



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

Inês da Silva Duarte

**RECORDAR AS MEMÓRIAS DO PASSADO**  
**PROMOVER O ENVELHECIMENTO ATIVO E A**  
**INTERGERACIONALIDADE COM PESSOAS IDOSAS**  
**INSTITUCIONALIZADAS**

**Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Educação e  
Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, orientado pela  
Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira e apresentado à  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade  
de Coimbra.**

Setembro de 2019

## Agradecimentos

Com o fim desta etapa, só posso agradecer a quem me apoiou e me acompanhou da melhor forma possível.

À Professora Doutora Cristina Vieira por me ter acompanhado, por me ter ajudado em tudo o que foi possível, pela motivação e os conhecimentos para conseguir ultrapassar as dificuldades sentidas.

Ao Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, aos funcionários por me terem acolhido da melhor forma, por me terem ajudado em todas as dúvidas e todos os desafios que encontrei nesta caminhada. Aos utentes por me receberem como se fosse da família e com alegria todos os dias.

À Dra. Inês Cuco, orientadora local, por me ter proporcionado esta experiência única, pelo apoio e pelos conhecimentos que me transmitiu. Muito obrigada!

Aos meus familiares por me apoiarem incondicionalmente, pela motivação, pela compreensão e por quererem sempre o melhor para mim. Obrigada por tudo!

Aos meus amigos da Gafanha da Nazaré e aos que conheci em Coimbra, pelo apoio e motivação.

## Resumo

Este relatório resulta de um período de estágio de oito meses na instituição Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, no âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. O trabalho desenvolvido insere-se na área educativa, em princípios de desenvolvimento e aprendizagem da idade adulta avançada, e consistiu em promover o envelhecimento ativo dos idosos institucionalizados, com ênfase em atividades fomentadoras da intergeracionalidade. A instituição que nos acolheu é uma IPSS que tem como valências a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), o Centro de Dia (CD) e a Universidade Sénior (US). O nosso trabalho foi mais direcionado para a valência Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), mas também para o Centro de Dia (CD).

Durante o tempo de permanência na instituição, entre outubro de 2018 e maio de 2019, fizeram-se atividades de rotina já existentes e realizamos outras atividades que constituíram a novidade do nosso projeto de estágio.

O nosso relatório de estágio divide-se nestas partes, primeiramente o enquadramento teórico que tem como temáticas o envelhecimento ativo, a gerontologia educativa, a animação sociocultural, e a institucionalização de pessoas de idade adulta avançada. De seguida a caracterização da instituição, o projeto de estágio em si, a descrição das atividades realizadas e, por fim, a auto e heteroavaliação.

Consideramos que este estágio foi um período de grandes aprendizagens, que nos enriqueceu tanto a nível pessoal como a nível profissional. Sentimo-nos mais capaz de enfrentar o mundo do trabalho, por termos uma visão mais realista do que vivenciámos e assente em conhecimentos científicos sobre as características das pessoas de idade adulta avançada institucionalizadas e as exigências do trabalho com este público.

Palavra-chave: Gerontologia educativa, envelhecimento ativo, intergeracionalidade, institucionalização de pessoas de idade adulta avançada.

# Abstract

This report is the result of an eight-month internship at the Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, under the 2nd year of the Master in Adult Education and Community Intervention, Faculty of Psychology and Educational Sciences of the Coimbra University. The work developed is in the educational area, principles of development and learning of advanced adulthood, and consisted in promoting the active aging of institutionalized elderly, with emphasis on activities that promote intergenerationality. The institution that welcomed us is an IPSS that has as valences the Residential Structure for the Elderly (RSE), the Home Support Service (HSS), the Day Center (DC) and the Senior University (SU). Our work was more focused on the valued Residential Structure for the Elderly (RSE), but also on the Day Center (DC).

During the time spent at the institution between October 2018 and May 2019, existing routine activities were carried out and we performed other activities that were the novelty of our internship project.

Our internship report is divided into these parts, firstly the theoretical framework that focuses on active aging, educational gerontology, socio-cultural animation, and the institutionalization of people of advanced adulthood. Then the characterization of the institution, the internship project itself, the description of the activities performed and, finally, the self and hetero-evaluation.

We consider this internship to be a period of great learning that has enriched us both personally and professionally. We feel better able to face the world of work because we have a more realistic view of what we have experienced and based on scientific knowledge about the characteristics of institutionalized advanced adult people and the demands of working with this audience.

**Key words:** Educational gerontology, active aging, intergenerationality, institutionalization of people of advanced adulthood.

# Índice

Introdução.....	7
Capítulo I Enquadramento teórico.....	9
Enquadramento teórico.....	10
1. Envelhecimento.....	10
1.1. Envelhecimento ativo.....	10
1.2. Importância da participação social.....	12
2. Gerontologia: uma possível definição.....	14
2.1. Gerontologia educativa.....	14
3. Educação dos idosos.....	15
4. Animação sociocultural.....	15
5. Respostas sociais para pessoas idosas.....	16
6. Institucionalização.....	17
6.1. Institucionalização de pessoas de idade adulta avançada.....	17
7. Conclusão.....	18
Capítulo II Caracterização da instituição.....	19
Caracterização da instituição.....	20
1. Caracterização sócio-demográfica dos utentes.....	22
2. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	23
3. Centro de Dia (CD).....	24
4. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	25
5. Universidade Sénio (US).....	26
6. Conclusão.....	27
Capítulo III Projeto de estágio.....	28
Projeto de estágio.....	29
Objetivo 1.....	29
Objetivo 2.....	30
Objetivo 3.....	30
Objetivo 4.....	31
Conclusão.....	32
Capítulo IV Descrição das atividades desenvolvidas.....	33
Descrição das atividades desenvolvidas.....	34

1. Integração no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré.....	34
2. Estimulação cognitiva das pessoas idosas, promovendo a qualidade de vida das mesmas.....	35
Jogo das cores.....	35
Jogo dos animais.....	36
Aulas de alfabetização.....	36
3. Participação das pessoas idosas institucionalizadas na comunidade.....	39
Dia da Biblioteca Escolar.....	39
Dia das Bruxas.....	41
Dia Internacional do Voluntariado.....	41
4. Recordar as Memórias do Passado.....	46
Síntese Reflexiva.....	51
Outras atividades desenvolvidas.....	53
Síntese Reflexiva.....	55
Capítulo V Avaliação do estágio.....	56
Avaliação do estágio.....	57
1. Autoavaliação.....	57
2. Heteroavaliação.....	59
Conclusão.....	64
Bibliografia.....	66

## Introdução

Este relatório consiste na descrição de atividades desenvolvidas durante oito meses com pessoas idosas institucionalizadas. Trata-se do culminar de um percurso de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio decorreu no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, no âmbito do 2º ano do referido mestrado. Este estágio decorreu entre outubro de 2018 e maio de 2019, 4 dias por semana, das 9h às 17h, com um dia livre por semana para nos dedicarmos ao seminário e ao trabalho académico de elaboração do relatório.

O título deste relatório de estágio está relacionado com o culminar das atividades que se desenvolveram com os utentes da instituição, assim o nome de “Recordar as Memórias do Passado” traduz o que foi feito neste projeto. Como este nome surgiu dos objetivos do projeto de estágio, de unir os encontros intergeracionais com as memórias que os utentes tinham do seu passado enquanto moradores da Gafanha da Nazaré, notou-se que era importante para os adultos de idade avançada falarem sobre os assuntos que mais tinham significado para eles e o recordar das suas memórias e das pessoas que fizeram parte da sua vida.

O subtítulo do relatório de estágio intitula-se “Promover o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade das pessoas idosas institucionalizadas”. Este vai ao encontro do título uma vez que os utentes da instituição realizaram atividades que promoviam o seu envelhecimento ativo e também a intergeracionalidade. Com as memórias do passado os utentes usufruíram de atividades de promoção do envelhecimento ativo e saudável, tendo havido também no final do estágio os encontros intergeracionais.

Em termos geográficos esta instituição encontra-se na cidade da Gafanha da Nazaré, no concelho de Ílhavo, pertencente ao distrito de Aveiro e à região centro de Portugal.

A instituição referida tem um impacto nas características demográficas da região, ou seja, com esta instituição na localidade o número de pessoas sem-abrigo, com problemas de alcoolismo e desemprego tem sofrido um decréscimo, pois dentro da instituição os utentes são desviados dos comportamentos menos bons e direcionados para um melhor caminho. Trata-se de faixas da população que são apoiadas pela Segurança Social.

Neste relatório desenvolveram-se vários temas: o envelhecimento ativo; a importância da participação dos utentes na comunidade; a Gerontologia Educativa, que é uma das áreas mais importantes para que pessoas de idade adulta avançada tenham uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo e digno; a educação dos idosos; a animação sociocultural; as respostas sociais adequadas para as pessoas idosas; e a institucionalização das pessoas de idade adulta avançada.

Foi também abordado o envelhecimento demográfico, sendo que nesta instituição as idades variam entre os 38 e os 100 anos. Nos arredores da instituição a população é bastante envelhecida e a lista de espera de inscritos para se tornarem utentes desta instituição é um pouco elevada.

Este relatório de estágio está dividido em cinco partes, sendo elas o enquadramento teórico, a caracterização da instituição, o projeto de estágio, a descrição das atividades, e, por fim, a auto e heteroavaliação.



# **CAPÍTULO I**

## **Enquadramento teórico**

# Enquadramento teórico

Neste ponto do relatório serão apresentados vários aspetos que precisam de ser aprofundados e esclarecidos para uma melhor compreensão do projeto de estágio e de como é composto, ou seja, são temáticas que servem para enquadrar e sustentar o projeto.

Como já foi referido, anteriormente, o nosso estágio foi realizado no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN) entre outubro de 2018 e maio de 2019, com atividades realizadas principalmente para as pessoas idosas institucionalizadas, por isso os temas mais pertinentes para serem abordados neste tópico são o envelhecimento e a gerontologia educativa.

Este capítulo está dividido em várias partes temáticas, são elas o envelhecimento, a gerontologia, a educação dos idosos, a animação sociocultural, as respostas sociais e a institucionalização.

## 1. Envelhecimento

Cada vez mais a população está envelhecida. O índice de envelhecimento em 1961 era de 27,5% e em 2017 era de 153,2% (PORDATA, 2019). Na região de Aveiro, mais precisamente no município de Ílhavo, o índice de envelhecimento sofreu um aumento significativo do ano de 2001 até 2018, mais precisamente de 75.8% para 139.3% (PORDATA, 2019). Portanto, neste município existem mais pessoas de idade adulta avançada do que jovens. Este município corresponde ao 247º mais envelhecido do país, em 308 municípios. O mais envelhecido é o município de Vila Velha de Ródão e o menos envelhecido é Ribeira Grande (PORDATA, 2019).

### 1.1 Envelhecimento ativo

O envelhecimento inicia-se antes do nascimento e prolonga-se até ao final de vida. É um “conjunto de processos de natureza física, psicológica e social que, com o tempo, produzem mudanças na capacidade de funcionamento dos indivíduos e influenciam a sua definição social” (Ashley, 2000, cit. por Simões, 2006, p.31).

Existem várias abordagens ao envelhecimento e vários conceitos propostos na literatura. Segundo o paradigma da OMS (2007), a abordagem do envelhecimento deve assentar em três pilares importantíssimos na vida das pessoas adultas de idade mais avançada, para melhorar a sua qualidade de vida; a participação, a saúde e a segurança. O envelhecimento ativo deve ser promovido a nível tanto pessoal como coletivo, de forma a otimizar oportunidades de desenvolvimento.

O envelhecimento saudável é um “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio” (OMS, 2015, citado por Estratégia Nacional do Envelhecimento Ativo, 2017, p. 6).

As pessoas de idade adulta avançada podem ser saudáveis, ativas, ou mesmo frágeis, incapacitadas e que necessitem de cuidados. Mesmo nestes casos, as pessoas idosas são uma responsabilidade de toda a sociedade e toda a sociedade deve promover o envelhecimento ativo e saudável (Fernandes, Magalhães e Antão, 2012).

O envelhecimento ativo é dependente de vários determinantes para uma melhor qualidade de vida de todos, sendo eles de nível pessoal (a genética, os fatores psicológicos e a biologia); comportamental (estilo de vida saudável e participação ativa no cuidado da sua saúde); económico (proteção social, rendimentos e oportunidades de trabalho); ligados ao ambiente físico (transportes públicos de fácil acesso, habitação e vizinhança segura e adequada, segurança alimentar, ar puro e água limpa); ao ambiente social (alfabetização, educação, apoio social e prevenção de violência); aos serviços sociais e de saúde (promoção da saúde e prevenção de doenças, com igual acesso e de qualidade). O sexo e a cultura também são dois fatores que influenciam o envelhecimento ativo, pois os valores culturais e tradicionais de socialização estão presentes em todos os determinantes (Fernandes, Magalhães e Antão, 2012).

Está aqui especificado o envelhecimento ativo e saudável, sendo que estes dois conceitos estão relacionados. O conceito “ativo” refere-se à participação da pessoa idosa na vida social, económica, cultural, cívica, religiosa, mas também à promoção da atividade física e da atividade profissional, não sendo estes dois últimos fatores centrais ao envelhecimento ativo. Está relacionado também com a qualidade de vida de cada pessoa idosa, sendo que a qualidade de vida é definida como a perceção que o indivíduo tem de si próprio, sobre a sua posição na vida, os seus objetivos, as suas preocupações e expectativas. Relativamente ao conceito “saudável”, este refere-se ao processo de desenvolvimento e

manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio. O objetivo principal deste conceito é o bem-estar da pessoa idosa. Assim, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos que as pessoas têm na vida, é o reflexo do suporte e das oportunidades que a sociedade lhes garante “para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam, mais do que o resultado do sucesso e da motivação individual” (Estratégia Nacional do Envelhecimento Ativo, 2017, p. 9).

Sendo dependente dos fatores atrás mencionados, o envelhecimento é diferente de pessoa para pessoa, ou seja, todas as pessoas são diferentes em todo o seu processo de desenvolvimento e envelhecimento. Quanto mais envelhecem as pessoas mais diferentes se tornam umas das outras, devido às suas experiências individuais e aos fatores que as influenciam.

Com o conhecimento destes determinantes e das exigências e princípios do envelhecimento ativo foi feito um guia em 2007, para que as cidades sejam amigas das pessoas idosas através de mais condições de saúde, segurança e participação, e ainda que as cidades e a própria comunidade beneficiem do potencial das pessoas mais velhas (OMS, 2007).

## 1.2 Importância da participação social

A participação é promovida através da educação e formação ao longo da vida, “incluindo estratégias de promoção da literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida” (Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo, 2017, p. 20).

A participação social está ligada à saúde e ao bem-estar, devido às atividades que são realizadas. Essas atividades podem ser espirituais, culturais, de lazer e sociais concretizadas no seio familiar ou na comunidade. Possibilitam às pessoas de idade adulta avançada continuarem a exercer as suas competências, a estimularem-se, a manterem laços de afeto e relacionamentos interpessoais.

Pode distinguir-se a participação formal, que são atividades realizadas em instituições com objetivos pré-definidos, do não formal, que são as atividades que se

desenvolvem em contextos não organizacionais. Estas duas formas dependem da oferta de atividades e dos recursos fornecidos (OMS, 2007).

As pessoas de idade adulta avançada necessitam de ter mais oportunidades e de mais acessos para conseguirem ter uma participação mais ativa na sociedade atual.

A promoção da participação social das pessoas de idade adulta avançada requer, ao nível individual, promover a educação e a formação ao longo da vida através da literacia, e a nível contextual, “a criação de ambientes físicos e sociais potenciadores da integração e participação das pessoas idosas” (Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017, p. 27).

Nos países desenvolvidos, como em Portugal, as taxas de analfabetismo encontram-se ainda muito elevadas. Conforme os dados do PORDATA, em 2011 a percentagem de homens e mulheres que não sabiam ler nem escrever era de 5,2%, por isso é importante que estes números baixem, através da promoção da literacia dos mais velhos, de forma a compreenderem melhor o mundo à sua volta. Devido a isto, muitas pessoas com idade adulta avançada sentem-se excluídas por não saberem ler nem escrever.

Numa fase da nossa vida chega a reforma, poderá chegar também a viuvez, consequentemente a solidão, entre outras fases menos boas da fase final de vida. Por isso, a participação das pessoas em atividades é importante para fugir desse isolamento, da solidão e mesmo do sedentarismo. Para contrariar estes aspetos existem várias formas de o fazer, através de exercício físico, atividades culturais, grupos religiosos, universidades séniores e mesmo de oportunidades intergeracionais.

Estas formas apresentadas fazem com que as pessoas mais velhas tenham uma educação permanente na sua vida e ao longo da sua vida, ou seja, não deixam de aprender e de ensinar os outros com os seus conhecimentos e experiências de vida.

Os encontros intergeracionais servem mesmo para, tanto as pessoas de idade adulta avançada como os mais jovens, trocarem ideias e experiências e aprenderem mutuamente com o que fazem e com o que dizem. Os adultos mais avançados transmitem os seus costumes e experiências e os jovens ensinam os hábitos mais recentes, como as novas tecnologias da informação.

## 2. Gerontologia: uma possível definição

A gerontologia é um subdomínio da educação permanente ou ao longo da vida. Esta divide-se em geratria, gerontologia social e gerontologia educativa (Oliveira, 2016). Neste caso, dada a nossa formação específica em educação, o conceito que nos é mais importante abordar é o de gerontologia educativa.

### 2.1 Gerontologia educativa

A gerontologia educativa contribui “para fomentar o desenvolvimento do potencial humano, a melhoria da qualidade de vida e um envelhecimento mais digno, informado, saudável e com mais sentido” (Oliveira e Figueiredo, s.d., p. 1). Trata-se da educação das pessoas idosas e da formação referente ao envelhecimento, enquadrando-se na educação ao longo da vida. Nesta perspetiva existem dois eixos, o vertical e o horizontal. O eixo vertical diz respeito à “necessidade de considerar a vida em toda a sua extensão” (Oliveira e Figueiredo, s.d., p. 4) e o eixo horizontal está relacionado com o facto de a vida abranger diversos espaços e contextos de atuação.

Este conceito define-se por ser “o estudo e a prática dos empreendimentos educativos para e sobre as pessoas idosas e em processo de envelhecimento” (Sherron e Lumsden, 1978, citados por Oliveira e Figueiredo, s.d., p. 3).

Ao longo dos tempos as pessoas de idade adulta avançada têm passado de um “coletivo silencioso” para um coletivo desejoso “de participar na vida da comunidade” (Oliveira e Figueiredo, s.d., p. 3).

A gerontologia educativa é um sub-domínio da educação de adultos e da gerontologia, portanto a educação permanente acaba por abranger todos estes conceitos. A este respeito, Simões (1979) refere que a educação deve ser alcançável a todas as pessoas, em todas as fases da sua vida, no sentido de se promover a autonomia pessoal, a igualdade de oportunidades e proporcionar uma orientação educativa a todas as pessoas.

Com este tipo de educação surge o modelo andragógico ou a andragogia que é “a arte e a ciência de ajudar os adultos a aprender” (Knowles, 1980, p. 43). Entre esses adultos encontram-se também os mais idosos, de que damos conta no ponto seguinte.

### 3. Educação dos idosos

A educação dos idosos passa por diversas áreas de intervenção: educar para a saúde; melhorar as capacidades físicas; recuperar ou potenciar as capacidades intelectuais; promover a interação/participação social; realizar atividades novas; e cultivar o sentido da vida/espiritualidade (Oliveira e Figueiredo, s.d.).

Na educação de adultos/pessoas de idade adulta avançada, é importante falar sobre o pensador brasileiro Paulo Freire, interessado pela educação, principalmente pela alfabetização de adultos. No seu entender, educar adultos é uma construção de conhecimento entre o educador e o educando. Esta construção do conhecimento é feita através de diferentes saberes que são contextualizados e devem ter algum significado para o educando. Para este autor, a alfabetização não serve apenas para ler nem para escrever, serve também para as pessoas mais adultas compreenderem o mundo à sua volta de forma consciente (Freire, 2010).

Paulo Freire utilizou os círculos de cultura como técnica para alfabetizar os adultos. Esta técnica vai ao encontro da pedagogia crítica que defende que a prática precede a teoria (Freire, 2010).

Paulo Freire defendia que a educação era necessária e indispensável para o desenvolvimento de uma pessoa, tanto a nível pessoal como social. Para este autor era um ato que nunca acaba, que todas as pessoas têm todo o tempo para aprender. (Freire, 2010)

### 4. Animação sociocultural

A animação sociocultural é uma forma combinada de educação social (uso de aptidões sociais e aquisição de conhecimento das atividades e tendências sociais) com educação cultural (pessoas experimentam o seu próprio estilo de vida comparando com o da sociedade) (Federighi e Melo, 1999).

É constituída pelo modelo tecnológico (tecnologia social imaterial e de planeamento), modelo interpretativo (interação social ou formação cultural) e modelo dialético (processo político ou democracia cultural).

A animação sociocultural tem como funções a adaptação, integração e sensibilização dos indivíduos; é ainda recreativa ou lúdica; educativa; ortopédica; e crítica (Moio, 2018).

É uma das ferramentas usadas em instituições com pessoas institucionalizadas ou não que possam usufruir de várias outras respostas sociais.

## 5. Respostas sociais para pessoas idosas

As respostas sociais existentes para pessoas idosas são o serviço de apoio domiciliário (SAD), o centro de convívio, o centro de dia, o centro de noite, o acolhimento familiar, a estrutura residencial para pessoas idosas e os lares de idosos (Segurança Social, 2019).

O Serviço de Apoio Domiciliário é constituído pela prestação dos cuidados básicos ao domicílio para pessoas temporariamente ou permanentemente doentes ou com deficiência que não consigam assegurar as suas necessidades básicas.

O Centro de Convívio é uma “resposta social, desenvolvida em equipamento, de apoio a atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas de uma comunidade” (Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017, p. 48).

O Centro de Dia é composto por “serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sociofamiliar” (Bonfim e Saraiva, 1996, p. 7). Esta resposta social tem como objetivos satisfazer as necessidades básicas dos utentes, prestar apoio psicossocial e fomentar relações interpessoais entre os idosos de forma a evitar o isolamento (Bonfim e Saraiva, 1996).

O Centro de Noite é um acolhimento noturno para pessoas autónomas que necessitam de suporte durante a noite para evitar situações de solidão, isolamento ou insegurança (Direção Geral da Solidariedade e Segurança Social, 2004).

O Acolhimento Familiar abarca dois segmentos, o Acolhimento Familiar – Crianças e Jovens e o Acolhimento Familiar – Adultos com Deficiência e Incapacidade e Pessoas Idosas. Neste caso, interessa-nos o Acolhimento Familiar – Adultos com Deficiência e Incapacidade e Pessoas Idosas. Este serviço faz a integração de pessoas com falta de autonomia e com idades mais avançadas, que vivem isoladas e não têm respostas sociais que satisfaçam as suas necessidades básicas. Pode ser temporário ou permanente e a tempo completo ou a tempo parcial (Decreto-Lei n.º 391/91, de 10 de outubro).

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas apoia as pessoas com mais idade ao nível dos seus interesses e desejos. É um alojamento coletivo, de utilização temporária ou



permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social para a promoção da qualidade de vida e para a condução de um envelhecimento autónomo, ativo e plenamente integrado e prestados cuidados de enfermagem e saúde (Estrutura Residencial para Idosos – Manual de Processos-Chave, 2011).

Os Lares de Idosos são um estabelecimento de alojamento coletivo temporário ou permanente para pessoas de idade adulta avançada ou em situação de maior risco de perda de autonomia e independência (Recomendações Técnicas para Equipamentos Sociais – Lares de Idosos, 2007).

Na caracterização da instituição, neste caso no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN), faz-se notar que a instituição tem como respostas sociais o Serviço de Apoio Domiciliário, o Centro de Dia e a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

## 6. Institucionalização

### 6.1. Institucionalização de pessoas de idade adulta avançada

A institucionalização de pessoas mais velhas deve-se ao isolamento, à falta de cuidados, a problemas de pobreza e abandono e a problemas mentais e físicos. Devido a alguns destes fatores, os familiares podem não conseguir ter capacidades para ter uma pessoa com algumas destas características em sua casa, por isso são institucionalizadas.

A institucionalização pode ser um fator desencadeador de depressão devido à transformação das suas vidas e da mudança. Isto pode comprometer a qualidade de vida da pessoa (Freitas e Scheicher, 2010).

As pessoas institucionalizadas podem ou não ter a capacidade de realizar as atividades da vida diária sem auxílio. Nas instituições, os funcionários devem ter a capacidade para estimular devidamente o desenvolvimento das capacidades das pessoas institucionalizadas, ajudando-as a conseguirem fazer as suas atividades da vida diária.

Normalmente, as pessoas institucionalizadas, no início, sentem-se fora da sua zona de conforto e num ambiente estranho com horários e juntamente com várias pessoas, com

várias personalidades e características. As instituições servem para melhorar a qualidade de vida das pessoas que nelas vivam, embora nem sempre lá estejam por vontade própria.

## 7. Conclusão

O envelhecimento é um processo que ocorre desde o início de vida até ao fim. Por isso, é necessário que haja um tratamento a nível pessoal e social de todas as pessoas na sua vida. Como o mundo está cada vez mais envelhecido e algumas das capacidades dessas pessoas vão diminuindo, é preciso promover o envelhecimento bem-sucedido para que tenham uma melhor qualidade de vida, que se adaptem da melhor forma à sua vida, à sua idade e ao que as rodeia.

Para que estas pessoas de idade adulta avançada se sintam mais capazes e integradas na sociedade, é necessário criar formações e criar estratégias sociais e educativas de forma a promover o envelhecimento ativo e a estimulação cognitiva. Para isso, existem as respostas sociais capazes de ajudar quem mais precisa.

As instituições e espaços específicos para atuar com pessoas idosas devem estar apetrechados com recursos humanos e físicos que sejam capazes de ajudar e de criar o melhor ambiente possível para estas pessoas, de forma a que se sintam integradas e autónomas nos dias de hoje.

# **CAPÍTULO II**

## **Caracterização da instituição**

## Caracterização da instituição

O Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré (CSPNSN) foi fundado a 23 de dezembro de 1986. A 4 de maio de 1991 foi inaugurado o Equipamento Social, a 19 de maio de 1996 foi abençoado, a 14 de maio de 1996 foi inaugurada a Ala Nova da instituição e, por fim, a 28 de julho de 2009 houve a revisão de estatutos. Esta instituição está qualificada como Instituto de Organização ou Instituição da Igreja Católica, inscrita no registo de Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. Situa-se na Rua Gil Vicente, na Gafanha da Nazaré, onde estão instaladas várias respostas sociais (ver figura 1).



Figura 1: Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré/ Edifício Sede

O Centro Social tem um total de 31 quartos; dois espaços de convívio e salões polivalentes; dois gabinetes técnicos; secretaria; cozinha; refeitório; lavandaria/rouparia; sala de convívio; sala de trabalhos manuais; instalações sanitárias, com apoio para banhos assistidos; espaço exterior de jardim; e uma capela.

Este centro tem como missão “contribuir para a promoção social, cultural e integral de todos os habitantes da Freguesia da Gafanha da Nazaré, sempre num espírito cristão e de solidariedade humana, coadjuvando os serviços públicos competentes ou instituições particulares sempre que tal se justificar” (Junta de Freguesia Gafanha da Nazaré, 2018). Tem como valores a solidariedade, o respeito, a dignidade, e a cooperação. E tem como objetivos comprometer-se a “ter presente o conceito unitário e integral da pessoa humana e o respeito inalienável pela sua dignidade no espírito comunitário; a promover o bem-estar e o desenvolvimento humano e integral de todos os habitantes da freguesia”, principalmente promover o “acesso à cultura, à saúde, ao desenvolvimento social, académico, profissional, moral e espiritual” (Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, 2018).

Os recursos humanos presentes no CSPNSN são constituídos pelos funcionários que prestam os cuidados aos utentes, os colaboradores administrativos, o técnico oficial de contas, a coordenadora administrativa e responsável de tesouraria, a secretária administrativa, e a área administrativa.

O Centro Social coopera com a Segurança Social e tem um conjunto de parceiros sociais, como os serviços autárquicos e instituições ao seu redor. Assim, ajudam o Centro Social com algumas despesas internas.

O CSPNSN tem quatro respostas sociais, sendo elas: a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI); o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); o Centro de Dia (CD); e a Universidade Sénior (US). As respostas sociais ERPI, CD e SAD encontram-se instaladas no Edifício Sede e a Universidade Sénior encontra-se no Edifício Remelha (ver figura 2).



Figura 2: Edifício Remelha

## 1. Caracterização sócio-demográfica dos utentes

Em janeiro de 2019, no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, estavam a utilizar os serviços desta instituição 120 pessoas, 66 pessoas em Estrutura Residencial, 19 utentes em Centro de Dia e 35 pessoas em Serviço de Apoio Domiciliário.

Em ERPI existem no total 66 utentes, 10 deles são homens e 56 são mulheres. As idades variam entre os 55 anos e os 100 anos, sendo que a pessoa mais nova e a mais velha são do sexo feminino, ficando a média de idades nos 85 anos.

Em Centro de Dia estão inscritos 19 utentes, 11 homens e 8 mulheres. As idades variam entre os 55 anos e os 90 anos, sendo que o utente mais novo e o mais velho são homens. A média de idades é de 72,7 anos.

Por fim, em SAD estão inscritos 35 pessoas, 15 homens e 20 mulheres (ver figura 3), com idades compreendidas entre os 38 e os 97 anos. O utente mais novo é do sexo masculino e o mais velho é do sexo feminino. A média de idades é de 74,9 anos (ver figura 4).

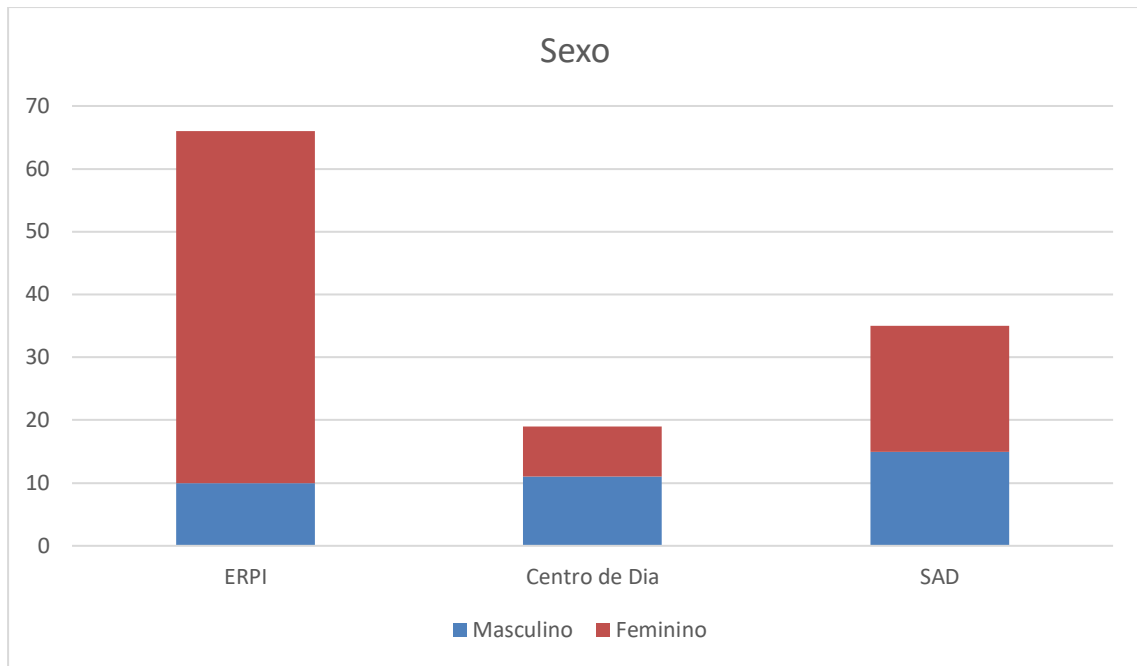


Figura 3 - Divisão por sexo das respostas sociais.

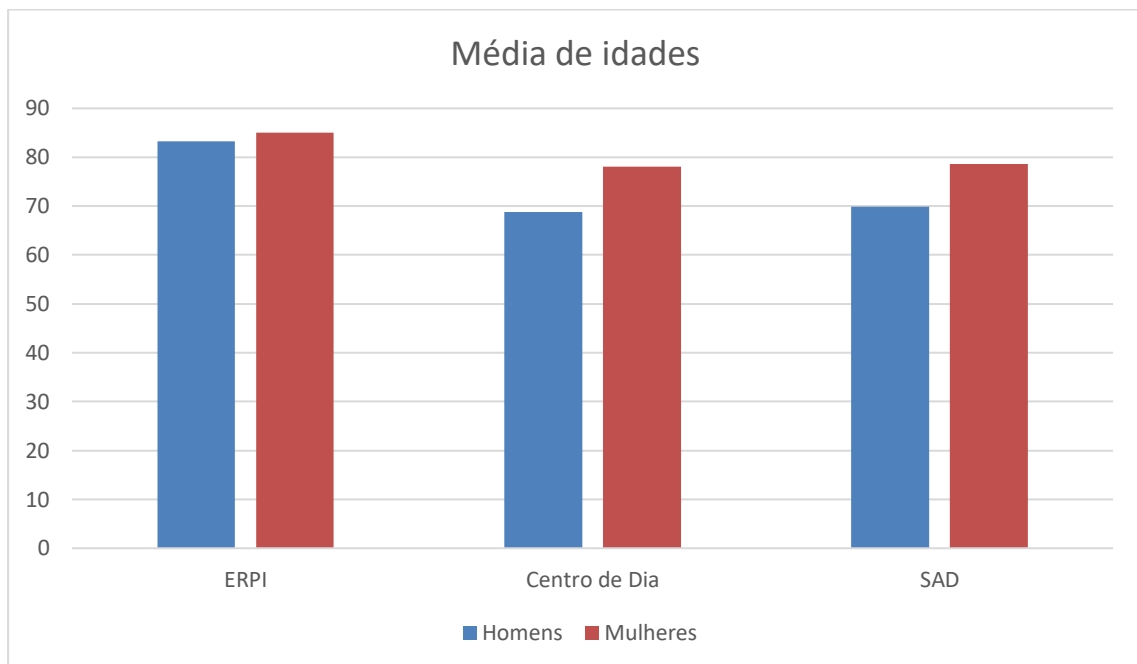


Figura 4 - Média de idades nas respostas sociais.

## 2. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) está instalada no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, com capacidade para 67 utentes. Nestas instalações podem ser admitidas pessoas com 65 ou mais anos, que tenham tido problemas

familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança; podem também ser admitidas pessoas adultas de idade inferior a 65 anos, em situação de exceção devidamente justificada; e ainda, pessoas com necessidade de alojamento decorrente de ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador (artº 7, Regulamento Interno: Internamento, 2015).

A ERPI assegura a alimentação adequada aos utentes, respeitando a prescrição médica; os cuidados de higiene, conforto e de imagem; o tratamento da roupa; higiene dos espaços, atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva; apoio no desempenho das atividades de vida diária (avd's); cuidados básicos de enfermagem, consulta médica (clínica geral) e acesso a cuidados e serviços de saúde; administração de fármacos; apoio psicossocial; e assistência religiosa católica. Pode ainda assegurar outros serviços pontuais, como o acompanhamento e transporte a consultas e a exames; serviço básico de fisioterapia; gestão de adiantamentos de utentes; e outros serviços em função das necessidades dos utentes (artº 8, Regulamento Interno: Internamento, 2015).

O seu horário de funcionamento é de 24 horas por dia e 365 dias por ano, existindo horário de visita a partir do dia 3 de novembro de 2018, das 15 horas às 19 horas e 30 minutos. O horário de silêncio é das 21 horas às 7 horas.

### 3. Centro de Dia (CD)

O Centro de Dia está instalado no Centro Social, com capacidade para 20 utentes. Esta resposta social “consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados 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 diária (artº 6, Regulamento Interno: Centro de Dia, 2015).

Os cuidados e serviços prestados pelo Centro de Dia é a alimentação adequada, pequeno-almoço, almoço e lanche, respeitando a prescrição médica; atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva; cuidados básicos de enfermagem, consulta médica e acesso a cuidados e serviços de saúde; administração de fármacos; cuidados de higiene, conforto e imagem; apoio psicossocial; apoio no desempenho das atividade de vida diária; serviço básico de fisioterapia; disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia; e assistência



religiosa católica. É assegurado também outros serviços caso necessário, como o jantar; o transporte; o tratamento de roupa; gestão de adiantamentos de utentes; e outros serviços em função das necessidades do utente (artº 8, Regulamento Interno: Centro de Dia, 2015).

O horário de funcionamento do CD é todos os dias úteis das 8 horas às 19 horas, “excepcionalmente poderá funcionar aos feriados, sábados e/ou domingos, de acordo com as necessidades dos utentes e famílias” (artº 16, Regulamento Interno: Centro de Dia, 2015).

## 4. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 35 utentes. Consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a utentes que se encontrem “em situação de dependência física e/ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou a realização das atividades instrumentais da vida diária” (artº 7, Regulamento Interno: Apoio Domiciliário, 2015).

O SAD assegura a prestação de alimentação adequada às necessidades, respeitando a prescrição médica; cuidados de higiene pessoal, conforto e imagem; higiene habitacional; e tratamento da roupa do uso pessoal do utente. A nível gratuito assegura as atividades de animação e socialização, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, deslocação a entidades da comunidade. Poderá ainda assegurar outros serviços, como acompanhamento e transporte a consultas e/ou exames; serviço de teleassistência; realização de atividades de motricidade e ocupacionais; realização de pequenas reparações/modificações no domicílio; cedência de ajudas técnicas; apoio psicossocial; formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes; acompanhamento de medicação; e outros serviços em função das necessidades do utente. Alguns dos cuidados e serviços são prestados aos dias úteis, fins-de-semana e feriados (artº 8, Regulamento Interno: Apoio Domiciliário, 2015).

Esta valência funciona todos os dias, incluindo fins-de-semana e feriados, das 8 horas às 18 horas.

## 5. Universidade Sénior (US)

A Universidade Sénior é uma valência do Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, instalada no Edifício Remelha. É um serviço socioeducativo que visa criar e dinamizar atividade sociais, culturais, educacionais e convívio, para pessoas com mais de 50 anos. Este serviço tem como objetivos promover um envelhecimento ativo, produtivo e proporcionar a aprendizagem ao longo da vida através da inclusão social.

A US tem como disciplinas do ano letivo de 2018-2019: História e Comunicação; Teatro; Inglês I; Inglês II; Agulhas; Saúde Comunitária; Oficina de Memória; TIC I; TIC II; Hidroginástica; Tuna; Vem e Mexe-te; Cavaquinho Iniciação; Artes, Decoração e Pintura; Viola; Quintinha; Cavaquinho; Design de moda; Costura; Fotografia e Cinema; e Atividades pontuais e Iniciativas Comunitárias (ver figura 5).

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA SENHORA DA NAZARÉ UNIVERSIDADE SENIOR - GAFANHA DA NAZARÉ - ILHAVO							
							
HORÁRIO US 2018-2019							
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
09.00h							
09.30h	<b>HISTÓRIA E COMUNICAÇÃO</b> 9.30h-10.30h <i>Avelino Paula</i>	<b>SAÚDE COMUNITÁRIA</b> 9.30h-10.30h <i>Virgílio Antunes e Joaquim Alves</i>	ATIVIDADES PONTUAIS E INICIATIVAS COMUNITÁRIAS	<b>VEM E MEXE-TE</b> 9.15h-10.45h <i>Luciana Pires</i>	<b>CAVAQUINHO</b> 9.30h-10.30h <i>João Sardo e João Roque</i>		
10.00h					<b>OFICINA DA MEMÓRIA</b> 10.45h-12.00h <i>Camila Pereira</i>	<b>DESIGN DE MODA</b> 10.45h-12.00h <i>Rafaela Noroagrande</i>	
10.30h						<b>CAVAQUINHO INICIAÇÃO</b> 11.00h às 12.00h <i>João Sardo e João Roque</i>	
11.00h	<b>TEATRO</b> 10.45h às 12.30h <i>Helena Malaquias</i>	12.30h-14.00h: ENCERRADO					
11.30h		<b>INGLÊS I</b> 14h-15h <i>Donzília Almeida</i>	<b>INGLÊS II</b> 14.30h-15.30h <i>Olinda Moreira</i>	ATIVIDADES PONTUAIS E INICIATIVAS COMUNITÁRIAS	<b>ARTES, DECORAÇÃO E PINTURA</b> 14.30h-17.30h <i>Elisabete Arvins</i>	<b>VIOLA</b> 14.30h-16h <i>Júlio Caçailo</i>	
12.00h							<b>AGULHAS</b> 15h às 17h <i>Rosa Lourenço</i>
14.00h	<b>HIDROGINÁSTICA</b> 16.30h-17.15h <i>Piscina Ilhavo</i>	<b>QUINTINHA</b> 16h-17.30h <i>Maria Susete</i>	<b>FOTOGRAFIA E CINEMA</b> 14.30h-16.10h <i>Natividade Veiga</i>				
14.30h				18.00h-21.00h: ENCERRADO			
15.00h							
15.30h							
16.00h							
16.30h							
17.00h							
17.30h							
21.00h-							
22.00h	<b>TUNA</b> <i>Manuel Serafim e João Roque</i>						

Figura 5: Horário US 2018-2019

## 6. Conclusão

No Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré podemos ver que existem muitas respostas sociais e apoios para as pessoas da comunidade mais próxima. As respostas sociais e os apoios fazem com que a instituição promova junto destas pessoas uma melhor qualidade de vida, um envelhecimento ativo e bem-estar. A instituição está sempre a par dos problemas dos utentes e de como os pode ajudar. Sendo assim estabelece objetivos e desenvolve atividades para os ajudar. Para provar isso, no capítulo seguinte estão descritas atividades e objetivos que foram criados pela estagiária através de informações e princípios orientadores da instituição, que tiveram como objetivo melhorar a qualidade de vida dos utentes ajudando, assim, a instituição.

# **CAPÍTULO III**

## **Projeto de estágio**

## Projeto de estágio

O projeto de estágio aqui apresentado leva em conta o que a instituição e os utentes necessitam para uma melhor qualidade de vida. Para o sabermos começámos por falar informalmente com os utentes, o que gostavam de fazer, as suas experiências, as suas vivências, conversámos também com a Direção e funcionários, para percebermos “por dentro” a instituição e o seu funcionamento.

A partir daqui os objetivos foram estabelecidos, passou-se para a fase de intervenção colocando em prática as atividades delineadas através dos objetivos definidos.

Portanto, de seguida, apresentam-se os objetivos gerais, os objetivos específicos e as respetivas atividades conforme as necessidades dos utentes, dos funcionários e da instituição em geral.

### **Objetivo 1:**

Fazer uma boa integração na instituição.

- Integrar uma equipa multidisciplinar enquanto técnica superior de educação;
- Desenvolver competências como técnica superior de educação;
- Conhecer e colaborar em atividades de rotina da instituição;
- Analisar a legislação da instituição;
- Compreender o funcionamento das respostas sociais da instituição;
- Conhecer o plano anual e semanal de atividades socioculturais do Centro Social.

Para a concretização deste objetivo geral e, por conseguinte, dos objetivos específicos, colaboramos nas dinâmicas semanais da instituição, participámos em atividades no exterior e acompanhámos os utentes às aulas de ginástica. Também simplesmente criámos laços e afetividade através de conversas com os utentes, o que tanto para eles como para nós foi significativo porque notou-se que, por vezes, necessitam que alguém os ouça.

A avaliação usada neste objetivo foi informal, uma vez que as atividades realizadas foram de observação direta.

## **Objetivo 2:**

Conhecer as necessidades educativas e de estimulação das pessoas idosas, promovendo a qualidade de vida das mesmas.

- Planificar e executar atividades de estimulação cognitiva para as pessoas idosas do CSPNSN de acordo com as suas necessidades;
- Conhecer a heterogeneidade das pessoas idosas;
- Alfabetizar as pessoas idosas institucionalizadas.

Para estes objetivos foram criados vários jogos. O primeiro a ser executado foi o jogo das cores em que a estagiária passava pelos utentes um estojo com canetas de várias cores. Cada um tinha de dizer a cor associada, qual era o alimento de que se lembravam que tivesse aquela cor e o porquê de o terem escolhido.

O segundo jogo efetuado foi o jogo dos animais, em que se apresentavam vários animais numa apresentação feita previamente, e os utentes teriam de dizer qual era o animal que observavam nessa mesma apresentação.

Todas as sextas-feiras à tarde eram feitos jogos do bingo. Cada utente que quisesse participar tinha uma folha com os seus números e uma caneta onde podia apontar os números que saíssem. O jogo acabava quando se ouvisse dizer bingo.

Para conhecer melhor a heterogeneidade das pessoas da instituição, recolhemos cânticos, poemas e textos que os próprios utentes fizeram.

Mediante a disponibilidade de sala e dos utentes, quase todas as semanas foram feitas aulas de alfabetização, em que cada utente previamente tinha escolhido uma palavra do seu vocabulário e naquele dia escrevia-a letra a letra. De seguida dizia o que significava para si e construía outras palavras consoante as letras da primeira palavra.

A avaliação usada neste objetivo foi informal, uma vez que as atividades realizadas foram de observação direta.

## **Objetivo 3:**

Promover a vertente da participação em pessoas idosas institucionalizadas.

- Manter as pessoas idosas interligadas com o mundo à sua volta;
- Fomentar o diálogo e a partilha entre pares;

- Perceber como uma resposta social para pessoas idosas se estabelece e articula com outras instituições da comunidade.

As atividades associadas a estes objetivos foram os círculos de cultura/debates com os utentes sobre temas atuais e da sua preferência, como a comemoração de festividades, como o Dia da Biblioteca Escolar, o Dia das Bruxas e o Dia Internacional do Voluntariado.

A avaliação usada neste objetivo foi informal, uma vez que as atividades realizadas foram de observação direta.

#### **Objetivo 4:**

Promover a intergeracionalidade aproximando a comunidade ao CSPNSN.

- Promover a leitura e a escrita das crianças e das pessoas idosas através da leitura de contos e histórias;
- Fomentar o desenvolvimento de parcerias;
- Promover a participação das pessoas idosas institucionalizadas em atividades no exterior.

Para estes objetivos foram cumpridas as atividades seguintes: visita à Biblioteca da Escola do 1º Ciclo da Chave, no dia da Biblioteca Escolar, com a leitura de duas histórias por utentes da instituição; comemoração do dia do Pijama com crianças do Jardim de Infância da Cambeia, promovido pela instituição e a realização de duas participações do “Recordar as Memórias do Passado”. Neste caso, um conjunto de utentes que quiseram participar falaram sobre o passado da Gafanha da Nazaré na Escola Primária da Chave e na Escola Secundária da Gafanha da Nazaré.

A avaliação usada neste objetivo foi informal, uma vez que as atividades realizadas foram de observação direta.

## **Conclusão**

Neste capítulo foi apresentado o nosso projeto de estágio. Em períodos específicos, alguns destes objetivos e destas atividades foram alteradas ou então não se conseguiram realizar por terem surgido imprevistos e outras atividades da instituição. Os objetivos definidos foram tidos em conta e cumpridos devidamente, só as atividades é que por vezes foram alteradas e adaptadas às situações.

Cada atividade em si foi avaliada de forma informal, por observação direta e pela nossa observação e reflexão que fazíamos sobre o que conseguíamos produzir com as pessoas de idade adulta avançada.



# **CAPÍTULO IV**

## **Descrição das atividades desenvolvidas**

## Descrição das atividades desenvolvidas

Neste capítulo abordamos as atividades que foram desenvolvidas no estágio conforme os objetivos definidos. Apresentamos as atividades desenvolvidas por iniciativa própria e as atividades que foram feitas em colaboração com a instituição.

No fim de apresentada cada atividade é feita uma reflexão e breve síntese sobre o que aconteceu nessa mesma atividade, ou seja, a avaliação.

### 1. Integração no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré

As atividades realizadas para uma melhor integração na instituição foram variadas e conforme os objetivos anteriormente definidos. Antes de termos contato, propriamente dito, com os utentes da instituição, fomos por duas vezes ao local de estágio para conhecer a Diretora Técnica, que neste caso seria a Orientadora Local de Estágio, e para serem tratadas todas as burocracias necessárias.

No começo do estágio houve a análise de documentação, como o regulamento interno, o regulamento do Serviço de Apoio Domiciliário, regulamento do Centro de Dia, e regulamento do Internamento. Também documentação relativa à instituição e suas valências, o regulamento para os funcionários da instituição, análise de alguns processos individuais dos utentes, e os planos de atividades semanais e anuais. Após esta análise obtivemos um primeiro contato com os utentes da instituição, em que observámos as suas atividades diárias e os seus comportamentos.

Para conhecermos melhor os utentes e observar devidamente, ajudámos no transporte para o refeitório, ajudámos nas refeições, apoiámos o Animador Sociocultural nas suas atividades, tanto pertencentes ao plano de atividades semanais e anuais, algumas atividades que eram promovidas e organizadas por outras instituições, realizámos a manicure a algumas utentes, conversámos com os utentes da instituição para conseguirmos criar uma empatia e ligação com eles de forma a conseguirmos cumprir os nossos objetivos e percebeu-se que necessitavam de alguém que os ouvisse, ouvisse as suas preocupações e a sua vida em geral.

Com a observação direta conseguimos retirar o que seria melhor para os utentes, do que eles precisavam, ou seja, realizámos uma análise de necessidades informal para perceber de que forma a nossa participação na instituição poderia ser uma mais-valia para os utentes.

## 2. Estimulação cognitiva das pessoas idosas, promovendo a qualidade de vida das mesmas

Esta atividade consistiu em estimular as pessoas idosas, neste caso os utentes da instituição. Para tal fizemos um conjunto de jogos e aulas de alfabetização para uma melhor qualidade de vida destas pessoas. Antes de começarmos as atividades, foi pedida autorização à Diretora Técnica da instituição e foi apresentada aos utentes a nossa proposta, de forma a perceber quem gostaria de participar nas atividades a desenvolver.

### **Jogo das cores**

O primeiro jogo apresentado a 11 utentes foi o jogo das cores e dos alimentos, em que um utente tirava uma caneta de cor de dentro de um estojo e depois teria de associar essa cor a um alimento, ou seja, a cor da caneta teria de ser igual à cor do alimento. Os utentes passavam as canetas de mão em mão para se recordarem de outros alimentos que poderiam ter a mesma cor. A atividade chegou ao fim quando as cores acabaram.

A atividade realizada foi, por vezes, complicada para alguns utentes, visto que já não se lembravam de mais alimentos, ou porque não sabiam as cores, ou porque já não se recordavam de quais os alimentos que tinham sido ditos. Outros utentes ficaram satisfeitos pela atividade porque recordaram alimentos da sua juventude e que comiam quando não estavam na instituição, pois alguns dos alimentos que foram mencionados não são muito utilizados na instituição.

## Jogo dos animais

O segundo jogo realizado foi o dos animais, em que apresentámos um power point a uma utente e esta disse-nos qual era o animal que estava a ver, sendo assim sucessivamente até acabar a apresentação.

Esta utente foi melhorando com o avançar do jogo e quando jogávamos recordava-se que já tinha visto aquele animal e que já tínhamos falado sobre ele.

## Aulas de alfabetização

As aulas de alfabetização tiveram início em novembro e eram realizadas todas as terças-feiras, das 14h30 às 15h30. Por vezes não foi possível realizar estas aulas devido a imprevistos e outras atividades que foram marcadas para esta hora.

Primeiramente auscultou-se os utentes de forma a perceber quais eram os seus interesses, quais as palavras que faziam mais sentido para cada um e que pertenciam ao seu mundo envolvente. Algumas das palavras que foram ditas foram: dinheiro, vida, peixe, vender, sopa e viuvez. Estas palavras foram ditas pelos utentes para serem exploradas nas aulas de alfabetização.

Quadro 1: Cronograma das aulas de alfabetização

CRONOGRAMA AULAS DE ALFABETIZAÇÃO			
2018-2019			
Mês	Dia		Nº alunos presentes
Nov.	27	Ligação de pontos para criar letras	10
Dez.	4	Ligação de pontos e contagem de figuras	4
Jan.	22	Nome pessoal	7
Fev.	5	Palavra Vida	6
	12	Palavra Amor	6
Abril	16	Palavra Viver	3

Nas primeiras aulas de alfabetização entregámos umas folhas já preenchidas em que os utentes tinham várias formas, letras ou números a tracejado para ligar os pontos para os formar. Depois de realizadas estas fichas começámos por utilizar as palavras que pertenciam ao mundo dos utentes. Notou-se que alguns dos utentes não fizeram tudo até ao fim por falta de tempo, outros eram perfeccionistas e demoraram mais tempo, e outros que não sabiam ler nem escrever, mas conseguiram fazer na mesma tudo (ver figura 6).



Figura 6: Aulas de alfabetização

Depois de terminado o exercício a estagiária escreveu no quadro a data e o nome das utentes que não sabem ler nem escrever. Assim foi mais fácil para algumas pessoas escreverem o nome na folha, visto que bastava copiar o nome do quadro. Participaram 10 utentes, mas 2 deles desistiram. As utentes gostaram bastante desta atividade e deste tempo passado porque conseguiram lembrar-se de tempos passados, da escola, o que aprendiam e como o faziam.

Na segunda aula de alfabetização começámos por cada utente escrever o seu nome, ou seja, havia letras espalhadas por cima da mesa e cada utente teve de escolher as letras que seriam do seu nome e colocá-las por ordem para formarem o seu nome pessoal. De

seguida contaram quantas letras e quantas sílabas o seu nome tinha. Os nomes foram escritos no quadro e de seguida os utentes em conjunto colocaram os nomes por ordem alfabética.

Na terceira aula, a palavra escolhida foi vida. Cada utente recortou letras de revistas ou jornais que pertencessem a esta palavra para a formar, ou seja, os utentes recortaram as letras v, i, d e a de uma revista e seguidamente colaram essas mesmas letras numa folha branca. Muitos dos utentes não sabiam diferenciar o v do b, portanto foi uma forma de aprenderem a diferença das duas letras e do som das mesmas. Só conseguimos fazer esta parte da atividade porque alguns dos utentes distraíram-se a ler a revista ou o jornal ou mesmo a ver as imagens.

Na quarta aula, a palavra utilizada foi amor, por estarmos numa semana em que o amor era falado em todo o lado por se celebrar o dia dos namorados. Nesta aula os utentes definiram o que para si era o amor, falaram dos seus companheiros, das saudades que tinham deles e de como o amor era importante. A partir daqui os utentes pegaram em letras que estavam distribuídas pela mesa e construíram a palavra amor. De seguida diferenciaram as vogais das consoantes e começaram a construir outras palavras a partir das duas consoantes que a palavra amor tem, juntando às consoantes as vogais do alfabeto, ou seja, a partir de MA – ME – MI – MO – MU e RA – RE – RI – RO – RU construíram novas palavras.

Na quinta aula e última foi utilizada a palavra viver. Cada utente que participou nesta atividade dizia o que para si significava a palavra viver. A partir daqui cada utente escreveu numa folha a palavra viver na vertical. Assim, a partir da primeira letra construía uma nova, de forma a alargar o seu vocabulário e a sua escrita.

Estas aulas de alfabetização por vezes foram difíceis de concretizar por haver alguns imprevistos ou outras atividades que estavam programadas para estas alturas. Notou-se nos utentes que participaram que com o passar do tempo estavam mais empenhados em aprender palavras novas e significados novos e, em discutirem as suas ideias juntos. Não foi sempre fácil, visto que nem todos têm o mesmo pensamento, havendo, assim, uma heterogeneidade entre eles. No fim de cada aula de alfabetização, os utentes desenhavam um sorriso alegre ou um triste na sua folha de forma a perceber se a aula tinha sido positiva ou negativa.

### 3. Participação das pessoas idosas institucionalizadas na comunidade

Todas as pessoas têm o mesmo direito e dever de participar na comunidade, estejam elas ou não institucionalizadas. Para isso, no projeto de estágio foram realizadas algumas atividades que levassem os utentes desta instituição a ter informação do que se passa no mundo atual, ou seja, o que se passa à sua volta tanto no nosso país como noutros e com a nossa comunidade. Tendo sido também realizadas atividades com outras instituições e com a participação da comunidade, de forma a criar laços e empatia com outras pessoas.

Assim, analisámos as épocas festivas e planeámos atividades para essas datas, de forma a recordar esses dias e a não passarem despercebidos. Essas datas foram o Dia da Biblioteca Escolar, que se comemora no dia 22 de outubro, o Dia das Bruxas, que se realiza no dia 31 de outubro, e, por fim, o Dia Internacional do Voluntariado, no dia 5 de dezembro (ver figura 7).

#### **Dia da Biblioteca Escolar**

Primeiramente obtivemos contacto com uma escola do município para podermos realizar a nossa atividade. A escola escolhida foi a Escola Básica do 1º Ciclo da Chave, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Gafanha da Nazaré. Depois do contacto feito foi proposta esta atividade a alguns utentes. Neste caso selecionaram-se os que sabiam ler, pois a atividade consistia em lerem uma história para os alunos desta escola. Quem se mostrou disponível foram 1 voluntária da instituição e, por isso, houve mais 4 utentes que foram a acompanhar e não havia necessidade de saberem ler, pois só era preciso a sua opinião.

Os livros escolhidos pelos utentes foram: “Quem tem boca vai a Roma” e “A raposa e a cegonha”. Estes livros foram retirados de um baú que pertence à Biblioteca Municipal de Ílhavo. Este baú é emprestado por uns meses a cada instituição do município para promover a leitura. Escolhidos os livros, cada pessoa que estava destinada a ler, treinou a sua leitura e interpretou o livro para que pudesse explicar às crianças o que o livro significava.

De seguida, preparámos os 4 utentes e 1 voluntária para nos deslocarmos até à escola. Chegados à escola fomos recebidos pelas funcionárias que nos encaminharam para

a biblioteca dessa mesma escola. Nesse local já tínhamos tudo preparado, cadeiras posicionadas para que todos os alunos pudessem ouvir e ver as utentes. Como não havia espaço para colocar os alunos de duas turmas na biblioteca, teve de se chamar cada turma uma a uma. Assim, foram chamados primeiro os alunos do 2º ano para ouvirem a história “A raposa e a cegonha” e de seguida os alunos do 4º ano para ouvirem a história “Quem tem boca vai a Roma”.



Figura 7: Leitura de duas histórias às crianças da Escola Básica da Chave

Findas as leituras, as duas pessoas que leram deram o seu parecer sobre a história que tinha acabado de ser lida. Feito isto, os alunos colocaram as suas dúvidas e também deram o seu contributo e opinião sobre a história.



## **Dia das Bruxas**

Em primeiro lugar foi pedida autorização para enfeitar a instituição com enfeites do Dia das Bruxas. Para tal seria necessário materiais e a ajuda dos utentes.

Os materiais necessários foram cartolinas, bolas de ping pong, panos brancos, canetas de cor, fio branco e cola. Reunidos os materiais, começámos por pedir ajuda aos utentes para fazermos em conjunto morcegos, fantasmas e abóboras. Cada utente tinha uma tarefa, fazer o molde, recortar, pintar, cozer ou colar. Todas essas tarefas foram feitas com sucesso pelos utentes.

Depois de feitos os enfeites foi hora de cada um pegar em vários objetos e colar ou pendurar pela instituição. A instituição estava decorada a rigor para o Dia das Bruxas.

Os enfeites que fizeram também foram utilizados como decorativos para a roupa, tanto podia ser um morcego, como um fantasma.

## **Dia Internacional do Voluntariado**

Para esta atividade ser realizada, apresentámos aos órgãos diretivos a nossa ideia e pedimos autorização para a realização da mesma através da explicação da atividade e da planificação da mesma. Como foi aceite, apresentámos também aos utentes esta atividade, de forma a estarem ao corrente do que se iria passar neste dia.

Para isso, criámos um cartaz de divulgação (ver figura 8), com a ajuda da Diretora Técnica, que foram colocados em diversas zonas da cidade da Gafanha da Nazaré e um evento na rede social facebook, com a ajuda do animador sociocultural, para conseguirmos chegar ao maior número possível de pessoas da comunidade.



Figura 8: Cartaz do Dia Internacional do Voluntariado

Na preparação para este dia, convidámos o Animador Sociocultural para falar um pouco sobre a sua experiência como voluntário e convidámos voluntárias da instituição para poderem participar também nas atividades programadas para esse dia. Quisemos saber também como é ser voluntária naquela instituição.

Foi feito um mural em cartolina com a forma de duas mãos para que no final deste dia cada pessoa que conseguiu passar pela instituição e se tornou voluntário por um dia, pudesse deixar uma pequena frase ou testemunho.

Quadro 2: Cronograma das atividades referentes ao Dia Internacional do Voluntariado

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES		
2018-2019		
Mês	Dia	
Nov.	9	Apresentação aos órgãos diretivos
	27	Criação do evento no facebook
Dez.	28	Fotocópias do cartaz, distribuição do mesmo e construção do mural
	4	Preparação das atividades
	5	Dia Internacional do Voluntariado

No Dia Internacional do Voluntariado, começámos por ter o testemunho do Animador Sociocultural como voluntário que foi durante um mês para São Tomé e Príncipe. Este testemunho foi direcionado para os utentes da instituição que ouviram com muita atenção e colocaram as suas questões, de forma muito curiosa e pertinente. O seu testemunho foi acerca do que fez. O Animador Sociocultural esteve em São Tomé com uma equipa de voluntários a realizar atividades com pessoas de idade adulta avançada e com crianças entre 1 ano de idade e 15 anos. Assim, nesta manhã explicou as atividades que realizava com essas pessoas, como era a zona em que estavam alojados, como as pessoas viviam, a pobreza que se sentia, mas também a alegria com que dançavam e sorriam ao som da música. As questões que os utentes colocaram foram sobre a vida em São Tomé, a alimentação, o vestuário, a educação, entre outros aspetos.

A seguir a este testemunho, receberam duas voluntárias de quatro patas, uma cadela de raça lavradora e uma porca da Índia. Estes dois animais foram acolhidos da melhor forma, os utentes receberam-nos de braços abertos e foram carinhosos para com estes animais. Conseguimos que tanto os utentes como os animais pudessem usufruir dessa experiência da melhor maneira.

De seguida, fizemos uns jogos em que participavam utentes e voluntários. Esta atividade foi realizada na sala de convívio do rés-do-chão da instituição, por isso, para a realização da atividade, a sala foi dividida em duas partes para conseguirmos fazer duas equipas. Primeiramente, o jogo desenvolvido foi um quizz (ver quadro 3).

Quadro 3: Perguntas e respostas do quizz.

QUIZZ	
Pergunta	Resposta
Em que ano a Gafanha da Nazaré se tornou cidade?	2001
Quem é, neste momento, o Presidente da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré?	Carlos António das Neves Rocha
A Gafanha da Nazaré pertence a que distrito?	Aveiro
A Gafanha da Nazaré pertence a que concelho?	Ílhavo
Quantos habitantes existem, mais ou menos, na Gafanha da Nazaré, em 2019?	15240

De seguida, foi realizado o jogo da mímica. Uma pessoa de cada equipa tinha de fazer a mímica da palavra que tinha saído para a sua equipa poder adivinhar qual era e somar cada vez mais pontos. As palavras que tinham de ser adivinhas eram as seguintes:

- Desfilar
- Coçar
- Cozinhar
- Correr

- Empurrar
- Conduzir
- Defender
- Depilar
- Jornalista
- Presidente da República
- Uma pessoa à escolha da instituição
- Médico
- Palhaço
- Bêbedo

Este jogo foi bastante divertido, visto que para conseguirem adivinhar as palavras que tinham saído os utentes riam-se com satisfação até conseguirem adivinhar qual era a palavra por detrás do teatro que a pessoa estava a fazer. Este jogo foi uma maneira de os utentes se rirem e se divertirem de forma genuína e com pessoas de diferentes idades.

O próximo jogo apresentado foi o ler os lábios, em que os utentes que iam jogar tinham de só mexer os lábios para que a sua equipa pudesse adivinhar o que estavam a dizer, sem se ouvir qualquer tipo de som. As palavras escolhidas foram as seguintes:

- Olho por olho
- Mais tarde ou mais cedo
- Cada macaco em seu galho
- Valha-me Deus!
- Deus te abençoe
- Forte como um touro
- Feliz Natal
- Morrer a rir
- Meter o pé na argola
- Cabeça de alho chocho
- Pela boca morre o peixe
- Vai com Deus
- Sem papas na língua
- Há fogo!
- Diga algo à sua escolha
- Gosto da Gafanha da Nazaré

- Gosto de viver no lar
- Sou boa pessoa

Este jogo pareceu ser muito enriquecedor para os utentes, visto que puseram em prática os seus conhecimentos, por exemplo, ao nível do teatro e porque passaram um bom bocado todos juntos, aceitando as suas diferenças e semelhanças, junto dos seus familiares, amigos, voluntários e funcionários. Foi-lhes assim proporcionado um bom serão, um bom convívio, a partilha de experiências e a promoção da intergeracionalidade.

## 4. Recordar as Memórias do Passado

Perante a nossa estadia no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, fomos averiguando junto dos utentes quais eram os assuntos que mais lhe interessavam e que correspondiam à sua realidade, fazendo assim uma análise de necessidades. Realizada esta análise, percebemos que estas pessoas institucionalizadas, como a maioria das pessoas de idade adulta avançada, estão bastante ligadas ao seu passado, tendo vontade de contar as suas vivências e experiências, e de partilhar com os outros acontecimentos que os marcaram de alguma forma, tanto positivamente como negativamente.

Este projeto foi proposto e realizado com os utentes entre janeiro a maio de 2019. Consistiu em recordarmos em conjunto os acontecimentos, as memórias e as experiências das pessoas institucionalizadas no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. Teve como principais objetivos promover a intergeracionalidade e o envelhecimento ativo, sempre com a ideia de trabalhar “com” as pessoas de idade adulta avançada e não “para” elas, como se fossem menos recetores passivos do conhecimento ou da informação.

Esta iniciativa teve a participação de 11 utentes que contaram as suas vivências e experiências, do seu tempo de juventude, a crianças e jovens das escolas da Gafanha da Nazaré. Estiveram envolvidos estudantes da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré e da Escola Básica da Chave.

Para a concretização da atividade foi apresentada a proposta aos órgãos diretivos e aos utentes. Recolhemos as memórias e vivências dos utentes, obtivemos contato com as escolas, visitámos o Museu do Brincar e a Biblioteca Municipal de Ílhavo, realizámos o focus group com os utentes que participaram neste projeto e apresentámos o conjunto de experiências e vivências que recolhemos às escolas (ver quadro 4).

Quadro 4: Cronograma das atividades desenvolvidas no projeto.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES		
Mês	Dia	
Jan.	18	Apresentação aos órgãos diretivos
	22	Apresentação do projeto aos utentes
	31	Apresentação do projeto aos utentes
Fev.	4	Recolha de memórias
	7	Recolha de memórias
	11	Recolha de memórias
	12	Recolha de memórias
	13	Recolha de memórias
	14	Recolha de memórias
	19	Recolha de memórias
Março	12	Contato com possíveis instituições
Abril	23	Visita ao Museu do Brincar
Maio	3	Visita à Biblioteca Municipal de Ílhavo
	14	Focus group com os utentes participantes
	16	Atividade Escola Secundária da Gafanha da Nazaré
	20	Atividade Escola Básica da Chave

A apresentação aos órgãos diretivos demorou cerca de 1 hora no gabinete técnico do Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, em que trocámos ideias e nos

deram autorização para avançar com o projeto. Tivemos o apoio tanto da Diretora Técnica como do Animador Sociocultural.

A apresentação aos utentes foi mais alargada, visto que nem todos estavam presentes na primeira sessão, por isso foram realizadas duas. No decorrer da apresentação, alguns utentes reagiram de forma positiva e mostraram-se interessados em participar.

A recolha de memórias, ou seja, de informações, durou certa de 7 sessões. Cada utente era ouvido individualmente, na sala de convívio, no jardim, ou na sala de trabalhos manuais do Centro Social. Cada utente que estava envolvido no projeto falava da sua vida. Primeiramente era-lhes pedido que contassem as suas memórias desde que nasceram até àquele exato momento. Os utentes começavam por contar onde tinham nascido, onde viveram na infância, se andaram na escola ou não, onde tinha sido a escola, quem era a professora, com que idade é que começaram a trabalhar, com que idade se casaram, quantos filhos tiveram, e o porquê de terem ido para a instituição.

Estas sessões foram bastante positivas para os utentes, visto que ainda se recordam de muitas memórias da sua infância e de algum conhecimento do trabalho que praticaram quando eram mais jovens, aumentando, assim, a sua autoestima.

O contato feito com as escolas foi via telefónica e via email. Apresentámos o nosso projeto a várias escolas, neste caso 6 escolas, sendo que só obtivemos resposta de 2.

A segunda parte do projeto passou por recolhermos informações com os utentes sobre o seu passado e sobre da Gafanha da Nazaré. Para isso, deslocámo-nos ao Museu do Brincar e à Biblioteca Municipal de Ílhavo.

No Museu do Brincar, os utentes avivaram as suas memórias através dos brinquedos e de uma sala de aula antiga. Nesta visita tivemos uma guia que nos ajudou e guiou no Museu e auxiliou-nos a reconstruir uma aula antiga. No início da aula todos os alunos tinham de cantar o hino nacional, fizemos jogos e vimos brinquedos antigos.

Foi uma visita bem produtiva porque os utentes sentiram-se incluídos naquele local, reavivaram memórias e sentimentos.

A visita à Biblioteca Municipal de Ílhavo teve uma sessão, em que previamente foram analisados, com a responsável pela animação da Biblioteca, livros que se enquadrassem no projeto que estava a ser realizado, ou seja, quando chegámos ao dia da visita a Animadora já tinha previamente recolhido os livros necessários para a pesquisa. Essa pesquisa esteve direcionada para as memórias dos utentes e para a região da Gafanha da Nazaré.



Foi uma visita muito enriquecedora porque os utentes puderam folhear as páginas dos livros, fazendo a sua própria pesquisa sobre as memórias e sobre o passado da região.

Feitas estas visitas e as recolhas de informação, os utentes reuniram-se e trocaram ideias e aspetos que gostavam que fossem tratados. Assim, cada um ficou com um tema que tinha de aprofundar e analisar. Os temas selecionados foram: o vestuário; a agricultura; a alimentação; os brinquedos; a escola; a seca; o peixe; as lojas; e a profissão doméstica. Os utentes escolheram estes temas por se aproximarem mais à sua realidade e se relacionarem com os mesmos.

De seguida, foram apresentadas as pesquisas, vivências e experiências de vida dos utentes aos alunos de uma turma do 11º ano da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré (ver figura 9) e aos alunos de uma turma do 2º ano da Escola Básica da Chave.



Figura 9: Realização do projeto na Escola Secundária da Gafanha da Nazaré.

Primeiramente foi apresentado este projeto na Escola Secundária da Gafanha da Nazaré. Alguns utentes, conforme o seu tema, levaram consigo objetos para simplificar a explicação e demonstrar o seu tema. Por exemplo, no tema vestuário, os utentes que escolheram esse tema, levaram roupas que usavam antigamente, vestiram essas roupas e levaram outras para os estudantes também poderem vestir. Sobre o tema brinquedos e escola, os utentes também levaram piões, bonecas antigas feitas à mão e cadernos onde tinham vários exercícios que tinham feito na escola quando eram pequenos (ver figuras 10, 11 e 12).



Figura 10: Vestuário antigo.

Os utentes foram divididos em grupos com alunos da turma em questão. Foram divididos em 9 grupos, sendo que cada grupo era constituído por 2 ou 3 pessoas. Feitos os grupos, os alunos ouviram atentamente o que os utentes lhes diziam sobre a sua pesquisa e as suas experiências, para no final poderem construir um desenho, um poema ou um texto sobre as histórias que os utentes contaram (ver figura 13).

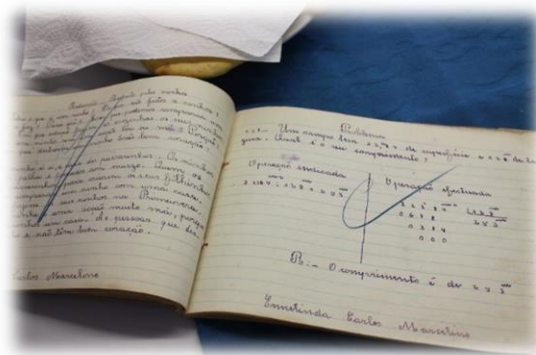


Figura 11: Caderno escolar antigo.



Figura 12: Explicação do tema “seca de bacalhau”.

Esta atividade foi muito enriquecedora para os utentes, pois conseguiram contar as suas histórias, vivências e experiências de vida, como tanto gostam, a pessoas que são mais novas e que precisam de ouvir outras vivências e outras histórias de outros tempos.



Figura 13: Desenho sobre o tema “brinquedos antigos”.

Na apresentação do projeto na Escola Básica da Chave, a sessão foi realizada de forma diferente. Os alunos encontravam-se na biblioteca da escola, sentados de forma a poderem ver todos os utentes. Os utentes falaram cada um sobre o seu tema mostrando os objetos que tinham trazido consigo (ver figura 14). No final, os alunos puderam colocar as suas questões e as suas dúvidas sobre a vida antiga na Gafanha da Nazaré e sobre as experiências dos utentes. Observou-se que tanto os utentes como os alunos estavam empenhados em falar mais e ouvirem mais sobre o que se passava antigamente, tanto sobre as dificuldades como acerca dos melhores momentos. Houve reações mais surpreendentes por os alunos não estarem à espera de algumas reações e momentos que os utentes viveram.



Figura 14: Piões de madeira.

## Síntese Reflexiva

Este projeto foi inteiramente realizado com os utentes da instituição, com todo o apoio dos técnicos do CSPNSN e as parcerias anteriormente descritas. De seguida, como em todos os projetos, resolvemos apresentar os pontos fortes, os pontos fracos, as ameaças e as oportunidades.

Há pontos fortes que estão presentes neste projeto. Consideramos que o seu desenvolvimento foi uma mais-valia para os utentes da instituição e conseguimos um número razoável de utentes para se juntarem a este projeto. Conseguimos enquadrar utentes com mais autonomia e outros com menos, podendo estes últimos participar na atividade da mesma forma e com a mesma vivência. Todos os utentes demonstraram satisfação por poderem partilhar as suas experiências, os seus conhecimentos e por de alguma maneira poderem estar a ensinar a outras pessoas algo que não sabiam, sendo que isto promoveu a autoestima dos utentes. Este projeto fez com que haja cada vez mais parcerias, encontros intergeracionais, e menos ideias estereotipadas em relação às pessoas de idade adulta avançada.

Os pontos que consideramos fracos relativamente ao projeto, prendeu-se ao facto de ele não ter sido proporcionado de forma sequencial, ou seja, não houve um dia exato

para recolher as informações, sendo que passado uns dias da sessão anterior, os utentes já não se lembravam do que lhes era solicitado, e outro aspeto negativo foi não termos gravado os relatos das suas experiências.

As ameaças presentes no projeto estão devidamente assinaladas para nós, visto que poderíamos não ter conseguido apresentar o projeto caso não tivéssemos conseguido as parcerias com as escolas mencionadas anteriormente.

Relativamente às oportunidades, foi observado que os utentes estavam cada vez mais empenhados no projeto e com ideias para apresentar, sendo que isso para nós foi um orgulho e superou as expectativas. Daqui se depreende que as pessoas idosas que participaram nas nossas atividades parecem estar recetivas a iniciativas futuras semelhantes.

## Outras atividades desenvolvidas

As atividades anteriormente descritas foram realizadas pela estagiária com o apoio do Centro Social, sendo que apresentaremos outras atividades que apoiámos e nas quais colaborámos. As atividade apresentadas no quadro 5 fazem parte da animação sociocultural, o que foi uma mais-valia a nível profissional e pessoal poderemos participar, aprender e crescer.

Quadro 5: Cronograma de outras atividades realizadas

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES		
Atividade	Nº sessões	Descrição Atividade
Ginástica	5	Esta atividade acontece duas vezes por semana. Os utentes realizam práticas de exercício físico conforme as suas condições físicas.
Manicure	10	Esta atividade era realizada sempre que possível e sempre que era pedida pelas utentes. Promovia o aumento da autoestima e do autocuidado das utentes.
Dia Mundial da Alimentação	1	Esta atividade foi promovida pelo Centro Social, mais propriamente pela área de animação, tendo sido apresentada a importância da alimentação saudável. Foi proposto aos utentes que cheirassem vários ingredientes para treinarem o seu olfato.
Festa do magusto	1	Alguns utentes juntaram-se e prepararam castanhas para se poderem assar e para comê-las no jardim da instituição.
Preparativos de Natal	3	Para a chegada do Natal, juntamente com os utentes, enfeitámos o Centro Social e confeccionámos bolachas com feitios de Natal.

Círculo de cultura	3	Para esta atividade escolhemos com os utentes uma palavra que fosse ao encontro do seu quotidiano e que a pudéssemos trabalhar e falar um pouco do seu significado. A palavra escolhida foi “felicidade”. Com esta palavra cada utente analisou e disse o que para si significava. Depois disso, lemos o que no dicionário da língua portuguesa corresponde o seu significado, mostrámos imagens e ouvimos uma música sobre esta mesma palavra.
Participação no programa “Preço Certo” da RTP	1	Esta atividade foi realizada visto que uma utente se inscreveu neste programa. Para se poder realizar, alguns funcionários e estagiária tiveram de se deslocar com a utente. Foi uma experiência incrível para a utente porque conseguiu realizar um objetivo que tinha.
Baile de Carnaval	2	Neste preciso ano, o Centro Social participou em 2 bailes de carnaval, um que se realizou na Discoteca Estação da Luz e outro na instituição. Estes bailes foram divertidos para os utentes, visto que puderam dançar e encontrar-se com outras pessoas de outras instituições.
Dia da mulher	1	O dia da mulher foi realizado num restaurante onde ofereceram bebidas e doces às utentes. Foi gratificante, visto que puderam festejar este dia de alguma forma.
Concurso de piadas	1	Este concurso realizou-se no Fórum da Maior Idade, o qual foi idealizado para a comunidade participar. O Centro Social participou com os seus utentes, e estes contaram algumas piadas que sabiam. Com o decorrer do concurso, com as expectativas e o bom trabalho que fizeram, o Centro Social foi um dos vencedores. Os utentes sentiram muito orgulho e felicidade por ainda verem reconhecidas as suas memórias e conhecimentos.

Via Sacra	1	Esta atividade foi realizada no Centro Social e foi promovida pela área de animação. A instituição estava dividida em estações por onde a Via Sacra teria de passar. Pela observação, os utentes sentiram-se bem e realizados, pois a fé, nas pessoas de idade adulta avançada, parece ser algo fundamental e elas gostam que se respeitem as suas crenças religiosas.
-----------	---	--

## Síntese Reflexiva

Para além destas atividades, todas as manhãs chegávamos à instituição, cumprimentávamos todos os utentes, liamos o livro de ocorrências e conversávamos um pouco com cada um para construirmos uma ligação e percebermos se estavam bem. Esta rotina para nós era importante, visto que quando faltasse um utente sentíamos a sua falta.

Estas atividades realizadas foram importantes no processo de estágio, visto que pudemos observar diretamente as atividades, os comportamentos das pessoas, conseguimos ajudá-las e fomos capazes de colaborar com todos os utentes e funcionários. Foi uma mais-valia a nível pessoal e profissional, conseguirmos passar pelas valências e analisar as suas diferenças e semelhanças.

# **CAPÍTULO V**

## **Avaliação do estágio**



# Avaliação do estágio

Por fim, no último capítulo apresentamos a autoavaliação e a heteroavaliação do presente estágio. A autoavaliação será realizada pela estagiária sobre os 8 meses de aprendizagens e ensinamentos no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré. A heteroavaliação foi realizada pela Diretora Técnica do CSPNSN e por uma utente.

## 1. Autoavaliação

Com o fim deste percurso, é necessário realizar uma avaliação e uma reflexão do trabalho apresentado e realizado nestes 8 meses de estágio. É importante referir, que nestes meses tivemos sempre o apoio e colaboração dos órgãos diretivos, dos funcionários e dos utentes.

Na primeira fase, ou seja, na fase de adaptação, foi complicado gerir e ultrapassar os nossos receios e dúvidas, pois era um mundo novo, uma realidade diferente e tivemos de sair da nossa zona de conforto muito rapidamente. A nossa preocupação foi não conseguirmos cumprir os nossos objetivos nem realizarmos as atividades que tínhamos em mente e programado. Com os funcionários e com a ajuda dos órgãos diretivos conseguimos ultrapassar esses receios, conseguimos absorver o máximo das atividades, das funções exercidas pelos funcionários, e dos conhecimentos que poderíamos reter.

Em relação às atividades propostas e realizadas na instituição, pensamos que foram uma mais-valia tanto para os utentes como para a estagiária. Os utentes partilharam as suas experiências, as suas vivências, as suas histórias, os seus conhecimentos, sentiram-se ouvidos e sentiram-se realizados com este projeto, pois conseguiram chegar até idades diferentes (mais jovens) e à comunidade educativa. Foram, também, sendo realizadas atividades no âmbito da animação do Centro Social, nos quais a estagiária colaborava e ajudava no que podia e lhe era pedido.

Para além das atividades que propusemos, realizámos outras tarefas como o acompanhamento dos utentes aos sanitários, como a ajuda nas refeições, o acompanhamento dos utentes aos seus respetivos quartos, ao jardim, ao refeitório ou outro locais, a organização dos dossiers individuais dos utentes, e a hora da água, que da parte

da manhã e da parte da tarde, em que cada utente tinha de beber um pouco de água para estarem sempre hidratados.

Relativamente ao comportamento da estagiária, terá sido adequado às circunstâncias e aos obstáculos que foram aparecendo. Tentámos da melhor forma contorná-los e ultrapassá-los. Existiram dois momentos mais preocupantes, um numa visita domiciliária em que a estagiária reagiu mal ao que estava a acontecer à sua volta e acabou por se sentir mal sem haver qualquer justificação para si. O outro acontecimento ocorreu na morte de uma utente na instituição. A estagiária conseguiu reagir da melhor forma possível, sem entrar em pânico nem desespero, tendo conseguido manter o controlo e assim ajudar os funcionários e os utentes a acalmar.

Por fim, podemos concluir que o estágio que decorreu durante 8 meses foi positivo, que terminamos esta etapa com mais conhecimentos, experiências e aprendizagens.

# 1. Heteroavaliação

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção  
Comunitária  
Estágio Curricular – Ano letivo de 2018/2019

## QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA ESTAGIÁRIA

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

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

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

Itens	1 - Muito Insatisfeita	2 - Insatisfeita	3 - Indiferente	4 - Satisfeita	5 - Muito Satisfeita	Não aplicável
Qualidade do trabalho realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domínio dos temas abordados com os idosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clareza da linguagem utilizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adequação dos métodos utilizados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contributo do trabalho desenvolvido para a instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertinência das atividades no âmbito do plano de trabalho da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feedback recebido dos colaboradores na instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global das atividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

O estágio desenvolvido decorreu de um modo positivo, tendo a verificado uma boa adaptação e integração do aluno ao DUA e ao trabalho e dinâmica do trabalho. Destaca-se a excelente adaptação que conseguiu fazer com os novos utentes, revelando sempre uma boa capacidade de comunicação de interesse e de sensibilidade para com a realidade específica. Integra-se e age de forma multidisciplinar do trabalho com sentido de responsabilidade e ética profissional, tornando-se uma "mão direita" no contexto laboral.

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

	1 - Muito Pertinente	2 - Pouco pertinente	3 - Mediano	4 - Pertinente	5 - Muito Pertinente
5. Como avalia a pertinência de estágios curriculares como este para a vida da instituição?					X

Muito obrigada!

Coimbra, 20 de Setembro de 2019.

A orientadora local da aluna Inês Silva Duarte

Dra. Inês Cusa

Instituição de Estágio

Centro Social Paroquial Nossa Senhora do Anjo

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade de Coimbra

Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares 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
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			
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			
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			
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 diversidade étnica da profissão.			X			
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos técnicos 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			

## **O Meu Tempo Chegou ao Fim**

É tempo de dizer adeus,  
Com muita amizade,  
Com saudade fico,  
Do que aprendi com toda a realidade.

Adeus menina Inês,  
Estagiária no nosso Lar,  
Aqui com muito amor e dedicação,  
Os nossos idosos vieste alegrar.

Agora vais embora,  
Novo rumo vais levar,  
E nós com muita saudade,  
Da generosidade sempre te vamos lembrar.

Inês, nome lindo e amoroso,  
Alegria do nosso povo,  
Agora de ti nos despedimos,  
Com um paladar amargoso.

A amizade é muito importante,  
Quando se gosta de alguém,  
Gostamos de ti Inês,  
Tens a simpatia que ninguém tem.

Maio 2019

## Conclusão

Para concluir este processo, refletimos sobre o caminho percorrido no Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, junto dos utentes da instituição, dos familiares, dos funcionários e dos órgãos diretivos.

Neste percurso foram desenvolvidos conhecimentos, aprendizagens, vivências e experiências. Foram também enfrentados obstáculos e desafios. Em todas as situações foi necessário analisar e ultrapassar os pontos positivos e negativos. Neste caso foi necessário compreendermos o processo de envelhecimento nas pessoas institucionalizadas, tanto a nível motor como psicológico; aprendermos a realizar atividades e projetos educativos destinados a este público-alvo; tivemos ainda oportunidade de desenvolver competências de educação e formação de adultos, para podermos conseguir realizar todos os objetivos propostos.

Neste processo de 8 meses notámos que alguns objetivos e atividades estavam adequadas às pessoas destinatárias, mas houve outras que tiveram de ser reajustadas e analisadas de novo, de forma a podermos conseguir fazer o melhor possível com a ajuda dos utentes. Estes melhoramentos e o reajuste das atividades foram concretizados com a ajuda dos órgãos diretivos e do Animador Sociocultura, visto que são as melhores pessoas para ajudar porque lidam com os utentes todos os dias, com as suas fragilidades, com as suas forças e conhecimentos, fazendo o melhor pelos nossos idosos. Os objetivos principais de promover o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade foram cumpridos e realizados com sucesso, visto que houve transmissão de conhecimentos, troca de ideias e de experiências. Os aspetos menos positivos e que tiveram de ser reajustados foram um ponto fulcral para conseguirmos estar mais atenta e conseguirmos adaptarmo-nos às situações que viremos encontrar no futuro.

Perante o leque de funcionários e as respostas sociais que o Centro Social apresenta, era uma mais-valia a presença de um profissional da área de educação de adultos para poder organizar, planificar e realizar tarefas e atividades para os utentes de Internamento, Centro de Dia e Apoio ao Domicílio, visto que um só profissional não parece suficiente para a quantidade de utentes que o Centro Social alberga. Para os utentes e os funcionários poderem fazer um melhor trabalho e melhorar a qualidade de vida dos utentes, cada resposta social deveria ter um profissional da área de educação de adultos. Assim, cada profissional estaria dedicado a uma resposta social e aos utentes que fizessem parte da

mesma. Como as características das respostas sociais variam e nem todos os utentes se encontram institucionalizados, os profissionais seriam especializados na resposta social que ficaria a seu cargo, assim conseguiriam ajudar os utentes dessa mesma resposta social da melhor forma, apesar dos obstáculos e desafios que viessem a enfrentar.

Com as vivências e os convívios que fomos tendo ao longo deste processo, foi notório que os utentes não precisam de muito para poderem ser felizes e se sentirem bem com eles próprios. O que encontramos foram pessoas que necessitam de ser ouvidas e escutadas, que um simples gesto de carinho lhes pode alegrar o dia e levá-las a sentirem-se valorizados, como todas as pessoas o deviam ser, sem serem diferenciados pela idade ou pelo sexo. Para isso, não basta realizar atividades e manter as pessoas de idade adulta avançada ocupadas, é necessário também cuidar delas de outra forma, a nível mais pessoal e emocional. Por isso, a melhor forma de as pessoas de idade adulta avançada se sentirem mais felizes e com uma melhor qualidade de vida no nosso país, seria juntar a educação permanente à promoção de emoções positivas e ao carinho que estas pessoas podiam receber.

Com isto, achamos que foram 8 meses bem passados ao lado de quem podemos ajudar. Achamos que fizemos a diferença junto destas pessoas, que elas também nos ajudaram e colaboraram connosco para os nossos resultados serem os melhores. Por isso, esperamos que as memórias não acabem e que as pessoas as continuem a manter vivas, de forma a sentirem-se felizes e parte integrante da sociedade.



## Bibliografia

- Bonfim, C. e Saraiva, M. (1996). *Centro de Dia: Condições de Localização, instalação e funcionamento*. Direção-Geral da Ação Social. Núcleo de Documentação Técnica e Divulgação.
- Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré (2015). *Regulamento Interno: Apoio Domiciliário*. Documento não publicado.
- Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré (2015). *Regulamento Interno: Centro de Dia*. Documento não publicado.
- Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré (2015). *Regulamento Interno: Internamento*. Documento não publicado.
- Costa, A. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf> (Consultado a 2 de dezembro de 2018)
- Decreto-Lei n.º 391/91, de 10 de outubro. Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/288067/details/maximized> (Consultado a 6 de dezembro de 2018)
- Direção-Geral da Solidariedade e Segurança Social (2004). *Centro de Noite. Guião Técnico*. Disponível em: [http://www.seg-social.pt/documents/10152/91362/Centro\\_de\\_noite/a3fd6287-5711-4aa6-85a9-abb0fe9b73d7](http://www.seg-social.pt/documents/10152/91362/Centro_de_noite/a3fd6287-5711-4aa6-85a9-abb0fe9b73d7) (Consultado a 5 de setembro de 2019)
- Federighi, P. e Melo, A. (1999). *Glossário de Educação de adultos na Europa*. Lisboa: A.E. Monografias.
- Fernandes, A., Magalhães, C. e Antão, C. (2012). *X Jornadas de saúde mental no idoso: implicações da saúde mental no envelhecimento ativo*. Editora: Vila Real.
- Freire, P. (2010). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freitas, M. e Scheicher, M. (2010). *Qualidade de vida de idosos institucionalizados*. Rio de Janeiro: Universidade Estadual Paulista.
- Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré (2018). Retirado de: <http://jf-gafanhadanazare.pt/?associacoes=centro-social-e-paroquial-da-nossa-senhora-da-nazare>. (Consultado a 20 de novembro de 2018)
- Knowles, M. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Englewood Cliffs, NJ: Cambridge Adult Education.

- Segurança Social (2011). *Manual de processos-chave. Estrutura Residencial para idosos*.
- Moio, I. (2018). *Animação Sociocultural e modelos e funções*. Coimbra: Universidade de Coimbra. Manual de apoio às aulas.
- Oliveira, A. (2016). *Gerontologia Educativa e Envelhecimento Ativo*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Oliveira, A. e Figueiredo, J. (s.d.). *Reflexões em torno da gerontologia educativa e de uma experiência com idosos em contexto de Lar*. Documento não publicado.
- Organização Mundial da Saúde (2007). *Guia global das cidades amigas das pessoas idosas*.
- PORDATA (2019). Retirado de: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>. (Consultado a 11 de abril de 2019).
- Segurança Social (2007). *Recomendações técnicas para equipamentos sociais. Lares de idosos*. Disponível em: [http://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/rtes\\_lares\\_idosos](http://www.seg-social.pt/documents/10152/13337/rtes_lares_idosos). (Consultado a 5 de setembro de 2019).
- Simões, A. (1979). *Educação Permanente e Formação de Professores*. Coimbra: Almedina.
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice. Um Novo Público a Educar*. Porto: Âmbar.