalho em renda feito pela própria. Esta senhora ingressou no Centro de Dia por ter tido um AVC, que a deixou com algumas limitações físicas, e para se manter mais ativa realizava trabalhos em renda. Ofereceu-nos um desses trabalhos, afirmando ser uma forma de agradecer o nosso empenho e os momentos de alegria e de aprendizagem que lhe proporcionámos.

Esta utente, na nossa despedida, chorou bastante referindo que iria sentir muito a nossa falta. Estes gestos para nós foram compensadores, pois percebemos que o nosso trabalho foi recompensado. De facto, acreditamos que conseguimos melhorar, nem que seja em pequenos atos, a vida quotidiana destas pessoas. (No anexo 11 encontra-se uma fotografia da lembrança)

No último dia de estágio os seniores do Centro de Dia, as funcionárias da instituição e a Diretora Técnica preparou-nos uma surpresa. Em conjunto ofereceram-nos dois ramos de flores e um coração construído pelos seniores com um pequeno texto assinado por todos.

No texto estava escrito que agradeciam o excelente trabalho que desenvolvemos na instituição e desejavam que tivéssemos um futuro profissional satisfatório. Esta surpresa foi compensadora, pois demonstrou o carinho e satisfação de todos com quem trabalhamos ao longo dos meses de estágio.

Este gesto evidenciou que a nossa passagem pela instituição, embora tenha sido curta, foi muito enriquecedora, porque confirmou que o nosso trabalho foi útil e produtivo. (No anexo 12 encontram-se fotos da surpresa)

1.2 Avaliação da Orientadora Local do Centro de Dia

A Diretora Técnica do Centro Social de Lourosa durante a nossa intervenção orientou o nosso trabalho. No nosso percurso dava-nos a sua opinião sobre o nosso projeto de estágio, dava-nos alguns conselhos para a nossa intervenção e acerca de alguns utentes, e aprovava as atividades que aplicávamos.

Durante o nosso percurso deu-nos um voto de confiança ao delegar em nós algumas tarefas internas da instituição, sobretudo quando a Animadora Sociocultural esteve de licença de maternidade.

Para avaliar o nosso desempenho global, a nossa orientadora local preencheu a grelha de competências transversais para estágios curriculares da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (Ver anexo 13)

Na avaliação das competências transversais classificou de forma excelente a maioria dos parâmetros, demonstrando que considera que conseguimos realizar a ponte entre os nossos conhecimentos e fundamentos teóricos e a nossa intervenção. Classificou como muito boa a forma como comunicámos os resultados do nosso trabalho.

A avaliação referente à nossa competência interpessoal também foi excelente classificando só com muito bom a questão que se refere a nossa interação com os utentes. Neste ponto talvez por falta de experiência profissional de nossa parte e algumas dificuldades de comunicação, ainda temos de melhorar um pouco, o nosso desempenho para salvaguardar sempre o nosso papel técnico.

Nas questões referentes às competências sistémicas, a nossa orientadora deu-nos a classificação de muito bom, ou seja, considera que nós compreendemos os vários sistemas internos da instituição e que percebemos o conjunto externo de relações que são estabelecidas.

A nossa classificação neste parâmetro não foi excelente, porque como estivemos a intervir durante um curto espaço de tempo, não conseguimos ter a perceção de todos os mecanismos sistémicos que englobam a instituição. Esta nossa fragilidade pode ter-se evidenciado na nossa intervenção diária, e, como tal, não obtivemos a classificação de excelente.

No ultimo bloco da grelha de avaliação, onde eram avaliadas as nossas competências gerais, como a pontualidade, a nossa responsabilidade profissional, a nossa consciência crítica, a nossa forma de atuar em diferentes contextos entre outros parâmetros da nossa intervenção, a orientadora local classificou-nos em todos os aspetos com excelente.

Isto indica que adquirimos e apresentámos competência profissional e que desempenhámos as nossas funções de acordo com o sistema de trabalho da instituição. Este bloco da grelha transversal evidencia também que a nossa orientadora gostou e considerou o nosso desempenho diário exemplar.

Em suma, a avaliação foi muito positiva sendo que conseguimos desempenhar as nossas funções de forma bastante profissional, mostrando apenas algumas dificuldades em

pequenos parâmetros que se conseguem melhorar com a experiência profissional. (No anexo 13 encontra-se a grelha de avaliação de competências transversais dos estágios de FPCEUC)

1.3 Autoavaliação

A nossa intervenção curricular na sua globalidade e de acordo com as heteroavaliações foi bastante positiva. Conseguimos alcançar os objetivos a que nos propusemos durante o período de tempo em que estivemos em estágio na instituição.

Conseguimos durante o estágio integrar a equipa multidisciplinar da instituição, desenvolvendo tarefas técnicas internas do Centro de Dia, exercendo durante a licença de maternidade da Animadora Sociocultural funções encarregues à mesma. A confiança manifestada pela Diretora Técnica ao nos encarregar de desempenhar estas tarefas, revela que acreditou no nosso trabalho e considerou que somos capazes de realizar funções destinadas à equipa técnica da instituição.

No que se refere ao nosso desenvolvimento profissional na área da educação social conseguimos demonstrar a importância dos conhecimentos técnicos e teóricos de um educador social na interação com os seniores e para a instituição. Efetivamente, temos competências de intervenção distintas das da Animadora Sociocultural, que ao complementarem-se permitem uma intervenção mais direcionada não só para o bem-estar dos seniores, mas também para a manutenção e estímulo das suas capacidades físicas e mentais.

O nosso último objetivo incidiu sobre a educação emocional, e foi onde centramos a maioria das nossas atividades. Consideramos ter obtido resultados positivos, pois os seniores compreenderam a importância de utilizar a sua inteligência emocional na perceção dos acontecimentos que os rodeiam.

O nosso percurso conteve alguns pontos negativos, principalmente na gestão de conflitos entre os seniores. Por serem pessoas com formas de pensar diferentes, algumas vezes entravam em discórdia e para nós não era fácil impor as regras que os mesmos tinham de cumprir. Necessitámos, em diversas ocasiões, da ajuda das auxiliares que já os conheciam há mais tempo e sabiam como fazê-los respeitar as regras impostas pela instituição. Com a experiência e à medida que fomos conhecendo melhor os utentes fomos tentando melhorar este aspeto da nossa intervenção.

Alguns pormenores também devem ser melhorados, nomeadamente a nossa forma de comunicar que às vezes era pouco clara e técnica em excesso para os seniores. Neste aspeto, a ajuda e os conselhos da Diretora Técnica ao longo do nosso percurso foram cruciais.

Na instituição, o que consideramos que é um aspeto frágil é a existência de pouco espaço na sala de atividades, o que condiciona algumas vezes o desenrolar das mesmas. Tal não permite subdividir o grupo de forma mais homogénea, para a realização de atividades mais direcionadas às especificidades de cada um. Este facto deve-se a motivos económicos, e a própria instituição sabe da existência desta fragilidade e encontra-se a trabalhar para a melhorar. (No anexo 14 encontra-se o cronograma do projeto de estágio)

Considerações Finais Gerais

O presente relatório é fruto de uma enorme entrega e dedicação ao longo dos vários meses de estágio, onde aplicámos e aperfeiçoámos os nossos conhecimentos, mas também onde decorreu uma enorme aprendizagem. Conhecemos e colaborámos com profissionais que nos permitiram evoluir como pessoa e como profissional.

Durante o nosso percurso no mestrado a temática das emoções esteve sempre presente em todos os desafios que experienciamos nas diferentes unidades curriculares. Fomos amadurecendo os conceitos mais relevantes que esta temática engloba e percebendo qual a área de intervenção em que faria mais sentido trabalhá-la.

Desde a licenciatura em Educação Social que nos focámos na terceira idade, por ser o público-alvo com o qual sentimos ter mais vocação para intervir. É bastante gratificante contribuirmos para a manutenção das suas capacidades e auxiliarmos no seu desenvolvimento pessoal e na aquisição de sabedoria. A educação emocional faz todo o sentido com este público alvo, pois é a ponte para conseguirmos desenvolver atividades que permitam aos seniores encarar esta etapa da vida com dignidade.

Neste contexto, o Centro de Social de Lourosa foi sem dúvida o local mais adequado para a concretização desta etapa do Mestrado, porque contém a valência de Centro de Dia, onde o público alvo são os seniores. Este grupo, devido à sua especificidade, tornou a implementação de atividades de educação emocional pertinente.

Com as diferentes problemáticas de saúde existentes, esta temática focada nos afetos permitiu unir o grupo nas diferentes atividades tornando-o mais homogéneo. Apesar do nosso estágio trabalhar os afetos, nem sempre foi fácil o nosso trabalho, por não termos muita experiência profissional. A gestão de conflitos no nosso público-alvo foi sem dúvida a nossa maior dificuldade ao nível da intervenção.

Por estarmos perante um grupo com grandes diferenças físicas, psicológicas e etárias, as distintas formas de pensar geravam algumas discussões. Como para nós isso era um fenómeno novo necessitámos da ajuda da nossa orientadora e das funcionárias do Centro de Dia para conseguirmos conhecer melhor os seniores e compreendermos de que forma conseguíamos mediar as relações entre eles.

Estas dificuldades sentidas durante o nosso percurso no Centro de Dia amadureceram a nossa forma de agir e atuar profissionalmente, devido à interajuda e cooperação da restante equipa multidisciplinar.

Conseguimos entender que o nosso projeto de intervenção foi bem-sucedido, porque as pessoas com quem trabalhamos integraram-nos e a ajudaram-nos como se fizessemos parte da equipa, e os seniores, além do enorme respeito que sempre tiveram por nós, acreditaram na veracidade e utilidade da nossa intervenção.

A parte teórica de todo este processo, a construção do projeto de intervenção e, posteriormente, a redação deste relatório foram os aspetos mais difíceis. Ajustar as nossas ideias e objetivos aos conceitos teóricos perspetivados por diversos autores foi uma tarefa que necessitou de muita reflexão. Utilizar uma escrita simples e científica implica muita capacidade de organização e de síntese, o que exigiu da nossa parte desenvolver as nossas aptidões na forma de escrever.

Apesar das diversas dificuldades, alcançámos os objetivos que delimitámos, para o nosso período de estágio e integrámos a equipa multidisciplinar da instituição, participando em diversas atividades e projetos internos. Desenvolvemos novas capacidades de intervenção, no âmbito da educação social, agindo e desenvolvendo atividades que fossem ao encontro das necessidades dos seniores, pensando não só no alcance do bem-estar, mas também na sua aquisição de competências cognitivas e emocionais para a otimização das perdas físicas e psicológicas mais comuns na senioridade.

Neste encadeamento, promovemos o envelhecimento ativo através da educação emocional, trabalhando as emoções positivas e a inteligência emocional com as atividades do nosso projeto de intervenção, tornando os seniores do Centro de Dia mais resilientes às mudanças que podem ocorrer nas suas vidas.

Para o nosso futuro enquanto profissional, o estágio no Centro de Dia de Lourosa contribuiu para nos enriquecer, pois partilhámos conhecimentos, aprendemos novas técnicas e fundamentos com uma equipa multidisciplinar mais experiente que sempre auxiliou a nossa intervenção. Mas, sem dúvida, que os seniores foram o nosso maior desafio, pois com as suas características motivaram-nos diariamente a sermos melhores e a trabalharmos para superarmos as expectativas que depositaram em nós.

O desenvolvimento do projeto e do relatório permitiu exercitar e otimizar as nossas capacidades de investigação em educação social, pois um profissional para realizar um bom trabalho técnico deve ser um investigador constante. E o Mestrado de Educação Social Desenvolvimento e Dinâmicas Locais foi uma mais valia para conseguirmos adquirir novas aptidões metodológicas e novos conhecimentos técnicos.

Por fim, agradecemos a oportunidade que o Centro de Dia nos deu ao possibilitar o nosso estágio curricular, proporcionando o nosso crescimento profissional e pessoal. E aos idosos que confiaram sempre no nosso trabalho e demonstraram sempre um enorme carinho e respeito por nós, deixámos um abraço com enorme gratidão.

Referencias bibliográficas

Almeida, C. (2013). *Sociedade "4-2-1": Impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro junto da população idosa, não institucionalizada, do concelho*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Anica, A. (2014). Introdução. In A. Anica., A. Fragoso., C. Ribeiro. & A. Sousa. (Coords.), *Envelhecimento ativo e educação*. (pp.2-4).Algarve: Universidade do Algarve. Consultado em 10 mar, 2017. Disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8377/1/Sa%C3%BAde%20bem-estar%20e%20convivialidade%20dos%20idosos.pdf>

Catanho, A. (2011). *Envelhecimento Ativo: Um desafio para os idosos não institucionalizados*. Funchal: Universidade da Madeira.

Centro Social de Lourosa. (2005). *Instituição*. Acedido outubro 21, 2016, em <http://www.cslourosa.pt/instituicao.htm>

Centro Social de Lourosa. (2005). *Respostas Sociais*. Acedido outubro 21, 2016, em <http://www.cslourosa.pt/index.htm>.

Chaves, M.&, Fragoso, V. (2012). *Educação emocional para seniores*. (1ª ed). Viseu: PsicoSoma.

Cury, A. (2011). *A fascinante construção do eu*. Consultado em 22 fev.2017. Disponível em <http://lelivros.life/book/baixar-livro-a-fascinante-construcao-do-eu-augusto-cury-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>

Doll, J. (2014). Educação e Envelhecimento: Desafios no mundo. In A. Anica., A. Fragoso., C. Ribeiro, & A. Sousa. (Coords.), *Envelhecimento ativo e educação*. (pp.5-18).Algarve: Universidade do Algarve. Consultado a 10 mar, 2017. Disponível em

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8377/1/Sa%C3%BAde%20bem-estar%20e%20convivialidade%20dos%20idosos.pdf>

Fonseca, M. (2011). *Empoderamento, sabedoria e envelhecimento bem-sucedido: um estudo qualitativo numa comunidade* (Dissertação de Mestrado não publicada). Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciência da Universidade do Porto.

Fragoso, V. (2012a). Educação Sénior Perspetiva Crítica e Existencial. In V. Fragoso, & M. Chaves (Eds.) *Educação emocional para seniores* (pp. 17-53). Viseu: Psicossoma.

Fragoso, V. (2012b). Emoção, Sentimento e afeto na Senioridade. In V. Fragoso, & M. Chaves (Eds.) *Educação emocional para seniores*. (pp. 55-107). Viseu: Psicossoma.

Fragoso, V. (2016). Potencial humano e velhice. *Asenior*, 2016, 37-38.

Goleman, D. (2010). *Inteligência emocional*. Consultado em 2 mar. 2017. Disponível em <http://lelivros.life/book/baixar-livro-inteligencia-emocional-daniel-goleman-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>

Lima, M., Oliveira, A., & Godinho, P. (2011). Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: Um estudo exploratório com treino em mindfulness. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45 (1), 165-611.

Márquez, M (2008). Emociones y envejecimiento. *Lecciones de Gerontología*, 84, 2-16. Consultado em 10 mar.2017. Disponível em <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/marquez-emociones-01.pdf>

Oliveira, A. (2013). *Manual de Acolhimento*. Lourosa: Centro Social de Lourosa.

Oliveira, B. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. (3 edição). Porto: Legis Editora.


Richard, J., Davison, Ph. & Begley, S. (2013). *O estímo emocional do cérebro*. Consultado a 21 fev.2017. Disponível em <http://lelivros.life/?x=0&y=0&s=estilo+emocional+do+cerebro>

Sousa, S. (2013). *Participação dos idosos nas atividades de desenvolvimento pessoal*. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Vaz, E. (2008). *A velhice na primeira pessoa*. (6ªed). Penafiel: Editorial Novembro.

Anexo 1

Planificação semanal do Centro de Dia de Lourosa

 PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES Centro de Dia					
	Segunda-feira 22 Maio	Terça-feira 23 Maio	Quarta-feira 24 Maio	Quinta-feira 25 Maio	Sexta-feira 26 Maio
10h	Atualização do calendário	Atualização do calendário Celebração da palavra	Atualização do calendário	Atualização do calendário	Atualização do calendário
10h30m	Trabalho manual Construção de um coração sobre o mês do Coração Construção de um coração com frases de prevenção sobre problemas cardíacos	Dinâmica de Grupo Dinâmica do Mestre Os seniores sentam-se em círculo, de seguida um elemento do grupo sai do círculo, e os restantes escolhem um mestre que faz mímica e eles emitam, o elemento regressa ao grupo e tenta adivinhar o mestre, ao acertar o mestre vai para o seu lugar.	Alfabetização Prof. Irene (13 alunos) Treino de AVDS Realização de jogos educativos para estimular o sénior para as atividades da vida diária em utentes com demência ou Alzheimer.	Jogo de estimulação cognitiva Provérbios e adivinhas A animadora inicia um provérbio e cada utente termina.	Orquestra Criativa Momento de aprendizagem musical com o professor.
12h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h	Jogos de Mesa Cartas, dominó, damas.	Jogos de Mesa Cartas, dominó, damas.	Jogos de Mesa Cartas, dominó, damas.	Jogos de Mesa Cartas, dominó, damas.	Jogos de Mesa Cartas, dominó, damas.
14h15m	Jogo de grupo Bingo Cada utente com cartão coloca em cima do algarismo ouvir, ao completar o cartão diz bingo.	Jogo de estimulação sensorial Tato e fotografia De olhos vendados cada utente sente uma textura e tenta adivinhar a que objeto se refere.	Jogo de grupo Bingo Cada utente com cartão coloca um a linha em cima do algarismo mencionado quando ouvir, ao completar o cartão diz bingo.	Hora do conto Mês de maio Coração Aproveitando as frases construídas pelos seniores, perceber se estão corretas e ler medidas preventivas para terem um coração saudável.	Atividade Livre Momento em que os seniores realizam atividades de que gostam.
15m	Ginástica- Prof. (15h15m)	Ginástica- Prof. (15h15m)	Ginástica- Prof. (15h15m)	Ginástica com o Senhor	Ginástica com o Senhor
AS	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

Anexo 2

Panfleto da Palestra “Como combater a violência na idade maior? Receita: uma colher de afetos todos os dias!”



COMO COMBATER A VIOLÊNCIA NA IDADE MAIOR?

RECEITA: UMA COLHER
DE AFETOS TODOS OS DIAS!

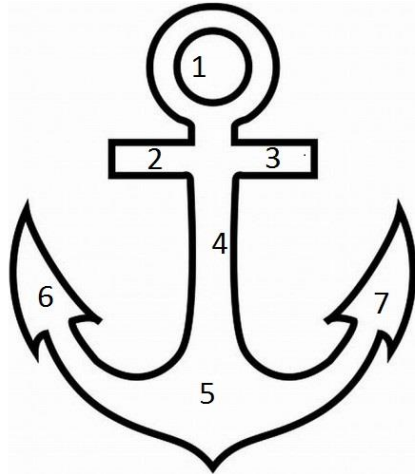
Dia 22 de novembro | 14h15
Biblioteca Municipal de Santa Maria da Feira



Anexo 3

Numeração da âncora emocional pertencente à atividade “Âncora emocional”

Numeração da Âncora



1. Animal que gostaria de ser;
2. Um momento bom e marcante da sua vida;
3. Lema de vida;
4. O maior sucesso/ conquista que já teve;
5. Objetivos para o seu futuro próximo;
6. O seu maior defeito;
7. A sua maior virtude.

Anexo 4

Questionário de avaliação da atividade “Âncora Emocional”

Avaliação da atividade “Âncora emocional “

1. Gostou da atividade que realizamos?



2. Achou importante partilhar com os colegas as memórias da sua vida?



3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?



4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?



Obrigada pela sua colaboração

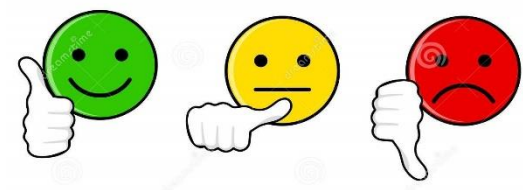
Estagiária Sara Cristino

Anexo 5

Questionário de avaliação da atividade “Emoções de uma vida”

Avaliação da atividade “emoções de uma vida “

1. Gostou da atividade que realizamos?



2. Achou importante partilhar com os colegas as memórias da sua vida?



3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?



4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?



Obrigada pela sua colaboração

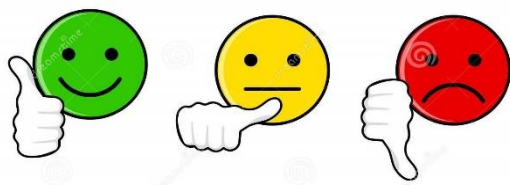
Estagiária Sara Cristino

Anexo 6

Questionário de avaliação da atividade “Abrigo das Emoções”

Avaliação da atividade “Abrigo das emoções “

1. Gostou da atividade que realizamos?



2. Achou importante partilhar com os colegas as memórias da sua vida relacionadas com as emoções que trabalhamos?



3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?



4. Qual a emoção que mais gostou de trabalhar? (Assinale com um X)

Gratidão_____ Esperança_____ Liberdade_____ Compaixão_____

5. Qual a emoção que gostou menos de trabalhar?

Gratidão_____ Esperança_____ Liberdade_____ Compaixão_____

6. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?



Obrigada pela sua colaboração

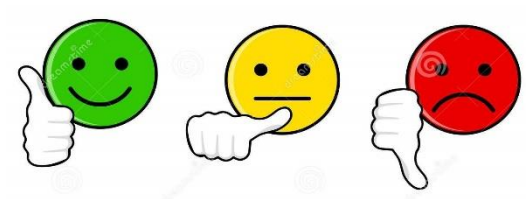
Estagiaria Sara Cristino

Anexo 7

Questionário de Avaliação da atividade “S.O.S Emoções”

Avaliação da atividade “S.O.S Emoções “

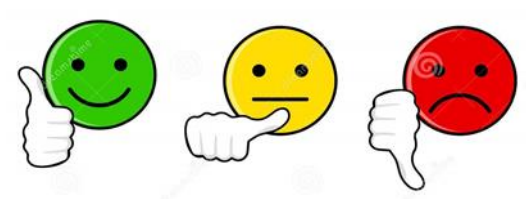
1. Gostou da atividade que realizamos?



2. Achou importante partilhar com os colegas a sua opinião sobre os temas tratados na atividade?



3. Considera relevante trabalhar emoções positivas?



4. Na sua opinião o desempenho da estagiária Sara foi adequado?



Obrigada pela sua colaboração

Estagiaria Sara Cristino

Anexo 8

Questionário de avaliação distribuída às funcionárias do Centro de Dia

Universidade de Coimbra

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais

Estágio Curricular – Ano letivo de 2016/2017

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA ESTAGIÁRIA

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

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

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

Itens	1 - Muito Insatisfeita	2 - Insatisfeita	3 - Indiferente	4 - Satisfeita	5 - Muito Satisfeita	N ão aplicável
Qualidade do trabalho realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Domínio dos temas abordados com os idosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clareza da linguagem utilizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adequação dos métodos utilizados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contributo do trabalho desenvolvido para a instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertinência das atividades no âmbito do plano de trabalho da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global das atividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

	1 - Nada	2 - Pouco	3 - Mediano	4 - Pertinente	5 - Muito
5. Como avalia a pertinência de estágios curriculares como este para a					

Muito obrigada!
Estagiária Sara Cristino

Anexo 9

Comentário adicional de uma funcionária do Centro de Dia pertencente ao questionário de avaliação do desempenho da estagiária

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

O trabalho desenvolvido foi muito satisfatório e o seu comportamento também e foi muito assível com tudo que foi pedida e colaboradora. Parabéns.

Anexo 10

Textos de uma utente do Centro de Dia

Olá minhas queridas amigas
-gra Sara e todos
Dejo muita saude paz e amor para
vocês porque o merecem. eu gosto
muito de vocês são todas minhas
amigas. feço ao senhor que sempre
continua sempre assim peço sempre
ao senhor por vocês. São muito
amigas, amorosas, muito boas
peço perdão a vocês se alguma vez
as ofendi desculpe por tudo

A Deus amiga
gra Sara eu gosto
muito de si tenho
muita pena de nos
deixar ficar-sepito
gosto muito si nunca
me vai esquecer
de si feço. a Deus por
si com saude paz e
amor. A Deus até
há vista desta sua
amiga que não a
esquece

Anexo 11

Toalha oferecida por uma utente do Centro de Dia



Anexo 12

Ramos e Coração oferecidos pelos utentes e pela equipa multidisciplinar do Centro de Dia



Anexo 13

Grelha de avaliação de competências transversais preenchida pela Diretora Técnica do Centro de Dia

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

Anexo 14

Cronograma do projeto de estágio

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Meses									
Atividades									
Construção do projeto de intervenção									
Implementação do projeto de intervenção									
Construção do relatório final de estágio									