



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

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Entre margens: da juventude à idade adulta avançada

Filipa Pedro Alagoa

Outubro de 2018



MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Entre margens: da juventude à idade adulta avançada

Filipa Pedro Alagoa

Relatório de Estágio na área de Ciências da Educação para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, orientado pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira.

Agradecimentos

Na realização do estágio curricular, bem como da presente dissertação, contei com o apoio (direto e indireto) de várias pessoas e instituições, às quais estou imensamente grata. Com a noção de que poderei estar a esquecer-me injustamente de mencionar alguém, a quem deixo já o meu pedido de desculpas, gostaria de deixar expresso os meus agradecimentos:

À Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, orientadora deste estágio, por me ter acompanhado durante este ano letivo. Pela imprescindível orientação, pela partilha da sua experiência e dos seus conhecimentos, sempre com a máxima disponibilidade, apoio e motivação. Agradeço por não me ter deixado desistir quando os obstáculos surgiram ao longo deste percurso.

À Dra. Sónia Vinagre, por me ter aceite amavelmente na Oficina do Idoso, tendo demonstrado sempre o seu apoio e compreensão em todos os momentos.

Aos utentes do Centro de Dia da Oficina do Idoso, por me terem deixado entrar nas suas vidas, pela partilha de histórias e experiências, e pelos conhecimentos que me transmitiram.

À Dra. Eva Rodrigues, que me recebeu na Divisão da Juventude da Câmara Municipal de Abrantes. Agradeço pelo conhecimento partilhado e por ter estado sempre disponível para ajudar, incondicionalmente. Agradeço ainda pela alegria e boa disposição que, não só facilitaram o meu processo de integração, como me motivaram a trabalhar sempre com um pensamento positivo.

Às minhas colegas de estágio: Ana Grácio, Ana Varge e Leandra que, sendo de áreas muito distintas, possibilitaram a partilha transversal de conhecimentos e competências, tornando as atividades mais versáteis e dinâmicas. Agradeço também pelos bons momentos e pela constante “alegria no trabalho”.

Às crianças e jovens com quem tive o prazer de trabalhar ao longo do segundo semestre. Agradeço, ainda, por terem abdicado do seu tempo para responder aos questionários,

tornando possível a recolha de informações imprescindíveis na execução de atividades futuras, mais consentâneas com as suas necessidades e interesses.

Estarei eternamente grata à minha família, que teve um papel preponderante neste percurso:

À minha mãe, em primeiro lugar, por ter sido, durante toda a minha vida, o meu maior exemplo de força e determinação, tendo, muitas vezes, abdicado do seu bem-estar em prol do nosso, com a sua bondade e os valores pelos quais se rege, sendo a grande responsável pela minha educação e, inevitavelmente, pela pessoa que sou hoje. Agradeço-lhe por ser a “mãe galinha”, a companheira e a amiga, por quem sinto o maior orgulho e amor desta vida.

Ao meu pai, pelos esforços e lutas incalculáveis. Por ter abdicado do conforto de casa para nos proporcionar condições às quais não teve direito. Por ter escolhido viver longe para, um dia, poder ver os filhos voar.

Agradeço aos meus irmãos, Duarte e Magali, pela amizade, carinho e apoio incondicionais. Pela partilha de conhecimentos e de experiências, pelos conselhos de “irmãos mais velhos” e pelas palavras de incentivo. Agradeço por caminharem sempre ao meu lado.

Não posso deixar de agradecer à Inês e à Eli: a família que eu escolhi. Por me terem proporcionado momentos que irão sempre despoletar o meu sorriso mais sincero. Trago comigo a saudade da nossa vida académica, mas um coração cheio de histórias e partilhas que irei recordar com todo o carinho, para o resto da minha vida.

E como nada disto seria possível sem a magia da cidade incrível que me acolheu e que me fez sentir em casa... do fundo do meu coração, deixo aqui o meu sincero agradecimento, a *ti*, Coimbra.

Resumo

O presente relatório é relativo ao estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, no ano letivo 2017/2018. O estágio desenrolou-se em dois momentos e locais distintos, sendo que a primeira parte decorreu durante um período aproximado de quatro meses, entre setembro e dezembro de 2017, num Centro de Dia integrado na rede de respostas sociais da Associação Nacional de Apoio ao Idoso. Esta parte do estágio teve como objetivos principais: Integrar a equipa de profissionais da *Oficina do Idoso*; compreender qual é o papel do/a Mestre em Ciências da Educação numa resposta social de Centro de Dia para pessoas idosas; planificar atividades educativas para pessoas idosas e, por fim, promover o bem-estar, a qualidade de vida e o envelhecimento ativo das pessoas idosas. Foi elaborado um plano de atividades semanal, contendo diversos blocos temáticos que fossem ao encontro das necessidades, aptidões e preferências pessoais dos utentes: jogos; desenvolvimento psicossocial; atividades de expressão plástica; estimulação cognitiva; ações de prevenção e/ou sensibilização; informática; música; cinema. No enquadramento teórico será feita uma breve caracterização sociodemográfica da população idosa em Portugal, bem como será abordado o tema do envelhecimento e o paradigma do envelhecimento ativo. Ainda no mesmo capítulo, faremos uma reflexão sobre o papel do/a Mestre em Ciências da Educação no âmbito da educação e formação de adultos, bem como na gerontologia educativa. No capítulo seguinte, apresentaremos a descrição das atividades constantes no plano supracitado, concluindo esta primeira parte com a auto e heteroavaliação. A segunda parte do estágio decorreu entre fevereiro e junho de 2018, no Serviço de Juventude da Câmara Municipal de Abrantes. Tivemos como objetivos principais: Integrar a equipa de profissionais do Serviço da Juventude da Câmara Municipal de Abrantes; desempenhar funções enquanto futura Mestre em Ciências da Educação numa Câmara Municipal; planificar atividades educativas para a população jovem do concelho; e apoiar na divulgação das atividades dinamizadas pelo Serviço da Juventude. No enquadramento teórico serão abordadas algumas problemáticas associadas aos jovens e de que modo as atuais políticas nacionais e internacionais conseguem colmatar essas necessidades e dar respostas sociais adequadas. No capítulo seguinte, apresentaremos o projeto de estágio e a descrição das atividades realizadas, bem como a

auto e heteroavaliação, à semelhança da primeira parte do relatório. Concluiremos com um balanço geral, refletindo criticamente sobre o percurso feito neste ano letivo.

Palavras-chave: Idosos; Envelhecimento ativo; Promoção da qualidade de vida; Jovens; Políticas de juventude

Abstract

This report is related to the curricular internship of the Master's Degree in Educational Sciences, in Faculty of Psychology and Educational Sciences of University of Coimbra, in the academic year of 2017/2018. The internship occurred in two different moments and places, with the first part taking place during an approximate period of four months, between September and December of 2017, in a Day Care Center integrated in the network of social responses of the Associação Nacional de Apoio ao Idoso. This part of the internship had as main objectives: To integrate the team of professionals of *Oficina do Idoso*; to understand the role of the master in educational sciences in a social response as a Day Care Center; to plan educational activities for the elderly, and, finally, to promote the well-being, the quality of life and the active aging of the users. A weekly activity plan was drawn up, containing several thematic blocks that met the needs, skills and preferences of the users: games; psychosocial development; plastic expression activities; cognitive stimulation; prevention and/or awareness-raising actions; computer science; music; cinema. In the theoretical framework, it will be made a brief sociodemographic characterization of the elderly population in Portugal, as well as an approach to the theme of aging and the paradigm of active aging. Also, in the same chapter, we will reflect on the role of the Master in Educational Sciences in adult education, as well as in educational gerontology. In the following chapter, we will present the description of the activities in the above-mentioned plan, concluding this first part with the self and hetero-evaluation. The second part of the internship took place between February and June of 2018, in the Youth Service of the City Council of Abrantes. We had as main objectives: to integrate the team of professionals of the Youth Service of the City Council of Abrantes; to carry out functions as future Master of Educational Sciences in a City Hall; to plan educational activities for the young population of the county; and to support the dissemination of activities carried out by the Youth Office. The theoretical framework will address some issues associated with youth and how current national and international policies can meet these needs and provide adequate social responses. In the next chapter, we will present the internship project and the description of the activities carried out, as well as the self and hetero-evaluation, like in the first part of the report. We will conclude with a general review, reflecting critically on the course outlined in this school year.

Keywords: Elderly; Active aging; Promotion of quality of life; Young; Youth Policies

Índice

PARTE I – OFICINA DO IDOSO	12
Introdução	13
Capítulo I – Enquadramento institucional	15
1.1 Caracterização da instituição	15
a) Missão, Visão, Valores	15
b) Objetivos da ANAI	16
c) Recursos humanos	17
1.2 Parceiros sociais.....	18
1.3 Valências/Respostas sociais.....	19
a) <i>Universidade do Tempo-Livre</i>	19
b) <i>Observatório Social do Idoso</i>	20
c) <i>Serviço de Apoio Domiciliário</i>	21
d) <i>Banco de Ajudas Técnicas</i>	22
e) <i>Oficina do Idoso/Centro de Dia</i>	22
1.4 Caracterização dos utentes do Centro de Dia	24
Capítulo II – Enquadramento teórico	28
2.1 O envelhecimento	28
2.2 Caracterização sociodemográfica da população idosa em Portugal	30
2.2.1 Envelhecimento demográfico e esperança média de vida.....	30
2.2.2 Distribuição da população idosa por NUTS III.....	32
2.2.3 Principais causas de morte das pessoas idosas em Portugal	34
2.3 Envelhecimento ativo e promoção da qualidade de vida.....	35
2.3.1 Determinantes do envelhecimento ativo	36
2.3.2 A educação e formação ao longo do ciclo de vida.....	37
2.4 O papel do/a Mestre em Ciências da Educação	40
Capítulo III – Projeto de estágio: Oficina do Idoso	41
3.1 Descrição do projeto	41
3.2 Objetivos gerais e específicos	41
3.3 Atividades	43
3.3.1 Descrição das atividades a desenvolver	44
3.3.2 Avaliação das atividades	51
3.3.3 Colaboração em atividades da instituição	52

Capítulo IV – Avaliação	54
4.1 Autoavaliação	54
4.2 Heteroavaliação	55
Conclusão	56
PARTE II – CÂMARA MUNICIPAL DE ABRANTES	57
Introdução	58
Capítulo I – Enquadramento institucional	59
1.1 Caracterização sociodemográfica do concelho de Abrantes.....	59
1.2 Rede escolar	60
1.3 Estrutura organizacional da Câmara Municipal de Abrantes	61
1.4 Serviço da Juventude e Conselho Municipal de Juventude	62
1.5 Espaço Jovem	63
Capítulo II – Enquadramento teórico	65
2.1 A Juventude	65
2.2 Políticas de juventude a nível europeu e nacional	66
2.3 Inclusão social e participação ativa.....	68
Capítulo III – Projeto de estágio: Câmara Municipal de Abrantes	70
3.1 Objetivos gerais e específicos	70
3.2 Atividades	71
3.2.1 Descrição das atividades desenvolvidas.....	72
“Nós, os jovens!”	72
“ <i>Aprender com os nossos</i> ”	73
<i>Programa de Férias Jovens</i>	74
Programa de apoio a coletividades do concelho de Abrantes – FINAbrantes	75
Jornadas da Juventude	76
“Jogar para aprender!”	77
Outras atividades	77
Capítulo IV – Avaliação	81
4.1 Autoavaliação	81
4.2 Heteroavaliação	82
Conclusão geral	83
Referências	85
Anexos	89
Anexo 1. Levantamento das necessidades dos utentes, em dezembro de 2017	89

Anexo 2. Atividades de expressão plástica: decorações comemorativas.....	89
Anexo 3. Atividades intergeracionais	90
Anexo 4. Aulas de ginástica.....	91
Anexo 5. Magusto	91
Anexo 6. Festa de Natal	92
Anexo 7. Heteroavaliação na ANAI	93
Anexo 8. Organograma da Câmara Municipal de Abrantes	94
Anexo 9. Comemoração do Dia Internacional das Mulheres.....	95
Anexo 10. Questionário de avaliação dos workshops.....	96
Anexo 11. Workshop de maquilhagem	97
Anexo 12. Workshop de hip-hop	97
Anexo 13. Férias Jovens.....	98
Anexo 14. Questionário de expectativas e questionário de avaliação das Férias Jovens	99
Anexo 15. Cartaz das Jornadas da Juventude	105
Anexo 16. Jornadas da Juventude – Cubo gigante.....	105
Anexo 17. Jornadas da Juventude – Skate Parque	106
Anexo 18. Jogo da Europa	107
Anexo 19. Projeto + Vida.....	108
Anexo 20. Dia de São Valentim.....	109
Anexo 21. <i>A menina dança?</i>	110
Anexo 22. Jornadas da Educação.....	111
Anexo 23. Heteroavaliação na Câmara Municipal de Abrantes	112

PARTE I – OFICINA DO IDOSO

Introdução

O presente Relatório de Estágio é parte integrante do estágio curricular previsto no segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, que foi por nós efetuado no ano letivo 2017/2018.

Como foi referido no *Resumo*, a primeira parte do estágio curricular supramencionado foi realizado na Associação Nacional de Apoio ao Idoso, em Coimbra, mais concretamente na valência *Oficina do Idoso/Centro de Dia*, num período de aproximadamente quatro meses: com início na última semana de setembro de 2017 e término em dezembro do mesmo ano, com a carga horária de 28 horas semanais. Foi orientado pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, docente na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, e pela Dr.^a Sónia Vinagre, Diretora Técnica da instituição.

No que concerne a experiências anteriores nas áreas da Gerontologia Educativa ou da Educação e Formação de Adultos, importa dizer que estas eram inexistentes. A escolha do público-alvo prendeu-se com esse mesmo facto, com o desejo de podermos intervir nas diversas áreas da educação, junto de diferentes públicos, contextos e problemáticas, ao longo do percurso académico, tendo em consideração o carácter abrangente da Licenciatura e do Mestrado em Ciências da Educação.

A escolha desta área foi ainda motivada pela situação atual verificada não só em Portugal, mas em quase toda a Europa, caracterizada pelo duplo envelhecimento da população, tornando-se urgente procurar soluções que respondam às necessidades atuais da sociedade portuguesa e, em particular, da população idosa. Nesse sentido, os objetivos do estágio curricular diretamente direcionados para os utentes foram, essencialmente, a promoção do seu bem-estar, qualidade de vida e envelhecimento ativo, abrangendo áreas como a saúde, a estimulação cognitiva, o desenvolvimento psicossocial e a participação social dos indivíduos. Para além destes, foram também objetivos do estágio curricular a nossa integração na instituição, a colaboração numa equipa multidisciplinar e, por fim, a planificação de atividades educativas com pessoas idosas. Estes objetivos serão especificados posteriormente, bem como as atividades planificadas e realizadas.

Para além desta *Introdução*, o presente documento é ainda composto pelo *Enquadramento Institucional*, onde será feita a caracterização da instituição e apresentadas

as várias valências que constituem a Associação Nacional de Apoio ao Idoso, dando especial destaque ao Centro de Dia. Essa foi a resposta social escolhida para a execução do estágio, pelo que será também realizada a caracterização dos utentes que frequentavam esta valência durante esse período.

Logo de seguida, faremos um *Enquadramento Teórico* dos assuntos abordados, onde será elaborada uma breve resenha relativa aos conhecimentos atuais acerca dos temas, começando pelo tópico do envelhecimento, seguindo para a caracterização sociodemográfica da população idosa em Portugal e, por fim, terminaremos com o tema do envelhecimento ativo e da promoção da qualidade de vida, bem como com uma reflexão sobre o papel do/a Mestre em Ciências da Educação nestas áreas.

Posteriormente, será apresentado o *Projeto de Estágio*, onde será exposto o projeto, os seus objetivos gerais e específicos, a descrição das atividades elaboradas e das atividades propostas, sendo também apresentado o cronograma semanal, representativo dessas mesmas atividades.

Por fim, procederemos à auto e heteroavaliação, composta por uma reflexão pessoal, pela avaliação feita por alguns utentes e pela grelha de competências preenchida pela orientadora local, complementando, ainda, com uma conclusão geral sobre o estágio curricular na Oficina do Idoso.

Capítulo I – Enquadramento institucional

Neste capítulo do relatório será apresentada a Instituição que acolheu a estagiária durante o período compreendido entre setembro de 2017 e dezembro do mesmo ano. Primeiramente, será feita a sua caracterização; posteriormente, serão expostas as valências/respostas sociais oferecidas, com especial destaque para a Oficina do Idoso e, por último, a caracterização dos utentes desse Centro de Dia.

1.1 Caracterização da instituição

Como já foi referido anteriormente, a primeira parte do presente relatório refere-se ao estágio curricular elaborado no primeiro semestre do ano letivo 2017/2018, na Associação Nacional de Apoio ao Idoso, mais concretamente, na resposta social *Oficina do Idoso*.

A Associação Nacional de Apoio do Idoso – adiante designada por ANAI – foi fundada a 12 de julho de 1994 na qualidade de Associação de Direito Privado e de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos, tendo adquirido o Estatuto Jurídico de Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), dois anos mais tarde, tal como se apresenta documentado no Diário da República - III Série, n.º 199 de 29 de Agosto de 1997 (págs. 16457 - 16458). O local das suas instalações tem vindo a variar ao longo dos anos, sendo que, atualmente, a ANAI se encontra sediada em Coimbra, num edifício localizado na Rua Pedro Monteiro, n.º 68, estando também a funcionar no mesmo espaço a Universidade do Tempo Livre (UTL) e o Observatório Social do Idoso. Para além destas instalações, a Câmara Municipal de Coimbra atribuiu à ANAI parte de um edifício situado na Baixa da cidade, mais concretamente, na Rua João Cabreira, nº18, mediante a assinatura de um contrato de comodato em 2000, onde atua a resposta social Oficina do Idoso¹.

a) Missão, Visão, Valores

A ANAI tem como missão promover a proteção e o apoio ao idoso através da informação, do atendimento personalizado e do encaminhamento. Pretende ainda garantir a

¹ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=275>, consultado a 12 de dezembro de 2017

qualidade na prestação dos serviços, promovendo a integração, o desenvolvimento e bem-estar dos utentes que alberga.

No que diz respeito à visão, a ANAI pretende ser vista como uma instituição que promove a melhoria de todos os serviços prestados e aposta todos os dias no desenvolvimento pessoal dos utentes, de modo a aumentar a qualidade de vida dos mesmos.

A ANAI rege-se ainda por oito valores fundamentais, sendo eles: a **cooperação**, promovendo a partilha e o trabalho em conjunto, em prol dos mesmos objetivos. Considera-se que o envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento da Instituição. A **solidariedade**, onde se defende que o espírito de entreajuda deve estar presente em toda e qualquer intervenção da Instituição. A **confidencialidade**, sendo que se compreende o ser humano como uma pessoa com personalidade e vivências próprias que merece ser defendida e protegida acima de qualquer outro interesse que não seja o seu. Defende a importância do sigilo profissional, ou seja, de preservar informações e dados pessoais dos utentes, como forma de respeitar a vida privada e a dignidade de cada um. A **igualdade**, onde se defende que todos os idosos têm direito a aceder às repostas da Instituição. Rege-se pelo **respeito** pela valorização da individualidade e da diversidade cultural, bem como a **dignidade**, respeito e atenção aos idosos. A **inovação** constitui-se também como um dos valores da ANAI, sendo que esta intervém de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. O desenvolvimento das competências dos colaboradores é valorizado, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.

Por último, aposta na **melhoria da qualidade de vida**. A organização define, implementa e controla o seu compromisso relativo ao seu desempenho no domínio da qualidade de vida dos clientes, incluindo a higiene, a saúde, a segurança e conforto².

b) Objetivos da ANAI

Encontra-se expresso no art.º 3 do Capítulo I dos Estatutos³ que a Associação Nacional de Apoio ao Idoso tem como objetivos:

² Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=276>, consultado a 12 de dezembro de 2017

³ Cf. <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=302>, consultado a 12 de dezembro de 2017

1. Promover o convívio e proporcionar o bem-estar e a qualidade de vida, preferencialmente ao idoso e à sua família.
2. Oferecer-lhes atividades que fortaleçam a sua participação social, permitam o pleno exercício da sua condição de cidadãos e possibilitem o usufruto de uma vivência consentânea com o seu processo de envelhecimento.
3. Colocar à disposição do idoso, em particular, e da comunidade em geral, valências com estrutura e organização próprias que promovam a solidariedade, a cultura, a criatividade e a alegria, de modo a estabelecer laços de fraterna amizade e companheirismo.
4. Prevenir a desinserção social, ao possibilitar a integração saudável e a permanente convivência com diferentes gerações, pelo que, embora vocacionada para a pessoa idosa, não exclui a possibilidade de acolher nas suas atividades outras camadas etárias.
5. Oferecer ao idoso um atendimento personalizado, com prestação de serviços adequados e atempados, de modo a garantir-lhe dignidade como ser humano e a minimizar situações de isolamento e solidão.

c) Recursos humanos

Para que os objetivos expostos sejam alcançados, a ANAI dispõe de um conjunto de recursos humanos indispensáveis à sua execução, sendo composto por um Chefe de Serviços Gerais, uma Diretora Técnica (sendo também Técnica Superior de Serviço Social), três Funcionárias Administrativas, cinco Ajudantes de Ação Direta, uma Técnica Superior de Animação Socioeducativa, a atuar no Centro de Dia e, ainda, um grupo de Professores contratados, tal como se encontra ilustrado no organograma que se segue:

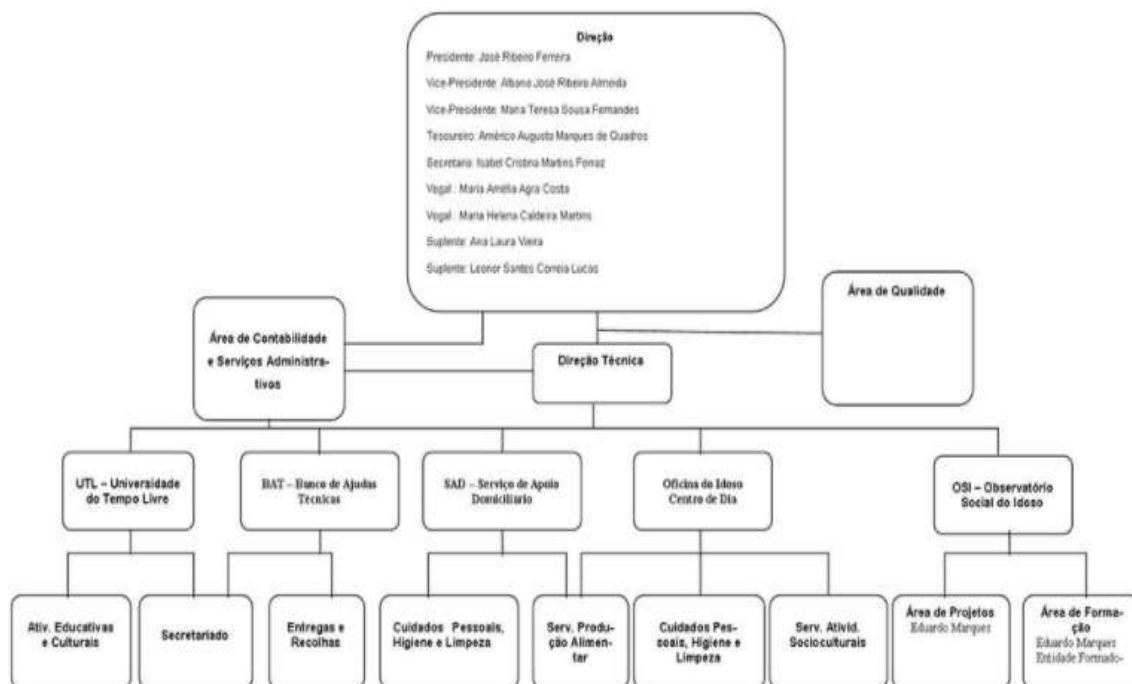


Figura 1: Organograma da ANAI

Fonte: <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=300>, consultado a 12 de dezembro de 2017

1.2 Parceiros sociais

Até ao final de 2017 a ANAI assinou doze protocolos de cooperação com várias entidades e empresas de índole diversa, com vista a proporcionar descontos e outros benefícios aos sócios da ANAI. Essas parcerias foram estabelecidas com: a Câmara Municipal de Coimbra; a AISEC – Associação Internacional de Estudantes de Ciências Económicas e Empresariais de Coimbra; o NEPCESS-AAC – Núcleo de Estudantes de Psicologia, de Ciências da Educação e de Serviço Social da Associação Académica de Coimbra; com a Escola Superior de Educação de Coimbra; a Redenced – Enfermeiros PT; com o GAES – Centros Auditivos; com a IDEALMED; com o CDSSSC – Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social do Centro; com o Sindicato dos Professores da Região Centro; com o Sindicato dos Bancários do Centro; com o Hotel Solneve; e, ainda, com o

Restaurante Sabor e Arte, responsável pelas refeições diárias no Centro de Dia e no Serviço de Apoio Domiciliário (quando assim o for requisitado).

1.3 Valências/Respostas sociais

A ANAI é composta por cinco valências/respostas sociais: a Universidade do Tempo-Livre (UTL); o Observatório Social do Idoso (OSI); o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); o Banco de Ajudas Técnicas (BAT); e a Oficina do Idoso/Centro de Dia (OFICI/CD), sendo que o estágio curricular se realizou nesta última. As cinco valências supracitadas serão apresentadas de seguida, de forma sintetizada.

a) Universidade do Tempo-Livre

A Universidade do Tempo-Livre enquadra-se na vertente cultural e na terapia ocupacional, apostando na realização pessoal, no relacionamento humano e na aprendizagem ao longo da vida das pessoas idosas, inserindo-se na área de Ação Social e não na do Ensino⁴.

Tem como objetivos:

1. Reduzir a inatividade intelectual, física e social, através da ocupação dos tempos livres;
2. Proporcionar à pessoa idosa um espaço de reminiscência, de aprendizagem, de convívio e lazer, garantindo uma terapia ocupacional que visa combater o isolamento e a solidão, estimulando a criatividade e o bem-estar social;
3. Promover ações intergeracionais e interrelacionais que visem a partilha de saberes e conhecimentos adquiridos por vivências pessoais, valorizando individualmente os seus utentes;
4. Organizar o seu funcionamento com base em Áreas Escolar e Circum-escolar, garantindo um maior espetro de matérias aos seus potenciais frequentadores;

⁴ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=311>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

5. Estabelecer critérios de acesso nos quais seja considerada a redução e/ou isenção do pagamento de mensalidades, para aqueles que, dispondo de menos rendimentos, possam tornar em realidade uma aprendizagem que a vida não lhes permitiu⁵.

As atividades da UTL têm um período de funcionamento de aproximadamente um ano letivo (de 15 de setembro a 30 de junho). Na data em que decorreu o estágio curricular, a UTL possuía uma oferta curricular bastante vasta, composta por 31 disciplinas, sendo que 19 eram teóricas e 12 eram práticas. No que diz respeito ao corpo docente, este é composto por professores ainda no ativo, professores já reformados e, ainda, indivíduos que, não tendo uma formação académica correspondente à função, detêm um nível de conhecimento considerado suficientemente vasto para a exercerem.

Para além destas atividades, a UTL dá ainda a possibilidade aos seus utentes de participarem em eventos complementares de carácter cultural, recreativo e social, tais como passeios culturais e recreativos, visitas de estudo no âmbito específico das áreas disciplinares, conferências, palestras e seminários, cerimónias de abertura e encerramento das atividades e outros eventos não especificados⁶.

b) Observatório Social do Idoso

O Observatório Social do Idoso é considerado uma valência produtora e difusora de informação, propondo-se ser um espaço de pesquisa e de consulta na área da idade adulta avançada, assim como um Banco de Dados sobre o Idoso e a velhice em Portugal.

Tem o objetivo de promover a criação de uma Base de Dados que reúna elementos relativos às estruturas dos serviços de proximidade, legislação sobre o idoso e, ainda, criar um ficheiro de Biblioteca e Videoteca, relativo a um centro de documentação que aborde as questões relativas à pessoa idosa.

⁵ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=314>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

⁶ Informação disponível em <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=317>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

Através do Observatório Social do Idoso, a ANAI pretende reunir documentos de vária índole, tais como projetos de intervenção e investigação, documentos audiovisuais, imagens, publicações periódicas, séries estatísticas, entre outros⁷.

c) Serviço de Apoio Domiciliário

Esta resposta social consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias, quando por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária⁸. Este serviço é assegurado pela equipa de Ajudantes de Ação Direta que se deslocam às habitações dos utentes, numa das viaturas da instituição. De uma forma geral, o SAD pretende tornar acessível à população os serviços necessários, a fim de evitar a institucionalização.

Tem como objetivos:

1. Prevenir situações de dependência e autonomia;
2. Apoiar os utentes e famílias na satisfação das suas necessidades básicas e atividades da vida diária;
3. Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.

O SAD assegura a prestação dos seguintes serviços:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Arrumo e higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Distribuição e acompanhamento de refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa de uso pessoal do utente;
- Aquisição de bens de consumo;
- Outros serviços específicos que sejam necessários aos utentes⁹.

⁷ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=326>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

⁸ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=319>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

⁹ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=318>, consultado a 17 de dezembro de 2017.

O SAD é fiscalizado e parcialmente financiado pela Segurança Social – a comparticipação de cada utente é calculada com base no rendimento *per capita* do agregado familiar –, mas a avaliação dos serviços fica ao encargo da Diretora Técnica da ANAI, estando responsável pela elaboração do processo individual de cada utente. Esta avaliação é feita pessoalmente, mediante a deslocação às habitações.

d) Banco de Ajudas Técnicas

O Banco de Ajudas Técnicas (BAT) visa melhorar o bem-estar do idoso no seu domicílio, através do empréstimo de equipamentos e materiais, tais como camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, colchões de pressão, entre outros¹⁰.

Este serviço está sujeito a uma taxa moderada de utilização e tem como objetivos¹¹:

1. Alugar material técnico adequado à situação de dependência ou necessário à recuperação dos beneficiários;
2. Melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos no seu domicílio;
3. Diminuir o tempo de hospitalização dos idosos e ajudar em situação de alta clínica;
4. Apoiar, formar e aconselhar os prestadores de cuidados no domicílio (familiares, vizinhos e profissionais).

e) Oficina do Idoso/Centro de Dia

A resposta social Oficina do Idoso opera numa das partes de um edifício recuperado pela Câmara Municipal de Coimbra, localizado no Centro Histórico da cidade, mais concretamente, na Rua João Cabreira, n.º 18.

É caracterizado como um espaço intergeracional, cultural e ocupacional que visa o desenvolvimento de *Ateliers* de artes e ofícios tradicionais que existiram (ou existem) na Região Centro, dando especial destaque à cidade de Coimbra. É um espaço de trocas de experiências e saberes, promovendo a participação ativa dos idosos num espaço dinâmico. Em 2017/2018, a Oficina do Idoso tinha em funcionamento um vasto leque de atividades

¹⁰ Cf. <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=324>, consultado a 18 de dezembro de 2017.

¹¹ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=323>, consultado a 18 de dezembro de 2017.

ocupacionais, tais como cerâmica, ginástica, hidroginástica, pintura, teatro, rendas e bordados.

Tem como objetivos gerais:

- Promover a ocupação dos tempos livres das pessoas idosas, de forma a sentirem-se socialmente uteis e pessoalmente ativos;
- Assegurar o bem-estar e igualdade de vida dos idosos;
- Contribuir para a preservação do património cultural, artístico e profissional;
- Criar situações de convívio intergeracional e partilha de saberes e experiência;
- Promover o intercâmbio de gerações.

E os seguintes objetivos específicos:

- Prestar ao idoso o acolhimento e a informação necessários;
- Favorecer as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com os outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- Por à disposição das pessoas idosas as diversas formas de ajuda adequadas à sua situação, de acordo com as necessidades expressas¹².

Conexa a esta valência encontra-se a resposta social Centro de Dia, a operar no mesmo edifício, tendo sido o local onde se realizou o nosso estágio curricular.

O Centro de Dia tem como objetivo promover a proteção e o apoio ao idoso, designadamente através da informação, do atendimento personalizado e encaminhamento nas vertentes sociocultural, desportiva, jurídica, psicológica, médica, investigação científica e de formação académica, técnica e profissional. O transporte dos utentes fica ao encargo da instituição, sendo que estes têm também direito a três refeições diárias (pequeno-almoço, almoço e lanche), assim como podem usufruir dos cuidados prestados ao nível da higiene pessoal e do tratamento de roupas. No Centro de Dia realizam-se ainda diversas atividades ocupacionais – que já foram referidas anteriormente –, apoio na aquisição de bens e serviços, géneros alimentícios e outros produtos (como por exemplo, medicamentos).

¹² Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=320>, consultado a 18 de dezembro de 2017.

Importa referir que, apesar de existirem diversas atividades ocupacionais à disposição dos utentes do Centro de Dia (expostas no ponto anterior), são poucos os que delas usufruem, dado que apenas uma utente frequenta as aulas de pintura e duas utentes participam no teatro. A atividade mais privilegiada é a ginástica, onde participam cerca de oito utentes, incentivados pela Técnica Superior de Animação Socioeducativa.

São objetivos gerais do Centro de Dia:

- Prestar serviços que satisfaçam as necessidades básicas dos seus utentes;
- Informar a comunidade sobre o conjunto de serviços proporcionados pelo Centro;
- Promover o intercâmbio de gerações.

São objetivos específicos:

- Prestar ao utente o acolhimento e a informação necessários;
- Favorecer as relações interpessoais entre os idosos e destes com os outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- Pôr à disposição dos utentes as diversas formas de ajuda adequadas à sua situação, de acordo com as necessidades expressas¹³.

1.4 Caracterização dos utentes do Centro de Dia

Neste tópico faremos uma breve caracterização sociodemográfica, socioeconómica e da saúde do grupo de idosos que frequentavam o Centro de Dia na data em que decorreu a primeira parte do estágio curricular (de setembro de 2017 a dezembro do mesmo ano). A informação sociodemográfica e a relativa a aspetos referentes à saúde encontram-se sintetizadas nas Tabelas 1 e 2.

¹³ Informação retirada de <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=320>, consultado a 18 de dezembro de 2017

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos utentes do Centro de Dia em dezembro de 2017

Dados sociodemográficos			Total
N	Sexo feminino	Sexo masculino	
	12	3	15
Idade	Utente mais novo	Utente mais velho	Média das idades
	62	91	77,5
Estado civil			Total (%)
	Sexo feminino	Sexo masculino	
Solteiro/a	2	0	13,33%
Casado/a	2	1	20%
Viúvo/a	7	1	53,33%
Divorciado/a	1	1	13,33%

No final de 2017, o Centro de Dia era frequentado por quinze utentes, sendo que doze eram do sexo feminino e apenas três do sexo masculino, verificando-se aqui o fenómeno da feminização do envelhecimento. Tinham idades compreendidas entre os 62 e os 91 anos, sendo uma amplitude consideravelmente elevada, e com uma média de idades de 77,5 anos.

No que diz respeito ao estado civil, é de destacar que mais de metade dos utentes (53,33%) eram viúvos, seguidos dos casados (correspondendo a um total de 20%) e, por fim, em minoria, com a mesma percentagem em cada categoria (13,33%), estavam os utentes solteiros e divorciados. Deste grupo de quinze utentes, quatro deles não tinham filhos, sendo que três pessoas eram do sexo feminino e apenas um do sexo masculino.

Praticamente todos os utentes viviam acompanhados. A maioria vivia com familiares, uma utente morava com uma conhecida e três viviam sozinhos.

No que diz respeito à escolaridade, de uma maneira geral, o grupo era caracterizado por deter habilitações literárias baixas, onde a grande maioria apenas teria frequentado o Ensino Primário, sendo que uma das utentes era analfabeta. A par desta situação, é também de destacar que o grupo era caracterizado pelo seu nível socioeconómico médio-baixo ou baixo.

Por último, todos os utentes se consideravam católicos, apesar de nem todos serem praticantes (especialmente os utentes do sexo masculino).

Apresenta-se, de seguida, a tabela sintetizada representativa dos aspetos relacionados com a saúde do grupo de utentes:

Tabela 2 – Caracterização da saúde dos utentes do Centro de Dia em dezembro de 2017

	Saúde		Total	%
	Sexo feminino	Sexo masculino		
Medicação	11	3	14	93,34%
Limitações na locomoção	3	0	3	20%
Doenças oncológicas	1	1	2	13,34%
Demência	2	1	3	20%
Depressão	4	0	4	26,67%
Doenças psiquiátricas	2	0	2	13,34%
Doenças metabólicas	1	0	1	6,67%
Doenças neurológicas	4	0	4	26,67%
Deficiências sensoriais	2	2	4	26,67%

No que concerne aos aspetos relativos à saúde do grupo de utentes do Centro de Dia, é de destacar o facto de a esmagadora maioria ser dependente de algum tipo de medicação, havendo algumas pessoas a tomar mais de dez comprimidos por dia.

Da lista apresentada, prevalecem os casos de depressão (26,67%), todos do sexo feminino. Com a mesma percentagem estão os utentes que sofrem de doenças neurológicas – uma utente com Parkinson, uma com epilepsia, uma com alzheimer e ainda uma utente que sofreu um AVC –, e de doenças sensoriais, sendo que dois dos utentes são surdos, um é cego e outra sofre de baixa visão. Seguem-se os utentes com demência e com dificuldades de locomoção (tendo sido considerados apenas os utentes que não conseguem deslocar-se sem o apoio de terceiros, não estando, portanto, incluídos, aqueles que necessitam de um apoio – bengala, por exemplo –, mas conseguem fazê-lo autonomamente), correspondendo a 20% do total em cada uma das categorias. Havia,

ainda, dois doentes oncológicos e duas doentes psiquiátricas (sendo uma delas bipolar) e, por fim, apenas uma utente com diabetes.

Tendo em conta as características sociais, familiares e físicas destes utentes, é fundamental sublinhar a extrema importância das respostas sociais como a Oficina do Idoso na promoção da qualidade de vida dos mesmos. Apenas duas utentes eram casadas e, apesar de, na sua maioria, viverem acompanhados, teriam de passar grande parte do tempo sozinhos, de modo que os centros de dia ajudam precisamente no combate à solidão, pois promovem a socialização e ocupam os tempos livres dos utentes, evitando em certa medida a tendência para o sedentarismo.

Temos também como exemplo a utente que sofreu o AVC há cerca de 15 anos (motivo pelo qual se inscreveu na Oficina do Idoso), tendo-lhe provocado vários problemas físicos e cognitivos. Atualmente, as mazelas que permaneceram são muito ténues, algo que afirma só ter sido possível com a ajuda das atividades ocupacionais e apoio psicológico que recebeu neste centro de dia.

Capítulo II – Enquadramento teórico

2.1 O envelhecimento

A longevidade da população constitui-se, atualmente, como um dos maiores triunfos da humanidade (WHO, 2002). Contudo, representa, em simultâneo, um dos maiores desafios para a sociedade contemporânea, caracterizada pelo declínio da população jovem, resultante de uma taxa de natalidade cada vez mais reduzida e pelo aumento da população idosa, fruto do alargamento da esperança média de vida.

O fenómeno do envelhecimento é ainda visto de forma ambivalente, sendo alvo de discursos tanto positivos como negativos, apesar de já se verificar um acentuado distanciamento da perceção negativa, incorporada no paradigma funcionalista de Cumming e Henry (1961, cit. in Villas-Boas, 2013, p. 108), que caracteriza a pessoa idosa a partir da reforma como “um grupo improdutivo ou não comprometido com o desenvolvimento da sociedade”. Importa referir que o fenómeno do envelhecimento não está linearmente relacionado com a variável “idade”, não sendo este definido apenas pela questão cronológica. Ferreira e colaboradores (2012) caracterizam o envelhecimento como um “processo dinâmico e progressivo, caracterizado tanto por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, quanto por modificações psicológicas” (p. 514). É, pois, um fenómeno de carácter multidimensional, abordando as dimensões físicas, psicológicas, emocionais, sociais e espirituais que fazem com que as diferenças no modo de envelhecer sejam cada vez mais profundas (Osório, 2007, p. 12). Todas as teorias sobre o envelhecimento se complementam e nenhuma por si só justifica o envelhecimento humano (Mota-Pinto, 2006, p. 77), tornando-o num fenómeno bastante complexo, sendo a sua conceptualização e definição difíceis de delinear. Mas este é um processo constante e previsível, não podendo ser evitado.

Para Schroots e Birren (1980, cit. in Lima, 2010), o envelhecimento desenvolve-se em três áreas fundamentais: biológica, psicológica e social (p. 13). O processo de envelhecimento biológico advém das mudanças operadas no organismo devido aos efeitos da idade, aumentando a vulnerabilidade da pessoa idosa; o envelhecimento psicológico é definido pela autorregulação do indivíduo, resultando das mudanças nas funções psicológicas, tal como a memória, a tomada de decisões e a forma de lidar com a senescência, ou seja, as capacidades de natureza psicológica que os indivíduos utilizam

para se adaptarem às mudanças. Por último, o envelhecimento social refere-se ao conjunto de crenças, atitudes, expectativas e papéis que lhes são atribuídos, por conseguinte, a “forma como a sociedade encara os mais velhos” (Lima, 2010, p. 14). Em suma, nesta perspetiva, é possível afirmar que o envelhecimento é um fenómeno biopsicossocial.

A forma como se processa o envelhecimento depende ainda de fatores internos – tais como o património genético – e externos – como a educação, o estilo de vida, a cultura e o ambiente em que o indivíduo vive. É possível defender, deste modo, que “a principal característica do envelhecimento é a variabilidade inter e intra-individual”, uma vez que, como refere Lima (2010), “existem padrões de envelhecimento diferentes tanto entre indivíduos com a mesma idade cronológica, como nas distintas funções de um mesmo indivíduo” (p. 14), sendo, por outro lado, bastante difícil conseguir delimitar a particular influência de um dos fatores na determinação de uma mudança específica, tendo em conta que os fatores interagem entre si.

Importa ainda fazer uma breve delimitação conceptual dos termos “envelhecimento” e “velhice”, tendo sempre em consideração que estes podem variar em função das teorias, perspetivas sociais ou disciplinas científicas que sejam consideradas. Lima (2010) refere que, atualmente, “é relativamente consensual que o envelhecimento diz respeito a um processo que ocorre ao longo de toda a nossa vida, desde a conceção até à morte, enquanto que a velhice é uma fase da vida, a última, designando-se por idoso, o indivíduo que se encontra neste período da vida” (p. 15). Para a Organização das Nações Unidas (ONU), a definição de *idoso* (seguindo um ponto de vista meramente cronológico) varia de acordo com as condições socioeconómicas de cada país, sendo que, no caso dos países em desenvolvimento, são considerados todos os indivíduos com 60 ou mais anos e, nos países desenvolvidos, essa definição estende-se para os 65¹⁴.

Portugal insere-se na definição dada aos países desenvolvidos, de modo que a chamada “Terceira Idade” começa aos 65 anos de idade.

O envelhecimento demográfico constitui um dos traços mais marcantes da sociedade portuguesa, que atinge, atualmente, os níveis mais elevados de população idosa estando, assim, Portugal classificado como o quinto país da União Europeia com o maior

¹⁴ Esta definição foi estabelecida na Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, através da Resolução 39/125, em 1982.

índice de envelhecimento¹⁵. No tópico que se segue, faremos uma caracterização detalhada da população idosa em Portugal.

2.2 Caracterização sociodemográfica da população idosa em Portugal

Portugal acompanha uma realidade comum à generalidade dos países europeus: uma sociedade envelhecida caracterizada pelas baixas taxas de natalidade e mortalidade, a par do aumento da esperança média de vida e conseqüente aumento do envelhecimento populacional.

Os fluxos migratórios exercem também uma grande influência na alteração do perfil demográfico da população portuguesa, particularmente o défice migratório, evidente a partir de meados da primeira década do século XXI (OEm¹⁶, 2016, p. 25). Estima-se que “em 2015 haveria no mundo um pouco mais de 2,3 milhões de portugueses emigrados, isto é, de pessoas nascidas em Portugal a viver no estrangeiro, representando cerca de 22% da população residente no país naquele mesmo ano” (p. 28), sendo que os indivíduos que emigram (normalmente) se encontram em idade ativa.

Este conjunto de fatores – baixas taxas de natalidade, fertilidade e mortalidade, aumento da longevidade, esperança média de vida e aumento da emigração, entre outros, como a melhoria dos cuidados de saúde –, fazem de Portugal o quinto país com o maior índice de envelhecimento da Europa¹⁷, onde se verifica o fenómeno do duplo envelhecimento e, ainda, o envelhecimento da própria população idosa, onde existe já um grupo considerado de centenários.

2.2.1 Envelhecimento demográfico e esperança média de vida

Neste contexto, observa-se um estreitamento da base da pirâmide etária e um alargamento do topo, como podemos verificar na figura 2.

¹⁵ Dados de 2015, disponíveis em <https://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>, consultado a 10 de janeiro de 2018.

¹⁶ Observatório da Emigração. Disponível em http://observatorioemigracao.pt/np4/file/5751/OEm_EmigracaoPortuguesa_RelatorioEstatist.pdf, consultado a 10 de janeiro de 2018.

¹⁷ Índice de envelhecimento: número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos.

UE28; Dados de 2015, disponíveis em <https://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>, consultado a 10 de janeiro de 2018.

Analisando os dados demográficos de 2016, segundo o Instituto Nacional de Estatística (2017), o envelhecimento demográfico em Portugal acentuou-se. Verificou-se a diminuição da população jovem (dos 0 aos 14 anos de idade) comparativamente ao ano anterior, de 1 460 832 para 1 442 416 (-8 348). Simultaneamente, verificou-se o aumento da população com idade igual ou superior a 65 anos, assim como a população com idade igual ou superior a 85 anos: de 2 140 824 para 2 176 640 (+35 816) e de 273 382 para 285 616 (+12 234), respetivamente, (p. 1).

Em 2016, a idade média da população residente em Portugal situou-se em 43,9 anos, tendo aumentado cerca de 3 anos na última década (p. 1).

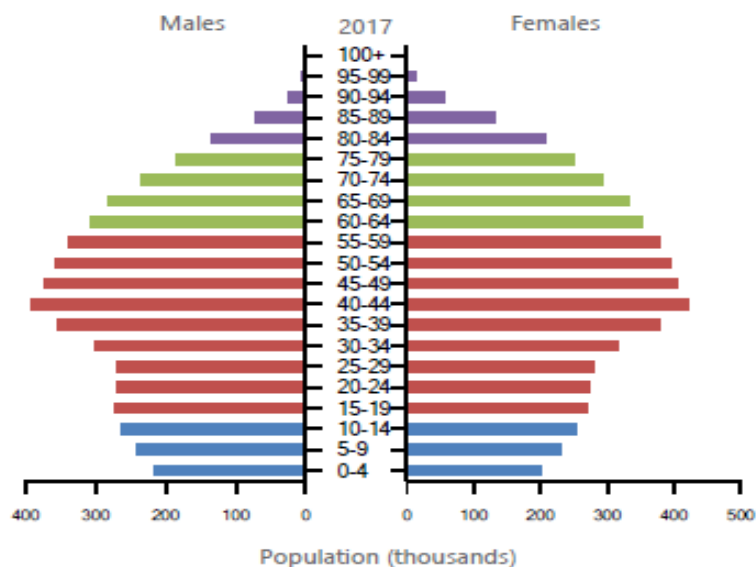


Figura 2: Pirâmide etária da população portuguesa (2017)

Fonte: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (POP/DB/PD/WPA/2017)

Ainda de acordo com o mesmo documento, do Instituto Nacional de Estatística, denota-se que a esperança média de vida continua a aumentar, sendo que esta, entre 2004-2006 e 2014-2016 subiu cerca de dois anos (2,44), como é apresentado na figura 3.

Entre 2014 e 2016, este valor atingia os 80,62 anos para o total da população, sendo que 77,61 anos correspondia à esperança média de vida à nascença dos indivíduos do sexo masculino e 83,33 anos nos do sexo feminino (p. 3).

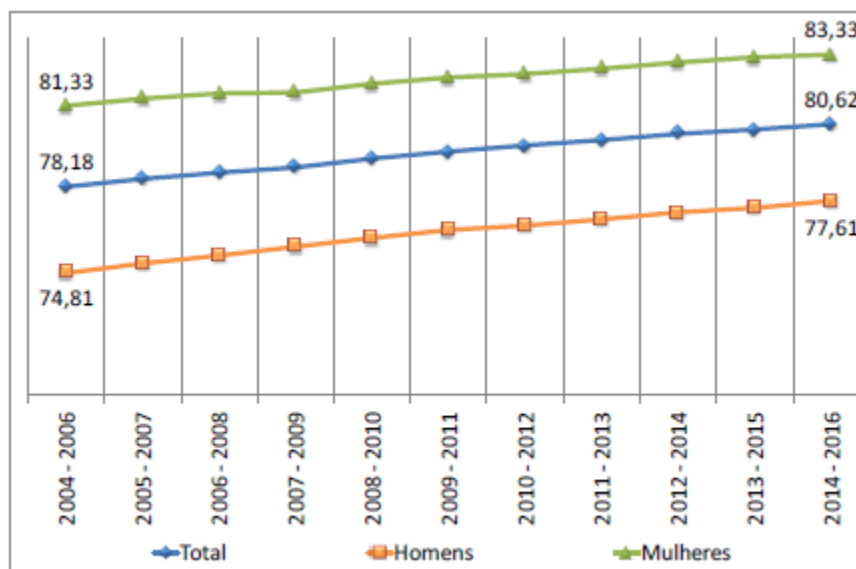


Figura 3: Esperança de vida à nascença, total e por sexo (Portugal, 2004-2006 a 2014-2016)

Fonte: INE (2017, p.3)

2.2.2 Distribuição da população idosa por NUTS III

Existem inúmeras assimetrias regionais no que se refere à distribuição da população em Portugal. Esta distribuição depende de fatores físicos, como o clima, o relevo e a fertilidade do solo, bem como de fatores humanos, nomeadamente a industrialização, a terciarização, as vias de comunicação, entre outros. Destas assimetrias, as que mais se destacam são a litoralização, o despovoamento do interior e, ainda, o fenómeno da bipolarização, onde se verifica uma elevada densidade populacional nas áreas metropolitanas de Lisboa e Porto.

Denota-se, ainda, que o êxodo rural é acompanhado pela elevada densidade populacional envelhecida, como se pode verificar na figura seguinte:

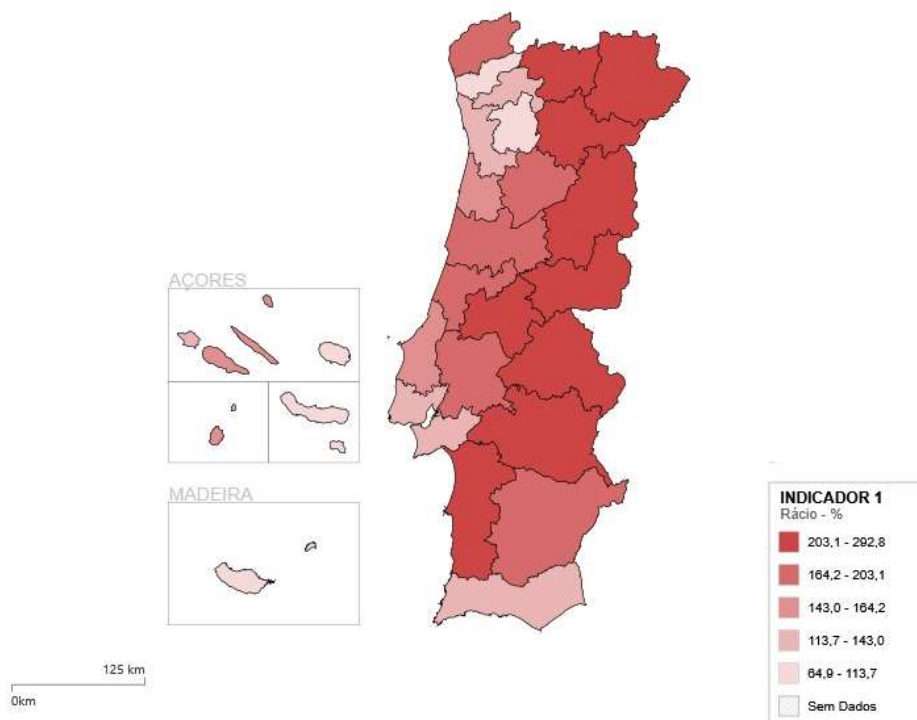


Figura 4: Índice de envelhecimento em Portugal, por NUTS III

Fonte: PORDATA (2016). <https://www.pordata.pt/DB/Municipios/Ambiente+de+Consulta/Mapa>, consultado a 15 de janeiro de 2018

As zonas com a maior taxa de envelhecimento situam-se no interior e no Alentejo, caracterizadas pela maior proporção de idosos, a par com uma menor percentagem de nascimentos. A população em idade ativa concentra-se nas áreas metropolitanas, como já foi referido, essencialmente pela necessidade de procura de emprego, pelo ingresso na universidade, por exemplo, ou por estas zonas oferecerem uma vasta panóplia de serviços e indústrias, infraestruturas, redes de transporte e comunicação, atividades de turismo, lazer, entre outras.

O envelhecimento do interior, originado pelo envelhecimento da população, conduz, portanto, à diminuição da população ativa, levando a uma gradual perda de dinamismo social e económico dessas regiões, constituindo, atualmente, um dos maiores problemas em Portugal.

2.2.3 Principais causas de morte das pessoas idosas em Portugal

Os dados registados em 2017 evidenciam que as doenças do aparelho circulatório, respiratório e cancro são as principais causas de morte em indivíduos com 65 ou mais anos, em Portugal. Apresentamos, de seguida, uma tabela representativa das principais causas de morte em Portugal, segundo o sexo, sendo que dentro de cada grupo estão apenas representadas as doenças mais comuns, em % dos óbitos.

Tabela 3: Principais causas de morte das pessoas idosas em Portugal, segundo o sexo, no ano de 2017

Homens		Mulheres	
Aparelho circulatório	29%	Aparelho circulatório	35%
AVC e outras doenças cerebrovasculares	11%	AVC e outras doenças cerebrovasculares	13%
Enfarte e outras doenças isquémicas do coração	7%	Outras doenças cardíacas	8%
Outras doenças cardíacas	6%	Enfarte e outras doenças isquémicas do coração	6%
Cancro	27%	Cancro	17%
Pulmões, traqueia e laringe	5,1%	Mama	2,3 %
Próstata	3,8%	Cólon	1,8%
Cólon	2,9%	Sistema linfático	1,8%
Estômago	2,3 %	Estômago	1,5%
Sistema linfático	2,2%	Pulmões, traqueia e laringe	1,4%
Aparelho respiratório	15%	Aparelho respiratório	13%
Pneumonia	6%	Pneumonia	6%
Doenças crónicas	4%	Doenças crónicas	2%

Fonte: <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2017/10/INFOGRAFIA-ENVELHECIMENTO.pdf>, consultado a 15 de janeiro de 2018

2.3 Envelhecimento ativo e promoção da qualidade de vida

A tendência demográfica que se verifica um pouco por todo o mundo, caracterizada pelo declínio das taxas de natalidade e pelo aumento da longevidade, constitui, como se disse atrás, um dos maiores desafios atuais para as sociedades, sendo uma realidade que nos desafia e, em simultâneo, que nos oferece diversas oportunidades. As políticas têm de assegurar que, à medida que as pessoas envelhecem, estas possam continuar a contribuir para a economia e para a sociedade, com autonomia e qualidade de vida. Com vista a uma sociedade mais inclusiva, tendo como ênfase o combate à exclusão dos idosos e a diminuição dos estereótipos negativos associados à idade (*ageism*), surgiu o paradigma do Envelhecimento Ativo.

Partindo da noção de Envelhecimento Ativo definida pela Organização Mundial de Saúde, na Conferência Mundial sobre o Envelhecimento (WHO, 2002), definimos Envelhecimento Ativo como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento (p. 13). Este conceito apoia-se em três pilares que se articulam: participação social, saúde e segurança. Segundo Paúl (2005), o Envelhecimento Ativo “implica autonomia (controlo), independência (nas AVD – Atividades de Vida Diárias e nas AIDV – Atividades Instrumentais de Vida Diária), qualidade de vida e expectativa de vida saudável” (p. 276).

Neste contexto, as Nações Unidas definiram quatro objetivos prioritários: 1) encorajar as vidas de trabalho mais longas e manter as capacidades para trabalhar; 2) promover a participação, não discriminação e inclusão social das pessoas idosas; 3) promover e salvaguardar a dignidade, saúde e independência na idade avançada, e 4) manter e fomentar a solidariedade intergeracional (UN, 2013, p. 4).

Sendo este um tema complexo, multi e interdisciplinar, o Envelhecimento Ativo pode ser compartimentado em quatro domínios distintos: emprego; participação social; vida saudável, segura e independente; e capacidade e ambiente propício ao envelhecimento ativo. Os três primeiros domínios referem-se às experiências reais do envelhecimento ativo, enquanto que a quarta aborda a capacidade de envelhecer ativamente conforme o que é determinado pelas características individuais e fatores ambientais (UN, 2013, p. 4).

Envelhecer ativamente implica, assim, uma abordagem complexa, referindo-se não apenas à capacidade de se ser fisicamente ativo, mas também à participação contínua das pessoas em aspetos sociais, económicos, culturais, espirituais e assuntos cívicos. Visa-se,

deste modo, ampliar a expectativa de vida saudável e a qualidade de vida de todas as pessoas à medida que envelhecem, inclusive daquelas que são frágeis, deficientes ou que necessitam de cuidados (WHO, 2002, p. 12).

Apesar de não existir uma definição empírica consensual daquilo que é o Envelhecimento Ativo, existe um certo consenso de que este abrange um conjunto de domínios. São eles: a baixa probabilidade de doença e incapacidade, boas capacidades físicas, elevado funcionamento cognitivo, humor positivo e capacidade de lidar com o stress, e ser ativamente participativo na sua vida e na comunidade (Fernández-Ballesteros et al., 2013, p. 2). Os investigadores identificam o Envelhecimento Ativo como o resultado de um conjunto de determinantes ao longo da vida.

A Organização Mundial de Saúde demarcou, assim, seis determinantes que influenciam a forma como os indivíduos envelhecem, determinantes esses que iremos explorar no tópico seguinte.

2.3.1 Determinantes do envelhecimento ativo

Segundo a Organização Mundial de Saúde, existem seis determinantes que afetam e influenciam o modo como os indivíduos envelhecem, não só as pessoas idosas, mas qualquer pessoa, independentemente da faixa etária. Como determinantes do Envelhecimento Ativo – sempre compreendido numa perspetiva transversal de género e de cultura –, temos as características do indivíduo, as variáveis comportamentais, as variáveis económicas, o meio físico e o meio social e, ainda, a saúde e os serviços sociais, tal como está representado na Figura 5, que será apresentada posteriormente.

As pesquisas apontam, ainda, para a distinção de alguns determinantes a “longo prazo”, como, por exemplo, a educação, o estatuto socioeconómico, a profissão, os estilos de vida, as condições de saúde, a personalidade e as aptidões cognitivas (Fernández-Ballesteros et al., 2013, p. 2).



Figura 5 – Determinantes do Envelhecimento Ativo

Fonte: WHO. *Active Ageing: A Policy Framework* (2002, p. 19)

Como podemos verificar, são vários os determinantes que, isoladamente ou em interação, influenciam o envelhecimento ativo, ao encontro daquilo que já tinha sido referido previamente. Apesar de não ser possível determinar o peso direto de qualquer um dos determinantes, sendo necessário trabalhar na investigação deste tema para tentar clarificar o papel de cada um deles neste processo, sabe-se que a interação entre eles (ao longo de toda a vida do indivíduo) afeta o modo como cada um envelhece (WHO, 2002, p. 19).

No ponto seguinte iremos abordar a temática da educação e formação ao longo da vida, sendo um determinante “a longo prazo”, como mencionámos anteriormente, estando conexo aos *determinantes sociais*.

2.3.2 A educação e formação ao longo do ciclo de vida

É de conhecimento geral que a preocupação pela educação dos adultos se manifestou num passado bastante longínquo, acentuando-se, de modo especial, a partir do século XVIII, como refere Simões (1979).

O mesmo autor constata, contudo, que houve a necessidade de afastá-la do modelo escolar, tendo em conta as características distintas entre a escola e a Educação e Formação de Adultos, de onde se ressalta o facto de a primeira ser caracterizada pelo seu carácter

obrigatório e, a segunda, de cariz voluntário. Também os grupos são diferentes entre si: as crianças e jovens são caracterizados como grupos relativamente mais homogêneos, que se estabelecem na escola por longos períodos de tempo, conduzidos para a maturidade. Os conhecimentos são-lhes transmitidos numa ordem determinada, mediante uma metodologia específica, formalizada, substituindo parcialmente a experiência direta. Por outro lado, os adultos permanecem num período mais breve, onde se encontram grupos mais heterogêneos, motivados por fatores bastante diversos, procurando uma educação baseada na própria experiência vivida (Simões, 1979, p. 84).

É de destacar a necessidade de individualizar o ensino dos adultos, tendo em linha de conta essas mesmas motivações, objetivos, aptidões e experiências de vida. Também se constatou que este processo é, de facto, facilitado ou dificultado “consoante a quantidade e a qualidade da educação recebida durante a infância e a adolescência” (Simões, 1979, p. 85), afirmando o autor que “os adultos mais recetivos à formação são aqueles cuja escolaridade foi mais prolongada, enquanto aqueles que menos necessidade manifestam de educação são os que mais precisam dela” (Simões, 1979, p. 85).

A Educação e Formação de Adultos é considerada um subsistema da Educação Permanente, não sendo, por isso, um momento estanque e singular na vida dos indivíduos, mas sim um processo coextensivo à duração total da vida. Está assente nos quatro pilares da educação (Delors, 1996): aprender a conhecer; aprender a fazer; aprender a conviver; e aprender a ser (p. 31). Engloba, deste modo, a educação formal, a educação não-formal e a educação informal, envolvendo todos os indivíduos, independentemente das suas características físicas, intelectuais, sociais e económicas, onde estão, efetivamente, incluídas as pessoas idosas, grupo ao qual daremos destaque a partir daqui.

A participação social das pessoas idosas é um fator fundamental para o envelhecimento (ativo) dos indivíduos, sendo necessário disponibilizar oportunidades que lhes possibilitem dar continuidade ao seu desenvolvimento pessoal e ao seu papel ativo nas sociedades. A nível individual, a promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida é a ação que mais impulsiona a participação social da pessoa idosa.

No documento da Direção-Geral da Saúde, intitulado “*Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*” (2017), afirma-se que o acesso à informação constitui um “elemento vital para o envelhecimento, capaz de influenciar o bem-estar, a empregabilidade, a solidariedade intergeracional e a prosperidade em geral” (p. 27). Experimentar oportunidades inovadoras e a possibilidade da aprendizagem ao longo da

vida, podem ser realizadas mediante atividades estruturadas – como workshops, cursos de curta duração, seminários –, assim como autonomamente, em casa, no trabalho ou em atividades de lazer (International Longevity Centre Brazil, 2015, cit in DGS, 2017, p. 27).

O mesmo documento da Direção-Geral da Saúde refere algumas medidas adotadas em Portugal, promotoras da educação e formação ao longo do ciclo de vida: Investir na formação e educação sobre o envelhecimento em todos os graus de ensino, baseadas nos direitos humanos, igualdade e não discriminação, e incentivar o estudo e investigação na área do envelhecimento; Incentivar/divulgar as oportunidades de educação e formação para as pessoas idosas; Criar iniciativas para o desenvolvimento de competências das pessoas idosas, famílias, voluntários e profissionais das Organizações de Economia Social sobre os seus direitos e deveres enquanto utentes do Serviço Nacional de Saúde (pp. 28-29). A educação de adultos idosos assume-se, assim, como um grande desafio à sociedade contemporânea, sendo esta uma resposta imprescindível e inadiável.

Entra, aqui, o papel da Gerontologia Educativa. Esta área surge, em simultâneo, como um ramo da Educação de Adultos e da Gerontologia, constituindo-se como uma resposta fundamental para o desenvolvimento do potencial humano, a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento informado e saudável, como afirmam Oliveira e Figueiredo (2017). Citados pelas mesmas autoras, Sherron e Lumsden (1978), referem que a gerontologia educativa pode ser definida como “o estudo e a prática dos empreendimentos educativos para e sobre as pessoas idosas e em processo de envelhecimento. Neste âmbito, engloba: 1) os processos educativos destinados a pessoas de idade avançada; 2) a formação do público em geral, ou de públicos mais específicos, sobre o processo de envelhecimento e a velhice; e 3) a formação de técnicos que venham a trabalhar ou a desenvolver serviços para pessoas idosas” (p. 617).

Esta surge, assim, como uma resposta fundamental ao aumento generalizado do número de pessoas com mais de 65 anos e, inevitavelmente, à crescente preocupação com a qualidade de vida das mesmas, bem como à consciencialização do seu potencial, sendo que nas últimas décadas se tem trabalhado no sentido de esbater as conceções estritamente negativistas e limitadoras desta fase de vida mais avançada, combatendo os estereótipos e a discriminação, contribuindo, deste modo, para a edificação de melhores sociedades, mais justas e inclusivas.

No tópico seguinte, abordaremos o papel do/a Mestre em Ciências da Educação junto deste público-alvo.

2.4 O papel do/a Mestre em Ciências da Educação

A licenciatura e o mestrado em Ciências da Educação são cursos denominados de “banda larga”, visando o incremento de competências de intervenção em múltiplas áreas formativas, onde se inclui, entre outras, a área da Educação e Formação de Adultos. Nesta área, destaca-se o papel do/a Mestre em Ciências da Educação na conceção, planificação, desenvolvimento e avaliação de programas educativos, formais ou não formais, que melhor sirvam as necessidades pessoais dos indivíduos com quem se trabalha e os contextos onde estes se insiram. Também destacamos a função de caracterizar, descrever e compreender factos educativos ocorridos em qualquer contexto, com qualquer tipo de pessoas, consideradas quer em grupo quer individualmente e, por fim, o papel de desenvolver atividades relativas aos processos de mediação educativa ao longo da vida, nomeadamente dos destinados à (re)construção de identidades pessoais e profissionais¹⁸.

No contexto específico de um Centro de Dia, o papel fundamental do/a Mestre em Ciências da Educação é o de promover um envelhecimento mais digno, ativo e bem-sucedido dos utentes, tendo sempre em consideração as necessidades, potencialidades e preferências de cada um, respeitando a heterogeneidade dos grupos no momento das planificações das atividades ou projetos. Cabe, ainda, aos Mestres em Ciências da Educação contribuir com os conhecimentos em Educação e Formação de Adultos, bem como de Gerontologia Educativa, tendo a sua intervenção de ser sempre assente em conhecimentos científicos sólidos e bem fundamentados.

Por fim, pode e deve ser o papel do/a Mestre em Ciências da Educação a promoção da aprendizagem ao longo da vida mediante projetos de educação permanente, tendo sempre em linha de conta o facto de as pessoas idosas serem agentes indispensáveis numa sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável, da qual fazem parte.

¹⁸ Adaptado de <https://apps.uc.pt/courses/PT/course/1312>, consultado a 17 de janeiro de 2018

Capítulo III – Projeto de estágio: Oficina do Idoso

3.1 Descrição do projeto

Para a elaboração deste projeto de estágio, procedeu-se a uma fase de avaliação diagnóstica, num período de observação participante, que envolveu conversas informais com as pessoas idosas e a nossa participação ativa nas dinâmicas da instituição. Desta avaliação diagnóstica surgiu a análise das necessidades dos utentes, das suas aptidões e dos seus gostos pessoais, bem como de algumas atividades que estes gostariam de ver implementadas no Centro de Dia.

Com base nesta análise, procedeu-se à elaboração do projeto de estágio, tendo como objetivo principal a promoção do bem-estar, qualidade de vida e envelhecimento ativo dos utentes. Foi executada uma planificação de atividades semanais, englobando temas como a estimulação cognitiva, o desenvolvimento psicossocial, algumas ações de prevenção e/ou sensibilização, entre outros. É de salientar que o projeto que se segue não foi implementado, mas será aqui descrito de maneira detalhada, para o caso de, no futuro, a instituição querer beneficiar do mesmo.

3.2 Objetivos gerais e específicos

Apresentamos, de seguida, os objetivos gerais e específicos que serviram de ponto de partida para a planificação do projeto de estágio. Os objetivos são relativos à nossa aprendizagem e também referentes a alguns serviços prestados à instituição e aos seus utentes.

1º Objetivo geral: Integrar a equipa de profissionais da Oficina do Idoso

Objetivos específicos:

- a) Conhecer os utentes, técnicos e funcionários
- b) Perceber a diversidade do grupo
- c) Colaborar nas atividades de rotina da instituição
- d) Conhecer as várias valências/respostas sociais da instituição

- e) Conhecer o funcionamento dos serviços da instituição

2º Objetivo geral: Compreender qual é o papel do/a Mestre em Ciências da Educação numa resposta social de Centro de Dia para pessoas idosas

Objetivos específicos:

- a) Colaborar com a equipa multidisciplinar no desempenho de tarefas especializadas
- b) Contribuir com os conhecimentos e competências técnicas nas áreas da Educação e Formação de Adultos e da Gerontologia Educativa

3º Objetivo geral: Planificar atividades educativas para pessoas idosas

Objetivos específicos:

- a) Elaborar o levantamento das necessidades dos utentes
- b) Promover atividades diversificadas que vão ao encontro dos interesses dos utentes
- c) Valorizar e privilegiar os conhecimentos e necessidades dos utentes na planificação das atividades

4º Objetivo geral: Promover o bem-estar, a qualidade de vida e o envelhecimento ativo das pessoas idosas

Objetivos específicos:

- a) Ocupar os tempos livres dos utentes com atividades baseadas numa intencionalidade educativa
- b) Estimular o desenvolvimento cognitivo e psicossocial dos utentes
- c) Estimular a motricidade fina dos utentes
- d) Promover as interações interpessoais e as relações grupais

3.3 Atividades

Após o processo de avaliação diagnóstica, que decorreu de outubro a novembro de 2017, recorrendo à observação direta, a conversas informais e à nossa participação nas atividades diárias do Centro de Dia, como se disse atrás, foi elaborado um levantamento das necessidades dos utentes que, posteriormente, serviu de base para a elaboração do projeto de estágio. Como já foi referido anteriormente, o estágio não teve a duração prevista inicialmente, sendo que as atividades planificadas deveriam ser implementadas a partir de janeiro de 2018, o que, por esse motivo, não foi possível. Contudo, a planificação e a descrição das atividades serão detalhadas a seguir, de modo a que a instituição consiga tirar proveito do trabalho elaborado, colocando em prática o projeto, se assim o desejar.

O levantamento das necessidades foi feito pela aluna, a cada utente, individualmente, ao longo de várias semanas. Foram questionados sobre que tipo de atividades gostariam de ver implementadas no Centro de Dia (independentemente de já terem sido anteriormente executadas ou não), de acordo com as suas aptidões e preferências pessoais. As respostas foram bastante variadas (Anexo 1) e, de acordo com as mesmas, surgiu a planificação de um cronograma (figura 6) que fosse ao encontro das necessidades dos utentes, respeitando os recursos existentes na instituição. Importa referir que este cronograma foi adaptado de um plano já existente, feito pela Técnica Superior de Animação Socioeducativa, a fim de colmatar algumas lacunas existentes nesse mesmo plano, principalmente no que diz respeito aos “tempos mortos”. O objetivo seria trabalhar na sistematização destas atividades, estimulando a atenção e a memória, e promover a participação social.

Apresentamos, adiante, o referido cronograma:

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h – 11h	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Caminhada
11h – 12h	Destaques da atualidade	Destaques da atualidade	Destaques da atualidade	Destaques da atualidade	Destaques da atualidade
12h – 13h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h-14h	Jogos	Informática	Desenvolvimento psicossocial	Estimulação cognitiva (Atenção e memória)	Música ou cinema
14h – 16h	Expressão plástica	Ações de prevenção e/ou sensibilização			

Figura 6: Cronograma semanal das atividades a desenvolver no Centro de Dia

3.3.1 Descrição das atividades a desenvolver

Neste tópico faremos uma explicação sintetizada daquilo que se pretende em cada um dos blocos temáticos apresentados no cronograma semanal, delimitando alguns objetivos e explicitando algumas atividades concretas que se poderão enquadrar em cada bloco.

Como é possível verificar, a planificação foi desenhada em torno de nove blocos temáticos distintos:

- 1) As **caminhadas** matinais, que foram destacadas como sendo uma das preferências da grande parte dos utentes, foram incluídas no cronograma pelos seus benefícios físicos – melhoria do equilíbrio, manutenção/aumento da densidade óssea, promoção da autonomia e desenvolvimento da psicomotricidade –, e também pelos seus benefícios

psicossociais, tais como a promoção de momentos de socialização num ambiente informal. Esta atividade seria substituída pela ginástica, às quintas-feiras de cada semana, no Pavilhão da Palmeira.

- 2) Os **destaques da atualidade** consistiriam na leitura em voz alta do jornal diário (Diário de Coimbra, por exemplo). Esta atividade mantém os utentes atualizados sobre o que se passa na sua cidade, em termos políticos, económicos, sociais, recreativos e culturais, sendo uma mais-valia para todos os utentes, mas principalmente para aqueles que, por diversos motivos, não conseguem realizar a leitura de forma autónoma.
- 3) Os **Jogos**, que são utilizados como uma estratégia informal de estimulação da linguagem, atenção e memória, podem consistir na resolução de quebra-cabeças, exercícios para encontrar as diferenças, labirintos, puzzles, *quizzes* (sobre animais, geografia, história), jogos de cartas ou dominó, promovendo o entretenimento da pessoa idosa, com benefícios para a sua saúde, ao mesmo tempo que se promovem as interações sociais. Seria fundamental criar estratégias de inclusão para os utentes com dificuldades particulares, tal como a criação de um dominó de texturas (por exemplo), para a inclusão do utente cego e da utente com baixa visão.
- 4) As atividades de **expressão plástica**, marcadamente privilegiadas na dinâmica do Centro de Dia, consistem sobretudo na costura de objetos decorativos ou brindes para posterior oferta/venda. São atividades que promovem, sobretudo, a estimulação da destreza manual, motricidade fina e criatividade. Contudo, foi-nos sugerido por alguns utentes que variassem um pouco esta vertente, podendo abranger também atividades de pintura (que são possíveis na Oficina do Idoso, mas nem todos os utentes têm possibilidades económicas para nelas participar), ou atividades que envolvam barro ou terracota, sendo que esta sugestão foi essencialmente feita pelos utentes com deficiências visuais.
- 5) A **informática** foi uma atividade sugerida por apenas dois utentes, mas que, evidentemente, tem tanta relevância como as restantes. Neste caso concreto, seria importante tentar perceber os objetivos e as motivações dos utentes, sendo que é fundamental recorrer a um ensino o mais individualizado possível. Seria recomendado

que se começasse pelo ensino dos termos corretos dos componentes de um computador (monitor, teclado, rato) e, de seguida, pelo desenvolvimento da manipulação do rato (que muitas vezes se evidencia como um obstáculo), com recurso aos jogos, por exemplo. A partir deste ponto, a atividade deveria ser adaptada em função das necessidades, objetivos e motivações dos utentes.

É importante, ainda, denotar, que esta é uma atividade de difícil concretização, tendo em conta a funcionalidade dos equipamentos, que é reduzida em termos de rapidez de processamento e de acesso à internet. Para além disso, a Técnica Superior de Animação Socioeducativa não poderá, sozinha, encarregar-se desses utentes e deixar os restantes sem supervisão na sala de convívio. Possivelmente, esta proposta só será exequível com a ajuda de outros profissionais (ou estagiários) que, no futuro, possam trabalhar na instituição.

- 6) As **ações de prevenção e ou sensibilização** partiram da ideia de a instituição levar convidados (de duas em duas semanas) para dinamizarem as ações no Centro de Dia, sendo que o horário não poderia ser estático, mas sim adaptado à disponibilidade quer da instituição, quer dos convidados. Poderiam ser convidados alguns profissionais de várias áreas ou mesmo grupos de estudantes universitários, a fim de promover o contacto intergeracional. Vários seriam os temas a abordar, tendo sempre como ponto de partida as histórias de vida dos utentes, gostos pessoais e necessidades atuais. Sinteticamente, optámos por sugerir os seguintes temas: 1) Violência doméstica, maus-tratos e negligência (APAV); 2) O poder dos consumidores seniores: práticas desleais e publicidade enganosa (DECO); 3) Crimes contra o património: roubo, burla, extorsão (GNR); 4) Saúde mental: depressão, demência...; 5) Sexualidade e afetos na terceira idade; 6) A prática de exercício físico e os seus benefícios; 7) O *Mindfulness* e o seu impacto na vida das pessoas idosas; 8) Nutrição e alimentação saudável; 9) Economia doméstica: estratégias sustentáveis de gestão do dinheiro; 10) Igualdade de género; e 11) Testemunhos de pessoas idosas que continuam a viver ativamente.
- 7) As atividades de **desenvolvimento psicossocial**, que se traduzirão em dinâmicas de grupo, têm vários benefícios para as pessoas idosas. Têm como objetivos: estimular a discussão grupal; promover as interações; fortalecer as relações interpessoais;

incrementar o sentimento de pertença; desenvolver a comunicação; estimular a atenção; aumentar a autoestima e fomentar a importância da escuta ativa.

Existem alguns cuidados a ter em consideração neste tipo de intervenção, sendo importante ter em conta as especificidades e dificuldades de cada utente, uma vez que um grupo de pessoas idosas tende a ser muito heterogéneo.

Para tal, tivemos como guia o livro “*Group work with elders: 50 therapeutic exercises for reminiscence, validation, and remotivation*” (Link, 1997), constituído por dinâmicas de grupo compostas por exercícios multinível, que abordam tanto conceitos concretos como conceitos mais abstratos. Alguns incluem, também, imagens e palavras (preenchimento de espaços), com o objetivo de estimular tanto as funções cerebrais do hemisfério direito como as do hemisfério esquerdo (p.ix).

Deste modo, adaptámos algumas dinâmicas, tal como expomos nos três exemplos que se seguem:

Dinâmica 1: “A minha terra” (p. 29)

Objetivos: 1) melhorar a identidade e a autoestima ao partilhar a sua história pessoal; 2) promover a conscientização interpessoal aumentando o conhecimento sobre os antecedentes de outras pessoas.

Materiais: Uma fotocópia do mapa de Portugal para cada membro; lápis de cera

Procedimento:

- a) Enquanto os materiais estão a ser distribuídos, é pedido aos membros que pensem sobre o local onde nasceram.
- b) O dinamizador da atividade explica que as experiências de infância em cidades ou países diferentes podem afetar o modo como as pessoas se sentem relativamente à sua situação de vida atual.
- c) Os membros são convidados a indicar e colorir no mapa a sua cidade de origem. Se os membros não se conseguirem lembrar da localização da sua cidade, eles podem colorir e localizar a sua zona atual de residência.

Discussão grupal:

Um de cada vez, os membros mostram ao grupo as suas imagens. Os membros podem lembrar-se do clima, das indústrias, culturas ou atividades sazonais da sua cidade natal. À medida que cada membro revela essa informação, o dinamizador da atividade do grupo preenche um mapa escrevendo no nome do membro na cidade/zona apropriada para formar um mapa combinado. O mapa combinado é exibido para ilustrar quais cidades são representados por vários membros do grupo em simultâneo.

Os membros são encorajados a partilhar o que sentem em relação ao local de residência atual e, se for o caso, como se sentem por terem necessitado de mudar de cidade/região.

Os membros que viveram na mesma cidade toda a sua vida podem partilhar com o grupo a forma como se sentem relativamente a isso e se gostavam de ter crescido num sítio diferente.

Este exercício ajuda a aumentar a consciência em relação aos outros e o conhecimento do território nacional. O dinamizador da atividade enfatiza semelhanças e diferenças nos históricos/origens para fomentar as relações entre os membros.

Dinâmica 2: “*A bandeira portuguesa*” (p. 23)

Objetivos: 1) aumentar a compreensão e a tolerância intergrupar; 2) promover a coesão grupal pela partilha de sentimentos acerca de um tema em comum.

Materiais: uma fotocópia da bandeira de Portugal para cada membro; lápis de colorir, lápis de cera ou canetas de feltro

Procedimento:

- a) Os materiais são distribuídos. O dinamizador explica que, dependendo das origens de cada um, viver em Portugal pode ter diferentes significados.
- b) Os membros recebem instruções para escreverem o que para si significa viver em Portugal, e quais as diferenças sentidas antes e depois da Revolução do 25 de abril.
- c) É pedido aos membros que pensem em coisas que os façam lembrar a bandeira portuguesa, e que as desenhem à volta da bandeira, colorindo tudo, no final.

Discussão grupal:

Os membros partilham as suas imagens e as ideias relativas ao que é, para eles, viver em Portugal. O dinamizador pergunta se alguém visitou ou viveu noutra país, questionando qual é a opinião em relação a esse/s país/es. Também é perguntado se algum dos membros fez parte do Exército Português e que sentimentos associam a essa experiência.

Este exercício ajuda os membros do grupo a familiarizarem-se e a desenvolverem uma melhor compreensão acerca uns dos outros. Este tópico poderia ser abordado no próprio dia 25 de Abril, por exemplo, apesar de poder ser executado em qualquer altura do ano.

Dinâmica 3: “*Origens familiares*” (p. 19)

Objetivos: 1) promover uma melhor compreensão de si mesmo e dos outros, pela partilha das origens familiares; 2) aumentar o sentimento de confiança, mediante a partilha de experiências num ambiente de apoio.

Materiais: uma fotocópia com uma moldura em branco para cada membro; lápis de cor ou canetas de feltro finas.

Procedimento:

- a) As folhas são distribuídas pelos membros e é-lhes pedido que desenhem na moldura um retrato da sua família de origem. O dinamizador da atividade enfatiza o facto de as habilidades para o desenho não serem relevantes para o exercício. Os membros com mais dificuldades podem recorrer aos círculos ou *stick figures* para representar os membros da família.
- b) O dinamizador da atividade explica que a “posição” de uma pessoa na família, como filho mais velho/novo ou filho do meio, pode, por vezes, afetar o papel que a pessoa desempenha no seio familiar (por exemplo, o irmão mais velho ficar responsável pelos restantes, ou, por vezes, o irmão mais novo ser demasiado protegido). É pedido aos membros que pensem sobre o papel que exerceram na família.

Discussão grupal:

Cada membro mostra aos restantes o seu retrato de família, referindo a sua “posição” na mesma. É-lhes perguntado de que maneira é que isso afetou a sua relação com os pais e irmãos, e se essa “posição” continua a afetar, atualmente, a maneira como estes interagem com as pessoas.

O dinamizador da atividade indica semelhanças entre as famílias dos membros do grupo, assim como os membros que desempenhavam o papel de irmão mais velho/novo, ou, por exemplo, os membros com as famílias mais numerosas. Ficar consciente das semelhanças ajuda-os a construir o sentimento de pertença e a sentirem-se mais conectados com os restantes membros do grupo.

8) As atividades de **estimulação cognitiva (atenção e memória)** surgem com o objetivo de conservar as capacidades cognitivas, evitando ou retardando o declínio das mesmas. Estas atividades podem traduzir-se em atividades propostas pelos utentes, tais como desenhos, cozinhar, escrever poesia... ou outras, como tirar fotografias, por exemplo, ou pequenos concursos amigáveis entre os utentes, que promovam também a motivação, tais como adivinhas (onde, mais importante que as respostas certas, seria o raciocínio e as associações feitas ao longo das mesmas), provérbios, onde poderia ser lido o início, em voz alta, e ser-lhes pedido que completassem os mesmos. Por fim, poderia também proceder-se à leitura de fábulas para estimular o debate entre os utentes sobre o significado (“moral da história”) que estes lhes atribuem.

9) As atividades relacionadas com a **música ou cinema** são muito apreciadas pela generalidade dos utentes, especialmente o cinema. Foi-nos indicado que, das várias categorias, as comédias lideravam as preferências dos utentes, especialmente as comédias portuguesas como a *A Canção de Lisboa* (1933) ou *O Pátio das Cantigas* (1942).

Sugerimos que estas sessões sejam repartidas em duas partes (metade de manhã e o restante depois do almoço), para não serem tão cansativas. Também seria interessante se, antes da visualização dos filmes, a pessoa responsável pela dinamização da atividade enquadrasse os utentes mediante a leitura do enredo, anunciando o elenco e a data do filme. Se se justificar, poderá também fazer-se uma contextualização histórico-social, no caso dos filmes com componentes satíricas (como no caso dos filmes de Charlie Chaplin, por exemplo).

3.3.2 Avaliação das atividades

Sendo a avaliação um processo indissociável da educação e formação, as atividades planificadas terão, também, uma avaliação prevista, (apesar de informal), de modo a refletirmos continuamente sobre as mesmas, de maneira a garantirmos a sua adequabilidade e a assegurarmos que os objetivos sejam alcançados.

Começamos pelas caminhadas e ginástica. Esta atividade será avaliada pela observação direta – como todas as outras – onde é, obviamente, necessário, que o dinamizador acompanhe os utentes. Esta observação é importante para termos a noção das dificuldades sentidas a níveis físicos, por exemplo, pois poderá haver a necessidade de adaptar algum exercício. Para além da observação direta, é sempre importante fazer o levantamento do feedback junto de cada utente, a fim de se averiguar a satisfação, o bem-estar e o conforto dos mesmos, durante e após a atividade.

Nos destaques da atualidade iremos proceder à avaliação pela observação direta, tendo como focos de análise a atenção, a escuta ativa, bem como a capacidade de interpretação e reflexão dos utentes.

Os jogos, com uma componente mais direcionada ao entretenimento, serão avaliados mediante a observação das emoções expressas e pelo empenho na participação dos mesmos.

As atividades de expressão plástica serão avaliadas por meio da observação direta e levantamento do feedback junto dos participantes. Será avaliada a criatividade, o empenho na tarefa, o grau de satisfação e as necessidades sentidas a nível físico, que constituem muitas vezes barreiras à execução de algumas tarefas, por questões relacionadas com a visão ou com a motricidade fina, por exemplo.

Na informática a avaliação terá de ser o mais individualizada possível. Poderão ser avaliados pelo feedback fornecido, mas também pela observação direta, onde podemos construir uma breve *checklist* com os comportamentos, desempenhos ou conhecimentos apropriados, assim como as componentes em que se verificam mais dificuldades.

As ações de prevenção e/ou sensibilização serão, também, avaliadas por observação direta, onde importa percebermos o interesse e a compreensão dos assuntos abordados, bem como a capacidade de interpretação e argumentação dos utentes, por exemplo, quando surgisse a oportunidade para o debate dos temas expostos. No final, é sempre importante fazer o levantamento do feedback e fomentar a troca de opiniões e perspetivas entre os

membros. Será uma mais valia, também, pedir aos utentes propostas de temas futuros para estas sessões.

Nas atividades de desenvolvimento psicossocial, repetimos os instrumentos e estratégias anteriores (observação direta e feedback), mas podemos, por exemplo, acrescentar uma avaliação efetuada com recurso a *emojis* representativos das emoções sentidas pelos utentes. Neste tipo de avaliação, serão disponibilizadas placas com imagens representativas de algumas emoções – alegria, tristeza, medo, amor, nojo, raiva, vergonha, saudade, surpresa, etc. –, onde lhes seria pedido, no final da sessão, que partilhassem as suas emoções (e sentimentos que delas advêm) com o grupo. É de lembrar que as atividades de desenvolvimento psicossocial estão planificadas numa ótica grupal, onde será avaliada a empatia, o respeito entre os membros, a participação, a escuta ativa e a capacidade de reflexão dos utentes.

As atividades de estimulação cognitiva serão, também, avaliadas pelo feedback dado pelos utentes e pela observação direta. Será avaliada a capacidade de concentração, atenção e memória, assim como os raciocínios e associações de ideias produzidas. É também importante, mais uma vez, avaliar a participação, o bem-estar e as dificuldades sentidas.

Por último, nas sessões de música ou cinema, também direcionadas para uma vertente mais lúdica, de ocupação dos tempos livres, será avaliada a satisfação (feedback) e, (apenas) no caso das sessões de cinema, é possível avaliar a capacidade de interpretação, análise e espírito-crítico, onde, no final, se pode promover um breve diálogo de trocas de ideias e opiniões acerca do filme visualizado.

É importante referir que o nosso objetivo não será avaliar o produto, mas sim o processo de aprendizagem. É fundamental tentar manter os utentes motivados nas tarefas e pedir sempre sugestões para atividades futuras, dentro dos mesmos blocos temáticos ou noutros distintos, assim como a partilha das necessidades sentidas e propostas de melhoria.

3.3.3 Colaboração em atividades da instituição

Durante o período de estágio, a aluna colaborou em algumas atividades da instituição.

As mais usuais enquadravam-se nas atividades de expressão plástica, onde eram feitas rifas, decorações alusivas a datas festivas como o Natal e o Halloween (Anexo 2). Também eram frequentemente elaborados brindes para oferecer a crianças que participassem em atividades intergeracionais com o Centro de Dia (Anexo 3).

A fim de melhor entender a ANAI e as suas diferentes respostas sociais, a aluna assistiu a algumas aulas na UTL e acompanhou a Diretora Técnica a uma das avaliações do Serviço de Apoio Domiciliário. Estava previsto que o relatório dessa (e outras) avaliações fossem elaborados pela estagiária, o que acabou por não acontecer, devido à mudança de local de estágio.

Para além destas atividades, a aluna acompanhava os utentes às aulas de ginástica (Anexo 4), participando nas mesmas, assim como nas caminhadas matinais. Também prestava apoio relacionado com o acompanhamento dos utentes a consultas, quando assim o era solicitado.

Houve uma tentativa de começar um projeto de alfabetização com a utente analfabeta, o que se verificou infrutífero, tendo em conta que a utente não o fazia por iniciativa própria e se sentia “obrigada”. Para além disso, assumiu que se sentia um pouco envergonhada por ter de fazê-lo em frente aos restantes utentes, o que dificultava a sua capacidade de concentração. Contudo, sempre que era possível, a aluna procedia à leitura do jornal diário, quer para a utente analfabeta, quer para o utente invisual.

A aluna participava também em atividades de ocupação dos tempos-livres: jogos com os utentes – cartas e dominó – e elaboração de pequenas figuras com papel, com o utente invisual (chapéus, aviões, barcos...), bem como a escrita de poemas e canções com o mesmo utente.

Também houve um contributo para o Boletim da ANAI¹⁹ e na venda de produtos no edifício do Arnado, na altura do Natal.

Por fim, a estagiária participou no magusto comemorativo do dia de São Martinho (Anexo 5) e, ainda, na festa de Natal (Anexo 6).

¹⁹ Edição de outubro de 2017, p. 3. Disponível em <http://pt.calameo.com/read/0044916928529f77875e6>, consultado a 18 de janeiro de 2018

Capítulo IV – Avaliação

4.1 Autoavaliação

Fazendo um balanço geral sobre este breve percurso na Oficina do Idoso, na primeira pessoa, apenas considero a minha avaliação suficiente.

Não penso que a minha avaliação possa ser considerada boa porque, em primeiro lugar, não correspondo às expectativas iniciais de elaborar o estágio na Oficina do Idoso durante todo o ano letivo, o que acabou, efetivamente, por condicionar todo o meu trabalho.

Considero que adquiri experiências sobretudo a nível pessoal, onde me confrontei, muitas vezes, com problemas associados ao stress e à ansiedade, por motivos pessoais, o que, por um lado, influenciou de forma negativa a minha passagem pelo Centro de Dia mas, simultaneamente, sinto que adquiri alguma resiliência e capacidade de resolução de problemas internos, não os exteriorizando no local de estágio. Deparei-me também com situações relacionadas com a capacidade de distanciamento, sendo que, por vezes, era complicado impor o meu lugar enquanto especialista, pois era considerada por alguns utentes como uma “amiga”, tendo sido necessário, em alguns casos, construir algumas barreiras, para que as relações não se tornassem demasiado informais, ultrapassando a base do profissionalismo.

Sinto, também, que a minha integração foi um pouco mais demorada do que possivelmente seria de esperar, pois vi-me condicionada por alguns aspetos relacionados com os meus próprios traços de personalidade, sendo uma pessoa extremamente tímida, o que, por vezes, pode ser um obstáculo num público-alvo como aquele com que trabalhamos, que exigia de mim mais capacidade de comunicação e interação, capacidade essa que se desenvolveu com o tempo, efetivamente, mas talvez tenha sido um processo mais moroso do que seria expectável. Contudo, consegui estabelecer uma ligação positiva com todos os utentes e funcionários, de respeito e confiança.

A nível de competências práticas, não considero ter tido a oportunidade de as desenvolver, tendo em conta que as atividades nas quais dava o meu contributo não eram especificamente direcionadas à minha área de formação, visto que a grande maioria das atividades elaboradas foram de expressão plástica. Também o considero pelo facto de ter abandonado antes de implementar o projeto planificado.

Em suma, faço um balanço relativamente positivo, na medida em que elaborei todas as atividades que me foram propostas de forma profissional, mas não posso considerar a minha prestação boa, porque não tive a oportunidade de pôr em evidência grande parte das competências transversais exigidas.

4.2 Heteroavaliação

A nossa heteroavaliação foi elaborada com recurso à *Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC*, preenchida pela Diretora Técnica da instituição, disponível no Anexo 7.

Conclusão

No final deste percurso, elaborado na Oficina do Idoso, da Associação Nacional de Apoio ao Idoso, importa reter algumas ideias e elaborar algumas reflexões.

Sabemos que o Envelhecimento Ativo não é um momento estanque, que ocorre durante a idade adulta. Muito pelo contrário: é um processo que ocorre durante a vida inteira dos indivíduos, sendo fundamental consciencializar as pessoas da importância de manter, sempre, um estilo de vida saudável, ativo, informado e responsável. A educação ao longo da vida tem, também aqui, um papel fundamental. Indivíduos mais (e melhor) informados, são indivíduos mais autónomos, mais conscientes e mais participativos, tudo características fundamentais, independentemente da idade. Também a gerontologia ocupa um lugar de destaque, nomeadamente a gerontologia educativa, promovendo a estimulação cognitiva dos adultos idosos, retardando os sinais inevitáveis do envelhecimento, que afetam sobretudo a atenção e a memória. Também as atividades em grupo são fundamentais nesta fase da vida, onde é fulcral respeitar a individualidade de cada um, mas tentar trabalhar para que os utentes num Centro de Dia se sintam parte integrante de um grupo, desenvolvam a empatia, o companheirismo e a escuta ativa.

Destacamos também a grande importância das respostas sociais como a Oficina do Idoso, no combate à solidão, essencialmente, mas também na promoção do bem-estar dos seus utentes e na promoção da longevidade dos mesmos.

PARTE II – CÂMARA MUNICIPAL DE ABRANTES

Introdução

Nesta segunda parte do relatório iremos expor o trabalho realizado de fevereiro a junho de 2018, na Câmara Municipal de Abrantes, mais propriamente no Serviço da Juventude, da *Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo*, sob orientação local da Dra. Eva Rodrigues, Técnica superior de Educação Social e responsável pelo Espaço Jovem de Abrantes e por grande parte do trabalho elaborado no Serviço da Juventude.

A integração da estagiária nesse Serviço foi motivada, essencialmente, pelo escasso número de recursos humanos a trabalhar no mesmo, o que, por vezes, se torna um obstáculo na execução de algumas atividades, como explicaremos adiante.

À semelhança da primeira parte do relatório, esta Parte II será composta pela presente *Introdução*, por um *Enquadramento Institucional*, composto pela caracterização sociodemográfica do concelho de Abrantes e respetiva rede escolar, e, ainda, uma breve descrição da estrutura organizacional da Câmara Municipal. Ainda no mesmo tópico, daremos a conhecer um pouco daquilo que é o Serviço de Juventude, e o trabalho desenvolvido no Espaço Jovem, local onde decorreu a maior parte do estágio.

Seguidamente, faremos um *Enquadramento Teórico* com a revisão da literatura dos temas a abordar, tais como os conceitos de jovens e juventude, assim como as políticas de juventude mais atuais, desenvolvidas a nível nacional e europeu. Ainda neste tópico, abordaremos dois temas diretamente relacionados com as problemáticas dos jovens: a inclusão social e a participação ativa na vida e na sociedade.

Posteriormente, apresentaremos o *Projeto de Estágio*. Neste capítulo iremos expor o projeto efetuado ao longo destes cinco meses, os seus objetivos gerais e específicos, a descrição das atividades desenvolvidas e o cronograma representativo das mesmas, com a respetiva avaliação.

Por fim, este relatório terá ainda um capítulo dedicado à *Auto e heteroavaliação* da estagiária, acompanhada por uma reflexão crítica do percurso e trabalho desenvolvido, assim como pela grelha de avaliação de competências preenchida pela orientadora local, e será finalizado com uma conclusão geral sobre o estágio curricular da mestranda.

Capítulo I – Enquadramento institucional

O trabalho elaborado neste estágio decorreu na Câmara Municipal de Abrantes, na *Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo*, mais concretamente no Serviço de Juventude. O “Espaço Jovem” de Abrantes foi o local exato onde decorreu a maior parte do estágio, estando este espaço ao encargo de uma Técnica Superior de Educação Social, orientadora local da estagiária.

Posteriormente, iremos elaborar a caracterização do município em termos sociodemográficos, assim como faremos uma breve alusão à rede escolar e às ofertas formativas atualmente disponíveis. De seguida, faremos uma referência à organização interna da Câmara Municipal, com o respetivo organograma representativo da mesma, dando especial destaque à Divisão em que a estagiária foi inserida, assim como ao local em que decorreu o estágio.

Por fim, serão referidas as diferentes áreas de intervenção direcionadas aos jovens, tais como os equipamentos disponibilizados pelas autarquias, as atividades dirigidas aos jovens, o que é o Conselho Municipal de Juventude e que apoios são concedidos às associações juvenis.

1.1 Caracterização sociodemográfica do concelho de Abrantes

Abrantes é a cidade mais central de Portugal Continental, pertencendo ao distrito de Santarém, fazendo parte da NUT II da Região Centro.

A cidade é limitada a Norte pelos concelhos de Sardoal e Vila de Rei, a Sul por Ponte de Sôr e Chamusca, a Este por Mação e Gavião, e a Oeste por Constância e Tomar (PEM²⁰, 2014, p. 20). É o maior concelho do Médio Tejo em termos de superfície, estendendo-se por cerca de 714,7km², tendo uma densidade populacional de 51,1 hab/Km, um número considerado baixo, quando comparado com os restantes municípios desta sub-região (PORDATA, 2016²¹). Também é de destacar a acentuada desertificação/isolamento das zonas mais rurais do concelho, o que contribui em larga escala para o envelhecimento

²⁰ Projeto Educativo Municipal.

²¹ Informação retirada de [https://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Abrantes+\(Munic%C3%ADpio\)-231237](https://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Abrantes+(Munic%C3%ADpio)-231237), consultada a 23 de abril de 2018.

da população do mesmo, sendo que em 36.493 habitantes (em 2016), a percentagem de jovens é de 11,6% e a de idosos 27,4%, correspondendo a um índice de envelhecimento de 236,4 (PORDATA, 2016²²). Deste modo, a distribuição geográfica da população é “claramente caracterizada pela crescente importância dos aglomerados urbanos de maior dimensão (localizados em torno da sua sede), assumindo o concelho uma disposição populacional concentrada, em redes de aglomerados urbanos de dimensão diversa” (PEM, 2014, p. 23).

Em termos administrativos, atualmente o concelho encontra-se constituído por treze freguesias, sendo que cinco delas resultaram de processos de agregação: União das Freguesias de Abrantes e Alferrarede, União das Freguesias de Aldeia do Mato e Souto, União das Freguesias de Alvega e Concavada, União das Freguesias de S. Miguel do Rio Torto e Rossio ao Sul do Tejo, União das Freguesias de S. Facundo e Vale das Mós; e as restantes oito (sem agregação): Bemposta, Carvalhal, Fontes, Martinchel, Mouriscas, Pego, Rio de Moinhos e Tramagal²³.

1.2 Rede escolar

A rede escolar do concelho de Abrantes é composta por todos os níveis de ensino, desde o pré-escolar ao superior, distribuídos por rede pública e não pública. A rede pública é constituída por dois agrupamentos de escolas, uma escola profissional, duas escolas superiores e uma de ensino especial.

O Agrupamento de Escolas N°1 de Abrantes é composto por três jardins de infância, dez escolas básicas (com pré-escolar e primeiro ciclo, à exceção de duas delas, que apenas têm primeiro ciclo, e uma de segundo e terceiro ciclo) e uma escola secundária, que tem terceiro ciclo, ensino secundário e ensino profissional (PEM, 2014, p. 31).

O Agrupamento de Escolas N°2 de Abrantes é composto por um jardim de infância e oito escolas básicas. Destas oito, quatro têm pré-escolar e primeiro ciclo, duas têm apenas primeiro ciclo, uma tem segundo e terceiro ciclos e ensino profissional e, por fim,

²² Informação retirada de [https://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Abrantes+\(Munic%C3%ADpio\)-231237](https://www.pordata.pt/Municipios/Quadro+Resumo/Abrantes+(Munic%C3%ADpio)-231237), a 23 de abril de 2018.

²³ Informação disponível em <http://cm-abrantes.pt/index.php/2014-11-27-18-15-49/informacao-geografica#>, consultada a 23 de abril de 2018.

uma escola secundária com segundo e terceiro ciclos, ensino secundário e ensino profissional (PEM, p. 31).

A Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes é a única no concelho exclusivamente direcionada ao ensino profissional, que dispõe de Cursos Profissionais de nível 4, conferindo equivalência ao 12º ano, e Cursos de Educação e Formação de Adultos²⁴.

A Escola Superior de Tecnologia de Abrantes (ESTA) é uma unidade orgânica do Instituto Politécnico de Tomar, localizada no centro da cidade. Atualmente, na ESTA estão disponíveis cursos de vários graus de ensino, como Licenciaturas, Mestrados, Pós-Graduações e Cursos Técnico Superiores Profissionais²⁵.

O Centro Local de Aprendizagem de Abrantes – Universidade Aberta procura promover atividades que vão ao encontro dos princípios da Aprendizagem ao Longo da Vida. Funcionando em regime de E-learning, detém uma vasta oferta formativa ao nível de Licenciaturas, Mestrados, Doutoramentos, Pós-graduações e Aprendizagem ao Longo da Vida (Cursos Profissionais, Formação Contínua de Professores e Extensão Universitária e Cultural. Dinamiza ações educativas de âmbito formal, não-formal e informal²⁶.

Por último, existe também no município o Centro de Recuperação e Integração de Abrantes (CRIA), dedicado ao Ensino Especial.

Com diversas valências, tem como missão “colher, formar e apoiar a integração familiar e social das pessoas contribuindo para a satisfação das suas necessidades e expectativas numa perspetiva de equidade e promoção do desenvolvimento humano e social da comunidade.”²⁷

1.3 Estrutura organizacional da Câmara Municipal de Abrantes

A organização interna dos serviços municipais de Abrantes obedece a um modelo de estrutura hierarquizada, aplicada às funções de suporte e organização dos serviços

²⁴ Informação disponível em <http://www.epdra.pt/cursos/default.aspx>, consultada a 23 de abril de 2018.

²⁵ Informação disponível em http://portal2.ipt.pt/ipt/estrutura_organica/instituto_politecnico_de_tomar/unidades_organicas/esta_escola_superior_de_tecnologia_de_abrantes/, consultada a 23 de abril de 2018.

²⁶ Informação disponível em <http://portal.uab.pt/cursos-uab/>, consultada a 23 de abril de 2018.

²⁷ Informação retirada de <http://cria.com.pt/index.php/missao-visao-e-valores/>, consultada a 23 de abril de 2018.

municipais²⁸. É composta por unidades flexíveis – sob a forma de divisões municipais – e subunidades orgânicas.

Deste modo, a estrutura organizacional da Câmara Municipal é composta por doze unidades orgânicas flexíveis, asseguradas por cargos dirigentes, com a designação de Chefes de Divisão. Devido ao tamanho excessivo do organograma representativo desta estrutura, decidimos colocá-lo em anexo para facilitar a sua interpretação, estando disponível para verificação no Anexo 8.

O estágio foi integrado na *Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo*, mais concretamente no *Serviço de Juventude*. Apresentamos na imagem seguinte a divisão municipal onde a estagiária foi inserida, com as respetivas subunidades orgânicas:



Figura 7: Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo

Fonte: http://cm-abrantes.pt/images/documentos/municipio/camara-municipal/recursos-humanos/estrutura-organica/organigrama_2018.pdf, consultado a 25 de abril de 2018.

1.4 Serviço da Juventude e Conselho Municipal de Juventude

O Serviço de Juventude constitui-se como uma subunidade da *Divisão do Desporto, da juventude e do Associativismo*, como se verifica na figura apresentada anteriormente.

Entre diversas funções, este serviço facilita o acesso à informação sobre programas de apoio juvenil, promove ações de formação direcionadas para os jovens ou de interesse para os mesmos, e presta apoio na divulgação das atividades promovidas pelas diferentes

²⁸ Cf. Diário da República, 2.ª série — N.º 6 — 9 de janeiro de 2018, disponível em http://cm-abrantes.pt/images/documentos/municipio/camara-municipal/recursos-humanos/estrutura-organica/Estrutura_Organica_Nuclear_2018.pdf, consultado a 25 de abril de 2018.

associações juvenis do concelho. Para além disso, promove ainda o contacto com a Federação de Associações Juvenis do Distrito de Santarém.

Por outro lado, o Conselho Municipal de Juventude de Abrantes (CMJA) é o órgão do Município ao qual compete pronunciar-se sobre todos os assuntos de interesse relacionados com a juventude. Foi criado com o objetivo de conhecer as necessidades, as motivações, as aspirações e as prioridades dos jovens.

Funciona como um espaço privilegiado de diálogo e análise dos problemas da juventude, visando a promoção de iniciativas de e para os jovens. Baseia-se num trabalho de parceria alargada, efetiva e dinâmica com os vários membros e visa um planeamento estratégico da intervenção juvenil, estimulando a sua participação na vida cívica, cultural e política.

O CMJA é constituído por representantes da autarquia, da assembleia municipal, das juventudes partidárias, das associações juvenis, dos agrupamentos de escuteiros, das associações de estudantes e por outras entidades convidadas que desenvolvem atividades relacionadas com a juventude do concelho de Abrantes²⁹.

1.5 Espaço Jovem

O Espaço Jovem de Abrantes é um local polivalente e foi criado com o objetivo de acolher as mais diversas atividades promovidas por e para os jovens, numa ótica de resposta adequada às suas necessidades. Pretende ser igualmente um espaço informativo que promova o apoio, a orientação e que esclareça os jovens na implementação dos seus projetos e ideias. Localiza-se no Centro histórico de Abrantes, no largo Dr. Ramiro Guedes, junto a vários serviços municipais, de outros organismos da administração pública (Finanças, Tribunal, Cartório), da Biblioteca Municipal, da Galeria de Arte, da Escola Superior de Tecnologia, bem como do comércio local.

Tem como objetivos: 1) Proporcionar um espaço de intervenção municipal, especialmente dedicado aos jovens do concelho, promovendo o contacto e acesso mais fácil, mais eficaz e mais próximo entre os jovens e a autarquia; 2) Criar projetos e

²⁹ Informação retirada de <http://cm-abrantes.pt/index.php/pt/component/content/article/869-juventude/conselho-municipal-de-juventude-cmja/397-conselho-municipal-de-juventude?highlight=WyJjb25zZWxobyIsIm11bmljaXBhbCIslmp1dmVudHVkZSIsImNvbnNlbGhvIG11bmljaXBhbCIslm11bmljaXBhbCBqdXZlbnRlZGUlXQ>, consultada a 28 de abril de 2018.

condições que proporcionem a participação e destaque da juventude, através do desenvolvimento de ações que correspondam aos interesses, motivações e competências da Juventude; 3) Envolver jovens na criação de novos projetos que potenciem a sua valorização, o empreendedorismo e demais capacidades, por meio da organização de atividades de diferente índole: educativa, cultural, desportiva, recreativa e de participação cívica e social; 4) Realizar ações que promovam o intercâmbio de instituições, associações e grupos potenciando o trabalho em rede e uma maior participação dos jovens e da comunidade; 5) Proporcionar aos jovens meios atuais de comunicação e informação e motivá-los para os elementos identitários de Abrantes; e 6) Promover ações que permitam ampliar o domínio técnico e formativo, assim como dar resposta a várias áreas de interesse e qualificação adequada para a população jovem.

Possui três valências: uma sala multissuportos, apetrechada de equipamentos informáticos e tecnológicos, documentação e informação juvenil, ludoteca e balcão de atendimento, sendo ainda um espaço de leitura, convívio e de exposições; o gabinete de apoio ao jovem e ao associativismo juvenil; e, ainda, uma sala de reuniões³⁰.

É um espaço que pode ser utilizado para a realização de trabalhos de grupo, pesquisas digitais e bibliográfica/documentais, navegação nas redes sociais, visualização de filmes, jogos de tabuleiro, *workshops* e oficinas de trabalho, ações de formação, reuniões, promoção de torneios e concursos, tertúlias, entre outros. Também é no Espaço Jovem que podem ser recolhidas informações de interesse para a juventude, tais como Programas de arrendamento jovem, emprego, formação, voluntariado, etc. Para além disso, é neste espaço que os Técnicos do Município prestam apoio na formalização e execução das candidaturas ao programa de apoio às coletividades de Abrantes (FINAbrantes), bem como o apoio ao Programa Férias Jovens, a venda do Cartão Jovem Municipal, e ainda as reuniões do Conselho Municipal da Juventude de Abrantes.

Pretende-se que, no futuro, este espaço possa acolher uma Loja Ponto JA³¹, do Instituto Português da Juventude, sendo um objetivo do município.

³⁰ Informação retirada de <http://cm-abrantes.pt/index.php/pt/component/content/article/883-juventude/espaco-jovem-de-abrantes/398-espaco-jovem-de-abrantes?highlight=WyJlc3BhY28iLCJqb3ZlbSIsImVzcGFjbyBqb3ZlbSJD>, consultada a 28 de abril de 2018.

³¹ Para mais informações, aceder a https://juventude.gov.pt/IPJ/Noticias/Outras/Paginas/lojas_ponto_ja.aspx.

Capítulo II – Enquadramento teórico

Neste capítulo será brevemente explorado o conceito de juventude, bem como algumas das políticas que lhes são direcionadas, a nível europeu e nacional. Também nos iremos debruçar sobre algumas problemáticas associadas aos jovens, tais como a inclusão social e a participação ativa na vida e na sociedade.

2.1 A Juventude

Delimitar um conceito comum de *juventude* é uma tarefa difícil, tendo em conta que a idade é, de facto, um indicador característico deste processo mas (só por si), insuficiente. De uma maneira geral, a juventude é definida como “a passagem da infância para a vida adulta independente” (Perovik, 2016, p. 2).

É de conhecimento geral que não existe uma definição clara daquilo que é “o jovem”, tendo em conta a heterogeneidade nas categorias sociais, económicas, culturais, nos percursos educacionais, nos interesses, necessidades e aspirações dos mesmos. Deste modo, a distinção pela idade tem sido o indicador mais característico na definição de juventude, não havendo, no entanto, uma definição transversal a nível europeu. Especificamente no caso português, são considerados “jovens” os indivíduos com idades compreendidas entre os 12/13 e os 30 anos (Perovik, 2016, p. 3).

As investigações relacionadas com os jovens e a juventude têm vindo a ganhar uma crescente relevância ao longo das últimas décadas. Rocha e colaboradores (2017) referem que, ao longo dos anos, os estudos sobre a juventude oscilaram entre duas vertentes: enfatizar a unidade da condição juvenil ou evidenciar a heterogeneidade dos percursos dos jovens.

Também Pais (1990), há várias décadas, enfatizou esta ideia, referindo que a sociologia da juventude tem divergindo entre duas tendências: “a) Numa delas, a juventude é tomada como um conjunto social cujo principal atributo é o ser constituído por indivíduos pertencentes a uma dada “fase da vida”, prevalecendo a busca dos aspetos mais uniformes e homogéneos que caracterizariam essa fase da vida – aspetos que fariam parte de uma “cultura juvenil”, específica, portanto, de uma geração definida em termos etários; b) Noutra tendência, contudo, a juventude é tomada como um conjunto social

necessariamente diversificado, perfilando-se diferentes culturas juvenis, em função de diferentes pertenças de classe, diferentes situações económicas, diferentes parcelas de poder, diferentes interesses, diferentes oportunidades ocupacionais, etc. Nestoutro sentido, seria, de facto, um abuso de linguagem subsumir sob o mesmo conceito de “juventude” universos sociais que não têm entre si praticamente nada em comum” (p. 140).

De facto, as desigualdades e a pluralidade de trajetórias entre os jovens são evidentes, sendo estas influenciadas pelos diversos contextos sociais, pelo capital económico, social e cultural (Bourdieu, 1964, cit in Rocha et al., 2017); fatores que se constituem como determinantes nos processos de mediação e nas tomadas de decisão (Rocha et al., 2017, p. 11).

Apesar de ocorrerem de formas muito distintas, não lineares e individualizadas, influenciando a vida de cada jovem de modo particular, existem algumas problemáticas associadas a esta fase da vida, de uma forma transversal: questões relacionadas com a educação e formação, com a transição para a vida adulta – nomeadamente no que diz respeito aos novos papéis sociais e à vida profissional, atualmente muito caracterizada pela precaridade e instabilidade –, e, ainda, questões relacionadas com a cidadania e participação em vários movimentos sociais.

Tendo em consideração os diversos contextos sociais (muito plurais e incertos, como já referimos) e as problemáticas associadas a estas camadas mais jovens, exige-se uma intervenção política no sentido de esta conseguir colmatar ou responder às necessidades da mesma, “através dos diferentes sistemas de incentivos contidos nas políticas públicas para a juventude” (Rocha et al., 2016, p. 8). Iremos, no próximo ponto, abordar algumas dessas políticas a nível internacional e nacional.

2.2 Políticas de juventude a nível europeu e nacional

Os atuais debates políticos europeus apontam três princípios fundamentais no desenvolvimento de estratégias e prioridades nas políticas de juventude, considerando que estas devem ser: participativas, intersectoriais e baseadas em conhecimento.

Partem, assim, do princípio de que a vida dos jovens é, também ela, intersectorial, na medida em que estes são agentes sociais multidimensionais que, num determinado período de tempo, interagem (ou entram) em diferentes dimensões sociais, tais como a

família, a escola, o mercado de trabalho, a habitação, a saúde, cultura, entre outros. E é a partir dessa premissa que surgem as recomendações políticas, bem como os avanços nos estudos científicos e nas metodologias utilizadas, abordando, precisamente, este carácter multidimensional da vida dos jovens (Nico, 2014).

É reconhecido o pluralismo no curso de vida, como foi referido no ponto anterior. Cada indivíduo investe em diferentes esferas da sua vida, em simultâneo, sendo o período de transição para a fase adulta bastante diverso. Por exemplo, existem jovens que são apenas estudantes, jovens que já são pais e trabalham, jovens que trabalham e estudam, jovens que já estão casados, etc. Neste sentido, as políticas têm de conseguir dar respostas a esta diversidade, tendo em consideração a conciliação destas várias esferas da vida, não descurando o facto de existirem, evidentemente, várias diferenças a nível socioeconómico entre os jovens. É fundamental, portanto, que as políticas sejam multidimensionais e dinâmicas, o que não quer dizer que isso, de facto, aconteça, na prática (Nico, 2014, p. 10).

Apesar de existir um consenso relativo a estes princípios, o que se verifica é que estes são de difícil operacionalização pela sua dificuldade de generalização. Por um lado, devido à heterogeneidade das estruturas das próprias organizações políticas, influenciadas, inevitavelmente, por diferentes políticas nacionais e ideologias, e, por outro, pela falta de dados, conhecimento e evidência científica, havendo, ainda, um longo trabalho a percorrer no campo da investigação (Nico, 2014, p. 11).

O reconhecimento dos jovens no enquadramento legal e político é diferente nos diversos países da Europa. Geralmente, é possível agrupar os países em três categorias: os países que reconhecem os jovens dentro das suas Constituições; os países que reconhecem os jovens em leis sobre juventude ou outros atos legais; e os países que abordaram o tema da juventude mediante documentos estratégicos. Portugal encontra-se na primeira categoria, ou seja, cujos artigos da Constituição se referem explicitamente à juventude, onde são garantidos os direitos básicos aos jovens, tal como os direitos morais, profissionais, intelectuais e físicos, protegendo os seus interesses (Perovik, 2016, p. 5).

Em Portugal, destacam-se cinco temas considerados prioritários no que concerne às políticas de juventude, nomeadamente: inclusão social, participação, informação, atividades de voluntariado e um maior conhecimento sobre a Juventude³². Para além destes, o Governo português incide sobre temáticas como o associativismo, cidadania,

³² Informação retirada de <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/portugal>, consultada a 24 de setembro de 2018.

cultura, desporto, educação e formação, emprego e empreendedorismo, habitação, saúde e sexualidade, entre outros³³.

A nível europeu, existem vários documentos orientadores com estratégias e metas comuns aos países membros da União Europeia, abrangendo diversas áreas de intervenção. Destacamos, a nível europeu, as atuais estratégias da Comissão Europeia e do Conselho da Europa, no domínio da juventude, presentes no documento intitulado *Cooperação Europeia no Domínio da Juventude (2010-2018)*, que tem como objetivos principais: “criar mais oportunidades para todos os jovens em pé de igualdade, tanto na educação como no mercado de trabalho”; e “incentivar os jovens a participarem ativamente na sociedade”. Para tal, encoraja-se a implementação de iniciativas específicas, destinadas aos jovens, e iniciativas de integração transversal em oito domínios: 1) educação e formação; 2) emprego e empreendedorismo; 3) saúde e bem-estar; 4) participação dos jovens no processo democrático da UE e na sociedade; 5) atividades de voluntariado; 6) inclusão social; 7) a juventude e o mundo, com ações destinadas a ajudar os jovens a participar em ações fora da UE ou a envolver-se mais em domínios como as alterações climáticas, a cooperação internacional e os direitos humanos; 8) criatividade e cultura³⁴.

No ponto seguinte, abordaremos brevemente dois destes domínios, nomeadamente no que diz respeito à inclusão social dos jovens e à participação ativa na vida e na sociedade.

2.3 Inclusão social e participação ativa

A igualdade de oportunidades para todos os jovens é uma meta a alcançar, por parte de qualquer país da União Europeia. Para se trabalhar nesse sentido, é fundamental dar aos jovens a possibilidade de tirarem o máximo partido das suas potencialidades, independentemente das suas características individuais, prevenindo-se, assim, a exclusão social e a pobreza, promovendo-se a participação ativa de todos, na vida e na sociedade.

Para que tal seja possível, é imprescindível que se invista na juventude e nos recursos que impulsionam esse desenvolvimento, mas também que se aposte na emancipação dos jovens, promovendo a sua autonomia. Estes esforços “pressupõem uma

³³ Todos estes temas podem ser consultados em <http://www.juventude.gov.pt/Paginas/default.aspx>.

³⁴ Informação retirada de <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=LEGISSUM%3Aef0022>, consultada a 24 de setembro de 2018.

maior cooperação entre as políticas na área da juventude e noutros domínios pertinentes”, tais como a educação, saúde, cultura e emprego (European Commission, 2015, p. C 311/2).

É de fulcral preocupação que se combatam todas as formas de discriminação em função do sexo, raça, etnia, crenças, orientação sexual, estatuto socioeconómico, etc., com vista ao empoderamento das camadas mais jovens. Para isto, como iniciativas, os Estados Membros apontam para a importância de “aproveitar todas as potencialidades da animação de jovens e dos centros de juventude enquanto meios de inclusão; adoptar uma abordagem intersectorial ao actuar no sentido de melhorar a coesão e a solidariedade da comunidade local e de reduzir a exclusão social dos jovens, debruçando-se sobre a relação que existe entre, por exemplo, a educação e o emprego dos jovens e a sua inclusão social; apoiar o desenvolvimento da sensibilização e das competências interculturais de todos os jovens, e combater os preconceitos; apoiar as actividades de informação e educação para jovens sobre os seus próprios direitos; tratar os problemas dos sem-abrigo, da habitação e da exclusão financeira; promover o acesso a serviços de qualidade, como, por exemplo, transportes, ciberinclusão, saúde e serviços sociais; e promover um apoio específico às famílias jovens” (European Commission, 2015, p. C 311/8).

A inclusão e participação são fatores essenciais numa sociedade democrática, sendo fundamental continuar a fomentar este espírito crítico, de participação e iniciativa nos jovens, promovendo a inclusão e a coesão social dos mesmos, numa sociedade que se quer (bem) informada e consciente.

Capítulo III – Projeto de estágio: Câmara Municipal de Abrantes

Neste capítulo iremos expor o projeto de estágio elaborado de fevereiro a junho de 2018. De seguida, apresentaremos os objetivos gerais e específicos que nortearam este projeto, assim como a descrição das atividades em que a aluna colaborou e o respetivo cronograma representativo dessas atividades.

3.1 Objetivos gerais e específicos

1º Objetivo geral: Integrar a equipa de profissionais do Serviço da Juventude da Câmara Municipal de Abrantes

Objetivos específicos:

- a) Adquirir contacto com a realidade profissional numa Câmara Municipal
- b) Conhecer os técnicos e dirigentes responsáveis pelo Serviço da Juventude
- c) Conhecer os objetivos, valências e serviços disponíveis, direcionados aos jovens do concelho de Abrantes
- d) Perceber o funcionamento dos mesmos
- e) Colaborar nas atividades diárias do Espaço Jovem

2º Objetivo geral: Desempenhar funções enquanto (futura) Mestre em Ciências da Educação numa Câmara Municipal

Objetivos específicos:

- a) Colaborar com a equipa multidisciplinar no desempenho de tarefas especializadas
- b) Contribuir com os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura e do mestrado em Ciências da Educação, na planificação e execução das diversas atividades

3º Objetivo geral: Planificar atividades educativas para a população jovem do Concelho

Objetivos específicos:

- a) Elaborar o levantamento das necessidades dos jovens

- b) Promover projetos que proporcionem a participação da juventude, através do desenvolvimento de ações que correspondam aos seus gostos e aptidões

4º Objetivo geral: Apoiar na divulgação das atividades dinamizadas pelo Serviço da Juventude

Objetivos específicos:

- a) Divulgar a página oficial de Facebook do Conselho Municipal de Juventude de Abrantes
- b) Auxiliar a equipa na atualização da página oficial do Conselho Municipal de Juventude de Abrantes
- c) Promover as atividades desenvolvidas, em diversas redes sociais

3.2 Atividades

Como já foi referido anteriormente, a segunda parte do estágio curricular começou no mês de fevereiro, de modo que (praticamente) todas as atividades já estavam agendadas, como seria de prever numa Câmara Municipal. A estagiária foi, então, integrada em algumas das atividades a desenvolver por parte do Serviço de Juventude. Apresentamos, na figura seguinte, o cronograma dessas mesmas atividades, que iremos explicar detalhadamente, seguindo a ordem do cronograma. É de destacar que não ocorreram só estas atividades, mas o cronograma diz apenas respeito àquelas onde a estagiária participou.

Atividades	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
Funcionamento do Espaço Jovem					
“Nós, os jovens!”					
“Aprender com os nossos”					
Programa de Férias Jovens					
Programa de apoio a coletividades do concelho de Abrantes – Finabrantēs					
Jornadas da Juventude					
Outras atividades					

Figura 8: Cronograma das atividades desenvolvidas entre fevereiro e junho

3.2.1 Descrição das atividades desenvolvidas

Como já referimos, praticamente todo o estágio decorreu no Espaço Jovem, onde assegurávamos o funcionamento do mesmo, sob a responsabilidade da Dra. Eva Rodrigues.

“Nós, os jovens!”

Esta iniciativa ocorre mensalmente (ou quando solicitada), em parceria com as associações de estudantes. Tem como objetivo “dar voz” aos jovens abrantinos, indo ao encontro dos interesses e necessidades dos mesmos.

Nestas ações são abordadas problemáticas sociais, direta ou indiretamente ligadas à juventude, tais como a gravidez e o aborto na adolescência, cidadania e igualdade de género, estilos de vida saudáveis – questões associadas aos consumos e dependências, métodos contraceptivos, prevenção de infeções sexualmente transmissíveis ou à alimentação saudável –, associativismo, e outros, tais como as crenças religiosas, a eutanásia, a adoção homoparental ou a atual crescente crise das pessoas refugiadas.

Podem ser utilizadas duas abordagens distintas: na primeira (mais comum), são os técnicos a encarregar-se pela dinamização das sessões. Na segunda abordagem, são os jovens que estão encarregues dessa função, debatendo estes temas em grupo.

Desde fevereiro de 2018 até ao final do primeiro semestre de 2018, houve apenas uma sessão de “*Nós, os jovens!*”, concretizada no dia 8 de março, data comemorativa do Dia Internacional das Mulheres (Anexo 9).

Com o objetivo de relembrar e debater sobre as lutas e reivindicações (do passado e do presente) pelos direitos das mulheres a nível cívico, social, cultural, político e económico, entre outros, foi organizada uma tertúlia informal onde foram convidadas sete mulheres abrantinas que exercem profissões que têm sido tradicionalmente associadas ao “mundo dos homens”, para partilharem o seu testemunho com a comunidade. Esta sessão foi elaborada no âmbito do Plano Municipal para a Cidadania, Igualdade de Género e Não-Discriminação, intitulada de “Profissões sem género – Mulher quem te viu e quem te vê”, aberta à comunidade, como já foi referido, no auditório da Escola Superior de Tecnologias de Abrantes (ESTA).

A avaliação foi feita oralmente, no final da sessão, mediante o levantamento do feedback por parte dos participantes.

“Aprender com os nossos”

O projeto “*Aprender com os nossos*” surgiu com o objetivo de divulgar o trabalho dos jovens abrantinos, dando-lhes a oportunidade de partilhar conhecimentos, aptidões e talentos com a restante comunidade, promovendo o convívio intergeracional. São organizados workshops, oficinas ou ateliers abertos ao público, dinamizados pelos jovens voluntários que queiram divulgar esse trabalho e partilhar algumas competências, onde qualquer pessoa pode participar de forma gratuita, mediante inscrição prévia, respeitando o limite máximo de inscrições. Esta iniciativa pode ocorrer durante todo o ano, caso seja requisitada.

Para ajudar a melhorar o funcionamento deste projeto, contruímos um instrumento de avaliação, que não existia até à data, de modo a elaborarmos o levantamento do feedback dos participantes. Contruímos um breve questionário de respostas fechadas e abertas (disponível no Anexo 10), elaborado de modo a ser facilmente adaptável a todos os

workshops, onde é feito o levantamento das opiniões relativas à sessão, bem como de algumas sugestões de melhorias e temas futuros.

Entre fevereiro e julho de 2018, foram dinamizados três workshops distintos: um workshop de maquilhagem, um de Hip-hop para iniciantes e outro de fandango.

O workshop de maquilhagem foi dinamizado no dia 17 de março de 2018 por uma jovem abrantina³⁵, no Espaço Jovem, tendo sido um sucesso, pois excedeu o limite de inscrições inicialmente imposto, de modo que estará previsto um segundo workshop idêntico, para quem não teve a oportunidade de participar no primeiro (Anexo 11).

O workshop de Hip-hop para iniciantes teve lugar no dia 18 de maio do presente ano, também no Espaço Jovem, dinamizado pela professora do grupo *Etrix Crew*³⁶, de Abrantes, juntamente com alguns dos seus membros (Anexo 12). Devido a questões meteorológicas e a atrasos na divulgação do mesmo, este workshop teve uma adesão bastante fraca, ao contrário daquilo que se previa inicialmente.

Por último, o workshop de fandango ocorreu no dia 27 de junho, numa parceria entre o projeto *Aprender com os nossos* e as Férias Jovens – Verão ativo. Deste modo, alguns membros do Rancho Folclórico da Casa do Povo do Pego³⁷ (freguesia pertencente ao concelho de Abrantes) encarregaram-se de dinamizar esta sessão, que decorreu durante o período das Férias Jovens, envolvendo todas as crianças e jovens que estavam a participar no campo de férias. Foi uma sessão essencialmente prática, como era espectável, mas o momento foi aproveitado para transmitir um pouco da “cultura pegacha”, das tradições e dos costumes, dos trajes e das danças, o que acabou por surpreender todos os participantes pela positiva, como conseguimos apurar mediante o feedback dos mesmos.

Programa de Férias Jovens

O Programa Férias Jovens engloba os projetos “Páscoa em Movimento”, “Verão Ativo” e “Natal é Festa”, sendo que a estagiária só participou nos dois primeiros, como monitora. O projeto *Páscoa em Movimento* decorreu entre os dias úteis de 26 de março a 6 de abril, e o *Verão Ativo* entre 18 de junho e 13 de julho de 2018, também nos dias úteis (Anexo 13).

³⁵ <https://www.facebook.com/catarinacabedalmakeup/>

³⁶ <https://www.facebook.com/ETRIX-CREW-1010484278989879/>

³⁷ <http://ranchofcppego.awardspace.com/?seccao=home>

Este programa é destinado a crianças e jovens entre os 6 e os 16 anos, e procura “promover um conjunto de atividades para a ocupação construtiva e saudável dos tempos livres dos jovens durante os períodos de férias escolares, colocando ao dispor de todos os participantes, espaços com atividades desportivas, culturais, de recreação e lazer diversificadas”³⁸. Privilegia a educação pela arte, a fruição cultural, a descoberta através da ciência, as atividades desportivas, as preocupações ambientais e a literacia digital, reconhecendo o seu papel fundamental na promoção e aquisição de novas aprendizagens e descobertas, promovendo assim o conhecimento e desenvolvimento de competências pessoais e sociais, assim como hábitos e práticas de vida saudáveis. Alguns exemplos das atividades desenvolvidas são: *Desportivas* (natação/jogos aquáticos, basquetebol, basebol, futebol, jogos tradicionais, ginástica, dança, futebol/voleibol/rugby de praia, canoagem, rappel, passeios pedestres, caças ao tesouro, BTT); *Culturais* (workshops, oficinas e ateliers de expressão plástica, culinária, hora do conto); *Cívicas* (sessões de prevenção/respostas ao *bullying*, promoção da igualdade de género, homoparentalidade, etc.); e *Visitas* (à praia, às piscinas, à serra da Estrela, às várias freguesias do concelho).

A avaliação deste programa é feita no último dia de cada projeto, formalmente, com recurso a um breve questionário que é respondido pelos participantes. Este ano, pela primeira vez, contruímos um questionário de expectativas (distribuído no início) e um de avaliação (ambos de carácter anónimo e voluntário), para conseguirmos comparar as expectativas iniciais com a avaliação final, fazendo também o levantamento de algumas propostas de atividades que vão ao encontro das necessidades reais e interesses destas crianças e jovens. Ambos os questionários estão disponíveis no Anexo 14.

Programa de apoio a coletividades do concelho de Abrantes – FINAbrantes

O *FINAbrantes* é um Programa de Apoio às Coletividades do Concelho de Abrantes. Destina-se ao apoio financeiro das diversas entidades, com intervenção nas áreas da cultura, do desporto, da juventude e da intervenção social, disponibilizando meios para o desenvolvimento e promoção das suas atividades e apoiando projetos a desenvolver nas diversas áreas de atuação. Foram, para este fim, criadas cinco Medidas de Apoio para

³⁸ Informação retirada de <http://cm-abrantes.pt/index.php/pt/component/content/article/862-juventude/396-programa-ferias-jovens?highlight=WyJmZXJpYXMiLCJqb3ZlbnMiLCJmZXJpYXMgam92ZW5zIl0=>

financiar os projetos e atividades: Medida 1 – Cultura; Medida 2 – Desporto; Medida 3 – Juventude; Medida 4 – Social e Medida 5 – Eventos.

A receção de candidaturas foi feita até novembro de 2017, e o acompanhamento e avaliação das candidaturas aprovadas serão feitos durante todo o ano de 2018, sendo que o Serviço da Juventude se encarrega das candidaturas referentes às Medidas 3 e 5. Neste sentido, a estagiária ajudou na análise de algumas destas candidaturas, quando essa tarefa lhe foi solicitada.

Jornadas da Juventude

O Serviço de Juventude do Município de Abrantes desenvolve as Jornadas da Juventude onde, de forma informal, são abordados temas pertinentes para os jovens, sendo uma oportunidade de debate e transmissão de conhecimentos entre os jovens e a comunidade em geral, decorrendo em vários espaços na cidade, como as escolas e o Espaço Jovem. Em 2018, as jornadas decorreram nos dias 26 e 27 de abril, com o tema *Faz acontecer! – Os jovens e a participação cívica*. É possível ver o programa completo no Anexo 15.

O primeiro dia das Jornadas decorreu nas escolas secundárias Dr. Solano de Abreu e Dr. Manuel Fernandes, onde foram convidados dois DJ's abrantinos para animarem os intervalos da manhã e da tarde. No período correspondente à hora de almoço, estava previsto um “Workshop de dicas de DJ” em ambas as escolas, o que só foi possível numa delas, devido a impedimentos de ordem interna. Contudo, na Escola Secundária Dr. Manuel Fernandes, o programa decorreu com normalidade e ainda houve espaço para transferir esse workshop para uma das salas, que um professor de música disponibilizou amavelmente, sendo que a aula de música que estava prevista foi substituída por esta atividade. Os artistas tiveram a oportunidade de tentar ensinar as bases do *DJing* e da produção musical, dando conselhos e respondendo às inúmeras questões que lhes eram colocadas pelos jovens. Foi uma atividade que superou as expectativas e que teve, de facto, uma grande adesão por parte dos jovens.

Simultaneamente, nas mesmas escolas, foi ainda colocado um cubo gigante com o objetivo de “dar voz” aos alunos (Anexo 16). Em cada face do cubo encontravam uma pergunta distinta, onde podiam escrever livremente o que mudavam: “no teu país”, “na tua

cidade”, “na tua freguesia” e “na tua escola”. Deste levantamento conseguimos retirar contributos bastante relevantes, que foram, posteriormente, enviados para as entidades competentes, principalmente a nível escolar, para que reflitam e tomem (eventualmente) medidas que vão ao encontro das aspirações e necessidades destes jovens.

No segundo dia, a parte da manhã ficou marcada por uma demonstração de skate, bmx e patins em linha, no Skate Parque de Abrantes, dinamizada pela Academia dos Patins, aberta à comunidade, que se estendeu até às 18 horas (anexo 17). No período da noite, decorreu no Espaço Jovem um encontro de *bloggers* e *youtubers* abrantinos, que partilharam o seu trabalho e respetivos percursos com a comunidade.

“Jogar para aprender!”

Esta iniciativa (que pode ser dinamizada todo o ano, caso seja requisitada) consiste na apresentação de um conjunto de jogos de tabuleiro interativos, em grande formato, nos quais as peças são os próprios jogadores. Este jogo tem como objetivo dar a conhecer a cidade de Abrantes, a Europa, ou abordar outros temas, como os princípios de uma cidadania ativa, por exemplo.

Entre fevereiro e julho de 2018, esta atividade ocorreu apenas uma vez, na data comemorativa do Dia das Crianças (1 de junho), na Escola E.B.2,3 D. Miguel de Almeida. O jogo apresentado foi alusivo à Europa, com questões de escolha múltipla, tendo tido uma grande adesão por parte dos alunos, de onde retirámos um feedback bastante positivo (Anexo 18).

Outras atividades

Para além das atividades descritas anteriormente, a estagiária participou ainda em algumas atividades ocasionais, tais como iremos enunciar de seguida.

Projeto + Vida

O Projeto + Vida é um projeto não-formal da Câmara Municipal de Abrantes, integrado no Projeto Educativo Municipal, com o apoio técnico do Serviço de Desporto.

Consiste na dinamização de atividades lúdico-desportivas com a duração de 45 minutos, uma vez por semana, em vários lares e centros de dia do concelho. Este projeto proporciona atividades de gerontomotricidade – ginástica funcional, jogos tradicionais ou hidroginástica – como forma de combate ao sedentarismo, redução do stress, aumento da autoestima, de modo a promover o envelhecimento ativo e a qualidade de vida destes utentes.

Sempre que foi solicitado, as estagiárias do Serviço de Juventude dirigiram-se a estes lares e centros de dia para apoiar, de alguma forma, na dinamização destas atividades (Anexo 19).

Na semana correspondente ao Dia Internacional das Mulheres foi, inclusivamente, aproveitada esta data para nos dirigirmos às instituições e, aí, debatermos um pouco acerca de temas relacionados com a igualdade de género junto dos utentes, que partilharam algumas histórias e fizeram um balanço entre as diferenças que se verificam nos direitos e deveres das mulheres de antigamente e da atualidade.

A avaliação destas sessões não é feita no final de todas as aulas, como seria plausível, mas todos os anos tem havido um feedback bastante positivo, sendo, por isso, um projeto que já se realiza desde 2005.

Dia de S. Valentim

De modo a celebrar o dia de S. Valentim, o Serviço de Juventude promoveu a iniciativa “*Amar Abrantes*” no Centro histórico da cidade, no dia 14 de fevereiro de 2018 (Anexo 20).

Foi construído um “estendal” onde se afixaram frases românticas e também algumas folhas em branco para os membros da comunidade terem a oportunidade de deixar dedicatórias alusivas ao Dia dos Namorados. Foram distribuídas pequenas mensagens dentro da mesma temática e flores de papel, às pessoas que passavam. Para além disto, havia duas molduras gigantes decoradas a rigor, para quem quisesse tirar fotografias. Estas molduras foram levadas a várias lojas do centro histórico, de modo a divulgarmos, também, o comércio local, com a publicação das respetivas fotos nas redes sociais do município (Anexo 16).

Conseguimos apurar que esta iniciativa teve uma apreciação bastante positiva, quer pela participação das pessoas, quer pelas reações nas redes sociais.

“A menina dança?”

Esta é uma iniciativa de convívio entre as gerações seniores através da música e da dança, onde são feitos bailes uma vez por mês nas diversas freguesias do concelho. São convidados os utentes dos lares e centros de dia, proporcionando-lhes um ambiente de familiaridade nas instituições de solidariedade assim como na comunidade em geral, sendo que as estagiárias do Serviço de Juventude participaram várias vezes nestes convívios (Anexo 21).

Jornadas da Educação

As Jornadas da Educação têm como objetivo proporcionar um espaço de reflexão e debate, promovendo a discussão conjunta de temas relacionados com a educação e cidadania, encorajando a participação ativa de toda a comunidade no processo de construção de políticas educativas e formativas a nível local.

Em 2018 as Jornadas decorreram de 13 a 16 de março, sendo que o Serviço de Juventude também ofereceu o seu contributo, nomeadamente no último dia, intitulado de “Parlamentos – A Educação do futuro e o futuro da Educação”, que decorreu na Escola Secundária Dr. Solano de Abreu (Anexo 22).

Na parte da manhã, o “parlamento” foi constituído por crianças de escolas do 1º ciclo e utentes de Instituições Particulares de Solidariedade Social com intervenção na área do envelhecimento, numa abordagem intergeracional. Na parte da tarde, este foi constituído por alunos de escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico e secundário (ensino regular), alunos da Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (ensino profissional), do Centro de Recuperação e Integração de Abrantes (ensino especial), e alunos da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes (ensino superior).

A metodologia utilizada foi a *World Café*, que consiste na partilha de conhecimentos ou opiniões acerca dos temas que são colocados ao grupo. Os grupos foram distribuídos em diferentes mesas, onde cada mesa tinha um moderador. A nossa função era

precisamente essa, moderar as mesas de debate. Cada mesa tinha uma questão diferente, relacionada com a escola, com as aprendizagens, ou com os métodos e recursos utilizados, etc. Depois de ser colocada a questão, todos os membros eram encorajados a participar no debate, onde cada um expressou a sua opinião, durante 15 minutos (neste caso), opiniões e ideias que foram anotadas pela pessoa responsável pela mesa. Após passado esse tempo, era tocado um sino para que os participantes mudassem para uma mesa diferente, onde acontecia a mesma dinâmica, mas com outros membros aleatórios e uma pergunta diferente para debater.

Todas as pessoas mudavam de mesa após o toque, menos uma em cada mesa, escolhida inicialmente, que estava encarregue de anotar todas as ideias debatidas para, no final, as expor a todos os participantes da atividade.

A avaliação desta sessão foi muito positiva, tendo em consideração o nível de participação e interesse demonstrados no decorrer da mesma. Daqui foram retiradas várias conclusões que deverão ser alvo de reflexão por parte dos agentes competentes, questões relacionadas com a necessidade de auxiliar os alunos na gestão do stress e ansiedade, também problemáticas relacionadas com o funcionamento das aulas, com a quase inexistência de avaliação formativa, em detrimento da sumativa, a falta de respostas para a ocupação dos tempos livres (intervalos), ou a necessidade cada vez mais crescente de formação contínua dos professores, quer no que diz respeito à inclusão das novas tecnologias na sala de aula (e como ferramenta de apoio ao estudo), quer no que se refere ao método de ensino utilizado, sendo que o método expositivo continua a ser o mais aplicado (ou único, em alguns casos).

Capítulo IV – Avaliação

4.1 Autoavaliação

Tendo o nosso percurso chegado ao fim, farei, na primeira pessoa, uma autoavaliação desta segunda parte do estágio curricular, na Câmara Municipal de Abrantes.

Considero que esta experiência foi extremamente enriquecedora, pois, de uma maneira geral, consegui desenvolver um pouco de todo o tipo de competências que nos foram exigidas: instrumentais, interpessoais e sistémicas. Fui afortunada, de facto, por ter tido a oportunidade de trabalhar com uma equipa incrível, desde as restantes estagiárias à orientadora, ou mesmo alguns membros das outras Divisões da Câmara Municipal. O ambiente de trabalho influenciou, claramente, a nossa forma de estar e os resultados alcançados. Tive a oportunidade de conhecer o complexo funcionamento de uma Câmara Municipal e, principalmente, o trabalho em rede que este exige. Tivemos também a oportunidade de trabalhar com pessoas de praticamente todas as idades e de contextos sociais muito distintos: elaborámos atividades com crianças, adolescentes, adultos e idosos. Também executámos algumas atividades no âmbito da Educação Especial, por exemplo, o que a mim, como licenciada e futura mestre em Ciências da Educação, me ofereceu a possibilidade de ter experiências muito diversas dentro da minha área de formação. Para além da capacidade de adaptação a contextos, públicos e situações variadas, finalizo este estágio com mais competências ao nível da conceção de instrumentos de avaliação, tendo a autonomia para conseguir adaptá-los de acordo com as necessidades do público-alvo, analisando-os e apresentando resultados concretos, de acordo com os objetivos inicialmente traçados.

Finalizo este percurso com a consciência de que ainda tenho muitas competências a adquirir (e a melhorar), mas, simultaneamente, com a sensação de “dever cumprido”, grata pelas oportunidades que me foram proporcionadas, não só nesta segunda parte do estágio, mas durante todo o ano letivo.

4.2 Heteroavaliação

A nossa avaliação foi elaborada pela Dr^a. Eva Rodrigues, orientadora local de estágio, tendo como instrumento de avaliação a *Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC*, disponível no Anexo 23.

Conclusão geral

Para concluirmos, faremos uma breve reflexão acerca dos conteúdos aqui expostos e do trabalho desenvolvido.

Tendo o estágio sido feito em dois locais completamente distintos, com públicos muito diferentes, tivemos a oportunidade de refletir sobre questões relacionadas com o envelhecimento e também com a juventude, conceitos (à partida) muito distintos.

Contudo, as problemáticas a estes públicos associadas, não são completamente contrárias. Temos duas camadas sociais que sofrem de alguma discriminação, por motivos semelhantes: necessitam de apoio, proteção, e uma crescente preocupação por parte da sociedade, pois são ambos vistos como vulneráveis, dependentes e passivos. São, ambos, alvos de estereótipos e preconceitos, sendo colocados, muitas vezes, à margem da sociedade. O maior objetivo (e desafio) é a inclusão e a participação ativa dos jovens e dos idosos na vida e nas problemáticas sociais, sendo fundamental fomentar o empoderamento destas camadas mais jovens e mais idosas.

No caso dos jovens, é necessário que exista um trabalho em rede, onde se inclua a escola, a família e os representantes do poder a nível local, no combate ao abandono escolar, por exemplo, para que se promovam ações de igualdade de género e não discriminação, prevenção de consumos de substâncias e violência, assim como oferecer a possibilidade aos jovens de participarem em ações de voluntariado, com vista à aquisição e formação de competências, bem como nas decisões locais a nível político, encorajando à participação nos Conselhos Municipais de Juventude ou em associações juvenis.

No caso concreto da Câmara Municipal de Abrantes, consideramos que a autarquia consegue responder, de uma maneira geral, às necessidades dos jovens do concelho. Contudo, existem alguns pontos que poderão ser melhorados. A maior lacuna evidenciada no período em que decorreu o estágio, era a fraca capacidade de divulgação das atividades a realizar. Tal acontecia por problemas de comunicação de ordem interna, bem como de ordem externa. É de conhecimento geral o facto de os jovens, atualmente, recorrerem à internet como meio de acesso à informação. A Câmara Municipal utiliza a rede social Facebook, o que é um ponto positivo, mas que, por si só, não alcança grande parte dos jovens. Seria uma mais-valia recorrer a novas formas de comunicação online, tendo em consideração que as redes sociais por eles mais utilizadas são o Instagram e o Twitter. A

par desta lacuna, sublinhamos os atrasos com que as atividades são divulgadas, onde, por vezes, só são anunciadas na véspera ou no próprio dia, o que poderá levar à falta de adesão dos jovens às iniciativas promovidas, não por falta de interesse, mas por falta de conhecimento das mesmas.

No caso das pessoas idosas, para que se promova a autonomia, a participação ativa e responsável, e o conseqüente aumento da qualidade de vida, é necessário garantir respostas sociais que incluam, também, a família, as redes de suporte e o poder local, em prol de uma sociedade que se quer mais informada, mais igualitária, mais participativa e mais justa. Deixamos também algumas propostas de melhoria para a *Oficina do Idoso*. O maior obstáculo evidenciado na data em que decorreu o estágio, era a dificuldade em responder às necessidades de todos os utentes. Existia um plano de atividades, de facto, mas este não era colocado em prática, carecendo de sistematização. A grande maioria das atividades realizadas eram de expressão plástica, devido ao facto de algumas utentes demonstrarem muito gosto pela costura. E apoiamos a iniciativa, mas consideramos que cingir as atividades a essa vertente, excluí os utentes que não têm essa aptidão ou esse interesse. No caso concreto da Oficina do Idoso, isso restringia os utentes do sexo masculino, que não demonstravam qualquer interesse na atividade, bem como os utentes com deficiências visuais. Isto levava a que muitas destas pessoas ocupassem a tarde a ver televisão ou a dormir. Reconhecemos o ótimo trabalho que tem sido feito na Oficina do Idoso e no modo como esta resposta social influencia positivamente a vida dos utentes, mas deixamos essa proposta, para que todos os utentes tenham a possibilidade de ocupar os seus tempos-livres de forma mais ativa e mais participativa.

Existe ainda um longo caminho a percorrer, mas evidenciam-se já melhorias bastante significativas, quer no que diz respeito à maior preocupação pelo envelhecimento ativo, que se processa durante todo o ciclo de vida, quer no que diz respeito à proteção e capacitação das pessoas idosas. O mesmo acontece com os jovens, que são encorajados desde cedo a participar ativamente na vida em sociedade, para que se tornem, gradualmente, cidadãos mais esclarecidos, mais informados e mais responsáveis.

Referências

Cabral, M.V., et al. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do Tempo, Redes Sociais e Condições de Vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Delors, J. (1996). *Education - hidden treasure*. Report of the International Commission on Education for the XXI Century to UNESCO, Sofia

Direção-Geral de Saúde. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016). Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf> (consultado a 12 de janeiro de 2018)

European Commission. (2015, setembro). *Draft 2015 Joint Report of the Council and the Commission on the implementation of the renewed framework for European cooperation in the youth field (2010-2018)*. Comunicação apresentada na Comissão do Parlamento Europeu, Bruxelas, Bélgica. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=COM:2015:429:FIN> (consultado a 25 de setembro de 2018)

Fernández-Ballesteros, R., Robine, J. M., Walker, A., & Kalache, A. (2013). Active Aging: A Global Goal. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1-4. <http://doi.org/10.1155/2013/298012>

Ferreira, O. G., Maciel, S. C., Costa, S. M., Silva, A. O., & Moreira, M. A. (2012). Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 21(3), 513-518. doi:10.1590/s0104-07072012000300004

Instituto Nacional de Estatística. (2017). *Estimativas de População Residente em Portugal 2016*. Lisboa: INE. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=281137261&DESTAQUESmodo=2, consultado a 17 de janeiro de 2018

Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Link, A. L. (1997). *Group work with elders: 50 therapeutic exercises for reminiscence, validation, and remotivation*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Mota-Pinto, A. (2006). Reflexão sobre o envelhecimento em Portugal. *Geriatrics*, (2), 11, 74-86. Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/20268/1/Reflex%C3%A3o%20sobre%20o%20envelhecimento%20em%20Portugal%28Geriatrics%20EdPort%202006%29.pdf>

Nico, M. (2014). *Life is Cross-Sectorial. Why Sshouldn't Youth Policy Be?*. CIES-IUL (University Institute of Lisbon) and Pool of European Youth Researchers (PEYR). Disponível em <https://pjp-eu.coe.int/documents/1017981/1668203/Life+is+cross+sectorial-Nico-2014.pdf/39468800-2096-4ff0-8138-4db46e6c3f31> (consultado a 25 de setembro de 2018).

Oliveira, A.L. Figueiredo, J. (2017). Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar. In L. Alcoforado et al. (org.), *Diálogos Freireanos: a educação e formação de jovens e adultos em Portugal e no Brasil*. (pp. 613-637) Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Disponível em <https://digitalis-dsp.sib.uc.pt/bitstream/10316.2/41317/1/Reflexoes%20em%20torno%20da%20gerontologia%20educativa%20e%20de%20uma%20experiencia%20com%20idosos%20em%20contexto%20de%20Lar.pdf> (consultado a 20 de janeiro de 2018)

Osório, A. R. (2007). La formación en la adultez tardía. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3), 11-32.

Pais, J. M. (1990) A construção sociológica da juventude - alguns contributos. *Análise Social*, XXV, 139-165. Disponível em <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1223033657F3sBS8rp1Yj72MI3.pdf> (consultado a 22 de setembro de 2018).

Paúl, C. (2005). Envelhecimento Activo e Redes de Suporte Social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, I (15), 275-287. Disponível em <http://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2392/2189> (consultado a 17 de janeiro de 2018).

Perovic, B. (2016). *Defining Youth in Contemporary National Legal and Policy Frameworks across Europe*. EKCYP. Disponível em <https://pjp-eu.coe.int/documents/1017981/1668203/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c> (consultado a 25 de setembro de 2018).

Pires, R. P., Pereira, C., Azevedo, J., Espírito Santo, I., Vidigal, I (2016), *Emigração Portuguesa. Relatório Estatístico 2016*. Lisboa: Observatório da Emigração e Rede Migra, CIES-IUL, ISCTE-IUL. Disponível em: http://observatorioemigracao.pt/np4/file/5751/OEm_EmigracaoPortuguesa_RelatorioEstatistic.pdf

Projeto Educativo Municipal (2014). Câmara Municipal de Abrantes. Abrantes, Portugal. Disponível em <http://cm-abrantes.pt/images/documentos/municipio/planeamento-estrategico/pem.pdf>

Rocha, G. P. N., Lalanda-Gonçalves, R., Damião de Medeiros, P. (Orgs.) (2017). *Juventude(s): pensar e agir*. Vila Nova de Famalicão: Edições Húmus. ISBN 978-989-755-314-1. Disponível em <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/4671/1/02JuventudesPensarAgir.pdf> (consultado a 24 de setembro de 2018)

Rocha, G. P.N., Lalanda-Gonçalves, R., Damião de Medeiros, P. (Orgs.) (2016). *Juventude(s): novas realidades, novos olhares*. Vila Nova de Famalicão: Edições Húmus. ISBN 978-989-755-213-7. Disponível em <https://repositorio.uac.pt/handle/10400.3/4368https://repositorio.uac.pt/handle/10400.3/4368> (consultado a 23 de setembro de 2018)

UN (2017). *Household Living Arrangements of Older Persons 2017*. New York: United Nations. Disponível em <https://population.un.org/LivingArrangements/index.html#/countries> (consultado a 27 de janeiro de 2018)

UN. (2013). *Introducing the Active Ageing Index*. New York: United Nations.

UN. (2017). *Profiles of Ageing 2017*. New York: United Nations. Disponível em <https://population.un.org/ProfilesOfAgeing2017/> (consultado a 27 de janeiro de 2018)

Villas-Boas, S. (2013). A voz dos avós: migração, memória e património cultural. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(2), 107-113. doi:10.14195/1647-8614_47-2_6

World Health Organization. (2002). *Active ageing: a policy framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid: UN.

Anexos

Anexo 1. Levantamento das necessidades dos utentes, em dezembro de 2017

Atividades que os utentes gostariam de executar no Centro de Dia
<ul style="list-style-type: none">- Atividades com barro- Ginástica- Pintura- Leitura das notícias em voz alta- Jogos de memória (sobre animais, geografia...)- Atividades de escrita criativa- Jogo do STOP- Construções (legos, por exemplo)- Costura- Filmes e música- Gastronomia (pastelaria)- Jogos de cartas e dominó- Informática- Quebra-cabeças- Aprender “coisas novas”- Qualquer atividade, sem preferência

Anexo 2. Atividades de expressão plástica: decorações comemorativas





Anexo 3. Atividades intergeracionais



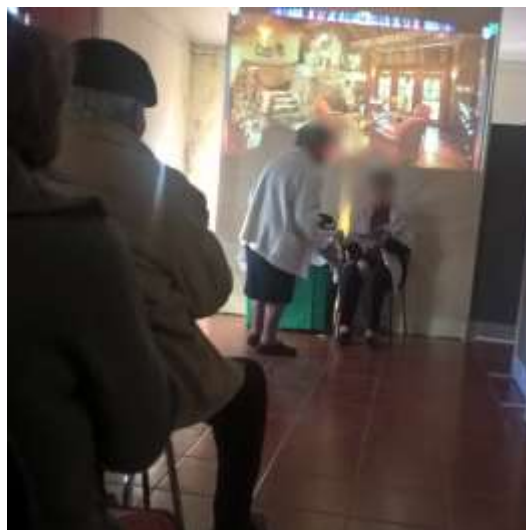
Anexo 4. Aulas de ginástica



Anexo 5. Magusto



Anexo 6. Festa de Natal

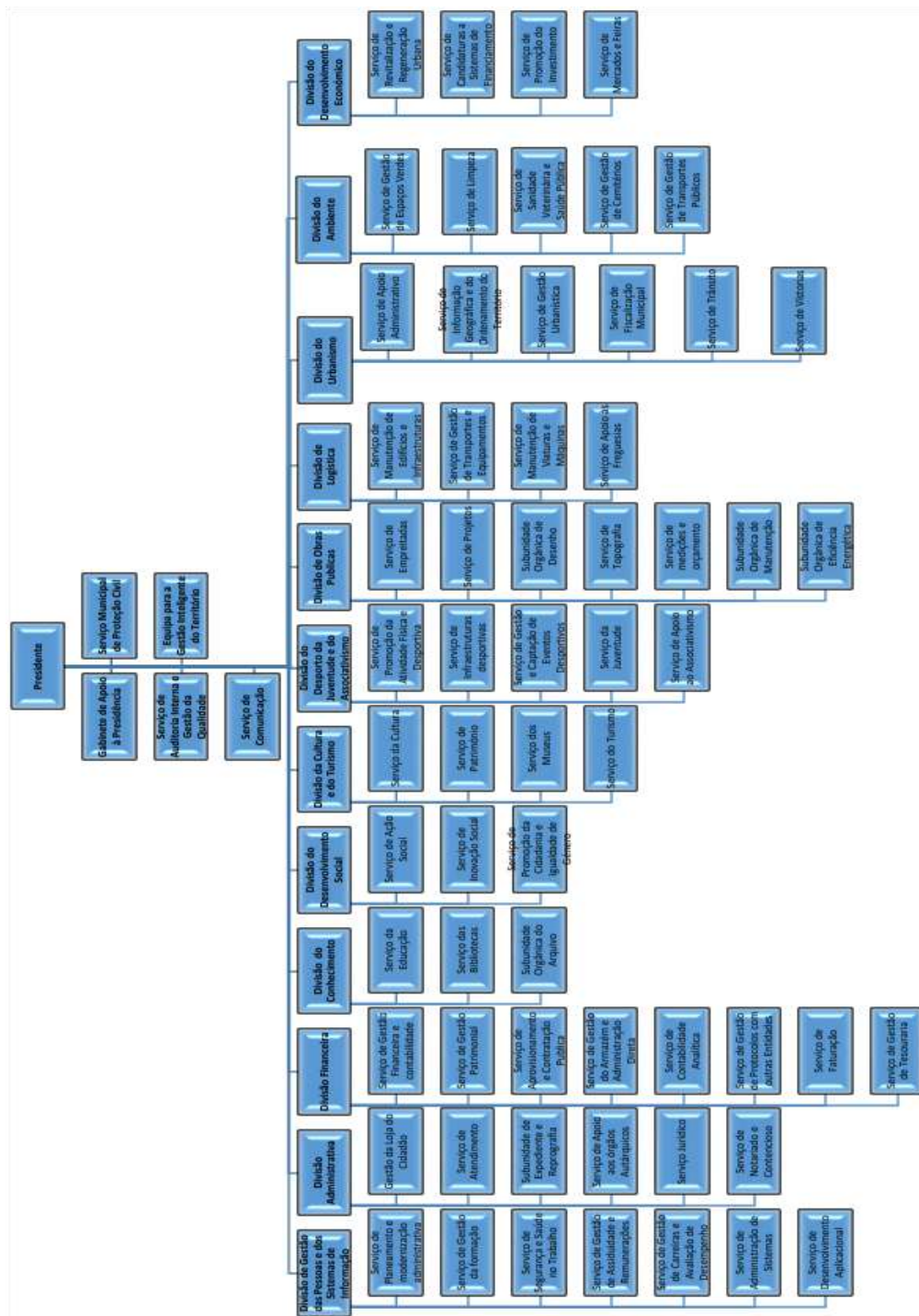


Anexo 7. Heteroavaliação na ANAI


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

Anexo 8. Organograma da Câmara Municipal de Abrantes



Anexo 9. Comemoração do Dia Internacional das Mulheres



abrantes

Profissões sem género

Mulher, quem te viu e quem te vê

testemunhos de mulheres Abrantinas, que exercem profissões maioritariamente ocupadas por homens

moderadora: Hália Costa Santos

08 de março de 2018
15h00 às 17h00
Jardim da República*

Iniciativa enquadrada no Plano Municipal para a Cidadania, Igualdade de Género e Não Discriminação.

*Caso as condições meteorológicas não permitam, a iniciativa terá lugar no auditório da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes.

convite



Anexo 10. Questionário de avaliação dos workshops



Serviço da Juventude *Aprender com os nossos*

Com o objetivo de dar respostas mais adequadas às necessidades dos jovens, tendo em linha de conta as suas preferências e aptidões pessoais, solicitamos a vossa colaboração no preenchimento deste breve questionário. A vossa opinião é de extrema importância.

Idade: _____

Sexo: M F

Freguesia: _____

Avaliação global da ação

Legenda: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Concordo; 4 – Concordo totalmente

Itens	1	2	3	4
O local em que decorreu a ação foi adequado				
O tempo dedicado à exposição teórica foi adequado				
O tempo dedicado à exposição prática foi adequado				
O workshop foi bem divulgado				
A duração do workshop foi apropriada à diversidade de conteúdos apresentados				
Os recursos utilizados e disponibilizados foram satisfatórios				
O workshop correspondeu às minhas expectativas				
Voltaria a participar num workshop de _____ (continuação)				

Comentários ou sugestões de melhoria para iniciativas futuras:

Propostas de temas para futuras atividades da iniciativa “Aprender com os nossos”:

Anexo 11. Workshop de maquilhagem



Anexo 12. Workshop de hip-hop



Anexo 13. Férias Jovens





**Levantamento das expectativas dos participantes
Férias Jovens – Verão Ativo 2018**

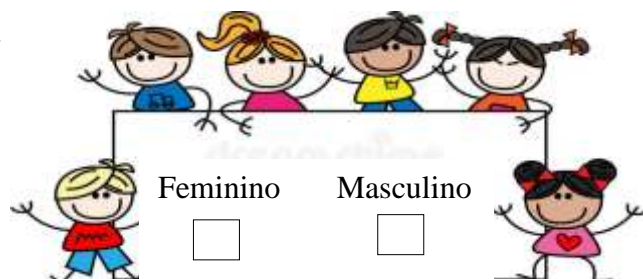


Estimado participante das Férias Jovens,

Conscientes da necessidade de uma melhoria contínua do serviço prestado pela *Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo*, nomeadamente no que diz respeito ao programa das Férias Jovens – Verão Ativo, solicitamos o teu contributo no preenchimento do presente questionário. As respostas são anónimas e confidenciais e todas as sugestões são bem-vindas. Apresentamos desde já o nosso agradecimento pela tua colaboração.

Idade: _____

Sexo:



Freguesia: _____

Escola: _____

1. Esta é a primeira vez que participas nas Férias Jovens? Sim Não

1.1 Se não, em qual(ais) participaste? Indica o número de vezes que participaste em cada uma delas.

Páscoa em Movimento	Verão Ativo	Natal é Festa

1.2 Durante quantas semanas vais participar? 1 2 3 4

1.3 Participas de livre vontade? Sim 😊 Não 😞

1.4 Porque é que te inscreveste? (Podes seleccionar várias opções).

Para ver os amigos Para me divertir Para viver novas experiências

Para ocupar os tempos livres Para não ficar sozinho em casa

Outro: _____

2. Que características esperas dos monitores que te vão acompanhar ao longo destas semanas?
Coloca um X nas opções que considerares mais corretas.

Ser amigo	<input type="checkbox"/>
Ser compreensivo	<input type="checkbox"/>
Ser respeitador	<input type="checkbox"/>
Que seja correto nas relações	<input type="checkbox"/>
Educado	<input type="checkbox"/>
Prudente	<input type="checkbox"/>
Responsável	<input type="checkbox"/>
Empenhado	<input type="checkbox"/>
Simpático	<input type="checkbox"/>
Comunicativo	<input type="checkbox"/>
Pontual	<input type="checkbox"/>
Que certifique a segurança das crianças	<input type="checkbox"/>
Que garanta a integração de todos	<input type="checkbox"/>
Que tenha espírito de entreatajuda	<input type="checkbox"/>
Que mantenha a ordem e a disciplina	<input type="checkbox"/>









Outras: _____

3. Relativamente às refeições, quais são as tuas expectativas em relação aos seguintes parâmetros:

Qualidade			Quantidade		
Baixas 🗨️😞	Moderadas 😊	Elevadas 😊👍	Baixas 🗨️😞	Moderadas 😊	Elevadas 😊👍
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





3.1 Que refeições gostavas que fossem servidas?


4. Que tipos de atividades esperas fazer? Faz um círculo à volta das que gostavas de realizar e um X em cima das que menos gostavas.

Atividades			
 Desportivas 	 Culturais 	 Visitas 	 Outros 
Natação/jogos aquáticos	Cinema	Praia	Jogos de tabuleiro
Basquetebol, basebol, futebol, ginástica	Monumentos/museus	Piscina	Experiências (Ciências Naturais, Estudo do Meio)
Jogos tradicionais	Oficinas e ateliers de expressão plástica	Freguesias do concelho	Atividades de botânica
Dança	Workshops de culinária/gastronomia	Atrações noutras cidades	Sessões de sensibilização (GNR: educação rodoviária, etc)
Caça ao tesouro	Hora do conto	-	Sessões de sensibilização (Bombeiros: cuidados florestais, primeiros socorros, etc)
Canoagem	-	-	Sessões de sensibilização (educação sexual, violência no namoro, igualdade de género...)
Futebol/voleibol/rugby de praia	-	-	-

5. Se te dessem a oportunidade de escolher uma atividade para realizarmos nas Férias Jovens, qual seria?

6. Na globalidade, como classificas as tuas expectativas iniciais face às Férias Jovens – Verão Ativo deste ano? Assinala com um X.

Baixas 	Moderadas 	Elevadas 	Muito elevadas 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela tua colaboração! 

Avaliação dos participantes Férias Jovens – Verão Ativo 2018

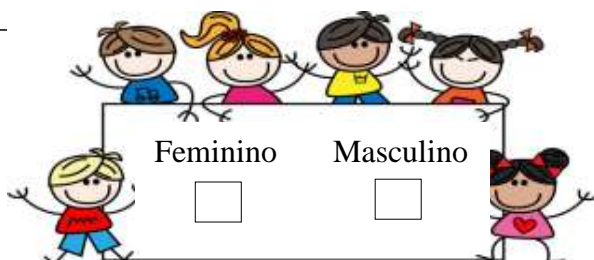


Estimado participante das Férias Jovens,

Conscientes da necessidade de uma melhoria contínua do serviço prestado pela *Divisão do Desporto, da Juventude e do Associativismo*, nomeadamente no que diz respeito ao programa das Férias Jovens – Verão Ativo, solicitamos o teu contributo no preenchimento do presente questionário. As respostas são anónimas e confidenciais e todas as sugestões são bem-vindas. Apresentamos desde já o nosso agradecimento pela tua colaboração.

Idade: ____

Sexo:



1. Foi a primeira vez que participaste nas Férias Jovens? Sim Não

1.1 Se não, qual é a tua avaliação destas férias comparativamente às dos anos anteriores?
Assinada com um X.

Piores	Semelhantes	Melhores
☹️	😊	😄

1.2 Durante quantas semanas participaste? 1 2 3 4

1. Qual é a tua opinião em relação à **duração** das Férias Jovens – Verão Ativo? 31

Demasiado breve	Adequada	Excessiva

2. E em relação ao **horário** de funcionamento (das 9 horas às 17 horas)? 🕒

Insuficiente	Suficiente	Excessivo

3. No que diz respeito à **alimentação** 🍷:

3.1

A comida era em quantidade suficiente?		
Sim	Não	Às vezes
A qualidade da comida, na tua opinião, era...		
Má	Razoável	Boa

3.2 Em que semana mais gostaste da comida?

1 2 3 4

4. Dá-nos a tua opinião relativamente aos **transportes** disponibilizados 🚗:

Insuficientes Suficientes

5. Sentiste-te seguro? 🛡️

Sim, sempre Quase sempre Nunca

6. Em relação aos **monitores** que te acompanharam... 👥

7.2 Qual é a tua opinião relativamente aos seguintes parâmetros:

Relação entre monitores e participantes		
Má	Razoável	Boa
Atenção e disponibilidade prestada pelos monitores		
Insuficiente	Suficiente	Boa

7.3 Para ti, o desempenho dos monitores, de uma maneira geral, foi:

Insuficiente Suficiente Bom

8. **Atividades** 🎮

8.1 Na tua opinião, as atividades foram bem organizadas? Sim Não Às vezes



8.2 Foram interessantes? Sim Não Às vezes

8.3 Os materiais utilizados/disponibilizados foram suficientes e adequados?



Sim Não Às vezes






8.4 Qual foi a atividade que **mais** gostaste? 🎮 Porquê?

8.5 Qual foi a atividade que **menos** gostaste? 😞 Porquê?

8.6 De uma maneira geral, gostaste das atividades desenvolvidas? Sim  Não 

9. Como te sentiste durante as férias? (Podes escolher vários)

 Alegre  Triste  Irritado  Surpreendido  Envergonhado

 Confuso  Fixe  Irrequieto  Confiante  Apaixonado

10. Nível de satisfação geral 🍷:

Insatisfeito Satisfeito Muito satisfeito

10.1 Voltarias a participar nas Férias Jovens? Sim Não Talvez

10.2 Recomendarias este programa de férias a um amigo? Sim Não Talvez

10.3 Correspondeu às tuas expectativas? Sim Não

11. Na tua opinião, quais são os pontos fortes e os pontos a melhorar?

12. Que atividades gostarias que fossem realizadas no futuro?

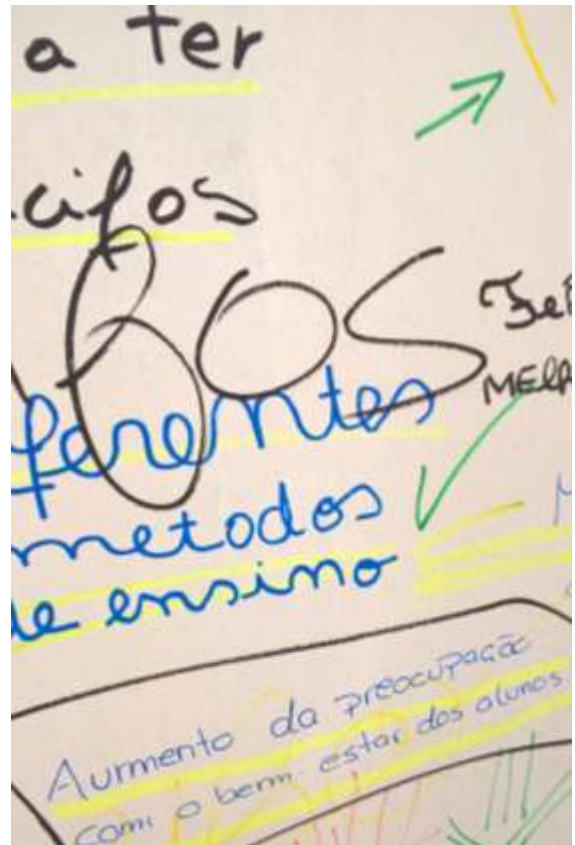
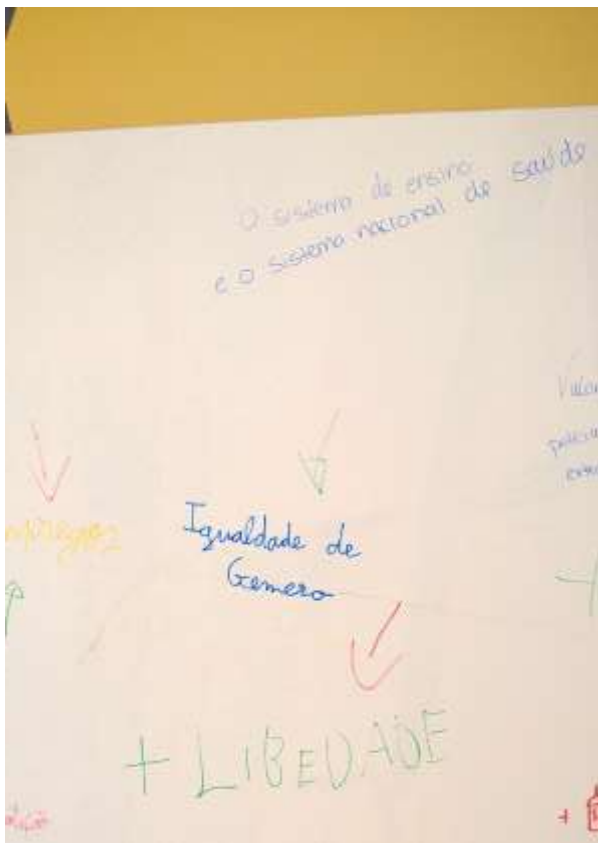
Obrigada pela tua participação! 🍷

Anexo 15. Cartaz das Jornadas da Juventude



Anexo 16. Jornadas da Juventude – Cubo gigante





Anexo 17. Jornadas da Juventude – Skate Parque





Anexo 18. Jogo da Europa



Anexo 19. Projeto + Vida





Anexo 20. Dia de São Valentim





Anexo 21. *A menina dança?*



Anexo 22. Jornadas da Educação



Anexo 23. Heteroavaliação na Câmara Municipal de Abrantes

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