



A influência da animação artística na qualidade de vida dos idosos

Alexandra Dinis Simões

Trabalho de Projecto da Defesa Pública apresentado à Escola Superior de Educação de Bragança para a obtenção do Grau de Mestre em Animação Artística

Orientado por
Professor João Lopes Marques Gomes

Bragança
2010

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus avós:

- *Ao avô Bernardino e avô António que visitaram muitas vezes a minha memória no decorrer deste projecto;*
- *Às avós Emília e Beatriz que estão presentes na minha vida, mas às quais ainda devo algum tempo e atenção.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas e instituições que colaboraram com este Trabalho de Projecto, nomeadamente:

- Ao Ivo, meu marido, que esteve ao meu lado e sem o qual nenhum sonho seria possível ou valeria a pena;
- Ao meu pai e à minha mãe que tudo têm feito por mim;
- À minha irmã pelo seu apoio;
- À ESEB (Escola Superior de Educação de Bragança) pela oportunidade de realização do curso de mestrado;
- Ao professor João Gomes pela orientação;
- Ao Centro Social da Paroquia de Castelões – Pólo de Pedome;
- A todos os idosos que fizeram parte deste estudo;
- Às instituições dirigidas há terceira idade, que tive a oportunidade de visitar, conhecer, e com as quais pude aprender.

RESUMO

O presente Trabalho de Projecto tem como tema “A animação artística e a qualidade de vida dos idosos” e como tal pretende compreender, promover e melhorar a animação artística feita com e para os idosos.

Considerando que a qualidade de vida se encontra limitada neste grupo etário, tentámos responder a uma questão colocada inicialmente e que passava por confirmar se existe uma correspondência entre a prática de actividades artísticas, nomeadamente as artes plásticas e a qualidade de vida dos idosos.

Nesse sentido a nossa acção desenvolveu-se no contacto com a realidade de um Cento de Dia para idosos com idades compreendidas entre os 47¹ e 92 anos, sendo estes, na sua maioria, mulheres viúvas e com pouca ou nenhuma escolaridade. Este grupo fez parte de um projecto de animação, participando em actividades que incidiram sobretudo nas artes plásticas, o que nos permitiu estudar as reacções, comportamentos e opiniões expressas nessa amostra durante todo o processo.

O método empregue foi a investigação-acção e as técnicas mais utilizadas foram a entrevista e o diário de bordo. A informação recolhida foi alvo de tratamento qualitativo através da análise de conteúdo.

Após o estudo conclui-se que a hipótese levantada no início da investigação “A animação artística, desenvolvida regularmente com idosos, contribui para a melhoria da sua qualidade de vida”, depois de analisada no decorrer do estudo é considerada verdadeira.

¹ Embora só seja considerado idoso os indivíduos com mais de 65 anos, este Centro de Dia recebe uma senhora de 47 uma vez que esta sofre de esquizofrenia e necessita de apoio.

ABSTRACT

The following paper presents the issue "Artistic animation and life quality for older persons" the main goals are to study, understand, promote and enhance the artistic animation works with, and for older people.

Although the limited quality of life in this age group, we aim to answer the initial question: to confirm whether the practice of artistic activities, such as painting... directly affects the quality of life for older people.

Through field work, the study developed by direct observation of the routines in a day care center home for seniors, aged between 47² and 92 years, the observed populations are mostly women with low school degree or none at all. This particularly group was part of a real project, which includes participation in activities such as painting or the construction of show pieces, which allowed us to study the change of reactions, behaviors and opinions expressed by those participants along the development of the project.

The methods used were field research, interview and daily logbook. By using theoretical fundamentals the information collected was targeted by qualitative content analysis.

The study confirms the hypothesis that origins the investigation "the development of artistic activities, and the appliance of the same on regular basis within the studied members of population, helped to improve their life quality," the paper accurate this thesis.

² Although only be considered individuals over 65 years, the Day Care Centre receives a schizophrenic lady of 47 who needs their support.

ABREVIATURAS, SIGLAS E SIMBLOS USADOS

ATL	Centro de Actividades de Tempos Livres
Coord.	Coordenador
DB	Diário de Bordo
DVD	Disco digital de vídeo (Digital Video Disc)
Ex.	Exemplo
I.N.E	Instituto Nacional de Estatística
Idem.	O mesmo
n.d.	Nenhuma Data
p.	Página
pp.	Páginas
WHOQOL-BREF	Instrumento de avaliação da qualidade de vida
WHOQOL-OLD	Instrumento de avaliação da qualidade de vida dos idosos

TABELAS

TABELA 1: Distribuição de frequência da variável idade.....	44
TABELA 2: Distribuição de frequência da variável sexo.....	44
TABELA 3: Distribuição de frequência da variável localidade.....	45
TABELA 4: Distribuição de frequência da variável estado civil.....	46
TABELA 5: Distribuição de frequência da variável escolaridade.....	47
TABELA 6: Distribuição de frequência da variável agregado familiar.....	49
TABELA 7: Distribuição de frequência da variável profissão.....	50
TABELA 8: Distribuição de frequência da variável ano de entrada no Centro de Dia.....	51
TABELA 9: Exemplos de adaptação de frases do guião de entrevista.....	56
TABELA 10: Actividades desenvolvidas.....	63
TABELA 11: Distribuição de frequência da variável actividade ou passividade.....	69
TABELA 12: Distribuição de frequência da variável actividades.....	70
TABELA 13: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de artes plásticas”.....	72
TABELA 14: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de artes do espectáculo”.....	73
TABELA 15: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de música”.....	74
TABELA 16: Distribuição de frequência da variável “actividades que gostariam de realizar”.....	74
TABELA 17: Organização dos dados recolhidos nas entrevistas	86

GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Distribuição dos idosos de acordo com a idade.....	44
GRÁFICO 2: Distribuição dos idosos de acordo com o sexo.....	45
GRÁFICO 3: Distribuição dos idosos de acordo com a localidade.....	46
GRÁFICO 4: Distribuição dos idosos de acordo com o estado civil.....	47
GRÁFICO 5: Distribuição dos idosos de acordo com o escolaridade.....	48
GRÁFICO 6: Distribuição dos idosos de acordo com o agregado familiar.....	49
GRÁFICO 7: Distribuição dos idosos de acordo com as suas profissões.....	50
GRÁFICO 8: Distribuição dos idosos de acordo com o ano de entrada no Centro de Dia.....	51
GRÁFICO 9: Distribuição dos idosos de acordo com a sua actividade ou passividade	70
GRÁFICO 10: Distribuição dos idosos activos de acordo com as suas actividades.....	71
GRÁFICO 11: Distribuição dos idosos de acordo com a realização ou não de actividades de artes plásticas.....	72
GRÁFICO 12: Distribuição dos idosos de acordo com a realização ou não de actividades de artes do espectáculo.....	73
GRÁFICO 13: Distribuição dos idosos de acordo com as actividades que gostariam de realizar.....	75

ÍNDICE

Introdução.....	10
1 Contextualização do estudo.....	12
2 O envelhecimento populacional.....	15
3 A animação artística e a melhoria da qualidade de vida.....	22
3.1 Animação da pessoa idosa.....	24
3.2 O papel do animador.....	29
3.3 Áreas Artísticas e Animação.....	32
3.2.1 Drama e Teatro.....	33
3.2.2 Música.....	35
3.2.3 Artes Plásticas.....	36
4 Projecto em animação artística e população idosa.....	38
4.1 Caracterização da população.....	43
4.2 Metodologia.....	52
4.3 Actividades Desenvolvidas.....	63
5 Apresentação e discussão dos resultados.....	69
5.1 Entrevistas preliminares.....	69
5.2 Ciclos de investigação.....	76
5.3 Entrevistas.....	86
Conclusões e recomendações.....	95
Referências bibliográficas.....	98
Anexos.....	104
Apêndices.....	114

INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Projecto, apresentado no âmbito do Mestrado de Animação Artística, tem como tema “A animação artística e a qualidade de vida dos idosos”.

Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida e os valores projectados para 2009 estão aí para o demonstrar quando indicam que em Portugal, nesse ano, existiram 116 idosos por cada 100 jovens e que se esta tendência não se inverter em 2060 residirão, no nosso país, 271 idosos por cada 100 jovens³. Os principais factores deste fenómeno são a baixa natalidade e o aumento da esperança de vida em que a longevidade aparece relacionada com o aumento da qualidade de vida.

No entanto o processo de envelhecimento desencadeia mudanças físicas, funcionais, psicológicas e socioeconómicas que colocam o indivíduo numa situação precária relativamente à sua autonomia, verificando-se que viver mais não significa viver melhor.

A estas alterações podemos juntar o frequente abandono familiar acrescentando assim a toda esta conjuntura feita de limitações o sentimento de solidão. Quando na família não há espaço para a partilha e surge uma ausência de relação entre os seus membros, que afecta sobretudo os mais velhos, evidencia-se nestes o sentimento de desamparo, a perda de motivações e questiona-se o sentido da vida.

Existem assim vários entraves que condicionam uma velhice saudável e feliz, o que, em nosso entender, pode ser contrariado com acções que promovam o bem-estar da pessoa idosa e foi nesse sentido que o nosso projecto de trabalho procurou intervir.

Através do estudo prévio realizado verificou-se que a estimulação incorpora muitas potencialidades para favorecer a vida do idoso: “A estimulação é uma das práticas mais importantes para manter o velho com vida e com saúde” (Zimerman 2000:33). A animação e a arte têm, neste sentido, muito a oferecer: são fonte de acção, de criação e de expressão. Segundo Jacob (2008) “A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal” (p.31).

Zimerman (2000) refere a utilidade da exercitação: é imprescindível trabalhar a memória, a mente, a afectividade entre outros. O idoso deve envolver-se em actividades e deixar de lado a ideia de

³INE. (2009). *Projeções de população residente em Portugal: 2008-2060*. Consultado em: 02/06/2010. Documento em pdf. Website: <http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=66023625&att_display=n&att_download=y>

que é inútil. A autora destaca ainda a importância desta faixa etária possuir projectos e desejos, não prescindindo destes, pois ter planos para o futuro é viver. Diz também que este público deve aproveitar a “beleza da sua idade actual” e deve despertar capacidades adormecidas. Ou seja: “(...) é importante criar um ambiente que favoreça a sua vida presente, propiciando-lhe momentos de lazer e ajudando-o a descobrir e a desenvolver actividades criativas” (Zimmerman 2000:136).

No sentido de estudar o impacto que as actividades de animação artística têm sobre a qualidade de vida dos idosos procedeu-se a uma investigação da qual resultou o presente relatório. Este encontra-se dividido em seis grandes capítulos que se subdividem em temas mais pequenos. Numa primeira parte é feita a contextualização do estudo onde é descrito o tema e a sua pertinência, são nomeados os objectivos, é apresentado o problema e respectiva pergunta de partida, e é também colocada a hipótese. Na segunda parte é analisado o conceito de envelhecimento e de velhice. No capítulo terceiro, intitulado “a animação artística e a melhoria da qualidade de vida”, faz-se uma revisão da literatura bibliográfica sobre três grandes temas: a animação de idosos; as áreas artísticas e a qualidade de vida. No capítulo que se segue são descritos os procedimentos seguidos para atingir os objectivos propostos: revela-se quais os instrumentos de pesquisa de dados utilizados; as dificuldades que surgiram e como foram ultrapassadas, e apresenta-se a amostra, dando a conhecer as principais características dos idosos. Neste capítulo é também apresentada a instituição, onde decorreu o estudo, e o seu meio envolvente. Na quinta parte do relatório analisa-se e trata-se as informações recolhidas de forma a dar-lhes sentido. E finalmente, na última parte, apresenta-se as principais conclusões, indica-se as implicações sociais, as limitações do estudo e apontam-se possíveis direcções para futuras investigações.

1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

Este trabalho projecto tem como tema principal “A animação artística e a qualidade de vida dos idosos”. Dada a sua abrangência, optou-se por delimitar este tema para “A animação artística e a qualidade de vida dos idosos do Centro de Dia localizado em Pedome”. No decorrer do projecto houve a necessidade de restringir um pouco mais o estudo centrando-o, assim, nas artes plásticas. Ficamos, desta forma, com o seguinte tema: “A animação e as artes plásticas, e a qualidade de vida dos idosos do Centro de Dia localizado em Pedome”. Pretende-se, assim, a partir dos subtemas chegar ao grande tema, ou seja, o método utilizado neste estudo é o método indutivo, ambiciona-se que a partir do particular se conheça o geral.

Este tema não foi escolhido ao acaso. Trata-se de um estudo pertinente tanto a nível pessoal, como para a pessoa idosa, contribuindo também para a sociedade em geral. A nível pessoal, este é um tema que desperta o nosso interesse. Na sociedade actual, capitalista e competitiva, quem produz são as camadas mais jovens, desta forma é dada menos atenção aos idosos e pensa-se pouco que também lá chegaremos. É nosso desejo ajudar a contrariar esta tendência e ao mesmo tempo cultivarmo-nos para que nós próprios possamos trabalhar e caminhar para uma velhice saudável. Este projecto também é importante porque poderá perspectivar saídas profissionais. Numa população cada vez mais envelhecida, encontram-se boas possibilidades profissionais para quem têm gosto por esta área. Pode-se ainda destacar que este trabalho permitiu colocar em prática conhecimentos adquiridos no primeiro ano de mestrado e que acabamos por nos debruçar, no projecto, sobre a área artística com que mais se identifica a animadora: as artes plásticas.

Para o idoso este estudo trás também consequências positivas. Estes poderão usufruir das actividades de animação, e foram obtidas indicações que estas poderão ser utilizadas para beneficiar a qualidade de vida da pessoa idosa.

Este estudo é ainda importante para a sociedade em geral. Por um lado, idosos mais activos sentem-se por norma mais felizes e com mais autonomia, dando assim menos preocupações a familiares e amigos. Por outro lado, idosos mais activos equivalem a uma sociedade também mais saudável.

A informação disponível sobre animação da pessoa idosa é muito escassa, desta forma pretende-se contribuir para uma melhoria da informação neste domínio.

Os objectivos gerais a que nos propomos atingir com este projecto são:

- Promover a partir da animação artística, a qualidade de vida da pessoa idosa;
- Compreender como a animação artística interfere na vida da pessoa idosa;
- Melhorar a animação feita com e para o idoso.

E os específicos:

- Estimular a vida mental, física e afectiva do idoso a partir da animação artística;
- Promover o envelhecimento activo e bem sucedido;
- Analisar estratégias para uma maior e melhor participação dos idosos nas actividades.

Quando se pensou levar avante este projecto o primeiro passo que foi dado foi a definição do problema. Um problema é, segundo Lima (2005):

(...) uma situação anómala que ocorre, denunciando que algo funciona mal, ou que não funciona como era esperado. O problema revela uma contradição entre aquilo que é e o que deveria ser e é sentido como algo que causa dano ou prejuízo. Um verdadeiro problema é aquele que:

- *se pode resolver com conhecimentos e dados já disponíveis e com outros passíveis de serem produzidos;*
- *cuja compreensão forneça novos conhecimentos para o tratamento de questões com ele relacionadas.*

Seguindo esta ordem de ideias, o problema que nos propusemos investigar foi: “A pouca qualidade de vida da população idosa”. Zimerman (2000) diz-nos que na nossa sociedade, os idosos são vistos como indivíduos que estão sempre a mais e como pessoas que não conseguem acompanhar as mudanças. A autora acrescenta que como estes não são estimulados e familiarizados com as novidades tornam-se pessoas sem objectivos.

Muitas vezes esta população passa os seus dias sentados ou deitados a olhar para a televisão sem estimularem a sua mente e o seu corpo. Desta forma a tendência é para que a sua qualidade de vida se deteriore progressiva e rapidamente.

Atendendo a este problema, a pergunta de partida à qual se pretende dar resposta é: “Que impacto as actividades artísticas, nomeadamente as artes plásticas, têm sobre a qualidade de vida dos

idosos?”⁴. E a hipótese: “A animação artística, desenvolvida regularmente com idosos, contribui para a melhoria da sua qualidade de vida”⁵.

Para tentar responder à pergunta de partida e para testar a hipótese, o método utilizado foi a investigação-acção e os dados foram recolhidos com a técnica da entrevista e do diário de bordo, como se pode comprovar no capítulo seis deste relatório.

⁴ Esta pergunta estava estruturada inicialmente da seguinte forma: “Quais são os efeitos de um projecto de animação artística na vida dos idosos”. Depois a questão foi sendo reestruturada e ajustada aos acontecimentos.

⁵ Antes de chegar a esta hipótese passamos por um processo de construção, desconstrução, e aperfeiçoamento. São exemplo disso as seguintes hipóteses: quanto mais actividades de animação se proporcionar, mais os idosos se sentem felizes; a participação de muitos idosos conduz a um maior sucesso das actividades; a animação, no centro de dia, conduz ao aumento da qualidade de vida dos idosos.

2 O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

No mundo actual, em que existem cada vez mais idosos é necessário encontrar respostas mais adequadas à melhoria da qualidade de vida desta faixa etária. Para isso começamos por analisar o conceito de velhice e de envelhecimento.

Velhice é um termo por muitos utilizado mas nem por todos compreendido. O dicionário define-nos a palavra “velhice” como o “estado de quem é velho” (“velhice”, n.d.), e “velho” como uma “pessoa com muita idade” (“velho”, n.d.). A esta definição assente na idade cronológica, a nossa sociedade acrescenta outras características como: “(...) a cessão de actividade profissional, a idade associada à dependência, a ausência de projectos” (Jerónimo 2008:32), “(...) estar fisicamente incapacitado, sofrer perdas mentais, ser economicamente dependente, experimentar isolamento social e perder status social” (Lorda 1995:14). Esta definição trata-se mais de um preconceito do que da verdadeira realidade. Uma caracterização mais viável será: “ (...) o velho é um mais: tem mais experiência, mais vivencia, mais anos de vida, mais doenças crónicas, mais perdas, sofre mais preconceitos e tem mais tempo disponível” (Zimmerman, 2000:20). Mas, o conceito de “velhice” é ainda mais complexo. Para se compreender um pouco melhor pode-se referenciar outros três conceitos: idade cronológica; idade biológica, e estado psicológico. Passa-se a citar Fernandes (2000):

(...) o da idade cronológica – que corresponde à idade oficial, dada pelo Bilhete de identidade; o da idade biológica – corresponde ao estado orgânico e funcional dos diferentes órgão, aparelhos e sistemas, referido à situação mais frequentemente observada em cada grupo etário e o de estado psicológico – que pode não depender da idade nem do estado orgânico. (pp. 23-24)

Ou seja, a idade cronológica é a contagem dos anos, meses e dias que decorreram desde o nosso nascimento. A idade biológica, por sua vez, inicia-se antes mesmo do nascimento, quando os nossos órgãos se começam a formar, tem a ver com as modificações corporais e mentais. E a idade psicológica que, por um lado remete-nos para a relação entre a idade e as capacidades psicológicas, e por outro para a forma como as pessoas se adaptam ao meio: quantas vezes ouvimos um jovem ser chamado de “velho” e, inversamente, uma pessoa com idade avançada ser chamada de “jovem”?!

Organização Mundial de Saúde, utilizando o conceito de idade cronológica, classificou como sendo idosos as pessoas com mais de 65 anos. Com o aumento da população anciã fala-se hoje de

diferentes categorias de idosos: “(...) os jovens idosos (65-74 anos), os idosos médios (75-84 anos) e os muito idosos (85 ou mais anos)” (Beatty & Wolf, 1996:3, citado por Simões 2006:19).

Durante o processo de envelhecimento vamos sofrendo transformações a nível físico, psicológico e social, de forma natural e gradual e quando chegamos à terceira idade, já nos temos apropriado de algumas características próprias da velhice. A nível físico, Zimmerman (2000) diz-nos que com o passar dos anos é impossível que o nosso corpo não se ressinta: adoce-se mais vezes e mais facilmente; o tempo de recuperação torna-se maior; diminuiu a visão, a audição, a força e a memória, e ocorrem alguns problemas cardiovasculares e/ou reumáticos. É importante que se aprenda a viver com essas limitações, aceitando-as e lutando para que elas sejam diminuídas. A nível social pode-se referenciar alguns aspectos que interferem no relacionamento do idoso com “o outro” e também no seu estatuto social. Passa-se a citá-los usando as palavras de Zimmerman (2000):

Crise de identidade, provocada pela falta de papel social, o que levará o velho a uma perda de sua auto-estima.

Mudanças de papéis na família, no trabalho e na sociedade. Com o aumento de seu tempo de vida, ele deverá se adequar a novos papéis.

Aposentadoria, já que, ao aposentar-se, ainda restam à maioria das pessoas muitos anos de vida; portanto, elas devem estar preparadas para não acabarem isoladas, deprimidas e sem rumo.

Perdas diversas, que vão da condição económica ao poder de decisão, à perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia.

Diminuição dos contactos sociais, que se tornam reduzidos em função de suas possibilidades, distâncias, vida agitada, falta de tempo, circunstâncias financeiras e a realidade da violência nas ruas (p.24).

A nível psicológico, segundo Zimmerman (2000), as transformações que ocorrem no idoso podem ser:

- *Dificuldade de se adaptar a novos papéis;*
- *Falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro;*

- *Necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afectivas e sociais;*
- *Dificuldade de se adaptar às mudanças rápidas, que têm reflexos dramáticos nos velhos;*
- *Alterações psíquicas que exigem tratamento;*
- *Depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídios;*
- *Baixas auto-imagem e auto-estima (p.25).*

Na definição de velhice pode-se dizer ainda "(...) que a mesma não é uma doença, mas sim a comprovação de que houve suficiente saúde para a atingir" (Fernandes 2000:26). Um idoso nunca deve ser entendido como um doente e invalidado ele é apenas uma pessoa que já viveu a sua juventude e que se vê agora com algumas limitações próprias da idade. Afinal "todos" vivemos na procura da saúde e de uma maior extensão da nossa vida, não devemos assim olhar para a pessoa idosa como sendo enferma, mas sim como sendo capaz.

Existem três palavras que são muito utilizadas quando nos referimos a este público, e são eles: dependência, semidependência, e independência. Quando falamos em independência de um idoso referimo-nos à sua capacidade para realizar sozinho as actividades do dia-a-dia e, por tanto, sem necessitar da ajuda de terceiros. Um idoso independente consegue satisfazer de forma razoável as suas necessidades. Por sua vez, quando nos referimos à dependência estamos a falar de um idoso que não é capaz de satisfazer as suas necessidades sem o auxílio de outras pessoas ou de equipamentos de adaptação. A semidependência será então quando um idoso necessita de ajuda parcial para realizar alguma actividade específica. É necessário termos cuidado quando empregamos estes termos, porque a pessoa idosa pode ser dependente num aspecto e ser independente noutra. Exemplo disso será uma pessoa economicamente independente e fisicamente dependente, ou o invés.

Um outro conceito, que se enquadra junto com os três abordados, é o de "autonomia". "Pode-se dizer que uma pessoa tem autonomia quando consegue se determinar, fazer suas próprias escolhas, tomar decisões. Ela pode não ter independência em alguns aspectos, mas mantém sua autonomia" (Zimerman 2000:26). Um idoso com autonomia é aquele que vê as suas convicções pessoais serem respeitadas. É importante ouvir o idoso, seguir os seus valores e exercer a sua vontade pessoal sempre que possível. Por exemplo, se temos que vestir uma pessoa idosa, é importante perguntar-lhe se prefere esta ou aquela roupa.

Os idosos são pessoas diferentes entre si, e não podemos tratar a todos da mesma forma. Temos de conhecer cada um na sua individualidade, para assim sabermos qual a melhor forma de agir com eles. Segundo Simões (2006), as diferenças individuais aumentam com a idade fazendo com que as pessoas mais velhas sejam mais diferentes entre elas do que noutras faixas etárias. Este facto abate qualquer estereótipo criado para definir este grupo de pessoas. Infelizmente, apesar de isto ser verdade, existem muitas ideias pré-concebidas em relação às pessoas da terceira idade que as padronizam. Diz-nos Zimmerman (2000):

Ouvem-se tanto chavões do tipo “velho é chato”, como ternos apelidos que divulgam a imagem do “vovô”, pessoas se cabelos brancinhos e sorriso bondoso. Ora, isso é uma forma de despersonalizar e massificar as pessoas, que deixam de ser o Pedro, a Ana, o ser humano com gostos, preferências e hábitos, o cidadão que tem direitos e paga impostos, e passam a ser bonecos sem vida própria. A massificação transforma o velho em um todo, e quem é um todo não é nada (pp.40-41).

Os idosos têm muitas dificuldades a ultrapassar, desde a mudança de papéis, às dificuldades económicas, passando pela perda de entes queridos, institucionalização e perda de muitos dos seus objectos pessoais... É nosso dever ajuda-los a passarem esta fase de uma melhor forma. E os idosos aguentam melhor estas dificuldades se tiverem à sua volta “(...) pessoas que amam e que também os amam” (Fernandes 2000:26).

O envelhecimento da população é uma questão sensível nos dias de hoje. É um facto novo e universal ao qual mesmo os países mais abastados ainda se estão a adaptar.

Mas, o que quer dizer a expressão “envelhecimento da população”?! Nazareth (1979) explicar-nos:

(...) uma população velha, será aquela que nos apresenta uma grande proporção de pessoas idosas e logicamente uma idade média muito elevada. Porém, o problema não é assim tão simples como se poderia julgar à primeira vista. (...) Se, numa população, a proporção de pessoas idosas aumenta seremos tentados a afirmar que a população envelhece. Mas, se a palavra «velho» nos ajudou a precisar a noção de envelhecimento, a palavra «jovem» pode também ajudar-nos a precisar a noção de rejuvenescimento. Rejuvenescimento significa, em princípio, um aumento da população de

jovens. Mas, se uma população envelhece quando a proporção de pessoas idosas aumenta, ela pode também envelhecer quando a proporção de jovens diminui. Inversamente, também se pode concluir que uma população rejuvenesce quando a proporção de jovens aumenta. (...) A expressão «envelhecimento de uma população» é assim vaga e pouco precisa. Para resolvermos este problema costuma dizer-se que se a proporção de pessoas idosas aumenta teremos um «envelhecimento no topo» e que se a proporção de jovens diminui, teremos um «envelhecimento na base» (p.14).

Actualmente assistimos a um duplo envelhecimento da população, ou seja, temos um envelhecimento pelo topo e um envelhecimento pela base. Para compreendermos como surgiu este fenómeno temos de nos reportar ao século XIX. Nesta altura, com a Revolução Industrial, houve uma diminuição quer da natalidade quer da mortalidade. Na época pós-industrial começa-se a dar mais atenção à saúde, nomeadamente às doenças que afectam normalmente os mais velhos (doenças degenerativas e crónicas) e assiste-se também a um maior controlo de doenças infecciosas. Assim, as pessoas passaram a viver cada vez mais anos e a população idosa a ser cada vez maior. Depois da Segunda Guerra Mundial a taxa de natalidade disparou. Este crescimento acentuado e anormal foi causado pelo regresso dos soldados a suas casas, o que provocou o aumento da actividade reprodutiva e da descendência dos militares. Este fenómeno deu-se sobretudo nos Estados Unidos e também na Europa, e denomina-se por *baby-boom*. Zimerman (2000) atreve-se a dizer que em 2025 surgirá um “velho-boom” (palavra da sua autoria), pois os bebés do pós-guerra entrarão na terceira idade. Para agravar esta situação, tem-se registado nos últimos anos uma grande queda na taxa de natalidade. Esta queda deve-se ao acesso a métodos anticoncepcionais, e aos altos custos que são “exigidos” às famílias para criar os seus filhos. Desta forma, estas optam por ter cada vez menos filhos o que dá lugar ao envelhecimento populacional pela base.

Falando um pouco de números, Simões (2006), com base em dados do I.N.E. (Instituto Nacional de Estatística), diz-nos que:

No que concerne à esperança de vida à nascença, ela era no nosso país e em 1960, de 60,7 anos para homens, e de 66,4 anos para as mulheres. Em 2001, tais cifras eram, respectivamente, de 73,7 anos e de 80,6 anos (I.N.E., Internet, 2/09/03). Quer dizer, a esperança de vida para o total da população, passou de 63,6 para 77,1 8 um acréscimo de 13,5 anos, em 41 anos); para as mulheres, aumentou de 66,4 para 80,6, ou seja, 14,2

anos; para os homens, elevou-se de 60,7 para 73,7 – o equivalente a 13 anos (pág.18).

Pode-se, hoje, completar estas informações com novos dados disponibilizados pelo I.N.E. Segundo as Estatísticas Demográficas – 2008 (INE, 2009c) “(...) desde o início da década até 2008 a esperança média de vida à nascença aumentou 2,26 anos para ambos os sexos, 2,46 anos para os homens e 2,05 anos para as mulheres” (p.2).

Observando a evolução da taxa de natalidade, Simões (2006), referindo-se a dados do I.N.E. consultados em 2003, diz-nos que a “(...) taxa de natalidade, ela era de 23,7%, em 1960, e passou para 10,8%, em 2001 (uma redução de 12,9%)” (p.18). Em 2008, segundo os dados do I.N.E. (INE, 2009b), a taxa bruta é de 9,8%.

As projecções feitas pela mesma identidade são que até 2060, Portugal, manterá as tendências de envelhecimento populacional e que residirão no nosso país cerca de 3 idosos por cada jovem (INE, 2009a). As projecções do I.N.E (2009a) dizem-nos ainda que:

Em qualquer dos cenários considerados⁶, a proporção de jovens (menos de 15 anos) reduzir-se-á (de 15,3% em 2008 para 11,9% em 2060, no cenário central), tal como a percentagem da população em idade activa (de 67,2% em 2008 para 55,7%, no cenário central). Tal sucede em oposição ao aumento considerável do peso relativo da população com 65 ou mais anos de idade, que no cenário central quase duplicará (passando de 17,4% em 2008 para 32,3% em 2060. (p.2).

O envelhecimento da população acarreta diversas consequências, sendo elas sociais, médicas e económicas. Zimerman (2000) diz-nos que das consequências sociais, temos o aumento das gerações que convivem umas com as outras (3 ou 4 gerações); a existência de mais mulheres idosas nas famílias, um vez que a longevidades destas é maior; e o aumento de idosos institucionalizados. A nível médico a autora remete-nos para a maior procura de serviços de saúde e de medicamentos; para a maior ocupação de camas hospitalares pois, os idosos têm menos defesas e demoram mais tempos a recuperarem das doenças; e para o aumento de doenças do foro psíquico. A nível económico surge uma maior dependência por parte dos idosos pois recebem menos e têm cada vez mais despesas com a saúde.

⁶ Os resultados das projecções do I.N.E foram apresentados em quatro cenários: o cenário central, que une um conjunto de conjecturas encaradas como mais plausíveis, o cenário baixo, o cenário elevado e o cenário sem migrações.

Mas afinal o que significa envelhecer?! Associa-se muitas vezes envelhecimento a velhice mas, como diz Fernández-Ballesteros (2000) “O envelhecimento é um processo longo, que ocorre, quando visto de uma ampla perspectiva, desde o nascimento até à morte” ⁷ (p.39), ou como diz Fernandes (2000) “nascer, é começar a envelhecer, seguindo-se uma evolução geneticamente programada” (p.24). Assim, não nos podemos esquecer que estamos sempre num processo de envelhecimento e que não se envelhece apenas a partir de determinada idade, o que se dá, normalmente, é uma evolução mais rápida desse processo nas últimas etapas da vida.

⁷ “el envejecimiento es un largo proceso que ocurre, si lo vemos desde una amplia perspectiva, desde el nacimiento hasta la muerte”

3. ANIMAÇÃO ARTÍSTICA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Quando se fala de qualidade de vida, fala-se das condições de vida do ser humano: podemos ter uma boa qualidade de vida quando estas são favoráveis, ou pouca qualidade quando são más. Estas condições de vida não devem ser analisadas apenas num nível, mas sim num vasto leque de campos: saúde mental; saúde física; poder económico; relacionamentos sociais, entre outros.

Esta expressão remonta-nos a 1964, altura em que foi utilizada por Lyndon Johnson, presidente dos Estados Unidos, "(...) ao declarar que "os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas."" (versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (whoqol), 1998). Nesta aplicação, o termo encontra-se apenas com um significado económico mas, como nos diz Leal (2008), com o decorrer do tempo o conceito foi evoluindo e na década de 80 já se enquadra na expressão diferentes perspectivas, ou seja, perde a conotação estritamente económica e passa a ser vista como multidisciplinar. Assim assume uma perspectiva biológica, cultural; económica e psicológica. O crescimento do conceito não ficou por aqui, e na década de 90 juntasse-lhe a subjectividade. Cada indivíduo percepciona a sua vida, e cada um dos seus domínios (saúde, dinheiro, etc.), de acordo com as suas perspectivas e aquilo que considera ser importante para si. Por exemplo, o indivíduo "x" trabalha como operário têxtil, tem o seu carro e o seu pequeno apartamento, e o indivíduo "y" é dono de uma empresa, tem uma grande casa, e bons carros. Aparentemente "y" tem mais qualidade de vida que "X", no entanto "x" considera-se uma pessoa feliz e com tudo o que necessita para viver bem, e "Y" é uma pessoa com algumas perturbações psicológicas porque ainda não consegue atingir um patamar financeiro superior. Este é apenas um exemplo ilustrativo, muitos outros poderiam ser apresentados.

É de notar também que na década de 80 houve um grande "(...) empenho na construção de instrumentos de avaliação de qualidade de vida (...)" (Leal 2008:4). Referindo-se aos instrumentos de avaliação da qualidade de vida, Leal (2008) diz:

Estes são importantes para orientar programas de promoção da qualidade de vida e comparar a qualidade de vida de indivíduos, da mesma cultura ou de culturas diferentes e, ao se estudar uma doença específica é possível utilizar

um instrumento de avaliação da qualidade de vida genérico em simultâneo com um instrumento de avaliação de qualidade de vida específica (p.19).

A autora diz ainda que hoje em dia tem-se criado instrumentos para grupos de indivíduos específicos como é o caso de pessoas com diabetes, adolescentes etc. O WHOQOL-OLD é um exemplo que foi desenvolvido especialmente para avaliar a qualidade de vida dos idosos.

M. Lawton (“Estudos e intervenções para a promoção da velhice satisfatória”, n.d.) é bastante conhecido na gerontologia, o autor desenvolveu um modelo de qualidade de vida baseado em quatro aspectos: competência comportamental; condições ambientais; qualidade de vida percebida e bem-estar subjectivo.

A competência comportamental está ligada ao desempenho do indivíduo no quotidiano e à sua saúde e condições físicas, capacidade funcional; capacidades cognitivas, gestão do tempo e comportamento social.

As condições ambientais estão ligadas a factores objectivos, como por exemplo as condições económicas. Estas condições devem de ir ao encontro das necessidades do idoso promovendo a sua autonomia e independência.

A qualidade de vida percebida está ligada à avaliação subjectiva que o indivíduo faz dos seus comportamentos. “Estão aqui consideradas dimensões como a auto-percepção da saúde, relatos de doenças, consumo de medicamentos, dor e desconforto, alterações percebidas em termos cognitivos e auto percepção da eficácia nos domínios físico e cognitivo.” (Ferreira 2007:101).

Por último, bem-estar subjectivo é a avaliação que o indivíduo faz do conjunto e das relações entre os outros três domínios. Ferreira (2007) mencionando Lawton diz:

No limite, o objectivo é que o idoso mantenha um equilíbrio que resulta da sua capacidade de se acomodar às perdas e de perceber as dimensões positivas do seu “self”⁸. Para este autor, um “self” com elevados níveis de auto conhecimento, utilizando as suas competências, com envolvimento social, terá uma melhor adaptação ao envelhecimento e terá melhor bem-estar subjectivo. (p.101).

A qualidade de vida é o que ambicionamos melhorar com as várias actividades apresentadas neste projecto. Uma vez que se pretende fazer um projecto de animação artística torna-se importante

⁸ O *Self* é a visão que uma pessoa tem de si própria, baseada em experiências passadas, estimulações presentes e expectativas futuras.” (Rafael 2000:38-39).

reflectir sobre o que é a animação e o animador, quais as suas funções e os seus campos de intervenção, para assim se poder tirar mais partido das suas potencialidades. É igualmente necessário reflectir sobre as áreas artísticas que se pretendem explorar nas actividades de animação, que são também aquelas que estão presente no Mestrado em Animação Artística: o drama e o teatro; a música, e as artes plásticas.

3.1 ANIMAÇÃO DA PESSOA IDOSA

O idoso encontra-se numa fase em que a sua vida mudou muito, em que se sente com um papel menos útil na sociedade, é então necessário fazer com que este ocupe os seus tempos livres com alguma tarefa que lhe dê gosto executar, algo que o faça sentir que afinal não é tão incapaz como poderia pensar, algo que dê mais vivacidade ao seu final de vida, e mais vontade de chegar ao dia seguinte. E é nesse sentido que trabalha o animador: cria projectos e proporciona novos objectivos de vida.

Animação é, segundo o dicionário, “acto ou efeito de animar”; “vivacidade no falar, no olhar, nos movimentos”; “alegria geral” (“Animação”, n.d.). E animar, por sua vez, significa “dar animação a; dar vida a”; “dar alento, força, coragem. = ENCORAJAR, ESTIMULAR” (idem). A nível social pode-se falar de animação comunitária, animação cultural, animação de tempos livres, animação socioeducativa, entre outras. Optamos por nos debruçar, aqui, sobre a animação sociocultural por acreditar que se trata do termo mais apropriado e mais completo para este trabalho, e por ser dentro deste conceito que encontramos a animação artística (foco deste projecto).

Não se pode falar de animação sem falar de ócio. É neste tempo que animação ganha espaço. Os indivíduos, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, depois de realizarem as tarefas que são “olhadas” como obrigações, têm tempos livres que devem ser ocupados com actividades que lhes tragam momentos de prazer, satisfação e descontração. Infelizmente “(...) Fomos preparados demasiado tempo para lutar e não para gozar. As sociedades capitalistas têm-nos preparado para o trabalho e não para o ócio.” (Cabeza 2007:80). A prática do ócio exige que se tenha aptidões para tal e, é função da animação sociocultural ensinar os indivíduos a fazer as melhores escolhas tendo em conta o “eu” de cada um. Porque, embora se pense que sim, deitar-se no sofá a ver televisão todos os dias, para descontrair e descansar do longo dia de trabalho, não é a melhor opção. Felizmente hoje há uma maior preocupação com o tempo de ócio: “(...) afirmou-se reiteradamente que a civilização ocidental é filha do ócio.” (Cabeza 2007:77). Com a conquista de tempo livre, da classe operária face à exploração

capitalista, acentuou-se a separação entre tempo de lazer e tempo de trabalho. Assim, hoje surgiu um maior investimento no campo do ócio. A título de exemplo, passo a citar Cabeza (2007):

As cidades modernas reestruturaram o seu urbanismo, convertendo os seus centros históricos em lugares de contemplação e passeio. Modificando estruturas, proliferam os jardins, polidesportivos, museus, parques infantis, bibliotecas, auditórios, teatros e múltiplos espaços de uso sociocultural (p.84).

O conceito de ócio chamou o interesse de especialistas e investigadores que elaboraram, a respeito do tema, a Carta Internacional do Ócio e a Carta Internacional para a Educação do Ócio. A primeira diz-nos, por exemplo, que o ócio “(...) entende-se como uma resposta pessoal às actividades que se podem realizar durante o tempo livre proporcionando satisfação pessoal, renovação e prazer”, e que “(...) todas as sociedades e culturas reconhecem cada vez mais o direito das pessoas a certos períodos de tempo nos quais possam optar livremente por experiências que proporcionam satisfação pessoal e melhoria da sua qualidade de vida” (Cabeza 2007:85). E a segunda (a Carta Internacional para a Educação do Ócio) diz-nos por exemplo que: “(...) muitas sociedades caracterizam-se pelo incremento da insatisfação do stress, do aborrecimento, da falta de actividade física, da falta de criatividade e da alienação no dia-a-dia das pessoas. Todas estas características podem ser atenuadas mediante condutas de ócio” e que “(...) o ócio não se pode entender apenas como diversão e prazer, transcendente a própria experiencia espontânea e impulsiva, transformando-se num âmbito educativo que permite reduzir diferenças e garantir igualdade de oportunidades e recursos. (...)” (Cabeza 2007:89-90).

Assim, como vimos, a animação intervém no tempo de ócio dos indivíduos promovendo actividades. Estas actividades podem ser, segundo Jacob (2007), de: difusão cultural; actividades artísticas não profissionais; actividades lúdicas, e actividades sociais. Ou seja, a partir da animação sociocultural, os indivíduos podem aproveitar o seu tempo de forma activa, participando em actividades culturais; de desenvolvimento de competências artísticas e criativas; de entretenimento e convívio, e/ou na participação em movimentos cívicos, sociais, políticos e económicos. A animação tem, entre outras, a função de impulsionar este tipo de actividades e facilitar a inserção dos indivíduos nas mesmas.

Para o sucesso das actividades, Gómez (2007) diz-nos que é fundamental que:

(...) os actores profissionais da Animação Sociocultural (...) confiem nas potencialidades que têm as pessoas para se envolverem desde o seu

desenho (planeamento) até á respectiva avaliação. E que, portanto, não fixa a atenção da animação exclusivamente nas actividades que se realizam mas também, e principalmente, na maneira de as realizar, dando a palavra e a acção aos sujeitos, com todas as suas consequências (p. 69).

Portanto, é essencial que os beneficiários da animação “(...) modifiquem o seu papel de espectadores, transformando-se em actores (...)” (Gómez 2007:68). E é neste aspecto que reside a finalidade da animação. A animação deve proporcionar e estimular a participação, pois não podemos conceber uma Animação Sociocultural que seja indiferente à participação. Trilla (1998) diz-nos:

(...) trata-se de promover uma participação activa dos indivíduos ou grupos, ou seja, não como simples utentes ou clientes de determinadas ofertas de actividade ou serviços. Trata-se de transformar os destinatários de acção sociocultural em sujeitos activos da comunidade a que pertencem e em agentes dos processos de desenvolvimento em que estão envolvido (p.29).

Segundo a mesma autora, o grande objectivo da animação sociocultural é o de fazer surgir nas pessoas e na comunidade uma atitude de abertura e determinação que as façam aliar-se e responsabilizarem-se pelas acções sociais e culturais.

Gómez (2007), baseando em Caride, 2005 e Caride e Vieites, 2006, diz que:

A Animação Sociocultural deve remeter os seus argumentos conceptuais, axiológicos e metodológicos a princípios e enunciados como os seguintes:

- Estar conformada e integrada por um conjunto diversificado de práticas sociais e culturais de natureza educativa, artística, recreativa, etc., abertas à participação dos indivíduos, grupos, comunidades, associações, instituições, etc. (...)

- Serem práticas que convertem o público-espectador (...) em protagonista-actor (...)

- Uma metodologia participativa e implicativa, ainda que flexível e plural, da qual se suscitem e/ou consolidem processos de conhecimento-reflexão-acção que activem a comunicação e o diálogo social.(...)

- *Partir-se do reconhecimento das identidades culturais de cada comunidade ou país, da sua diversidade e do pluralismo que caracteriza as pessoas e os seus respectivos estilos de vida. (...)*

- *Uma visão pedagógica e social dos processos que a Animação desenvolve, desde a capacidade de análise (explicação e interpretação das realidades sociais nas quais se pretende «actuar animando») até à organização, implementação e valorização das suas realizações, procurando reflectir de que modo se deu resposta aos direitos e às necessidades socioculturais que os motivaram. (...)*

- *Uma actuação com diversas, e inclusive, contraditórias funções, no contexto da sociedade actual (Besnard, 1988), como entre outras: de integração e adaptação dos indivíduos e grupos sociais, de aculturação e formação; de recreação e distracção; de regulação e de ortopedia social (terapia social à base de actividades culturais); de comunicação entre indivíduos e os grupos; de desenvolvimento cultural de grupos e indivíduos; de promoção das culturas populares e de crítica ao imperialismo insolente da cultura dominante... E tudo isto na perspectiva da transformação social (mudanças, mentalidades, atitudes) (pp.70-72).*

Quando somos crianças a nossa actividade principal é o “jogo”, “(...) este, passa a ser secundário na vida do adulto que o interpreta como fútil, pois as pesadas responsabilidades desviam as energias para assuntos mais prementes” (Antunes 2005a:32). Depois vem a terceira idade, altura em que temos todo o tempo livre, e temos necessidade de o ocupar, sobe pena de surgirem graves consequências a nível físico e psicológico. Nesta fase, segundo Antunes (2005a), tarefas que antes eram encaradas como obrigações, como por exemplo descascar batatas, podem ganhar um sentido lúdico, se for feito de livre vontade e com gozo. E, um idoso nesta situação sente que ainda é capaz de ajudar, sente-se útil, o que é muito vantajoso para o seu bem-estar.

Existem vários programas que são implantados para auxílio dos idosos, e segundo H. López Cruz (1992, citado por Osorio, 1998):

(...) a necessidade destes programas é insubstituível por diversos motivos: a pessoa idosa, especialmente a que vive numa instituição, dispõe de muitos períodos de ócio, permanecendo demasiado tempo desocupada, o que

acaba por ser um factor de tensão na velhice com a consequente repercussão sobre a saúde e o bem-estar; a depressão e os estados depressivos são fomentados pelo tempo vazio excessivo e sem sentido, que conduz ao tédio e à apatia, com perda progressiva de identidade, baixa auto-estima e um conceito pessoal negativo; a possibilidade de lutar, sistematicamente, contra os sentimentos de inutilidade e incapacidade tão enraizados na vida destas pessoas; a limitação das perspectivas de futuro; a falta de objectividade e razões para continuara viver uma vida digna e com sentido, facto que exige uma rápida e ajustada intervenção (p.258).

É certo que com o adiantar da idade as pessoas idosas têm mais dificuldades e limitações, e menos perspectivas para o futuro mas, como afirma Zimerman (2000):

(...) ele está mais próximo do fim da vida e, teoricamente, não tem a etapa seguinte para querer chegar lá (...) Ainda que não tenha um longo futuro pela frente, a motivação, o estímulo do velho é viver bem e intensamente no presente, ter satisfação com a vida que leva agora e mostrar que pode e deve viver bem, deixando um modelo de velho feliz para os que um dia também serão idosos. (...) (p.135).

O idoso necessita de procurar o máximo de satisfação no seu dia-a-dia, realizando actividades, buscando sentir-se útil, fazendo parte activa de grupos, para que não se torne numa pessoa “de mal com a vida” com a qual ninguém tem prazer em conviver.

Segundo Zimerman (2000) a melhor forma para minorar os problemas da velhice é através da estimulação. A autora define “estimulação” como “animar” e “encorajar” (entre outros termos). Estimular, ou seja, animar “(...) é criar meios de manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos em actividade” (Zimerman 2000:134).

Temos de ter em conta que as actividades de animação sociocultural necessitam de ser adaptadas de acordo com o grupo que as vai receber. Por exemplo uma mesma actividade não pode ser proposta a um grupo de idosos da mesma forma que a um grupo de jovens: “(...) o trabalho com idosos requer uma adaptação (...) no que concerne à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais (por exemplo, a criança corre, enquanto o idoso anda)” (Jacob 2008:31). E existem também ajustamentos que são necessários quando se transfere determinadas actividades para grupos de terceira idade diferentes, pois serão certamente encontradas distintas necessidades.

Um conceito importante que não se pode deixar de referir é o da motivação. Sem motivação não se faz nada. Para implementar um projecto de animação é necessário que os indivíduos estejam motivados ou ganhem motivação para tal. É assim, importante trabalhar este aspecto no público-alvo, e para tal é imprescindível conhecer os princípios da motivação. Segundo Jacob (2007) são eles:

— *O ser humano é motivado quando tem a possibilidade de realizar as suas próprias ideias.*

— *O ser humano é motivado sempre que seu comportamento é avaliado por apreciações (positivas ou negativas) merecidas.*

— *Para que um indivíduo se motive de forma durável, ele tem que ser estimulado diversas vezes.*

— *Uma apreciação negativa do indivíduo ou de um comportamento que ele não pode ou não sabe como modificar faz com que ele perca a motivação.*

— *A maior fonte de motivação para o ser humano é o conseguir atingir, com esforço, um objectivo que ele se fixou a si próprio. (p.8)*

Muitas vezes devido às dificuldades do envelhecimento, o idoso fica desanimado para algumas actividades. Perante estas situações é essencial trabalhar com mensagens de motivação, elogios, e reconhecimento.

3.2 O PAPEL DO ANIMADOR

Não podemos falar de animação sem falar do animador. O animador é aquele que conduz a animação e trabalha para que esta siga no bom caminho. Para isso ele tem que ser uma pessoa optimista, alegre, bem-disposta e tem que saber agir no momento certo para conduzir o projecto e/ou as actividades da melhor forma.

Para Jacob (2008) “(...) o animador é aquele que realiza tarefas e actividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada acção”. Para completar esta definição passa-se a citar Larrazábal (1998) que diz que o animador é um “educador”, um “agente social” e um “relacionador”:

— *Um educador, apesar de nem todos estarem de acordo em identificar o animador com um educador; todavia, há unanimidade na altura de aceitar que é um dinamizador, um mobilizador, como o seu próprio nome indica. Neste sentido, pode considerar-se educador, visto que pretende provocar uma mudança de atitudes, da passividade à actividade.*

— *Um agente social, visto que exerce esta animação não com indivíduos isolados, mas com grupos ou colectivos os quais tenta envolver numa acção conjunta, desde o mais elementar até ao mais comprometido.*

— *Um relacionador, capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais e com os organismos públicos. Na minha opinião, é esta a sua característica mais definitiva e peculiar, a que o diferencia de outras profissões afins (p.125).*

Este mesmo autor acrescenta ainda que “o animador deve ser uma pessoa dialogante, não autoritária, respeitosa para com os outros, de mentalidade aberta, tolerante, propícia a estabelecer relações e com uma visão global dos problemas sociais” (Larrazábal 1998:131).

Dinis (2007) apresenta-nos uma forma peculiar de caracterizar um animador. Este utiliza metáforas e aproxima assim o animador de um vidente, um terapeuta, um guia, um técnico, e um mediador:

Vidente (...) Ler a vida mudar o destino. Aquele que vê o futuro, o antecipa, o torna tangível e urgente; transforma a realidade. Traz a mensagem, a luta, o terramoto. Assume-se do lado da vanguarda (...).

Terapeuta (...) O que ajuda a nascer e acompanha o crescimento. O que cuida dos distúrbios e sara as feridas. Acredita e faz acreditar que a esperança é o desenvolvimento. O que integra e acompanha os processos de recuperação e reintegração (...).

Guia (...) O que introduz noutros mundos e olhares. Indica caminhos, desafiando para o que se esconde e depois se revela e exprime. Guarda a memória, mas relaciona com o presente. Faz a ligação com a cultura, a arte

e os artistas para permitir a fruição e desafiar o que há de criador em cada um e no colectivo (...).

Técnico (...) O que domina os equipamentos e as técnicas. Conhece os processos. Respeita horários, hierarquias, instituições e compromissos. Lidera, coordena, gere. Integra, executa e ensina. (...).

Mediador (...) O que põe em contacto, faz a rede. Liga os comentários e as distâncias. Encontra parceiros. Promove encontro, na construção do colectivo até à comunidade. Soma sinergias. Desafia os limites interiores. Faz iguais e maiores, únicos. Respeita diferenças. Integra e autonomiza.” (pp.51-53).

Como em qualquer profissão, o animador tem funções a desempenhar e segundo Antonio del Valle (1972, citado por Larrazábal, 1998) essas funções são as seguintes:

- *Animação global da vida comunitária, desde que o processo esteja iniciado ou dando-lhe continuidade.*
- *Realização de estudos de situação, de actividades ou de projectos de transformação.*
- *Promover e orientar grupos de acção e de reflexão.*
- *Suscitar e propor iniciativas que possam transformar a situação social e cultural.*
- *Programação de actividades e elaboração de planos globais.*
- *Formação de pessoas, dando «conteúdos» e modificando atitudes.*
- *Realizar gestões vinculadas às actividades que se levam a cabo, à vida associativa ou aos serviços sociais existentes.*
- *Proporcionar assistência técnica directamente ou através de quem puder facilitá-la, para a execução e o andamento das actividades que a requeiram.*
- *Assegurar um relacionamento dinâmico entre as pessoas e os grupos e as actuações comunitárias.*
- *Controlar e avaliar resultados (p.125- 126).*

Ou seja, o animador social tem a função de conduzir projectos de animação e desenvolvimento de grupos. Nesse sentido, tem de programar actividades tendo em conta as características do grupo com quem irá trabalhar, e de reunir recursos para que estas sejam bem sucedidas. O animador tem também de promover um bom ambiente de trabalho e de permitir que as potencialidades do grupo se sobressaiam. Tem ainda como função a avaliação dos processos e resultados do projecto e das respectivas actividades.

Para finalizar esta pequena abordagem, assinalamos uma característica muito própria de um animador de idosos: este técnico é muitas vezes alguém mais próximo do idoso do que a própria família, e torna-se com facilidade no “confidente”, no “conselheiro”, e no “amigo” deste (Jacob, 2008). O animador tem normalmente mais tempo para se dedicar ao idoso, e pode-lhe dar por isso mais atenção e carinho. Segundo Jacob (2008) é muito importante que um animador que trabalhe com idosos goste muito daquilo que faz e tenha muita disponibilidade. O trabalho destes técnicos é compensado não só através de um salário, mas sobretudo a nível afectivo e emocional. Atrevemo-nos a dizer que, ou o animador gosta muito do que faz, ou então não é capaz de exercer esta profissão.

3.3 ÁREAS ARTÍSTICAS E ANIMAÇÃO

A expressão artística existe há muito tempo na História da humanidade, como demonstram por exemplo as pinturas rupestres, realizadas por homens pré-históricos em rochas e/ou cavernas. Hoje em dia, essa expressão artística continua viva, embora tenha sofrido, como é natural, transformações. Segundo Antunes (2005b):

(...) actualmente (...) a sua abrangência proporciona criar nos indivíduos uma consciência exigente e activa em relação ao meio ambiente e à qualidade de vida. Não importa em primeiro plano tratar de formar artistas, actores, bailarinos, músicos, entre outros profissionais do domínio artístico, mas formar numa dimensão pessoal. (...) (p.86).

Infelizmente hoje vivemos numa sociedade de consumo. A industrialização fez com que “tudo” fosse padronizado e massificado e com que as pessoas adquirissem “tudo” feito. Compramos bens fabricados prontos a usar, o que faz com que a nossa criatividade não seja utilizada e bem aproveitada. Transformamo-nos em seres passivos com baixa capacidade de observar e reflectir. Assim, a

expressão artística deve ser desenvolvida para combatermos esta tendência e activarmos a nossa criatividade, imaginação e sentido crítico.

Quando uma criança ou um adulto “(...) se refugiam num espaço de expressão plástica, musical, corporal, esquecem o mundo do outro lado para sentirem a sua própria expressão, para serem eles próprios” (Antunes 2005a:140) desenvolvendo assim o seu próprio “eu”, as suas capacidades psicomotoras, e a criatividade.

De seguida apresenta-se brevemente as seguintes áreas artísticas: Drama e Teatro; Música e Artes Plásticas.

3.3.1 DRAMA E TEATRO

Drama e Teatro são dois conceitos que aqui se englobam no mesmo tópico, por estes terem características em comum. Ambos assumem uma forma de comunicação assente na postura do corpo, no movimento e na voz, ou seja na expressão corporal. No entanto há que deixar claro que se tratam de áreas artísticas diferentes. No jogo dramático o principal objectivo é a comunicação e expressão livre de sentimentos e desejos. Fazem-se improvisações, ou seja, não há uma dependência de textos nem de cenários, e o desenrolar da acção vai evoluindo no momento consoante o que vai sendo vivenciado pelas personagens. Esta forma artística permite que se trabalhe as recordações, as alegrias, os medos, e os sonhos dos seus intervenientes, e ao mesmo tempo que se desenvolvam aptidões e competências pessoais e sociais.

Jacob (2008), referindo-se ao trabalho com idosos diz-nos:

A expressão dramática pode-se traduzir pela reprodução, verbal e/ou não verbal, de diferentes emoções ou situações do dia, tais como:

- . Exprimir individualmente sentimentos como tristeza, alegria, felicidade, fúria, etc., com o corpo todo ou apenas com a face.*
- . Exprimir, com o grupo, sentimentos como a indiferença, a alegria, a agressão, a mágoa, o luto, etc.*
- . Reproduzir situações diárias como o trabalho, os jogos, o lazer, a família, o lar, a vida no campo ou no mar, etc.*
- . Reproduzir comportamentos e/ou sons de outras pessoas ou de animais.*

. Pegar num objecto (ex.: chapéu, jornal) e mostrar várias utilizações para o mesmo.

. Declamar ou ler um texto com diferentes entoações (alto, baixo, nervoso, excitado, formal, a rir, a chorar, etc.) (p.92).

Esta faixa etária apresenta alguma relutância a este tipo de actividades, “(...) grande parte dos idosos apresenta maior dificuldade do que os jovens de tomar papéis, independentemente de quais sejam” (Costa 1998:79). Eles têm “algumas dificuldades em relação à acção. Estes preferem falar, por isso, é necessário desbloquear as atitudes e motivar a sua participação” (Antunes 2005:30). Assim é necessário criar um clima de confiança e de descontração. Azevedo (2005) diz-nos:

A confiança deve ser desenvolvida para que possamos sentir-nos à vontade com a exposição provocada pelo trabalho, com o outro ou com o grupo. É algo que se desenvolve durante as sessões de trabalho e que contribui para uma melhor qualidade na entrega, fazendo com que cada proposta de trabalho possa atingir mais facilmente a sua concentração. Quando a confiança não é trabalhada os corpos têm medo de se mostrarem e bloqueiam-se (p.73).

Por sua vez, o teatro “(...) é uma forma de arte em que um actor ou um conjunto de actores, interpreta uma história (...), o espectáculo tem como objectivo apresentar uma situação e despertar sentimentos no público” (“Teatro”, n.d.). “Nascido do instinto da imitação, o teatro é uma arte tão antiga como a humanidade” (Favrod 1977:9), e é “(...) uma arte eminentemente social. Uma arte que, para existir como tal, precisa da presença activa de actores e espectadores, daqueles que actuam, para que os olhem (...)” (Garcia 2007:101).

Para Jacob (2008) o teatro é:

(...) um veículo por excelência de animação, uma vez que junta obrigatoriamente várias pessoas (os actores, o encenador, os responsáveis pelos cenários, adereços, som e luz), precisa de uma organização, obriga ensaios, estabelece uma ordem e disciplina, desenvolve a postura corporal, a expressividade e a memorização e estabelece uma ligação entre actores e público (p.93).

Cabornero e Mendizábal (2004) apoiam os grupos de teatro na terceira idade e dizem que as representações dos idosos não lhes têm que exigir boa memória, pois estes podem colmatar as falhas de memória improvisando. Além disso, os autores alegam que no teatro há sempre papéis para os idosos com limitações.

Para concluir, digamos ainda, que o principal no teatro com idosos é “(...) proporcionar experiências divertidas e encorajar a comunicação entre os atores e entre eles e o público” (Cabornero & Mendizábal 2004:89).

3.3.2 MÚSICA

A música é uma arte, é uma forma de comunicação e expressão, e é criação. Segundo Braz (n.d):

Uma das grandes Belas Artes é a Música, que como todas as demais, significa expressão de sentimentos, comunicação, revelação do Belo, criatividade...A música desde os primórdios da humanidade esteve presente em todas as manifestações humanas de alegria, dor, esperança, fé, amor..., expressando-se das mais variadas formas e nos mais diversos grupos e em todas as etapas evolutivas. (p.2)

A música acompanha, assim, o homem em variadíssimas situações da sua vida, como por exemplo, festas e ritos religiosos, ou seja, todos estamos ligados à música de forma mais ou menos directa.

Reportando-nos à terceira idade, será que esta faixa etária está em tempo de se aliar mais a esta forma de arte?! Bravo e Moya (2009) dizem-nos que foi demonstrado que “(...) a idade não é um impedimento para aproximar-se da Música, conhecê-la, possuí-la, valorizá-la, amá-la”⁹ (Moya & Bravo 2009:216). Ou seja, não importa a idade, nem as capacidades de cada um para que se possa trabalhar com a música, O que é necessário é que o animador adapte as actividades às características pessoais de cada indivíduo e de cada grupo. As autoras alertam-nos também para as mais-valias que as actividades musicais trazem para os idosos. Através desta arte, os idosos podem beneficiar de ócio e de diversão, desenvolvem as suas relações sociais, adquirem conhecimentos específicos, e podem beneficiar ainda de aplicações terapêuticas.

⁹ “La edad no es un impedimento para acercarse a la Música, conocerla, hacerla propia, valorarla, amarla”

Segundo Jacob (2008) as actividades que se podem fazer dentro da animação musical são por exemplo:

. *Canto – É a forma mais simples de expressar as emoções através da música. O canto pode ser espontâneo ou organizado, individual ou em grupo, com ou sem música. O animador deve adaptar as letras e as vozes ao grupo que tem disponível.*

. *Instrumentos – Aprender a tocar um instrumento é um exercício que demora muito tempo e necessita de muita prática. No entanto, a utilização de instrumentos mais simples e que requerem menos tempo de aprendizagem, como os ferrinhos, pandeireta, sinos, caixa-de-ressonância, guizos, apitos, pratos, reco-recos, maracas, cavaquinhos, pode proporcionar igualmente excelentes momentos de diversão e convívio.*

. *Jogos musicais – Existe uma grande possibilidade de realizar jogos a partir da música, como passar músicas e perguntar o nome do cantor e/ou da música ou que acontecimento está relacionado com esta; pôr som de um instrumento e perguntar qual é; associar uma música ou canção a um período da história (anos 20, 50 ou 80); Tocar vários instrumentos perguntar quais são os mais graves ou mais agudos e outros (p.95).*

Antunes (2005b) aludindo à problemática do mundo de consumo, sugere para actividade musical a pesquisa de diferentes sonoridades com a construção de instrumentos não convencionais. Para tal, indica materiais como plásticos, folhas de árvores, papel, e outros. Pode-se trabalhar reciclando materiais ou dando um uso aos objectos diferentes das funções para o qual foram criados. É uma questão de explorar os materiais e de experimentar os diferentes sons que estes podem produzir.

3.3.3 ARTES PLÁSTICAS

As artes plásticas são criações realizadas através da manipulação de materiais. São artes "(...) que se manifestam por meio de elementos visuais e tácteis, como linhas, cores, volumes; reproduzindo formas da natureza ou realizando formas imaginárias" ("Girafas em artes plásticas", n.d.). Diz-nos Braga (n.d.): "(...) as "Artes Plásticas" não são nada mais que a capacidade de moldar, modificar, reestruturar, re-significar os mais diversos materiais na tentativa de conceber e divulgar nossos sentimentos e, principalmente, nossas ideias".

Existem diferentes expressões artísticas dentro das artes plásticas e entre elas encontram-se por exemplo: pintura, escultura, desenho, colagem, dobradura, grafite, xilogravura... Assim quando fazemos animação a partir da expressão plástica, “(...) pretendemos que o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, etc., consiga exprimir algumas das suas emoções” (Jacob 2007:18). Estas actividades permitem ainda que a pessoa idosa desenvolva “(...) a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Jacob 2008:88).

4 PROJECTO EM ANIMAÇÃO ARTÍSTICA E POPULAÇÃO IDOSA

Este projecto foi desenvolvido no Centro de Dia localizado em Pedome, concelho de Vila Nova de Famalicão. Este centro denomina-se hoje por “Centro de Dia do Centro Social da Paróquia de Castelões – Pólo de Pedome”.

Nesta freguesia funcionava uma associação, a APAEP (Associação de Pais e Amigos da Escola de Pedome), que conduzia as valências sociais da freguesia. Após a insolvência da associação procuraram-se soluções para que a população não fica-se desamparada e desprovida de serviços sociais que hoje em dia são indispensáveis.

Por esta altura a escola de Pedome, EBI (Escola Básica Integrada), estava a ser transferida de um edifício que há dez anos funcionava sem condições e sem espaço para os cerca de 500 alunos que a frequentavam, para umas novas instalações (“Município de Vila Nova de Famalicão”, 2004), uma escola “(...) nova, bonita, com excelentes condições para as crianças aprenderem e estudarem” (Armindo Costa in: “Pedome: obra feita e novas apostas para o futuro”, 2009). Desta forma o espaço da antiga escola ficou disponível para ser reaproveitado e com o apoio do Centro Social da Paróquia de Castelões o funcionamento das valências sociais de Pedome foi assegurado. Numa notícia publicada no site da Câmara Municipal (“Município de Vila Nova de Famalicão”, 2006) diz:

Recorde-se que tendo em conta o processo de falência, decretado pelo Tribunal, da Associação de Pais e Amigos da Escola de Pedome, o Centro Social de Castelões (freguesia vizinha) solicitou o espaço à autarquia para evitar o desaparecimento das valências sociais, dando resposta às exigências de cariz social.

Estas instalações foram cedidas não só ao Centro Social, mas também à Escola Profissional Bento Jesus Caraça (gerida pela CGTP – Intersindical) e ao agrupamento de Pedome do Corpo Nacional de Escutas (CNE). Assim, estas três instituições coabitam nesta antiga escola.

Este processo remonta a Março de 2005 altura em que o Centro Social da Paróquia de Castelões tomou conta das valências sociais de Pedome. Inicialmente a Creche, Pré-escolar e CATL (Centro de Actividades de Tempos Livres) foram as valências que ficaram a funcionar em Pedome. O apoio à terceira idade era dado a partir da sede, ou seja, os idosos que frequentavam o Centro de Dia

em Pedome foram transferidos para Castelões. A esta data a instituição tinha 127 clientes e 15 funcionários. Em 2006 o Centro de Dia, Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário integraram-se no Pólo de Pedome. Assim, os idosos que tinham ido para Castelões regressaram. Neste ano o Pólo passou a dar apoio a 191 clientes e a contar com 18 funcionários (“Historicidade do Centro Social de Castelões – Pólo de Pedome”, n.d.). Actualmente, segundo Lopes (2010a):

O pólo de Pedome possui as valências de creche (15 utentes), pré-primaria (20), centro de dia (18), centro de convívio (60) e apoio domiciliário (55) e serve as freguesias de Pedome, Oliveira de Sta Maria, Gondar, Ronfe, Joane e Mogege. (p.13)

Como foi dito as valências de Pedome foram assumidas pelo Centro Social da Paroquia de Castelões. “Com cerca de 25 anos de existência o Centro Social de Castelões começou pelo apoio à infância. Aumentando posteriormente e progressivamente as respostas sociais” (Lopes 2010b:13). Actualmente o centro dá “apoio a seis centenas de utentes” e “possui lar de idosos, centro de dia, apoio domiciliário, centro juvenil, centro de convívio, ATL, pré-escolar e creche” (Lopes, 2008).

A missão, a visão e os valores desta instituição são:

Missão:

- *Promover o bem-estar dos utentes e das suas famílias;*
- *Promover o desenvolvimento social, cultural e económico da nossa área de influência;*
- *Contribuir para a promoção integral da comunidade, cooperando com os serviços públicos num espírito de solidariedade humana, cristã e social*

Visão:

- *Prestação de serviços de qualidade a toda a população abrangida pela nossa área de actuação;*
- *Promover a melhoria a continua dos serviços prestados e alargar os mesmos;*
- *Estender a nossa área de influência a toda a comunidade;*

– *Como serviço da comunidade cristã, deve assim, proporcionar com respeito pela liberdade de consciência, formação cristã aos seus utentes e não permitir qualquer actividade que se oponha aos princípios cristãos.*

Valores:

– *Pautar a nossa actuação pelo rigor, competência, profissionalismo e transparência dos processos, prevalecendo sempre a isenção e o desinteresse pessoal, privilegiando apenas o bem comum;*

– *Promover a justiça, a equidade e a solidariedade social a todos os níveis, com especial relevância pelos mais desfavorecidos;*

– *A saúde, bem-estar e segurança dos nossos utentes, são a base de todas as actividades e processos da Instituição.¹⁰*

Note-se que os objectivos deste projecto vão ao encontro da missão, visão e também valores do Centro Social.

Para construir e aplicar um projecto é também importante conhecer a localização geográfica e o meio social e cultural em que se vai trabalhar. Pedome é uma aldeia situada na extremidade nascente do concelho de Vila Nova de Famalicão e consequentemente faz fronteira com o poente de Guimarães. Situada no Vale do Ave é banhada de um lado pelo Rio Ave e na outra extremidade situa-se Monte de Santa Tecla. Esta freguesia tem uma área de 2.66 km². Em 2001 a sua população era de 2234 habitantes, sendo que 1142 eram homens e 1092 mulheres (INE 2002:14), e a densidade populacional é de 839,8 hab./km².

Pedome tem algumas associações, sendo elas: CNE (Corpo Nacional de escutas - Agrupamento 558 Pedome); Fraternidade Nuno Alvares; Associação de Guias de Portugal, e ADEPE (Associação Desportiva de Pedome) ("Freguesia de Pedome", n.d.a).

Segundo Pereira (2002):

A região do vale do Ave foi até 1890 uma região de economia rural. É certo que cada local tinha as suas oficinas, de carpintaria, de ferraria, de sapataria e de tecelagem do linho, mas instaladas no domicílio, não faziam a paisagem nem a independência de uma família. Da terra vinha o sustento e a terra de

¹⁰ A missão, visão e valores do Centro Social de Castelões foram facultados, em formato de papel, pela directora do Pólo de Pedome.

cultivo estendia-se ao longo dos vales do Rio Ave e seus afluentes. A vinha e o milho seriam os principais proventos. (p.7)

Apesar de ter uma economia dependente sobretudo da agricultura, a região do Vale do Ave reunia condições para que a industrialização despontar-se. Por um lado “as águas do Ave, podia servir para o tinto¹¹ e como força motriz” (Pereira 2002:21), por outro, como nos diz o mesmo autor, existia muita população e logo muita mão-de-obra. E o facto de os operários receberem um salário, em lugar de receberem géneros como acontecia na lavoura, atraia muita gente. Assim, a partir de 1890 instalaram-se muitas fábricas no Vale do Ave.

Pedome teve um papel importante na industrialização de Vila Nova de Famalicão. No site da junta de freguesia de Pedome diz que “(...) em finais do século XIX, o papel desta freguesia na industrialização do Médio Ave foi marcante, pois possuía seis entidades fabris, o que correspondia a 22,2% dos estabelecimentos do concelho” (“Freguesia de Pedome”, n.d.b). Segundo o mesmo artigo, foi “com a égide dos têxteis nas décadas de 30 e 40 que a freguesia prosperaria”.

Este auge não perdurou para sempre e “(...) é a partir de finais dos anos 80 e inícios da década de 90, quando se vai assistir à grande crise dos têxteis, e que o movimento de desindustrialização se acentua” (Pereira 2002:156). Na década de 90 encerraram muitas fábricas no Vale do Ave, entre elas temos o exemplo do Caído em Pedome que fechou em 1994 levando 400 operários para o desemprego. “Outras empresas reduziram substancialmente o seu pessoal, devido a um processo de reestruturação” (Pereira 2002:157), exemplo disso temos a Coelima (Pavidém), a Lameirinho (Gondar) e a Riopole (P. Saramagos). Hoje as fábricas continuam quer a abrir falência, quer a reorganizarem-se. Diz num artigo do Jornal da Trofa: “O Presidente da Associação de Municípios do Vale do Ave, Castro Fernandes afirma que o desemprego na região do Vale do Ave é o dobro da média nacional” (“Jornal da Trofa”, n. d.).

Apesar da crise que se vive ainda existem alguns têxteis e outras pequenas empresas na freguesia: estampagens; tinturarias; confecções; carpintarias; construções, entre outros (“Têxteis – Braga – Pedome”, n.d.).

Pedome desfruta actualmente de uma boa rede de água e saneamento: “(...) em saneamento e abastecimento de água a freguesia de Pedome tem os problemas resolvidos” (Cortinas, 2009). Recentemente foi criado um parque de lazer e merendas no espaço de uma antiga estação de captação de água “(...) trata-se de uma área com 16 mil metros quadrados onde já existe um recinto desportivo e uma praia fluvial com um açude e um extenso areal” (Lima & Rita, 2009). Foi recuperado

¹¹ “Tinto” é um sector das fábricas têxteis onde se faz o tingimento.

também o adro da igreja criando-se áreas descanso e lazer. Segundo Carlos Martins, presidente da Junta de Pedome, a finalidade da obra é “(...) proporcionar conforto a todas as pessoas de Pedome e a quem nos queira visitar” (Cortinas, 2009).

A nível de património, Pedome tem a Igreja Matriz, a capela do Senhor da Ponte e as casas dos antigos Senhores de Pedome¹².

Exposto o meio em que se insere o Centro de Dia há também que caracterizar o Pólo de Pedome do Centro Social da Paróquia de Castelões. Este funciona todos os dias úteis das 7h30 às 18h30m podendo, se necessário funcionar, até às 19h. Aos fins-de-semana e feriados apenas fica em funcionamento o Serviço de Apoio Domiciliário (das 8h às 13h). A nível de recursos físicos o Pólo conta com dois pisos da antiga escola de Pedome. No 1º tem uma sala de Berçário, uma de 1 ano, uma de 2 anos e uma outra do pré-escolar; tem também um fraldário, uma casa de banho apropriada para as crianças, uma casa de banho dos funcionários, uma sala de isolamento e uma copa. No rés-do-chão está situado o Gabinete de Serviços Administrativos, o gabinete Pedagógico e o Gabinete de Enfermagem, tem ainda a sala do CATL (Centro de Actividades de Tempos Livres) e respectivas casas de banho, uma cozinha com dispensa e mais uma casa de banho, um refeitório, e é também aqui que se encontramos os espaços destinados aos idosos. Estes dispõem das salas¹³ do Centro de Dia e Centro de Convívio, quarto para descanso dos idosos e casas de banho adaptadas. A instituição tem ainda no exterior um campo de jogos e um parque infantil.

A nível de recursos humanos o Pólo tem 22 funcionários mais 7 profissionais prestadores de serviços. Dos 22 funcionários fazem parte as pessoas ligadas à infância (Directora Técnicas/Educadoras e Ajudantes de Acção Educativa), as ligadas Terceira Idade (Directoras Técnica e Ajudantes de Acção Directa) e o pessoal comum às duas áreas: Coordenadora; Psicóloga; Enfermeira; Motorista; Cozinheira; Ajudantes de Cozinha e Ajudantes de Serviços Gerais. Como prestadores de Serviços dispõem de: Médico; Terapeuta da Fala; Professor de Educação Física; Professor de Natação; Professora de Inglês; Professora De Dança e Professor de Música (“Caracterização interna do contexto Institucional – Pólo de Pedome”, n.d.).

Segundo o regulamento interno do Centro de Dia (n.d.), esta resposta social tem como finalidades:

- a) *Promover um envelhecimento óptimo, tendo em conta as diferenças intra-individuais e inter-individuais das pessoas idosas;*

¹² “As casas mais antigas são: a casa da quinta de Pedominho, a casa da quinta de Sousa, a casa da Ponte (Serves) e a casa de Sapos” (in: André *et al.*, n.d.).

¹³ Trata-se de duas salas que se encontram ligadas por uma abertura feita na parede tornando-se numa só.

b) Proporcionar momentos de lazer e de bem-estar aos clientes, não só pela prestação dos cuidados básicos, mas também, através da animação e de diversas actividades que promovam a saúde física e mental;

c) Manter um serviço de qualidade de forma a responder às necessidades das pessoa idosas. (p.1)

Estas finalidades evidenciam uma abertura a projectos de animação como este que foi desenvolvido. A instituição entende que o bem-estar dos idosos não passa apenas por cuidados básicos como higiene e preocupações alimentares, mas também pela animação. Ela vê a animação como uma peça fundamental para um bom envelhecimento.

À semelhança do que lemos nas finalidades do Centro, também neste projecto se teve em conta as diferenças individuais de cada idoso, ou seja, as variações internas de cada um e as diferenças que distinguem um idoso do outro. Ao planearmos actividades temos de ter em conta que nem todos as vão ver da mesma maneira e que uma pessoa que á partida nos daria uma determinada resposta nos pode dar outra.

No ponto 4 descreve-se os procedimentos seguidos para atingir os objectivos propostos: revelam-se quais foram os instrumentos de pesquisa de dados utilizados, as dificuldades que surgiram e como foram ultrapassadas, e apresenta-se a amostra, dando a conhecer as características dos idosos.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

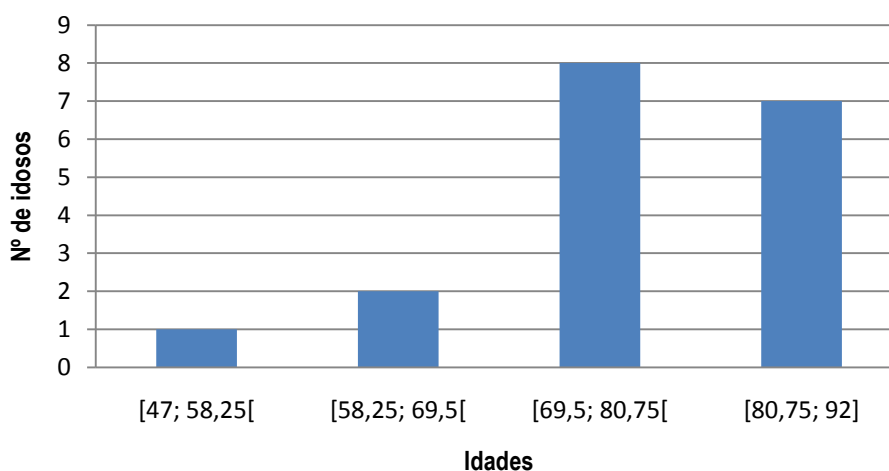
Este projecto foi feito com e para os idosos do Centro de Dia de Pedome. Os utentes deste serviço social são 18 e a média de idades é de 76 anos. Como se pode verificar na tabela e gráfico abaixo, os indivíduos têm entre 47 e 92 anos. Embora só seja considerado idoso os indivíduos com mais de 65 anos, este Centro de Dia recebe uma Senhora de 47 uma vez que esta sofre de esquizofrenia e necessita de apoio.

TABELA 1: Distribuição de frequência da variável idade

Idades	FA	FAA	FR	FRA
[47; 58,25[1	1	$1/18=0,06$	$1/18=0,06$
[58,25; 69,5[2	3	$2/18=0,11$	$3/18=0,17$
[69,5; 80,75[8	11	$8/18=0,44$	$11/18=0,61$
[80,75; 92]	7	18	$7/18=0,39$	$18/18=1$
Total	18		1	

Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

GRÁFICO 1: Distribuição dos idosos de acordo com a idade



Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

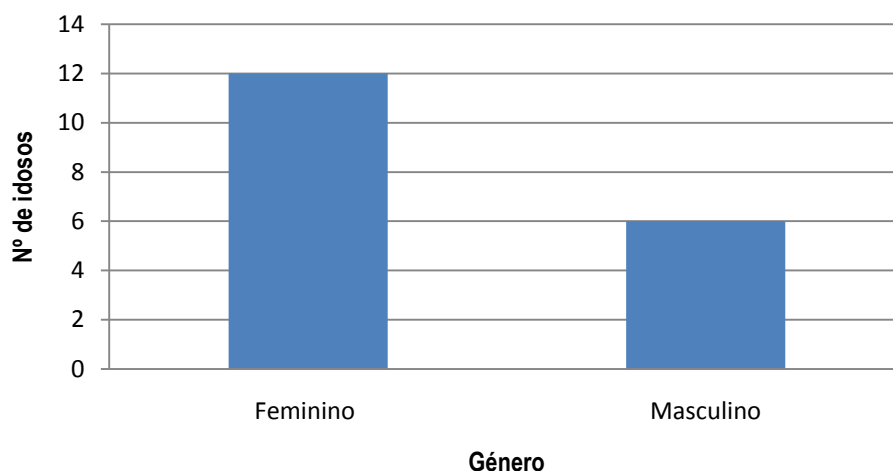
No Centro 67% dos clientes são mulheres e apenas 33% são homens. Esta discrepância deve-se-á há maior longevidade da mulher face ao homem.

TABELA 2: Distribuição de frequência da variável sexo

Género	FA	FR
Feminino	12	$12/18=0,67$
Masculino	6	$6/18=0,33$
Total	18	1

Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

GRÁFICO 2: Distribuição dos idosos de acordo com o sexo



Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

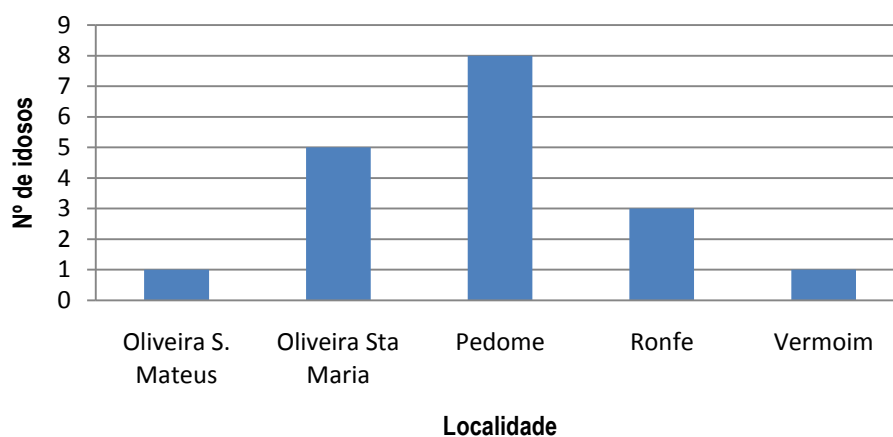
Apesar do Centro de Dia se situar em Pedome a população abrangida compreende outras povoações. Apenas 44% dos utentes são de Pedome, pertencendo os restantes 58% às freguesias vizinhas (28% Oliveira Sta Maria; 17% Ronfe; 6% Oliveira S. Mateus e 6% Vermoim).

TABELA 3: Distribuição de frequência da variável localidade

Localidade	FA	FR
Oliveira S. Mateus	1	1/18=0,06
Oliveira Sta Maria	5	5/18=0,28
Pedome	8	8/18=0,44
Ronfe	3	3/18=0,17
Vermoim	1	1/18=0,06
Total	18	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

GRÁFICO 3: Distribuição dos idosos de acordo com a localidade



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

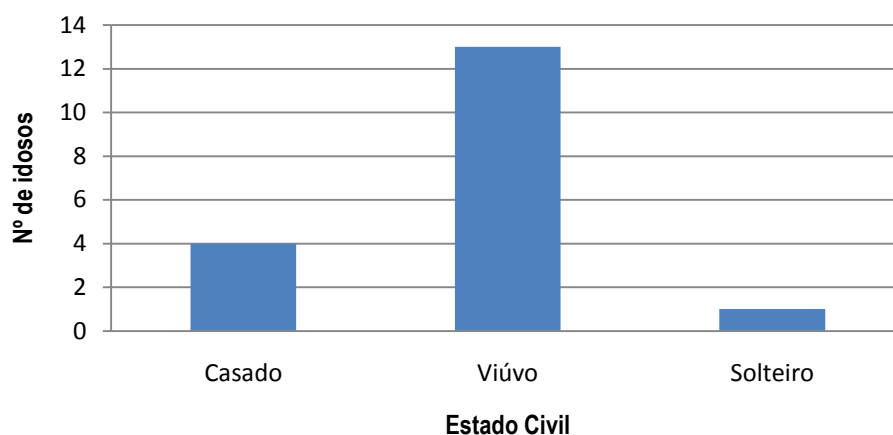
A maioria dos idosos são viúvos (72%), havendo alguns casados (22%) e apenas um solteiro (6%).

TABELA 4: Distribuição de frequência da variável estado civil

Estado Civil	FA	FR
Casado	4	4/18=0,22
Viúvo	13	13/18=0,72
Solteiro	1	1/18=0,06
Total	1	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

GRÁFICO 4: Distribuição dos idosos de acordo com o estado civil



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

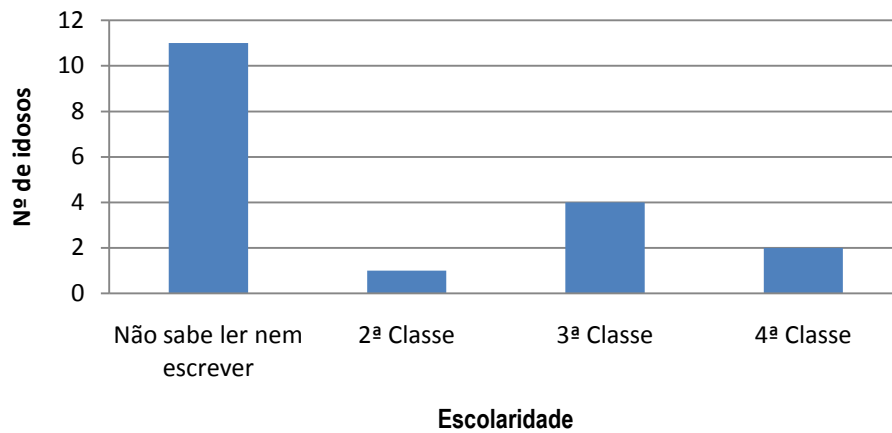
A nível de escolaridade 61% não saber ler nem escrever; 22% têm a 3ª Classe, 11% a 4ª Classe e 6% a 2ª Classe. Uma das idosas mencionou que tinha feito a “4ª Classe de Adultos” quando andava na fábrica a trabalhar.

TABELA 5: Distribuição de frequência da variável estado escolaridade

Escolaridade	FA	FR
Não sabe ler nem escrever	11	11/18=0,61
2ª Classe	1	1/18=0,06
3ª Classe	4	4/18=0,22
4ª Classe	2	2/18=0,11
Total	18	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

GRÁFICO 5: Distribuição dos idosos de acordo com a escolaridade



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

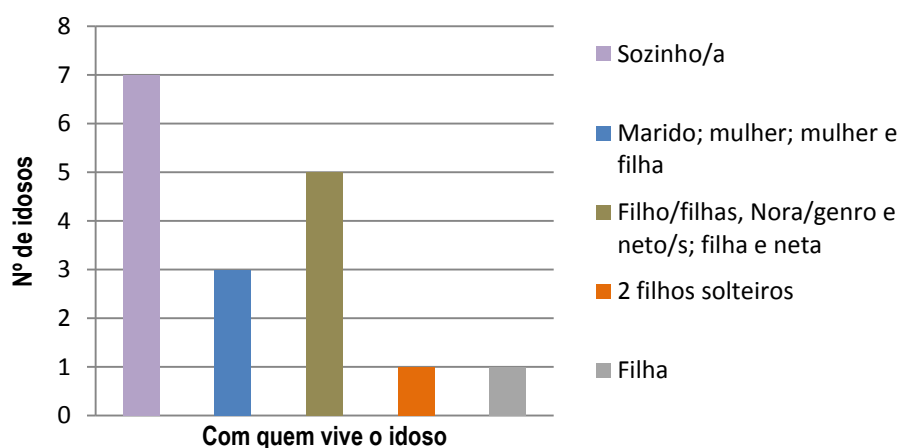
Os idosos permanecem durante o dia no Centro, mas à noite e ao fim de semana estão em suas casas ou no domicílio dos seus familiares. Na tabela e no gráfico que se segue são apresentadas categorias que foram criadas a partir das respostas obtidas, ou seja, dada a variedade de agregados familiares existentes, estes foram agrupados segundo as suas semelhanças. A partir do resultado da tabela e gráfico observa-se que 41% dos idosos vivem sozinhos, embora um deles viva no rés-do-chão da casa de um dos filhos; 29% estão integrados no agregado familiar de um filho vivendo assim também com os netos e/ou o genro/nora. 18% vive ainda com a mulher ou marido, sendo que um deles para além da mulher vive com uma filha solteira. 6% tem em sua casa ainda a viver dois filhos solteiros e outros 6% estão a viver na casa de, e com, uma filha. Uma das idosas foi excluída desta contagem pois sofre de Alzheimer e não conseguiu, por isso, responder correctamente à questão.

TABELA 6: Distribuição de frequência da variável agregado familiar

Com quem vive o idoso	FA	FR
Sozinho/a	7	7/17=0,41
Marido; mulher; mulher e filha	3	3/17=0,18
Filho/filhas, Nora/genro e neto/s; filha e neta	5	5/17=0,29
2 filhos solteiros	1	1/17=0,06
Filha	1	1/17=0,06
Total	17	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

GRÁFICO 6: Distribuição dos idosos de acordo o agregado familiar



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

A tabela e gráfico que se seguem mostram as diferentes profissões por onde passaram os idosos do Centro de Dia. Obteve-se 28 entradas na tabela e respectivo gráfico pois muitos dos idosos tiveram mais que uma profissão. Para o tratamento estatístico dos dados, estes foram categorizados, e portanto agrupadas as profissões segundo as suas semelhanças. Desta forma, 36% dos idosos trabalharam em fábricas (uns ainda nas fabricas manuais, outros já nas fabricas mecânicas). Uma das fábricas referida com alguma regularidade foi a do Caído que se encontrava situada na freguesia de Pedome. 11% dos idosos foram outrora imigrantes. 2% disseram que trabalharam na agricultura. Outros 2% foram empregadas domésticas. A categoria outros, com 39% engloba: pedreiro; mecânico;

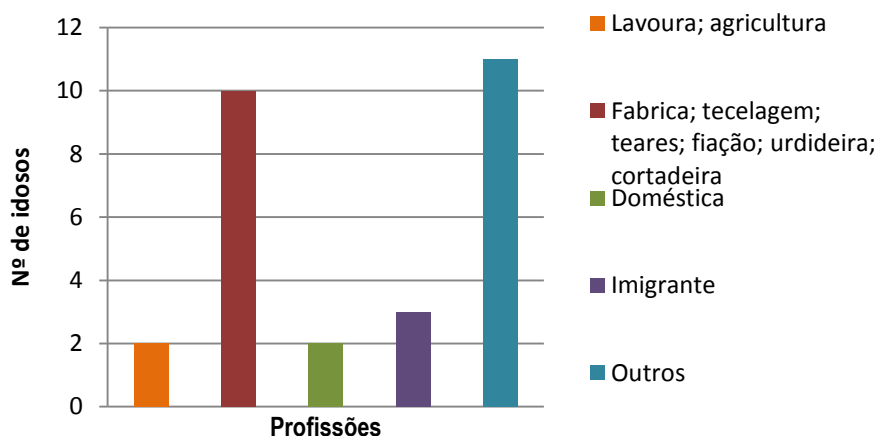
carpinteiro; criada/servir; vendedor de comida, e cuidadora de idosa. À semelhança do que aconteceu nos dados anteriores, também aqui não foi considerada a resposta da idosa com Alzheimer.

TABELA 7: Distribuição de frequência da variável profissão

Profissões	FA	FR
Lavoura; agricultura	2	2/28=0,07
Fabrica; tecelagem; teares; fiação; urdideira; cortadeira	10	10/28=0,36
Doméstica	2	2/28=0,07
Imigrante	3	3/28=0,11
Outros	11	11/28=0,39
Total	28	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

GRÁFICO 7: Distribuição dos idosos de acordo com as suas profissões



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de questionário aos idosos

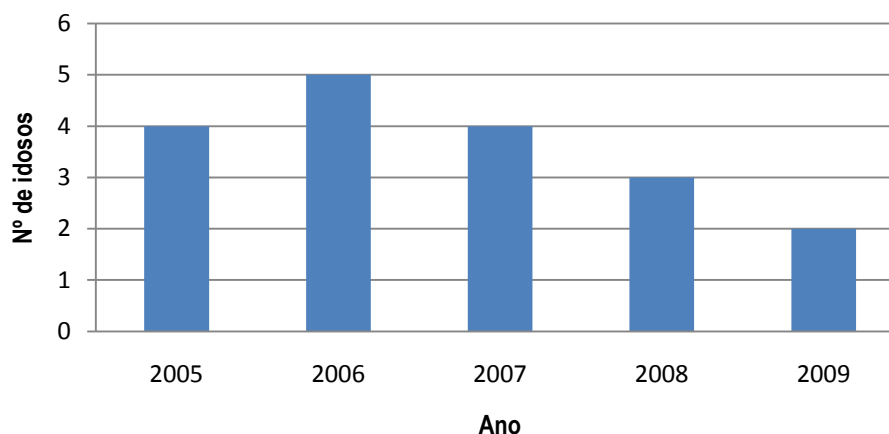
Os idosos que fazem parte do Centro de Dia desde a sua abertura são 4, ou seja, 22%. Desde aí 28% entraram em 2006, 22% em 2007, 17% em 2008 e 11% em 2009. Estes dados servem para sabermos há quanto tempo estes idosos usufruem desta estrutura e não para vermos quantas pessoas entraram no Centro por ano, pois os idosos que já faleceram não são aqui contabilizados.

TABELA 8: Distribuição de frequência da variável ano de entrada no Centro de Dia

Ano de entrada	FA	FR
2005	4	$4/18=0,22$
2006	5	$5/18=0,28$
2007	4	$4/18=0,22$
2008	3	$3/18=0,17$
2009	2	$2/18=0,11$
Total	18	1

Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

GRAFICO 8: Distribuição dos idosos de acordo com o ano de entrada no Centro de Dia



Fonte: Observação de dados facultados pela instituição

Segundo a Directora do Pólo de Pedome¹⁴ estes idosos a nível de saúde, para além das doenças próprias da idade como problemas de ossos e de varizes, sofrem de diabetes, de Alzheimer e de esquizofrenia (controlada). O Centro já teve idosos dependentes, mas neste momento estes recebem apenas apoio domiciliário. Isto não implica que os utentes do Centro de Dia não tenham algumas dependências: cada utente tem um grau diferente de dependência.

A Directora refere também que os idosos são assíduos e têm uma boa relação com o Centro. Dois dos casos manifestam-se em sentido contrário. Para preservar as identidades dos participantes deste estudo recorreu-se ao uso de códigos, assim a cada utente do Centro de Dia foi atribuído um

¹⁴ Entrevista realizada a 17 de Novembro de 2009.

número; uma letra F ou M consoante o idoso fosse do sexo feminino ou masculino, e um número correspondente à sua idade. Desta forma, em lugar de identificar os participantes como sendo a Maria ou o Manuel, estes serão, por exemplo, o 1-M-92, ou o 10-F-72¹⁵.

4.2 METODOLOGIA

Esta investigação é de natureza qualitativa e o método escolhido para o estudo foi a investigação-acção, assim pretende-se “(...) compreender os problemas sociais que se colocam num grupo ou comunidade, a fim de encontrar soluções mais adequadas” (Silva 1996:37), ou seja, aspira-se perceber o “porquê?”, o “quê?”, “como?” e “onde?” acontece o problema para poder modificar a realidade melhorando-a. Para tal, há a “(...) necessidade de envolver todas as pessoas a quem o problema diz respeito” (Silva 1996:37). Kemmis e McTaggart (1992) afirmam:

*A investigação-acção é uma forma de indagação introspectiva colectiva empreendida por participantes em situações sociais com objectivo de melhorar a racionalidade e a justiça das suas práticas sociais ou educativas, assim como de compreensão dessas práticas e das situações em que elas ocorrem*¹⁶ (p.9).

E dizem mais:

*(...) A investigação-acção significa planificar, actuar, observar e reflectir mais cuidadosamente, mais sistematicamente e mais rigorosamente do que é geralmente feito na vida quotidiana; e significa utilizar as relações entre esses diferentes momentos do processo como fonte tanto de melhora como de conhecimento*¹⁷ (p.16).

Existem várias técnicas e instrumentos de investigação que podem ser usados pela investigação-acção, e que se podem utilizar para minimizar o problema da pouca qualidade de vida dos idosos deste Centro de Dia. Neste projecto dá-se primazia à observação, ao diário de bordo e à

¹⁵ No apêndice 1, “Tabela de codificação e identificação dos idosos” encontram-se todos os idosos devidamente codificados e com a informação adicional da escolaridade e do ano de entrada no Centro de Dia.

¹⁶ “La investigación-acción es una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar” (p.9).

¹⁷ “(...) la investigación-acción significa planificar, actuar, observar e reflexionar más cuidadosamente, más sistemáticamente y más rigurosamente de lo que suele hacerse en la vida cotidiana; y significa utilizar las relaciones entre esos momentos distintos del proceso como fuente tanto de mejora como de conocimiento” (p.16).

entrevista, e foram ainda utilizados a fotografia, o vídeo e as gravações áudio. “A observação permite o conhecimento directo dos fenómenos tal como eles acontecem num determinado contexto” (Máximo-Esteves 2008:87) e isto é conseguido através de uma observação atenta e reflexiva, ou seja, um olhar rotineiro não é o suficiente para entendermos a realidade. A observação tem a vantagem de permitir que se veja o que as pessoas realmente fazem e não o que dizem fazer; esta técnica possibilita que se chegue mais perto da perspectiva dos indivíduos. O Diário de Bordo prima, neste projecto, como método de registo dos dados recolhidos. No decorrer do projecto e à medida que iam sendo feitas as observações estas eram transcritas como notas de campo ou directamente para o Diário de Bordo. Neste diário consta detalhes de todos os passos dados e as respectivas reflexões: reacções dos participantes às actividades; dúvidas e anseios que tivemos; pontos a melhorar; pontos bons a repetir, entre outros. “O diário é, pois um dos recursos metodológicos mais recomendado, pela sua potencial riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva” (Máximo-Esteves 2008:89).

A entrevista é “(...) um acto de conversação intencional e orientado, que implica uma relação pessoal, durante a qual os participantes desempenham papéis fixos: o entrevistador pergunta e o entrevistado responde. É utilizada quando se pretende conhecer o ponto de vista do outro” (Máximo-Esteves 2008:92-93). Existem diferentes tipos de entrevistas, sendo a entrevista semi-estruturada aqui elegida como a que melhor se enquadra neste estudo. Segundo Máximo-Esteves (2008):

A entrevista semiestruturada está orientada para a intervenção mútua. O investigador coloca uma serie de questões amplas, na procura de um significado partilhado por ambos. Ocorre numa só sessão, não ultrapassando, regra geral, mais de quarenta e cinco minutos. É mais controlada do que a entrevista em profundidade, dado que tem como ponto de partida um guião mais estruturado, que versa um leque de tópicos previamente definidos pelo entrevistador. Trata-se de um conjunto de grandes questões que são colocadas a todos os respondentes, em momentos temporais distintos. (...) (p.96).

A técnica da entrevista foi utilizada com os idosos no inicio do projecto e no final. As primeiras trataram-se de entrevistas exploratórias com o seguintes objectivos:

- Conhecer os interesses e experiências dos idosos na área da animação artística;
- Sensibilização para o tema;
- Recolher dados sobre o “antes” do projecto;
- Conhecer um pouco mais os elementos do grupo.

E as últimas foram entrevistas realizadas com o objectivo de:

- Recolher informações sobre o “depois” do projecto;
- Recolher mais dados para averiguar se a qualidade de vida dos idosos melhorou com a aplicação do projecto;
- Fazer com que os idosos reflectam nas mais-valias da participação em actividades de animação.

Para realizar as entrevistas exploratórias foi criado um guião com seis campos¹⁸. O primeiro é referente aos dados pessoais dos idosos, onde se pretende introduzir a conversa, conhecê-los um pouco melhor, saber a instrução que têm, e algumas das suas limitações a nível de saúde. No segundo campo aspira-se conhecer o seu dia-a-dia, saber qual o estado de actividade e como é que se costumam ocupar para assim se poder estabelecer um ponto de situação e tentar evoluir a partir daí. Os três campos que se seguem referem-se às áreas artísticas que se pretendia trabalhar. Assim, o terceiro alude às artes plásticas, o quarto às artes do espectáculo e o quinto à música. O objectivo nestes campos é o de saber se os idosos já realizaram algumas destas actividades e qual é o interesse deles neste tipo de práticas. Por fim, a título de conclusão pretende-se que o idoso diga o que é que gosta ou gostaria de fazer mais no Centro-de-Dia.

Esta entrevista foi aplicada a 9 idosos, não tendo sido incluída a utente com a doença de Alzheimer¹⁹. Desta forma num universo de 18 idosos, 9 foram entrevistados, ou seja, 50% da amostra. Este número alcançou-se numa tarde de trabalho, ou seja, num dos dias em que trabalhámos com eles. Depois de analisado foi considerado que este número já permitia um considerável conhecimento inicial da amostra e, portanto, que já se poderia avançar para o passo seguinte: planificação e realização das actividades. Nestas primeiras entrevistas optou-se por não usar o gravador dado que este poderia afectar negativamente as respostas dos entrevistados, tendo o registo sido feito por escrito. A escolha das pessoas a entrevistar foi feita ao acaso. O Guião serviu apenas de base, não sendo as questões feitas nem pela mesma ordem, nem com as mesmas palavras que estavam escritas.

As principais dificuldades encontradas no decorrer das entrevistas relacionam-se com o desconhecimento por partes dos idosos de alguns termos básicos de hoje em dia tendo sido necessário fazer uma adaptação das questões, recorrendo ao auxílio de exemplos; a baixa capacidade de audição de alguns idosos conduziu a que fosse repetida a mesma pergunta algumas vezes, e o

¹⁸ Ver apêndice 2: Guião de entrevista exploratória para idosos.

¹⁹ A idosa 15-F-70 disse, por exemplo, que vivia com os pais e que ainda não teve nenhum filho e numa questão mais há frente já afirmou ter uma filha. Fomos alertados pelos restantes idosos que não podíamos levar como verdade o que a 15-F-70 dizia, e posteriormente pela directora do Centro que nos disse que a idosa tinha Alzheimer.

facto dos entrevistados contornarem constantemente as questões que lhes eram feitas, falando sobre outras coisas (talvez devido aos factos já indicados).

Nas entrevistas feitas no final do projecto o Guião²⁰ foi construído sob a super visão da Directora Técnica e Psicóloga do Pólo. A sua formação académica e a sua experiência profissional constituíram uma mais-valia para o aproveitamento deste instrumento de investigação. Tendo esta entrevista como principal objectivo avaliar a melhoria ou não da qualidade de vida dos idosos do Centro de Dia de Pedome recorreu-se aos questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD²¹ para retirar pontos importantes e adaptá-los no Guião. Assim, a entrevista ficou dividida em quatro partes: nível psicológico; nível físico; relações pessoais, e ambiente. A primeira parte pretende avaliar a influência que este projecto de animação teve no bem-estar psicológico do idoso. Se ele se sente mais feliz e com mais vontade de viver. Com as questões relacionadas com o nível físico quer-se saber se o idoso tem consciência e/ou sentiu que estas actividades favoreceram a sua mobilidade e bem-estar físico. A nível da relação pessoal pretende-se averiguar até que ponto a animação desenvolvida promoveu a boa comunicação e interacção entre as pessoas directas ou indirectamente envolvidas no projecto. Com o último tema deseja-se avaliar quer o ambiente vivido entre as pessoas, quer o ambiente físico, bem como o que lhes foi oferecido em termos de informação pertinente.

O Guião pretendeu apenas servir de base à entrevista, sendo as questões colocadas de forma mais simplificada, com o recurso a exemplos. No entanto, mesmo assim, encontrou-se bastante dificuldade em fazer com que os entrevistados compreendessem o que lhes estava a ser perguntado. Abaixo apresenta-se uma tabela com alguns exemplos de como foram estruturadas as questões quando feitas aos idosos.

²⁰ Ver apêndice 3: Guião de entrevista para idosos.

²¹ O WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD são instrumentos de avaliação de qualidade de vida criados pelo grupo World Health Organization Quality of Life da Organização Mundial de Saúde. O primeiro trata-se de um inquérito global e o segundo dirige-se especificamente aos idosos.

Ver anexo 1 e 2: "WHOQOL-OLD" e "WHOQOL-BREF"

TABELA 9: Exemplos de adaptação de frases do guião de entrevista

Guião	Exemplo de adaptação
Nível Psicológico	
Sentiu que as actividades que realizou influenciaram de alguma forma o seu bem-estar? Se sim em que medida?	Sentiu-se bem ao participar nas nossas actividades?
Considera que estas actividades ajudam-no a aproveitar melhor a sua vida? Porquê?	Acha que estes trabalhos o ajudaram a passar melhor o seu tempo?
Os trabalhos realizados contribuíram para que a sua vida tenha mais sentido? Se sim, de que forma?	O que fizemos aqui fez com que a sua vida tivesse mais sentido? Por exemplo, fomos entregar alguns dos trabalhos que fizemos às pessoas do Centro: as rosinhas, os postais de S. José... sentiu-se bem a oferecê-las? As pessoas gostaram? Sentiu que fez alguém sorrir? O que lhe disseram das coisas feitas por nós que levou para casa?
Sentiu-se feliz ao realizar estas actividades de lazer?	Quando estava a fazer estes trabalhos, sentia-se feliz?
Estas actividades contribuíram para melhorar a ideia que tinha das suas capacidades para o trabalho? Se sim, em que medida?	Antes de fazermos estes trabalhos, acha que os conseguia fazer?
Considera que a frequência com que tinha sentimentos negativos foi diminuindo ao longo das actividades?	Costuma ter sentimentos negativos? Acha que o facto de estarmos todos juntos a trabalhar, a conversar, ou a festejar alguma data importante, fez com que tivesse menos sentimentos negativos?
Nível físico	
As actividades desenvolvidas ao longo do projecto contribuíram para se sentir com mais	Estes trabalhos fizeram com que se sentisse com mais energia, mais força, mais ânimo do que

energia? Se sim, porquê?	aquilo que é normal?
Considera que os trabalhos realizados favoreceram a sua mobilidade? Se sim, como?	O que nós fizemos ajudaram-no a movimentar melhor algumas partes do seu corpo, como os braços, as mãos, os dedos, as pernas. Ou pensa que não vai ganhar nem perder mobilidade com isso?
Relações Pessoais	
A sua participação nas actividades contribuiu para melhorar as suas relações pessoais dentro da instituição? E fora? Se sim, de que forma?	O que nós fizemos aqui fez com que comunicasse mais com outras pessoas, falasse mais com pessoas do centro, ou é indiferente? E com as pessoas fora do Centro, os familiares vizinhos? Levou e mostrou alguma coisa em casa? Contou o que se fez aqui? O que lhe disseram?
Com este projecto sentiu que teve mais oportunidades de participar nas actividades do Centro Social? Se sim, sentiu-se satisfeito com isso?	Vocês fazem parte do Centro de Dia e por tanto do Centro de Castelões. E por isso podem participar na vida do Centro. Ao participarem podem por exemplo ajudar nas limpezas, ajudar a por a mesa (como faz o Senhor 8-M-65), ir fazer algum recado (como faz o Senhor 10-M-76), ajudar a decorar a sala, ajudar nos preparativos de alguma festa ou passeio... E agora o que eu pergunto é: você sentiu que teve mais oportunidades de participar na vida do Centro? Teve oportunidade de fazer coisas cá dentro? O que achou por exemplo dos trabalhos que fizemos terem sido expostos em Castelões no sábado no encontro com os idosos, familiares e funcionários?
Ambiente	

<p>O ambiente que se criou no Centro Social, relativamente a datas festivas ajudaram-no a localizar-se no tempo e a viver “mais” esses dias?</p>	<p>Fizemos coisas aqui que tinham a ver com datas festivas. Fizemos as flores no dia da mulher, fizemos os cartões do dia do pai, a árvore do dia dos namorados... isto ajudou-o a localizar no tempo, a saber em que época é que estávamos?</p> <p>Fez com que festejasse essas datas de uma forma mais intensa, mais forte e agradável?</p>
<p>Gostou de ver a decoração da sala ser alterada com trabalhos feitos com a sua colaboração?</p>	<p>Nós fomos alterando a decoração da sala. Quando foi o dia dos namorados tivemos ali a árvore com os corações e os rebuçados, na Páscoa tivemos a cestinha com os ovos... Gostou de ver a decoração da sala ser alterada com coisas feitas por nós?</p>
<p>Foi-lhe facultado através do que foi exposto na sala e das actividades realizadas, informações pertinentes e de seu interesse?</p>	<p>Nas várias coisas que fizemos e vimos, por exemplo, o vídeo do 25 de Abril, o Calendário... acha que lhe deram informação importante?</p>
<p>Considera que a harmonia, a alegria, a entreajuda, a simpatia, cresceram no grupo no decorrer do projecto?</p>	<p>Durante este tempo que estivemos a fazer os trabalhos, acha que houve mais harmonia, alegria, entreajuda, simpatia entre as pessoas?</p>

Fonte: Observação do guião e entrevista e das entrevistas propriamente ditas.

Encontrar as palavras certas foi uma das grandes dificuldades para que os idosos compreendessem o que lhes estava a ser perguntado. Outro obstáculo para o sucesso da entrevista foi as respostas vagas e breves como “Sim”, “Gostei muito”, talvez surgidas pela falta da boa compreensão das questões. Um outro problema foi contornar as questões para falar de outras preocupações e interesses. Optámos por dar seguimento a estes diálogos, mas sempre que possível voltava-se às questões da entrevista. Os temas introduzidos pelos idosos na entrevista foram os problemas na família, o estado de saúde, histórias que viveram no passado e gostam de contar, e amores do presente. Para realizar estas entrevistas tivemos ainda uma outra dificuldade a ultrapassar relacionada com a indisponibilidade dos idosos para responderem às questões, desculpando-se com a

necessidade em cumprir outras obrigações. Para solucionar todas estas dificuldades foram tomadas algumas medidas como ir ao Centro em dias alternados até se conseguir realizar todas as entrevistas; persuadir uma das idosas que era um bom dia para responder às perguntas²²; sempre que se recebia respostas vagas repetia-se as questões várias vezes dando-lhes diferentes formas e recorrendo a exemplos sempre que necessário; escutava-se o que tinham para contar mesmo que não tivesse directamente a ver com o assunto da entrevista e tentávamos retomar quando oportuno.

Foram entrevistadas quatro pessoas de acordo com os seguintes critérios: idosos que já tinha respondido às primeiras entrevistas e dentro destes os que tiveram uma participação mais activa nas actividades desenvolvidas. As entrevistas tiveram uma duração de 25min; 56min; 27min e 31min respectivamente. Estes tempos incluem também os períodos de diálogo que foram surgindo fora da entrevista propriamente dita. Depois de requerida autorização, as entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas. As transcrições foram feitas inicialmente de forma integral e posteriormente foi sintetizado o seu conteúdo dando origem a um texto de leitura mais fácil e com o essencial das entrevistas.

Para além destas técnicas foi utilizado também o registo fotográfico. As imagens recolhidas permitiram por exemplo inventariar os objectos produzidos nas actividades; recolher informação sobre a disposição do espaço, dos objectos e das pessoas em diferentes espaços temporais; registar expressões de alegria, de empenho, de concentração, entre outras. Inicialmente apenas se foi registando os objectos produzidos e os materiais utilizados, com o avançar do tempo e com a conquista da confiança dos idosos foi-se pedindo para lhes tirar algumas fotografias, pouco depois já eram os próprios idosos que pediam para os fotografar e inclusive solicitavam que algumas dessas fotografias fossem impressas para as poderem levar para casa.

O registo de vídeo também foi utilizado mas apenas para o teatro de fantoches realizado para comemorar o dia Mundial do Teatro. Posteriormente com algumas fotografias e com estes vídeos foi criado um filme no programa Movie Maker tendo sido apresentado aos idosos permitindo que estes revivessem todos aqueles momentos.

O registo de áudio, como já foi mencionado atrás, também foi utilizado, mas apenas nas entrevistas realizadas no final do projecto. Segundo Máximo-Esteves (2008):

O equipamento mais utilizado no registo de entrevistas é o gravador áudio, a usar só depois de se obter a permissão dos entrevistados. Permite o registo

²² Foi-lhe dito: “no fim tenho uma coisa para si”. Ela sentou-se, já bem-disposta, e no final foi-lhe entregue uma fotografia que já lhe tinha sido prometida.

integral da conversação, de modo que o entrevistador fica com mais liberdade para se concentrar no tópico e na dinâmica da entrevista. (...) Pode optar-se pela transcrição integral de cada entrevista, pela transcrição de partes ou, simplesmente, pela sua visão em segmentos devidamente catalogados, de modo a garantir a acessibilidade a uma audição frequente.
(p. 102)

Antes de iniciar o projecto propriamente dito procedeu-se a uma pesquisa sobre o tema recorrendo a livros, revistas, internet e contacto directo com profissionais²³ e instituições. Ouve também uma fase de conhecimento do terreno, de avaliação de necessidades, capacidades, motivações e interesses dos idosos, para tal recorreu-se às entrevistas exploratórias já aqui mencionadas e a uma entrevista com a Directora Técnica e a Coordenadora do Centro de Dia²⁴.

Este projecto foi financiado pela animadora, com a oferta de alguns materiais; pela instituição, que forneceu algumas tintas e panos, entre outros, e pela venda de algumas peças construídas nas actividades²⁵. As peças que não foram vendidas ficaram para a mesa de vendas, e o dinheiro que venham a arrecadar será utilizado pela instituição para benefício dos idosos²⁶.

A investigação-acção constitui quatro passos fundamentais:

- Planear;
- Actuar;
- Observar;
- Reflectir.

Estes passos são cíclicos, ou seja quando se chega ao último volta-se ao primeiro criando uma espécie de espiral²⁷. Kemmis e McTaggart (1992) dizem-nos:

A identificação da preocupação temática introduz o grupo nos quatro aspectos fundamentais da investigação-acção. Existe uma complementaridade dinâmica que vincula esses quatro aspectos num ciclo e, finalmente, numa espiral de ciclos de natureza similar. Para levar a cabo a investigação-acção, um grupo e seus membros empreendem:

²³ Ver apêndice 4 e 5: "Apontamentos da conversa com o responsável geral de animação de um grupo de Lares e Centro de Dia" e "Apontamentos da conversa com a Directora Técnica de um lar".

²⁴ Ver apêndice 6 e 7: "Guião de entrevista à Coordenadora" e "Resumo da entrevista feita à Coordenadora e à Directora Técnica"

²⁵ Ver apêndice 8: "Tabela de actividades realizadas, materiais utilizados e peças produzidas".

²⁶ Exemplo: ofertas aos idosos; para custear os passeios que realizem etc.

²⁷ Ver Anexo 3: "Esquema dos momentos da investigação-acção"

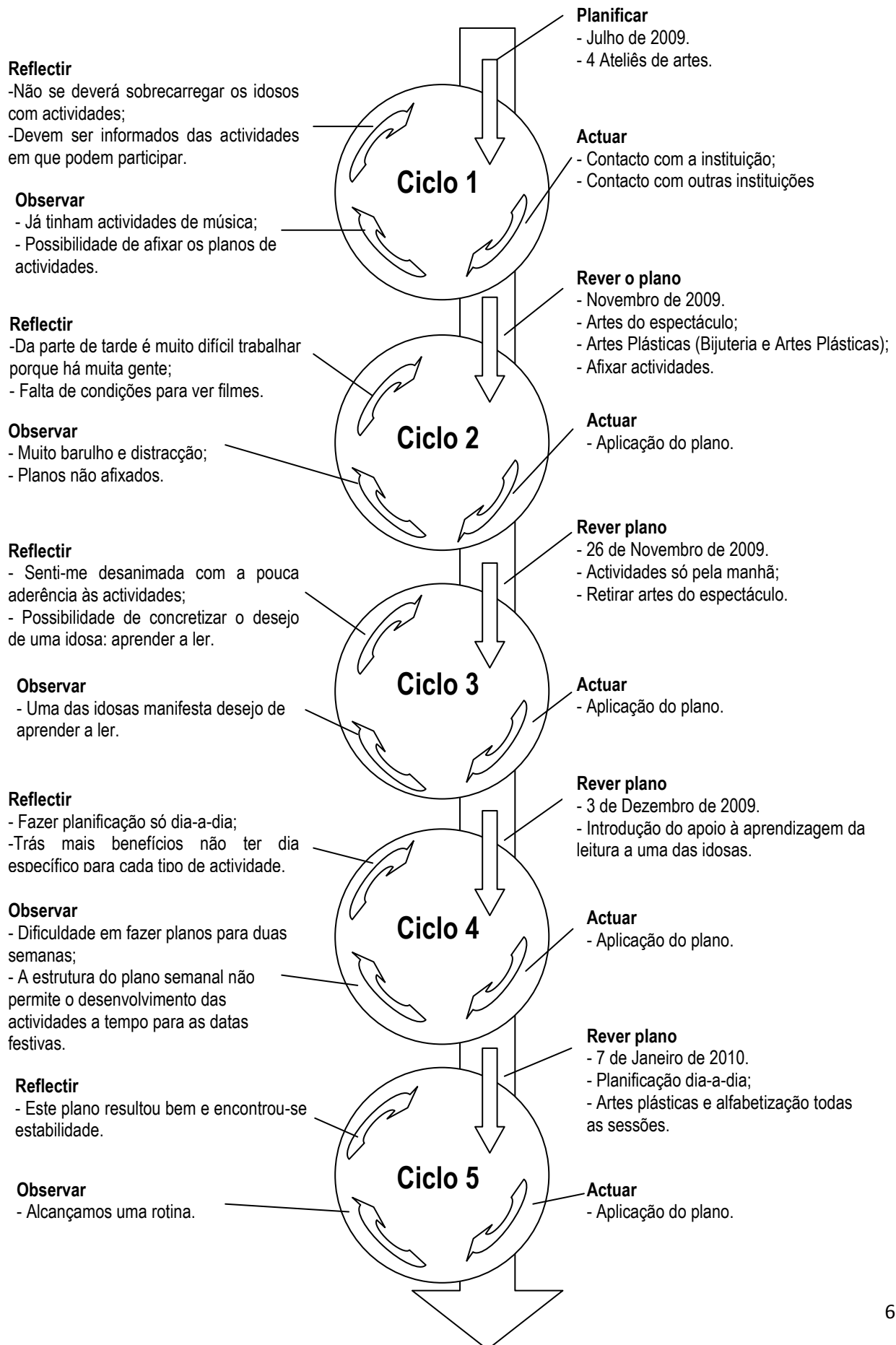
- *O desenvolvimento de um plano de acção criticamente informado para melhorar aquilo que já está a acontecer;*
- *Uma actuação para colocar o plano em prática;*
- *A observação dos efeitos da acção criticamente informada no contexto em que ocorre;*
- *A reflexão em torno desses efeitos, como base para uma nova planificação, uma acção criticamente informada posterior, etc., através de ciclos sucessivos²⁸.*

Esta investigação desenvolveu-se em cinco ciclos tendo sido criado um plano de acção, após o primeiro contacto com a instituição, posteriormente analisado e reestruturado, continuando a sofrer alterações sempre que surgiam entraves ou possibilidades de melhoria na nossa intervenção. O trajecto da investigação está identificado na figura seguinte:

²⁸ “La identificación de la preocupación temática introduce el grupo a los cuatro aspectos fundamentales de la investigación-acción. Existe una complementariedad dinámica que vincula esos cuatro aspectos en un ciclo y, en último término, en una espiral de ciclos de naturaleza similar. Para llevar a cabo la investigación-acción, un grupo y sus miembros emprenden:

- El desarrollo de un plan de acción críticamente informada para mejorar aquello que ya está ocurriendo;
- Una actuación para poner el plan en práctica;
- La observación de los efectos de la acción críticamente informada en el contexto en que tiene lugar, y
- La reflexión en torno a esos efectos como base para una nueva planificación, una acción críticamente informada posterior, etcétera, a través de ciclos sucesivos”.

FIGURA 1: Ciclos da investigação



4.3 ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS


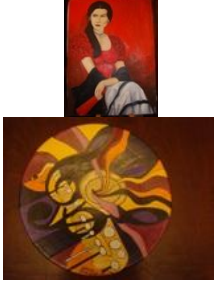
A proposta inicial deste Trabalho de Projecto direccionava as actividades para três áreas artísticas: música, artes do espectáculo e artes plásticas. De acordo com as realidades que se foram apresentando o projecto foi sofrendo acertos passando a incidir maioritariamente nas artes plásticas.








Quando as actividades foram implementadas encontravam-se estruturadas da seguinte forma: ateliers de bijuteria à 2ª feira de manhã seguidas de artes plásticas pela tarde, e artes do espectáculo à 5ª feira de tarde. Posteriormente enveredou-se pelas áreas melhor sucedidas e pelos horários mais favoráveis, ou seja, elegeram-se as manhãs, mantendo-se os ateliers de bijuteria à 2ª feira, e transferindo os de artes plásticas para a 5ª feira. Este delineamento foi entretanto alterado pois verificou-se que havia mais vantagens em alternar as diferentes dinâmicas consoante as necessidades. As actividades foram acompanhadas a partir do dia 7 de Dezembro pelo apoio à aprendizagem da leitura a uma idosa.










As dinâmicas desenvolvidas passaram sobretudo pela transformação e exploração de materiais, dando por exemplo ao papel forma de flores e fazendo de simples fitas graciosos fios. Pretendeu-se com as actividades escolhidas proporcionar momentos de alegria e bem-estar aos idosos, facultar a destreza das mãos e dedos, trabalhar a coordenação, promover novas descobertas, sensibilizar para as artes, e impulsionar a criatividade.







No quadro que se segue é apresentada a calendarização das actividades desenvolvidas, os materiais que foram utilizados bem como o produto final de cada uma delas.








TABELA 10: Actividades desenvolvidas



Data	Actividade	Materiais	Produtos	Fotos
19/11/2009	Cinema	- DVD: "A Aldeia da roupa branca"; - Leitor de DVD; - Televisão		
25/11/2009	Bijuteria	- Tiréla (atíhos de pano); - Missangas diversas; - Arame de alumínio diverso	10 Fios de tiréla	
25/11/2009	Introdução à Pintura	- 5 Telas com a técnica acrílica e mista; - 3 Cenografias; - 1 Aguarela; - 1 Xilogravura; - 1 Prato (pintura em cerâmica); -3 Livros com muitas imagens sobre pintura.	Exposição de Pintura	

26/11/2009	Cinema	<ul style="list-style-type: none"> - DVD: "O Pátio das Cantigas"; - Leitor de DVD; - Televisão. 		
30/11/2009 7/12/2009	Bijuteria	<ul style="list-style-type: none"> - Madre pérola; - Missangas diversas; - Lantejoulas; - Argolas de ligação; - Corrente; - Cola branca; - Pincéis; - Base para anéis; - Base para brincos; - Arame; - Cartão canelado; - Flores secas. 	4 Fios 3 Brincos e 3 anéis de madre pérola; 3 Caixinhas para guardar bijuteria.	 
3/12/2009	Pintura	<ul style="list-style-type: none"> - Pincéis; - Tintas: acrílica; guache; aquarela; - Lápis de cor; - Paletas; - Copo; - Panos; - Água; - Desenhos para pintar com diferentes temas. 	Desenhos pintados com diferentes técnicas	
14/12/2009 28/12/2009	Bijuteria	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Rolos de fita de cetim: preto, cor-de-rosa e violeta; - Cola branca; - Pincel; - Isqueiro; - Tesoura; - Super Cola 3; - Base para anel; - Base de brincos; - Arco. 	4 Fios, 1 anel, 2 brincos e 1 arco com fita de cetim	 
17/12/2009	Natal	<ul style="list-style-type: none"> - Molho de lenha de poda; - Ráfia; - Pinhas, - Spray Dourado; - Spray de Neve. 	2 Arranjos de Natal	
4/1/2010	Reis	- História dos Reis Magos		
7/1/2010 11/1/2010 14/1/2010 18/1/2010 8/2/2010 11/2/2010 18/2/2010	Ano novo	<ul style="list-style-type: none"> - 14+14+14 Cartolinas; - Quadrinhos com números previamente preparados para cada mês; - Impressão com o nome de cada mês do ano; - Vários tubos de cola; - Impressão com legendas; - Papel de 300 gramas; 	3 Calendários 2010	

		- Argolas.		
21/1/2010	Bijuteria	- Missangas diversas; - Cordão; - Argolas para porta-chaves.	12 Porta-chaves	
25/1/2010 28/1/2010 1/2/2010	S. Valentim	- Vaso; - Cola branca; - Tinta acrílica vermelha e preta; - Pincéis, - Barras de cereais light; - Papel de seda; - Ráfia, - Impressões de quadras e imagens de lenços tradicionais dos namorados; - Cartão canelado vermelho; - Fita-cola dupla face; - Cano de árvore; - Pedras.	Árvore com doces	 
1/2/2010	Bijuteria	- Arames de diversas cores e grossuras; - Missangas diversas.	Anéis; fios; brincos, pulseiras; pregadeiras feitas em arame	
4/2/2010	Carnaval	- 11 Máscaras; - Tinta acrílica; - Pincéis;	11 Máscaras de carnaval	
22/2/2010	Bijuteria	- 10 Pulseiras de madeira: pequenas, médias e grandes; - Tinta acrílica; - Verniz; - 2 Paletas e godés; - Pincéis.	10 Pulseiras de madeira colorida.	 
26/2/2010 1/3/2010 4/3/2010 8/3/2010	Dia da Mulher	- Meias de senhora cor-de-rosa; - Arame: fino e grosso; - Fita-cola verde; - Alicates; - Impressão de frases sobre a mulher; - Furador; - Tesouras; - Rolos para moldar o arame.	21 flores com mensagens alusivas ao dia da mulher	
8/3/2010 15/3/2010	Pintura em madeira	- Tintas acrílicas (cores primárias mais preto e branco); - Verniz; - Termolina leitosa; - Pincéis; - Paletas e godés;	Tabuleiro com copo e bule; saleiro; balde; caixa para baralho de cartas, e	

		<ul style="list-style-type: none"> - Guardanapos com motivos; - Brilhantes; - Peças em madeira. 	cómoda.	
11/3/2010 18/3/2010	Dia do Pai;	<ul style="list-style-type: none"> - Cartão canelado; - Tubos de cola, - Impressões da imagem de S. José; - Impressão da "Oração a São José, no «Dia do Pai»" 	36 Cartões do Dia do Pai.	
18/3/2010	Dia da árvore	<ul style="list-style-type: none"> - Areia; - 1 Pau; - 1 "Coca" velha de caixa se CD's; - Restos de cartão canelado; - Papel de seda; - Arame; - Esponja; - Impressão de uma frase de Miguel Torga; - Ráfia; - Cola; - Alicates; - Tesouras. 	Um vaso com uma árvore artificial.	
22/2/2010 25/2/2010	Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> - 8 Meias de diferentes cores; - Cola; - Pequenas peças, como cabelo e olhos, previamente preparadas, e feitas com cartolina e lá; - Cenário previamente criado com cartão, tecido e tintas. 	Peças de teatro de fantoches.	
29/3/2010 1/4/2010	Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> - Tintas acrílicas; - Pincéis; - Paletas e godés; - Ovos de esferovite e ovos das galinhas só com a casaca; - Cesta; - Spray dourado. - Bolas de esferovite; - Cola; - Penas azuis e cor-de-laranja; - Peças para olhos; - Cartolina cor-de-laranja; - Tesouras 	Cesta com ovos da Páscoa	
1/4/2010	Bijuteria	<ul style="list-style-type: none"> - Elásticos; - Missangas de madeira coloridas; - Tesouras. 	6 Pulseiras	

8/4/2010 12/4/2010	Técnica do guardanapo em vidro, vela e sabonete.	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Velas pequenas e grandes; - 8 Sabonetes; - 11 Pratos de vidro de diferentes formatos; - Tinta de porcelana: branca, azul e dourada; - Verniz; - Termolina leitosa, - Guardanapos com motivos; - Tesouras; - Papel Celofane; - Fita de Cetim; - Flores secas. 	Peças decorativas com pratos velas e sabonetes.	 
12/4/2010 15/4/2010	Pintura em vidro	<ul style="list-style-type: none"> - 20 Potes de vidro de iogurte; - Tinta de vitral: rosa; amarelo e azul; - Pincéis; - Godés; - Acetona e álcool; - Panos; - Serapilheira; - Ráfia; 	20 Potes para colocar doce.	
15/4/2010 22/4/2010	25 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> - 20 Cravos brancos; - Corante alimentar vermelho; - Jarra de vidro; - Tesoura de poda; - 36 Cartões com impressão de poema e imagem do 25 de Abril; - 36 Impressões de cravos; - 36 Envelopes; - 36 Alfinetes; - 36 Cravos feitos com feltro. - Cassete VHS: "Cravos de Abril". 	<ul style="list-style-type: none"> - Arranjo floral do 25 de Abril; - Envelopes com poema, imagem e pregadeira do 25 de Abril; - Visualização de filme. 	 
26/4/2010 30/4/2010	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> - 30 folhas com impressão de uma mensagem: "A cada mãe, o nosso Obrigado" e uma imagem; - 30 rosas; - Ráfia. 	Poemas para entregar aos idosos e funcionários.	
30/4/2010	Pintura em tecido	<ul style="list-style-type: none"> - 8 Camisolas; - Tintas têxteis: branco; cinza e preto. - Pincéis; - Paletas e godés; - Moldes de desenhos. 	8 Camisolas	
3/5/2010 6/5/2010 10/5/2010	13 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Cruzes de madeira; - Tinta acrílica castanha; - Verniz; 	8 Terços	

		<ul style="list-style-type: none"> - Peças com santinhos; - Missangas grandes e pequenas; - Fio preto; - Travões; - Alicates; - Caixas de fósforo; - Papel autocolante. 		
13/5/2010	Actividade final	<ul style="list-style-type: none"> - Leitor de DVD; - DVD criado por mim sobre o projecto que fiz com os idosos 		
7/12/2009 a 10/5/2010	Alfabetização	<ul style="list-style-type: none"> - Capa; - Folhas impressas com a matéria e com exercícios; - Caneta, lápis e lápis de cor 		

Elaboração própria

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo pretende-se analisar e tratar as informações recolhidas de forma a dar-lhes sentido. Assim, de seguida proceder-se-á à análise das entrevistas preliminares, do diário de bordo e das entrevistas finais.

5.1 ESTREVISTAS PRELIMINARES

Com a análise das nove entrevistas realizadas no início do projecto pretendemos fazer um levantamento do “antes” da intervenção e conhecer quais eram os conhecimentos, experiências e interesses dos idosos, nomeadamente nas áreas artísticas de artes plásticas, do espectáculo e da música. Esta análise foi feita através da codificação do material recolhido, ou seja transformaram-se os dados e criaram-se categorias de análise.

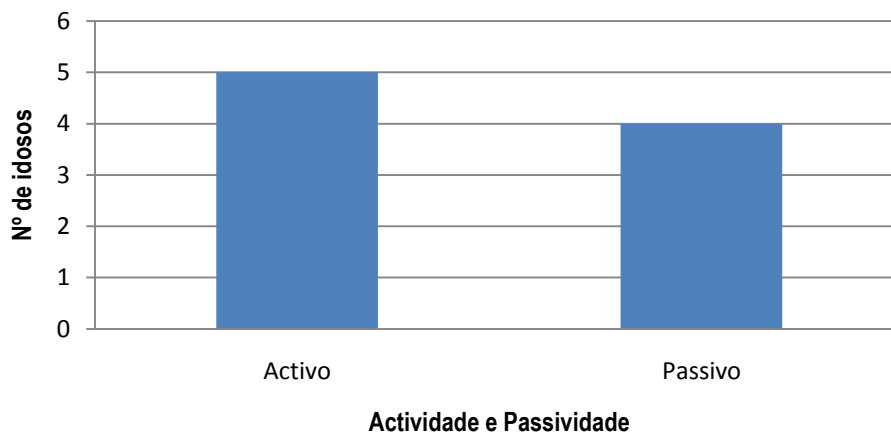
A questão “Como costuma passar o seu tempo?” é importante para avaliar o grau de actividade dos idosos, conhecer os seus hábitos e averiguar se usufruem de actividades de lazer e ócio. Para a análise dos resultados foram criadas as categorias “activo” e “passivo”. Foram incluídas na categoria “activo” expressões como: “em casa ando sempre, faço o que é preciso”; “gosto de andar em vez de estar sentado”; “gosto de ajudar no que é preciso”; “vou ajudando no que eles precisarem: vou fazer recados”; “como não posso estar sempre parado vou dar umas voltas”; “rezar, ir ao cemitério, à missa e ao Centro”; “faço a vida de casa”. E na categoria passivo: “estou sentado/a”; “estou na cama”.

TABELA 11: Distribuição de frequência da variável actividade ou passividade

Actividade ou passividade	FA	FR
Activo	5	5/9=0,56
Passivo	4	4/9=0,44
Total	9	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

GRÁFICO 9 : Distribuição dos idosos de acordo com a sua actividade ou passividade



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

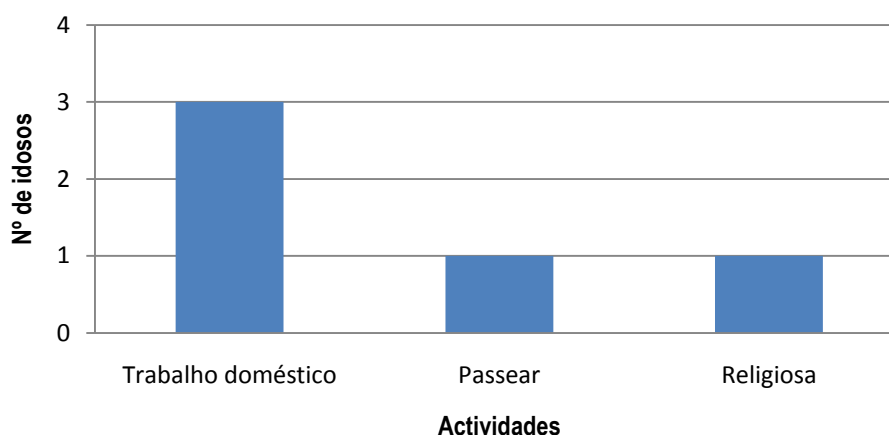
Como se observa na tabela e gráfico, 56% dos inquiridos é activo, ou seja não passam o seu tempo parados numa cadeira ou na cama. No gráfico e tabela abaixo poder-se ver os dados organizados segundo as actividades que executam os idosos que foram aqui considerados activos.

TABELA 12: Distribuição de frequência da variável actividades

Actividades	FA	FR
Trabalho doméstico	3	$3/5=0,60$
Passear	1	$1/5=0,2$
Religiosa	1	$1/5=0,2$
Total	5	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

GRÁFICO 10: Distribuição dos idosos activos de acordo com as suas actividades



Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

Como se observa, a maioria dos inquiridos, 60%, ocupa-se com trabalhos doméstico, 20% costuma fazer passeios e outros 20% ocupa-se com actividades religiosas. Note-se que estas actividades foram consideradas como sendo de sujeitos activos, mas na sociedade de hoje o conceito de actividade significa fazer mais do que aquilo que os idosos fazem, implica muito mais dinamismo. No entanto, no mundo da terceira idade e nomeadamente neste caso concreto podemos considerar estes idosos como minimamente activos. Por exemplo, enquanto na sociedade em geral, a nível religioso, para se ser considerado um sujeito activo o indivíduo tem que pertencer ao grupo coral, ajudar na limpeza da igreja, fazer parte por exemplo do grupo da Legião de Maria, e fazer diversos passeios a locais religiosos, na análise destes dados apenas consideramos ser uma pessoa activa aquela que vai todos os dias, a pé, ao cemitério rezar e há missa.

Tendo em conta que se pretendia trabalhar nas artes plásticas, artes do espectáculo e música, havia então que conhecer se os idosos já realizaram actividades nas diferentes áreas; saber que conhecimentos tinham sobre cada uma; o que gostaram mais de fazer nos diferentes campos; se voltariam a realizar este tipo de actividades e se não porquê.

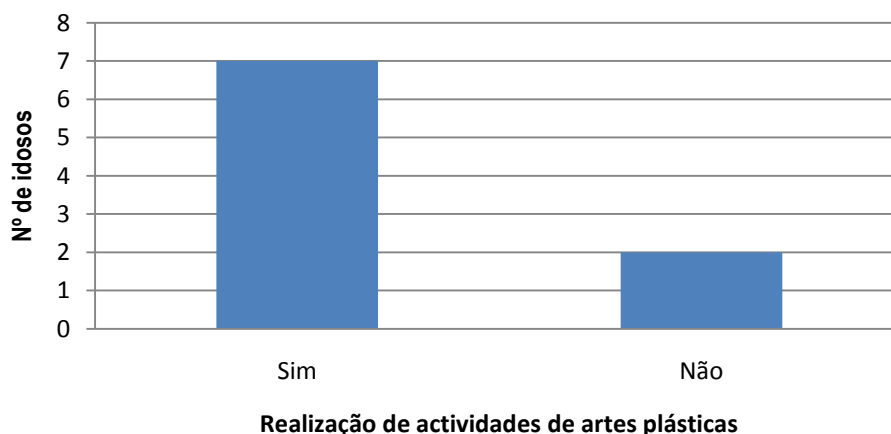
Quando lhes perguntamos se já tinham realizado actividades de artes plásticas, tivemos sempre de explicar, dando exemplos, o que queria dizer a expressão. Abaixo apresentamos a tabela e o gráfico com os resultados, sendo que “cozer”, “fazer tapetes de flores”, “pintar paredes”, “ajudar a fazer novelos”, “fazer tapetes de atilhos” foram as expressões consideradas como repostas afirmativas.

TABELA 13: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de artes plásticas”

Realização de actividades de artes plásticas	FA	FR
Sim	7	7/9=0,78
Não	2	2/9=0,22
Total	9	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

GRÁFICO 11: Distribuição dos idosos de acordo com a realização ou não de actividades de artes plásticas



Segundo a tabela e gráfico 78% dos entrevistados responderam que já realizaram actividades de artes plásticas. No entanto das respostas afirmativas, apenas “fazer novelos” e “fazer tapetes de atilhos” foram actividades realizadas no Centro de Dia e que tinham então como finalidade o lazer e o ócio. As restantes surgiram como necessidades no tempo em que eram mais novos. Quando se perguntou se voltariam a realizar estas actividades nenhuma pessoa respondeu com certeza que sim. Uns argumentaram com questões de saúde: “A cabeça já não dá”, “Agora perdi a fé, não vejo nada”. E outros diziam que podiam tentar mas que não sabiam se iriam conseguir: “Pode ser que até tenha habilidade, mas desconfio que não”; “Com ajuda ia ver se me ajeitava”. 22% dos entrevistados disseram que nunca tinham feito este tipo de actividades, e todos eles, ou seja dois, disseram que não desejavam experimentar.

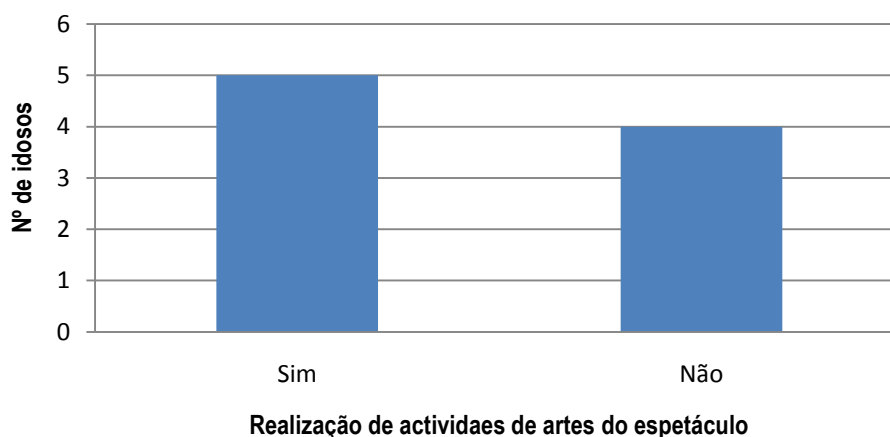
Quando foi introduzido o tema artes do espectáculo ficamos surpresos porque a maioria dos entrevistados não sabia o que queria dizer “teatro”, no entanto depois de explicarmos e darmos exemplos entenderam o seu significado e alguns descobriram inclusive que afinal já tinham feito teatro.

TABELA 14: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de artes do espectáculo”

Realização de actividades de artes do espectáculo	FA	FR
Sim	5	5/9=0,56
Não	4	4/9=0,44
Total	9	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

GRÁFICO 12: Distribuição dos idosos de acordo com a realização ou não de actividades de artes do espectáculo



Segunda a tabela e gráfico 56% dos entrevistados já realizaram actividades relacionadas com o espectáculo, e 44% disseram que nunca experimentaram. Quem respondeu que não, também não mostrou interesse em experimentar, no entanto, duas dessas pessoas disseram que não gostavam de fazer, mas que gostavam de ver. Dos que responderam que sim, três falaram das actividades de Carnaval em que se mascararam, encarnando assim outras personagens, participações que se verificaram também na festa de fim de ano. Estes idosos gostaram de realizar estas actividades, mas uma delas embora tenha dito que gostou disse também que gostava de ter levado outra roupa, que tinha uma roupa «feia feita de trapos». Quando se colocou a questão: “Voltaria a realizar estas actividades?” apenas uma pessoa respondeu negativamente alegando que “é preciso dinheiro para isso”. Note-se que as experiências aqui mencionadas tiveram lugar no Centro de Dia.

Observou-se de acordo com entrevista que a área da música é aquela que os idosos melhor conhecem. O que não causa admiração, pois integrados num meio rural, esta área é bastante explorada, por exemplo, em vindimas e desfolhadas, como os próprios referenciaram. Estas pessoas são também, na sua maioria, pessoas católicas que cantam músicas religiosas tanto na igreja como em

casa. A música é uma actividade de reconhecido interesse para os utentes contando o Centro de Dia com a visita semanal de um professor nesta área artística.

Como se pode observar na tabela seguinte, quando perguntamos aos idosos se alguma vez realizaram actividades musicais, todos responderam que sim.

TABELA 15: Distribuição de frequência da variável “realização de actividades de música”

Realização de actividades de música	FA	FR
Sim	9	9/9=1
Não	0	0/9=0
Total	9	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

As actividades que mencionaram foram: cantar; dançar; desgarrada nas vindimas e desfolhadas. Todos gostaram de realizar as actividades que faziam antigamente. Relativamente às actividades praticadas no Centro de Dia, quatro das nove pessoas entrevistadas não gostam muito: “Não gosto de cantar”; “Não gosto de cantar, nem com o professor de música, porque fazem muito barulho”; “Não tenho voz e fico triste a cantar...aborrece-me. Desde que faleceu o meu marido não posso fazer nada, dá-me para chorar. Nem na igreja canto”; “Não gosto de fazer nada”. Apenas quatro pessoas deram a entender que voltariam a realizar este tipo de actividades: “Gosto sempre disso. Agora tenho muita folia, já não estou doente”; “Não costumo cantar, mas gosto”; “Gosto muito de cantar, mas todos juntos, sozinha não”; “Tenho uma voz bonita. Quando era mais nova cantava, dançava e pintava o diabo”.

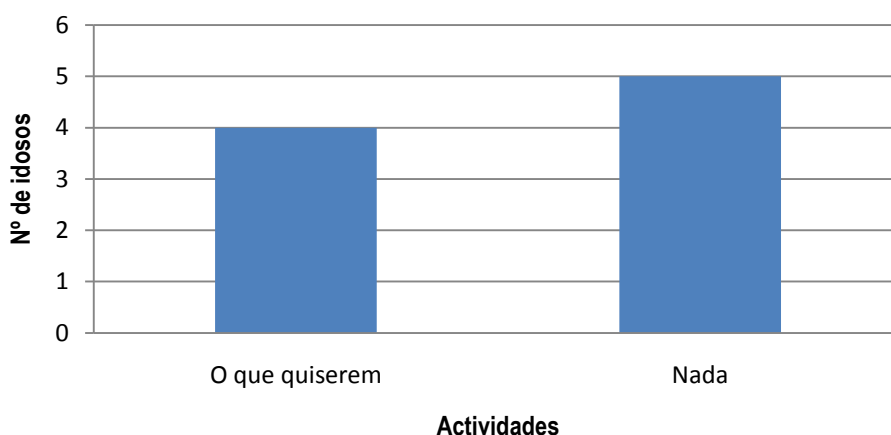
Foi colocada uma última questão, em jeito de conclusão, onde se pretendia descobrir o que é que os idosos gostavam de fazer no Centro de Dia. Os resultados foram bastante vagos como se pode verificar na tabela e gráfico a baixo:

TABELA 16: Distribuição de frequência da variável “actividades que gostariam de realizar”

Actividades que gostariam de realizar	FA	FR
O que quiserem	4	4/9=0,44
Nada	5	5/9=0,56
Total	9	1

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

GRÁFICO 13: Distribuição dos idosos de acordo com as actividades que gostariam de realizar



Dos idosos entrevistados, 44% dizem que o Centro de Dia pode fazer as actividades que quiser e 56%, ou seja a maioria, não quer que seja feito nada. As respostas categorizadas em “o que quiserem” foram respostas como: “podem fazer o que quiserem”, “Não sei nem posso fazer nada, mas devagar vai-se fazendo”; “De rendas não sei fazer nada, mas o que me pedirem para fazer eu faço se poder”. As respostas categorizadas em “Nada” foram: “Só gosto de ver”; “Gosto de estar sentada e quando me der para ir até lá fora vou”; “Gosto mais de estar em casa para ir à missa à minha vontade”; “Já dancei, já cantei, mas agora não faço nada. Estou à espera que o Senhor me leve”, e “Não gosto de fazer nada”.

Com base nestas entrevistas, pode-se concluir que os idosos não conhecem bem as áreas e as diferentes actividades que se pretendiam explorar, no entanto, a maioria já realizou actividades plásticas e do espectáculo e todos já tiveram experiências com a música. No Centro de Dia, as actividades a que fizeram referência foram: a “fabricação de tapetes” (“fazer rolos”; “fazer tapetes de atilhos”), o teatro e dança no final do ano e o Carnaval, e as tardes passadas com o professor de música. Os principais entraves colocados para a realização de actividades foram a falta de saúde e o estado de espírito devido à perda de familiares. Muitos idosos disseram que poderiam tentar fazer actividades, mas nem sempre demonstravam confiança de que iriam conseguir. Os idosos entrevistados têm por hábito passar o seu tempo parados, ou a fazerem trabalhos domésticos, ou a passear, ou ainda a ir à missa e cemitério, ou seja, apresentam poucos hábitos de lazer e ócio. Estes idosos não demonstraram interesse por nenhum tipo de actividade específica, não desejando assim fazer nada ou deixando isso ao critério da instituição.

5.2 CICLOS DE INVESTIGAÇÃO

Para se proceder à apresentação e análise dos cinco ciclos de investigação, já acima expostos, recorreu-se ao diário de bordo: é no diário de bordo que se encontra toda a informação sobre o dia-a-dia na instituição.

O primeiro ciclo de investigação teve início em Julho de 2009. Foi nesta altura que se pensou qual seria o tema a estudar tendo em conta interesses pessoais e da sociedade, se procedeu a uma primeira abordagem sobre o tema escolhido, e se averiguou qual seria o problema a investigar e quais as possíveis soluções dentro da área da animação artística. Com base nestes primeiros momentos de pesquisa procedemos à implementação do projecto que incluía quatro ateliês: artes plásticas; artes visuais; artes musicais; e artes dramáticas²⁹. Após os primeiros contactos com o Centro Social de Pedome ³⁰ e com um animador de outra instituição, houve uma reestruturação do plano de acção. Por um lado, constatou-se que os idosos já tinham actividades de música e por isso, decidiu-se retirar o ateliê do projecto, por outro, no contacto com outra instituição surgiu a ideia de fazer bijutarias nomeadamente com o público feminino e a de fazer planos para duas semanas de forma a informar os idosos sobre o que se iria fazer. Deu-se assim entrada no segundo ciclo da investigação.

O segundo ciclo teve início em Novembro de 2009. Nesta data a calendarização foi alterada³¹ e as actividades a realizar passaram a ser artes do espectáculo, à quinta-feira à tarde, e Artes Plásticas subdivididas em, bijutaria à segunda-feira de manhã, e outras, artes plásticas à segunda à tarde³². Decidimos também que seriam afixados os planos semanais das actividades³³ na sala de convívio dos idosos. Tendo sido na entrevista com a Coordenadora e Directora Técnica a 17/11/2009, este o plano apresentado e por elas aprovado. Foi apenas alterado o horário de início de actividades da manhã das 10h30 para as 9h30min, uma vez que aquela era a hora do lanche e depois, às 11h, é a hora de rezar o terço.

Este plano também teve que sofrer alterações. Embora as actividades de artes plásticas tenham corrido muito bem, não se pode dizer o mesmo das artes do espectáculo. Na primeira actividade de bijutaria estiveram presentes oito idosas e apenas duas não quiseram experimentar ficando apenas a assistir. Um exemplo do interesse da actividade é o caso ocorrido com uma senhora que chegou ao Centro mais tarde e sentaram-na na nossa mesa: “(...) apareceu mais tarde. É uma

²⁹ Ver apêndice 8: “Primeira calendarização”

³⁰ 30/10/2009: reunião com a coordenadora e primeira visita ao Centro de Dia. 4/11/2009: integração no grupo em uma tarde de conversa informal.

³¹ Ver apêndice 9: “Segunda calendarização”

³² Ver apêndice 10: “Calendarização semanal”

³³ Ver apêndice 11: “Plano semanal de actividades”

senhora com mais de noventa anos, já com dificuldades em mexer os membros. Sem lhe pedirmos ou dizer alguma coisa, ela própria teve a iniciativa de começar a fazer um fio” (DB, 25/11/2009). Esta idosa surpreendeu-nos muito pela positiva, pois teve iniciativa própria quer na realização da actividade quer no final quando foi necessário arrumar o material. A actividade seguinte de artes plásticas foi a visualização de uma exposição de pintura. Foram pedidos vários trabalhos emprestados a colegas da universidade, trabalhos estes que representavam diferentes técnicas de pintura, requisitou-se alguns livros com bastantes imagens sobre pinturas e expôs-se tudo na sala de convívio dos idosos. Alguns dos trabalhos ficaram expostos em cavaletes, outros em cima de cadeiras ou directamente no chão e ainda alguns sobre uma mesa. Puderam desfrutar desta exposição, idosos, pessoas pertencentes ao grupo de convívio, funcionários, Coordenadora e Directora Técnica do Centro. Todos demonstraram ter apreciado esta iniciativa, e foram proferidas frases como: “Foi você que pintou?! Tem jeito”; “Vamos comer este prato cheio de arroz”; “Está giro”; “Está muito bonita (a mulher), é pena ser de papel”; “É mais bonito o das flores”, (DB, 25/11/2009). Apesar da adesão satisfatória nas primeiras actividades de artes plásticas, nas artes do espectáculo os resultados foram bastante diferentes. As actividades escolhidas para introduzir estas artes foram a visualização de filmes: “A Aldeia da Roupa Branca” e “O Pátio das Cantigas”. Esta foi também uma ideia aproveitada do contacto que tivemos com outras instituições que valorizavam muito esta actividade pela boa disposição que desencadeia nos idosos abrangendo um maior número de participantes do que noutras actividades. No entanto, no Centro de Dia de Pedome, embora se encontrassem pessoas interessados em ver o filme, verificou-se que não existia o silêncio necessário, a concentração mínima desejada para se poder assistir a uma actividade desta natureza. Muitas pessoas estavam ou entravam na sala, mas não para participarem, outras, estando na sala ao lado com as suas ocupações, impediam o bom desenrolar da actividade, sem se aperceberem. Um exemplo da participação dos idosos na actividade pode ser dado pelo primeiro dia em que se visualizou o filme, quinze pessoas estiveram a assistir, oito manifestaram interesse no filme e estiveram minimamente atentas, enquanto três delas se desinteressaram da actividade. No dia seguinte houve uma tentativa de melhoria da actividade, passando o filme uma hora mais cedo, de acordo com a sugestão de um dos utentes, no entanto, dado que persistia um ambiente pouco silencioso e como com outras alterações o problema persistia decidimos passar a realizar actividades exclusivamente na parte da manhã. Um outro aspecto que nos parece ter contribuído para tirar algum ritmo a esta iniciativa, neste ciclo, foi o facto dos planos das actividades não terem sido afixados.

Foi a partir do contacto com esta realidade que entrámos no 3º Ciclo da investigação. O Plano de Acção foi mais uma vez reestruturado, as actividades passaram a realizar-se só na parte da manhã,

altura em que o centro se encontra mais calmo, tendo sido propostas as actividades que tiveram maior adesão no 2º Ciclo, ou seja, a bijuteria e outros ateliês de artes plásticas.

Este plano foi colocado em prática numa altura em que a animadora estava um pouco receosa uma vez que o plano anterior não durou muito tempo e algumas das actividades não tinham corrido como esperado (DB, 30/11/2010). Na actividade de bijuteria e na actividade de pintura estiveram inicialmente três pessoas a participar o que na altura pareceu muito pouco. No decorrer do ateliê de pintura a 3/12/2009, uma das idosas manifestou, pela segunda vez, desejo de aprender a ler. Dada a sua insistência decidimos corresponder ao desejo desta senhora e fizemos mais uma reestruturação no plano de acção.

Note-se que o facto de apenas se ter contado com três pessoas em cada actividade não significou que estas corresse mal. Muito pelo contrário, dentro deste número restrito de pessoas as actividades decorreram bastante bem. Uma estratégia utilizada para tentar atrair mais participantes, foi a possibilidade de poderem vir a oferecer o seu trabalho a alguém, ou seja, foi utilizada a motivação extrínseca: “Ela gostou muito de fazer o fio e disse que já sabia a quem ia oferecer”; “Meti-me com os Senhores (6-M-85 e 7-M-76) e desafiei-os a fazerem um colar para a namorada (na brincadeira porque não tinham nem namorada nem mulher viva) mas nenhum alinhou” (DB, 30/11/2009).

A 26 de Novembro de 2009 entrámos no 4º Ciclo da investigação. Como já se referiu, com a pouca anuência às actividades decidimos dar continuidade à expectativa criada na senhora que tinha manifestado interesse em aprender a ler. Desta forma, foi introduzida a alfabetização³⁴ todas as segundas e quintas-feiras e mantidas as restantes actividades.

A alfabetização baseou-se na pedagogia de Paulo Freire, ou seja, ensinou-se a partir de palavras “geradoras” retiradas do “mundo” dos intervenientes, dos seus quotidianos. Neste caso concreto, para a aluna em causa a primeira palavra geradora escolhida foi o nome da idosa³⁵, sendo a segunda e última a palavra “Jardim”, o que correspondia aos gostos pessoais desta senhora, relativamente aos jardins e às suas plantas. A partir, por exemplo, desta palavra a idosa criou outras que são as chamadas palavras geradoras: vaso; margarida; junquilha; tulipa; japoneira, entre outras. Esta palavra (ex.: tulipa³⁶) depois era dividida por sílabas (ex.: tu-li-pa) e são ensinados os fonemas (ex.: “ta te ti to tu”, “la le li lo lu” e “pa pe pi po pu”). Finalmente, a partir destas aprendizagens são

³⁴ Ver apêndice 12: “Terceira calendarização”

³⁵ - “Pude notar que ela já teve alguém a ensinar-lhe anteriormente, já conhecia mais o menos o seu nome” (Diário de Bordo, 7/12/2009). “(...) perguntei-lhe se ela tinha estudado o que estivemos a ver na segunda-feira. Ela começou a rir. Disse que sim e que os filhos também viram e acharam muito engraçado. Disse que acharam piada lá dizer o nome dela e o nome dos filhos também” (10/12/2009).

³⁶ Ver apêndice 13: “Exemplo de exposição de matéria para alfabetização”

criadas outras palavras (ex.: pato; lata etc.). E assim se sucede com as outras palavras até que a pessoa aprenda a ler na totalidade.

Neste caso específico, tentámos que o uso da imagem, do desenho e da pintura estivesse presente no decorrer de todo o processo. Assim, todas as palavras eram acompanhadas com imagens; os números foram também ensinados com o recurso a imagens de notas e moedas; foram criados exercícios de ligação imagem/palavra, e exercícios de pintura e desenho com o objectivo de treinar a mão a pegar no lápis para aprender a escrever o seu nome³⁷.

A idosa tinha uma capa de argolas que a acompanhava e estava dividida com separadores com: matéria; gramática; exercícios, e números. Há medida que ia aprendendo uma matéria eram colocadas mais páginas com o material necessário para aprender a matéria seguinte.

O horário para a alfabetização, neste 4º Ciclo de investigação não era fixo sendo realizado antes ou depois das actividades.

As restantes actividades foram decorrendo com algumas limitações, a média de participação passou de três para apenas uma pessoa, e encontrámos, também, dificuldades em cumprir os planos que eram feitos para duas semanas pois a pré-disposição dos idosos para fazerem as actividades não é sempre a mesma, dificilmente se prevendo como vão reagir às novas actividades e quais as reais dificuldades que vão encontrar no desenrolar das mesmas, bem como o tempo necessário para as concluírem: “Queria ir fazer as pinturas mas ninguém se mostrou interessado. Estavam todos preparados (...) para tirar fotografias (...) perante esta situação optei por não fazer a actividade que tinha planeado. Para além de eles não estarem motivados porque estavam a pensar que estava lá o fotógrafo, também não queria correr o risco que se sujasse com a tinta” (DB, 10/12/2009); “Esta actividade demorou bastante mais tempo do que estava a contar” (DB, 7/1/2010).

Deparámo-nos ainda com uma outra questão: por um lado, o facto de algumas actividades demorarem muito mais tempo do que o esperado, e por outro, o facto de algumas datas festivas se encontrarem muito próximas umas das outras, fizeram com que se chegasse à conclusão que não seria vantajoso estar a intercalar estas actividades com a bijutaria, pois isto faria com que as primeiras se prolongassem muito no tempo e perder-se-ia a oportunidade de assinalar algumas das datas.

A 7 de Janeiro entrou-se no 5º e último Ciclo desta investigação. Da reestruturação do plano de acção resultaram as seguintes alterações: planificações dia-a-dia em lugar de ser de duas em duas

³⁷ “Iniciei com ela os exercícios de pintura. Explicando-lhe mais uma vez a importância de manusear o lápis para depois poder escrever o seu nome. Ela nunca tinha pintado com lápis de cor” (DB, 7/1/2009)

semanas; segundas e quintas-feiras, das 9h30 às 12h, actividades de artes plásticas (bijuteria ou outras consoante fosse mais oportuno) e alfabetização.

Este plano decorreu mais de acordo com as nossas expectativas. Desde 11 de Janeiro que se estabeleceu uma boa rotina: às 9h20 a animadora chegava e ia conversando um pouco com cada idoso. Por volta das 9h30, iniciavam-se as actividades, às 10h30 estas eram interrompidas pelo lanche, para terminarem às 11h, seguindo-se até às 12h a hora da alfabetização. Esta foi a rotina que se estabeleceu, no entanto, por vezes, a actividade prolongou-se sempre que necessário por mais tempo, passando para período da tarde.

Este ciclo durou cerca de quatro meses e assistiu-se a uma grande progressão em relação aos ciclos anteriores, tendo surgido, no entanto, alguns obstáculos ao regular funcionamento do projecto de animação. Analisando este Ciclo³⁸ encontrou-se, resumidamente, os seguintes entraves:

- A animadora teve algumas vezes que colocar de lado problemas pessoais e arranjar alegria e motivação para dar aos idosos: “Foi um daqueles dias em que nos temos que esforçar ao máximo para nos aguentarmos bem-dispostos. Afinal os idosos não têm culpa dos nossos problemas e merecem sempre o melhor de nós” (DB, 29/04/2010);
- Acções não directamente ligadas com este projecto interferiram nas actividades realizadas: o facto de uma das utentes ser chamada para tomar banho quando queria participar na actividade, e as saídas pontuais como foi o caso da ida a Castelões para o rastreio visual. Estas situações são imprevisíveis o que exigiu da nossa parte respostas adequadas à resolução destes problemas.
- O facto de os idosos não conseguirem fazer os trabalhos como desejariam, faz com que não tenham vontade de participar na actividade: “Esteve quase para desistir logo no primeiro pois não lhe estava a sair como desejava” (DB, 25/01/2010); “(um dos utentes) desistiu na segunda flor porque se apercebeu que não estava a fazer muito bem. Disse: “Não consigo fazer, não vale a pena insistir” (DB, 18/03/2010); “Quando se enganou a primeira vez ficou aflita “eu não sei fazer nada” (DB, 10/05/2010);
- A falta de interesse da parte de alguns idosos em relação a algumas actividades: “(...) não gostou muito da actividade de hoje. Disse que era maçuda e que via mal (...)” (DB, 01/02/2010); “(...) perguntou-me o que íamos fazer e quando lhe disse o que era não quis ir” (DB, 01/03/2010);

³⁸Ver apêndice 14: “Quinto Ciclo de investigação (pontos do diário de bordo)”

- Muitos idosos não querem participar nas actividades, respondendo negativamente sem justificar as suas respostas, outros dizem que não sabem fazer nada, muitos argumentam com problemas de saúde e há ainda quem justifique o seu “não” dizendo que já trabalhou muito durante a vida: “ (um dos utentes) disse que não, que não gosta de nada disso. Eu ainda insisti e disse que ele tinha gostado das outras vezes e perguntei: “Gostou, não gostou?”. Ele respondeu que sim, mas que não tinha jeito, não sabia (...)” (DB, 22/03/2010); “Convidei os idosos a experimentarem, mas não estava a conseguir respostas positivas”, (DB, 25/03/2010);
- Há idosos que querem participar nas actividades mas as suas limitações físicas não estão a favor: “Ela diz, “tenho uma mão que não ajuda nada” (DB, 26/02/2010); Inicialmente disse que lhe doía os dedos dos pés”, (DB, 18/03/2010);
- Ocorreram situações pontuais de desincentivos entre pares, numa das sessões um dos utentes desmotivou outro de continuar, considerando que ele “tremia muito” (DB, 11/03/2010);
- Nas actividades, por um lado anseia-se a participação de um grande número de idosos, mas por outro, quantos mais indivíduos, mais difícil é coordenar os trabalhos e dar apoio e atenção devida a cada um: “A actividade correu bem, apesar de gostar de ter mais gente a participar. No entanto, penso que seria difícil atender a mais gente (...)” (DB, 08/04/2010);
- Surgiram outras situações como: maus cheiros provocados pelas tintas de vitral; reacções negativas perante a constatação de que têm as mãos pintadas; e trabalhos que não são feitos da forma desejada. “Quando terminou de pintar com o preto, ficou um pouco chateado porque tinha as mãos com tinta” (DB, 22/02/2010); “Na colagem do santo deparei-me com algumas dificuldades. Colocavam o postal de pernas para o ar, ou da parte de trás (...) tive de estar sempre atenta e tive de descolar alguns. (...) Situações de cola a menos, situações de cola a mais” (DB, 11/03/2010); “(...) a tinta deixa um cheiro na sala que é desagradável” (DB, 12/04/2010).

Para superar ou contornar os problemas que foram surgindo tivemos que tomar atitudes como:

- Incentivar os idosos a participar nas actividades dando-lhes a possibilidade de oferecerem algumas peças produzidas a amigos ou familiares, valorizando o esforço que faziam e os resultados que conseguiam, dando-lhes atenção. Também procurámos atribuir tarefas em que se sentissem mais à-vontade, deixando-os interromper a actividade sempre que desejassem, dando-lhes as informações necessárias para a

compreensão do que se estava a fazer: “ (...) fui lá buscá-la (precisou de alguns carinhos para vir: tive de a ajudar a levantar da cadeira e trazê-la pela mão até à mesa)” (DB, 26/02/2010); “(...) como ela não estava contente disse para parar, que arranjava outra coisa para ela fazer” (DB, 04/03/2010); “(duas das idosas) enganavam-se e faziam ao contrário. Eu ia rectificando, dizendo: “fez aqui uma dobra mal!””, (DB, 18/03/2010); “(um deles) foi o primeiro a desistir (...) eu apoiei-o dizendo que estava certo, que já tinha trabalhado bem. Não quero obrigá-los a participar, mas sim incentivá-los a voltarem (...)” (DB, 12/04/2010); “Durante todo o processo eu ia intervindo para que o interesse e compreensão do filme se mantivessem: Exemplo: “Isto é em Lisboa”, “Os presos políticos foram soltos (...)” (DB, 22/04/2010);

- Trabalhar em casa procurando escolher actividades atractivas e acessíveis aos idosos; experimentando qual a melhor forma de as realizar; avaliando quais os melhores materiais a utilizar, e preparando o material para que durante as sessões os idosos tenham apenas que fazer tarefas que lhes sejam acessíveis: “tive de fazer trabalho de casa: colocar a meia nas pétalas” (DB, 04/03/2010); “Tratei de preparar a actividade em casa (...) são tarefas que sei que não iam conseguir fazer sozinhos e que para fazerem teria de estar ao lado de cada um (...) isso para além de durar muito tempo iria fazer com que quem estivesse à espera se cansasse e desistisse da actividade” (DB, 22/03/2010); “Hoje levei a minha irmã comigo para o Centro. Como sábado, 27 de Março, é o Dia Mundial do Teatro preparei uma peça de teatro de fantoches com ela (...) tentámos fazer uma história alusiva ao Dia Mundial do Teatro e ao mesmo tempo cómica. Construímos também um cenário de fantoches com cartão, tinta e tecido” (DB, 25/03/2010); “Em casa já tinha feito um terço para avaliar o nível de dificuldade da execução; ver se resultava, e para experimentar a melhor maneira de o fazer” (DB, 03/05/2010);
- Coordenar devidamente os trabalhos durante as sessões, dando resposta imediata às diferentes situações que iam surgindo: “(...) e ao mesmo tempo tenho de estar atenta ao que os idosos iam fazendo, (...) apanhar o que por vezes caia ao chão e arranjar que fazer para (uma das utentes). Rapidez para não atrasar o trabalho, boa capacidade de resposta para as manter ocupadas e para resolver rapidamente os problemas que sucedem” (DB, 26/02/2010); “Eu ia tentando conciliar o seguinte: introduzir as peças pequenas; contar as bolas e fazer a parte do “Pai-Nosso”; fazer a parte de baixo (das três Ave-marias); unir os fios, e conversar, mantendo um bom ambiente no grupo. Isto

não foi tarefa fácil, tinha que “andar da perna” para conseguir fazer tudo (...)” (DB, 06/05/2010);

- Incentivar a melhoria dos trabalhos: “Está bem, só tem aqui uma que é ao contrário”. Tentava sempre corrigir o erro e dar reconhecimento positivo. No entanto, a correcção do erro é difícil pois erram sempre no mesmo” (DB, 18/03/2010); “Estivemos as duas a tentar transformar os borrões e colocar a camisa bonita” (DB, 29/04/2010);
- Minimizar as consequências provocadas pelas acções não ligadas directamente a este projecto, mas que nele interferem. A minimização foi sendo conseguida a partir de pequenas alterações no plano diário de actividades: “(...) foram a Castelões porque estavam lá a fazer um rastreio gratuito à visão (...) quando chegaram eu ainda lá estava a trabalhar” (DB, 15/03/2010); “ (...) aquela meia era para quando (uma das utentes) voltasse do banho (...) terminamos o fantoche”(DB, 22/3/2010).

Apesar das dificuldades que foram surgindo e que levaram a que se procurassem soluções, ocorreram também muitos pontos positivos. Destacamos aqui aqueles que foram a favor da participação dos idosos nas actividades:

- Idosos que não estavam a participar directamente nas actividades levantavam-se e iam espreitar o que se estava a fazer. Isto evidencia algum interesse pelas actividades e transformou-se numa excelente oportunidade para os convidar a participar: “Tive também alguns visitantes durante a actividade” (DB, 18/01/2010); “(uma das utentes) veio ver o que era e aproveitei logo para a convidar para participar (...)” (DB, 22/02/2010); “No decorrer da actividade (um dos utentes) para minha surpresa sentou-se na nossa mesa. Falei um pouco com ele, perguntei se queria ajudar e ele disse que não sabia (...)” (DB, 26/04/2010); “E nessa altura já (um dos utentes) se tinha sentado na mesa ao pé de nós (...) já o tínhamos convencido a ajudar” (DB, 03/05/2010);
- O interesse em levar para familiares e amigos as peças produzidas, conduz alguns idosos a quererem participar nas actividades. E o facto destas pessoas, com quem convivem fora do Centro, elogiarem e mostrarem interesse pelo trabalho que fazem aumenta muito o desejo dos idosos se associarem às actividades: “(uma das idosas) pediu-me para fazer mais porta-chaves. Disse que esteve em sua casa a neta de 18 anos e que gostou muito dos porta-chaves e ficou com eles” (DB, 28/01/2010); “Enquanto fazíamos a actividade (...) contou com alegria que a sua nora e neta de 18 anos tinha estado em sua casa e que tinham adorado as coisinhas (bijutarias) (...)”; “A minha nora gostou muito (daquela) de por ao peito” disse” (DB, 08/02/2010); “(...) veio-

- me perguntar se podia levar outro, assim dava aquele que tinha no bolso à esposa e o outro à filha” (DB, 11/02/2010); “Enquanto fazíamos os terços, ela contou-me que o filho viu os terços e que gostaram muito” (DB, 13/05/2010);
- Gosto por aquilo que produzem: “(uma das idosas) faz estas actividades sempre maravilhada. (...) Ela olhava para as peças e constantemente dizia que estavam muito bonitas (...)” (DB, 01/02/2010); “ela disse: “Este é um dos mais bonitos”. Como é habitual, “tudo” o que faz acha bonito (...)” (DB, 22/03/2010); “(...) levou o terço dela e da (colega) para serem benzidos” (DB, 13/05/2010);
 - Sentimento de que com as actividades o tempo passa melhor e mais rápido: “A 11-F-91 disse que não queria nada (...) que ia fazer as actividades porque gostava de se ir entreter um pouco e passar o tempo” (DB, 01/02/2010); “A 9-F-75 adora fazer as actividades. Tem motivação e diz que o tempo passa melhor” (DB, 26/02/2010);
 - As alegrias e momentos divertidos: “Esta actividade proporcionou vários momentos de riso: o nariz que ficou pintado; eu que coloquei duas ou três vezes a máscara; comentários em relação às pinturas uns dos outros etc.” (DB, 04/02/2010); “(...) a minha irmã ficou do lado de fora, a filmar, e pôde observar que os idosos se estavam a divertir com a nossa improvisação. “Eles estavam-se a rir-se com a apresentação (de um deles)” diz a minha irmã” (DB, 25/03/2010); “No início do filme o comentário foi: “É um filme sobre idosos”. Quando começou a parte “Quem somos” toda a gente ficou impressionada: “Olha tu!”. E sorriam e riam. Na parte do filme “O que vimos” sobressaiu-se o “Ô Evaristo, tens cá disto?!”, em que se ouviram alguns risos (...)” (DB, 13/05/2010);
 - Desejo de participar nas actividades: “Antes de ir comer perguntou-me quando é que eu ia outra vez e eu disse “quinta-feira”, e ela respondeu “não, venha antes amanhã, eu gosto quando você vem” (DB, 01/03/2010); “Quando chegou a hora do iogurte (uma das idosas) não estava a querer deixar os cravos e os alfinetes” (DB, 19/04/2010); “(...) ele disse que a televisão estava baixa, que queria ouvir o que eles diziam (...)” (DB, 22/04/2010); “(uma das utentes) estava preocupada porque eu me vinha embora (...)” (DB, 13/05/2010);
 - Possibilidade de terem experiências novas: “Nunca vim para aqui, desde que estou cá, nunca vim” (diz uma delas referindo-se a um local do Centro de Dia) (DB, 22/04/2010);
 - Valorização do projecto de animação por parte de pessoas que não participam directamente nas actividades: “(...) o Centro estava a precisar destes trabalhos”, (DB,

04/03/2010); “(uma das utentes falava com outra) para me vir ajudar (...)” (DB, 15/04/2010).

Reportando-nos especificamente à alfabetização³⁹ é de referir o interesse que uma das idosas manifestou em aprender a ler. Este era um grande desejo seu, que nem as dificuldades próprias da idade, nem a opinião de alguns colegas a fizeram desistir: “ela demonstra muitas dificuldades” (DB, 10/12/2010); “(uma delas) veio para a nossa beira dizer que já vão para a cova (...) “Não vale a pena massacrar a cabeça”, dizia ela” (DB, 25/01/2010). Apesar de todo o processo de aprendizagem se ter evidenciado mais lento do que prevíamos, houve uma aprendizagem progressiva: “As palavras mais antigas que aprendemos, já sabem mais ou menos, as mais recentes e mais difíceis é que estão com maiores dificuldades” (DB, 18/03/2010). O segredo para que pouco a pouco fosse visível a evolução esteve acima de tudo na paciência por parte da animadora e na motivação por parte da idosa: “(...) com um pouco de persistência e boa disposição conseguimos melhoras” (DB, 01/03/2010). Durante este processo foi surgindo momentos menos estimulantes para a idosa e muitos outros de bastante entusiasmo que faziam variar a sua capacidade de resposta aos exercícios: “Ela disse: “hoje não estou muito bem”, estava com dificuldades” (DB, 14/01/2010); “(...) ela estava toda entusiasmada”, 22/02/2010. A prestação da animadora e educadora, também teve momentos de maior empenho e entusiasmo e outros de maiores dúvidas ou fadiga: “Eu já estava cansada, com vontade de vir para casa e (ela) tinha vontade de continuar. Ainda aguentei um pouco mais, mas tive de vir embora. Já estávamos a trabalhar no mesmo à muito” (DB, 04/02/2010).

Mais difícil que a leitura foi a tentativa de ensinar a idosa a escrever o seu nome. Se na leitura demonstrou ter tido algum contacto anterior com as letras, na escrita, evidenciou nunca ter pegado num lápis: “Pude notar que ela já teve alguém a ensiná-la anteriormente” (DB, 07/12/2009); “Ela nunca tinha pintado com lápis de cor (...)” (DB, 07/01/2010). Conseguir que a idosa pegasse no lápis e fizesse a ligação da palavra à imagem foi considerado uma “vitória”, foi-se ganhando também algumas conquistas nas experiências de pintura com os lápis de cor, no entanto, algumas dificuldades surgiram: “(...) mas estava muito muito muito difícil. Com alguma dificuldade (...) já conseguia passar por cima, mas sozinha não faz. Comecei a verificar que ela própria já não estava muito animada. Disse que tinha mais vontade de aprender a ler” (DB, 11/03/2010); “(...) decidimos que para já vamos insistir na leitura e que a escrita do nome fica para uma próxima oportunidade” (DB, 15/03/2010).

No decorrer de uma das actividades realizadas, a construção de um calendário, foi encontrada uma outra necessidade: ensinar os números à idosa em questão. Esta foi uma matéria que também

³⁹Ver apêndice 15: “Alfabetização (pontos do diário de bordo)”

demorou algum tempo até ser interiorizada, mas que com alguma dedicação deu frutos e a idosa começou a reconhecer vários números: “Estivemos a ver os números (...) tem mais dificuldades do 10 ao 19 (...)” (DB, 04/02/2010).

Esta actividade significou para esta participante um pouco mais que aprender a ler, a alfabetização traduziu-se, para ela, num tempo que passava mais rápido e que era muito mais proveitoso: “(...) ela estava toda contente porque o tempo tinha passado num instante” (DB, 22/02/2010).

Para finalizar, deve-se ressaltar que durante todo este processo ninguém manifestou desejo em se juntar à “turma” para aprender a ler. Apesar de existir um elevado número de analfabetismo, esta grande vontade de conhecer as palavras apenas foi verificada nesta idosa: “(ele) foi ver o que estávamos a fazer. Eu perguntei se também queria aprender, mas ele disse que não, que já estava velho (...)” (DB, 18/01/2010).

5.3 ENTREVISTAS

Para analisar as quatro entrevistas realizadas no final da intervenção no Centro de Dia começámos por fazer a transcrição das mesmas. Seguidamente organizou-se o material segundo cada um dos tópicos do guião da entrevista, tendo sido colocadas apenas as ideias realmente importantes e algumas transcrições pertinentes. Feito isto, procedeu-se à leitura dos vários tópicos. No quadro abaixo apresenta-se os resultados obtidos:

TABELA 17: Organização dos dados recolhidos nas entrevistas

1. Nível Psicológico:
1.1. Sentiu que as actividades que realizou influenciaram de alguma forma o seu bem-estar? Se sim em que medida? <ul style="list-style-type: none">– (4-F-83) afirmou que se sentiu muito bem com a participação nas actividades, mas quando questionada sobre a razão desse sentimento, limitou-se a dizer que o facto de estar com (10-M-76), ou de simplesmente estar a pensar nele lhe fazia sentir-se bem;– (9-F-75) disse que fica muito contente quando está nas actividades. Referiu ainda que a sua “paixão era saber ler alguma coisinha” e que constantemente deseja ir para a mesa entreter-se;

- (10-M-76) disse que se sentiu bem a realizar as actividades e referiu que o importante é estar entretido;
- (11-F-91) afirmou que se sente bem a fazer as actividades e justificou dizendo que se distrai “um bocadinho”.

1.2. Considera que estas actividades ajudam-no a aproveitar melhor a sua vida? Porquê?

- (4-F-83) disse que achava que os trabalhos a ajudaram a passar melhor a sua vida e o seu tempo, no entanto, quando questionada “porquê” apenas referiu: “A minha vida, olhe, enquanto durar durou, quando não durar, olhe, lá vai a minha vida por ai abaixo. Assim que ela me bater à porta eu vou”;
- (9-F-75) disse que aproveitou melhor a sua vida e o seu tempo e quando lhe foi questionado “porquê” respondeu: “Porque gostei muito (...) porque é uma coisa que a gente se entretém muito”. A idosa referiu que gostou de todos os trabalhos e disse também: “a coisa que aproveitei melhor aqui foi estar consigo”;
- (10-M-76) referiu que os trabalhos que fizemos são bons “em tudo”, eles ajudam “a passar melhor o tempo (...) e um homem aprende sempre alguma coisa (...) quem parar é pior”;
- (11-F-91) afirmou que “Sim Senhor” aproveitou melhor.

1.3. Os trabalhos realizados contribuíram para que a sua vida tenha mais sentido? Se sim, de que forma?

- (4-F-83) disse que as pessoas a quem fomos entregar, por exemplo, as rosinhas ficaram contentes e que ela ficava feliz por isso. Mais uma vez referiu que também ficou contente porque ter ido entregar uma a outra pessoa. Referiu ainda, que a nora colocou a flor que levou para casa numa jarra e que lhe disse: “Olha que bonita”;
- (9-F-75) disse que gostou muito de entregar as lembranças do 25 de Abril e que as pessoas a quem as entregou também gostaram de as receber. A idosa afirmou que ficou “toda contente” por ver as pessoas felizes e contou: “ficaram contentes por a gente se lembrar delas. No outro dia disseram: “Não se lembraram das cozinheiras!!!”. E eu disse assim: “para a outra vez eu lembro-me” e foi quando me lembrei....e gostei, gostei muito, tive de ir lá à beira delas”. (9-F-75) referiu-se ainda às pessoas com quem contacta fora do Centro, dizendo que fica contente com o que elas dizem, por exemplo: “(...) ontem mostrei o terço a uma senhora que foi lá (andava às flores para o tapete) mostrei-lhe e ela ficou encantada, diz ela: “ai quem me dera um assim”;

- (10-M-76) referiu que “o que foi feito foi para mostrar a A e a B (...) houve quem cooperasse (...) e tudo isso é movimento (...) e movimento faz bem às pessoas”;
- (11-F-91) disse que todas as pessoas ficaram muito contentes com aquilo que ela fez.

1.4. Sentiu-se feliz ao realizar estas actividades de lazer?

- (4-F-83) respondeu que se sentia feliz quando estava na mesa a trabalhar. A idosa mais uma vez fez referência a (10-M-76): “(...) tinha o que eu queria aqui à minha beira”;
- (9-F-75) respondeu: “Ui, muito, gostei muito. Ainda ontem estava a falar assim: “olhe o melhor tempo que eu passava era ali”. Mas é verdade. Eu às vezes quando me chamavam para ir comer, nem me apetecia sair (...)”;
- (10-M-75) disse que se sentia feliz ao fazer as actividades, e justificou dizendo que desta forma passava melhor o tempo;
- (11-F-91) disse: “Sentia-me feliz. Feliz, sim senhora. Muito feliz”.

1.5. Estas actividades contribuíram para melhorar a ideia que tinha das suas capacidades para o trabalho? Se sim, em que medida?

- (4-F-83) disse que sozinha não teria conseguido fazer os trabalhos das actividades, mas como esteve acompanhada que conseguiu e ficou muito feliz por isso;
- (9-F-75) respondeu dizendo que antes das actividades terem sido colocadas em prática nunca pensaria conseguir bons resultados: “Eu pensei que não ia fazer nadinha”. E mencionou que ficou feliz por afinal ter conseguido;
- (10-M-76) disse que “uma coisa ou outra, melhor ou pior”, “embora não fizesse bem à primeira”, que acreditava ser capaz de fazer, mas frisou: “(...) sabe como é (...) uma pessoa com um companheiro ou uma companheira pode ir longe, não é?! Há quem explique as coisas e um homem aprende (...)”;
- (11-F-91) respondeu: “eu pensava que não fazia nada de jeito”. E acrescentou que ficou contente por depois ter conseguido fazer: “Você explicava (...) você disse que eu fazia bem (...)”.

1.6. Considera que a frequência com que tinha sentimentos negativos foi diminuindo ao longo das actividades?

- (4-F-83) afirmou que costuma ter sentimentos negativos e disse que com as actividades tem menos e anda melhor, porque “espalhava”;

- (9-F-75) respondeu que não costumava ter “pensamentos maus”;
- (10-M-76) quando lhe foi perguntado se costuma ter sentimentos negativos respondeu: “Tenho, tenho. Disso tenho muito (...)”. E disse que este tipo de sentimentos, com as actividades diminuem: “passou-se melhor o tempo, como agora, a menina está-me a fazer umas perguntas e já não me lembra de outras coisas. Estou a botar sentido ao que estou a fazer”;
- (11-F-91) afirmou que costuma ter “sentimentos maus” e disse que quando esta nas actividades tem menos pensamentos tristes pois fica mais aliviada.

2. Nível físico:

2.1. As actividades desenvolvidas ao longo do projecto contribuíram para se sentir com mais energia? Se sim, porquê?

- (4-F-83) disse que se sentia normal, como habitual;
- (9-F-75) respondeu que sim e disse que antes “estava mais parada, mas muito”;
- (10-M-76) respondeu que sim e disse que se sentia “com mais vontade”;
- (11-F-91) disse: “Mais aliviada do coração. Se a gente estiver a trabalhar não está a pensar em coisas tortas. A trabalhar ou rezar o terço a pensar em Deus, não se está a pensar até em males que se fez”.

2.2. Considera que os trabalhos realizados favoreceram a sua mobilidade? Se sim, como?

- (4-F-83) respondeu: “a gente assim mexe melhor”;
- (9-F-75) disse: “Nas mãos, nas pernas, fiquei em tudo melhor (...) por acaso fiquei, sentia-me melhor. Isto faz bem, estas coisas”;
- (10-M-76) disse que sim, que os trabalhos realizados favorecem a sua mobilidade e acrescentou: “Ora bem, um bocado de movimento faz bem a tudo, até no falar, passa as outras coisas más e ficam as boas não é?! Por exemplo, estou a falar para você...eu sinto-me bem, não é?! (...)”;
- (11-M-76) disse que os trabalhos ajudam a mobilidade mas frisou as suas dificuldades: “Eu mexo bem os braços, as minhas pernas é que custa-me andar, ando assim muito doente, canso-me muito (...)”.

3. Relações Pessoais:

3.1. A sua participação nas actividades contribuiu para melhorar as suas relações pessoais dentro da instituição? E fora? Se sim, de que forma?

- (4-F-83) respondeu que foi igual. No centro está sempre a falar para todos e que em casa está sempre sozinha e não fala para ninguém;
- (9-F-75) disse que as actividades contribuíram para melhorar as suas relações pessoais tanto dentro da instituição como fora e deu exemplos. Disse que se não estivéssemos todos juntos, nas actividades, convivia menos por exemplo com (11-F-91) e referiu que costumava falar sobre as actividades com as pessoas do convívio: “Elas gostaram muito e disseram que devia ser sempre assim (...) uns trabalhos para nos divertir”. Contou, ainda, as conversas que tinha com familiares e vizinhos. Ela disse que a vizinha “quando desse por ela que a carrinha chegava lá ela ia logo” a sua casa e que “adorava”, ficava “contente” com os trabalhos que levava para lhe mostrar;
- (10-M-76) respondeu que sim, que as actividades contribuíram para melhorar as suas relações pessoais, quer dentro, quer fora da instituição, mas frisou: “(...) uns ficavam contentes, outros não. Por exemplo a minha mulher disse: “isso é feito na caixa dos lumes”. Para ter o carimbo tinha de ser não é?! E não está mal, não é?! Mas ela achava que não. Para mim acho que está bem feito naquilo”;
- (11-F-91) respondeu que sim e disse: “Eu gosto de todas as colegas que mandam na gente (...) Gosto muito de ver o povo todo à minha beira e gosto de fazer obras, para mim é uma alegria. Não faço porque não tenho dinheiro, nem tenho nada. Gosto de ver as coisas bem-feitas (...)”. Disse também que costumava mostrar as coisas em casa e que os familiares ficam contentes e diziam que estava bonito.

3.2. Com este projecto sentiu que teve mais oportunidades de participar nas actividades do Centro Social? Se sim, sentiu-se satisfeito com isso?

- (4-F-83) disse que gosta de ajudar em tudo, salvo os dias que anda aborrecida. Referiu ainda que gostou daquilo que se fez no Centro de Dia;
- (9-F-75) disse que gostou de participar nas actividades e demonstrou sentir-se feliz por ter participado e por as pessoas ao seu redor terem gostado do que fez;
- (10-M-76) respondeu que sim e deu o exemplo de uma actividade em que participou no Centro Social: “Ainda há dias fomos a uma missa a Castelões (...) pediram-me a mim se eu não levava um vasilho (...) o padre estava a dizer a missa e nós fomos os dois ao par

um do outro, e ela começou a ler a epistola (...) e quando foi a maré de entregar o vasinho ao padre viramos.... Estávamos virados para o publico, e depois viramo-nos para o padre e entregamos-lhe o vasinho. A fazer coisas bonitas...”;

- (11-F-91) respondeu que sim e disse que só não gosta de participar quando lhe ralharem sem razão.

4. Ambiente:

4.1. O ambiente que se criou no Centro Social, relativamente a datas festivas ajudaram-no a localizar-se no tempo e a viver “mais” esses dias?

- (4-F-83) respondeu que se lembra sempre das datas, mas que com as actividades passou melhor esses dias;
- (9-F-75) respondeu: “Foi bom, é... foi bom, uma pessoa lembra-se mais”. A idosa disse ainda que achava que sim, que viveu mais esses dias;
- (10-M-76) disse que se lembra sempre das datas festivas, mas que com os trabalhos que fizemos “viveu” melhor esses dias.
- (11-F-91) respondeu que se costumava lembrar das datas festivas e que “é melhor” fazer as actividades, pois festeja-se melhor esses dias.

4.2. Gostou de ver a decoração da sala ser alterada com trabalhos feitos com a sua colaboração?

- (4-F-83) respondeu: “Ai é bonito, é bonito”;
- (9-F-75) disse: “Gostei, gostei muito. Olhe, ainda ontem falaram ali naquilo, naquele coisa das flores. Uma senhora que está ali: “Oi, aquilo ali nunca seca”. “Pois não, você não sabe que aquilo é de papel?” Ela é que se ria (...);
- (10-M-76) disse que gostou;
- (11-F-91) respondeu: “Gostei”.

4.3. Foi-lhe facultado através do que foi exposto na sala e das actividades realizadas, informações pertinentes e de seu interesse?

- (4-F-83) disse que recebeu informações importantes e referiu o facto (10-M-76) de vez entoando ir ver o calendário que fizemos;
- (9-F-76) disse que sim e acrescentou: “Eu gosto muito destas coisas, sempre gostei”;

- (10-M-76) disse que recebeu informações importantes e referiu: “Um homem, recordando aquilo que se está a passar é sempre bom, não é?!” O idoso aludiu-se ainda ao calendário que fizemos dizendo: “Ainda à dias fui ver... agora é que eu vejo, pelo trabalho que fizemos...já via ali quando é a lua nova, naquele dia...cheia. Um homem ganha experiência naquilo”;
- (11-F-91) disse que aprendeu coisas novas com as actividades que desenvolvemos.

4.4. Considera que a harmonia, a alegria, a entreajuda, a simpatia, cresceram no grupo no decorrer do projecto?

- (4-F-83) respondeu: “é igual”;
- (9-F-75) disse: “Para mim cresceram”. Quando questionada sobre o porque respondeu: “Sinto-me bem”;
- (10-M-76) respondeu que sim;
- (11-F-91) afirmou: “mais diversão, mais diversão. Estava mais alegre”.

Fonte: Observação de dados recolhidos a partir de entrevista aos idosos

Analisando o quadro acima verifica-se que:

- Todos os entrevistados concordam que as actividades influenciaram positivamente o seu bem-estar. Estas permitiram que eles vivessem mais alegres, realizassem desejos, como foi o caso de aprender a ler, e possibilitou-lhes também momentos de entretenimento e de abstracção;
- Todos disseram que os trabalhos realizados contribuíram para que as suas vidas tivessem mais sentido, e referiram o facto de terem ajudado outras pessoas a ficarem felizes e a sorrirem (companheiros do Centro, familiares e outros amigos);
- Todos disseram que se sentiram felizes ao realizar as actividades de lazer;
- Três dos entrevistados evidenciaram que estas actividades contribuíram para melhorar a ideia que tinham das suas competências para o trabalho. Um outro mostrou que já confiava minimamente nas suas capacidades, dizendo, contudo, que aprendeu coisas novas. Todos os idosos falaram da importância de ter alguém a acompanhá-los para que os trabalhos tivessem bons resultados;

- Três pessoas responderam que os seus sentimentos negativos diminuíram. Justificaram dizendo que passavam melhor o tempo e que “espalhavam” ou seja, pensavam no trabalho que se encontravam a executar e não em algo menos positivo.
Um dos idosos disse que não costumava ter sentimentos negativos;
- Três entrevistados disseram que as sessões em que participaram ao longo do projecto contribuíram para se sentirem com mais energia. Os idosos justificaram as suas respostas dizendo que antes estavam mais parados, e que agora se sentem com mais “vontade”. Referiram ainda que desfrutaram do sentimento de alívio, ou seja, sentiram uma diminuição dos pensamentos negativos, o que lhes facultou força e energia. Desta forma é patenteada uma ligação entre o físico e o psicológico.
O outro entrevistado disse que a sua energia era igual com ou sem actividades;
- Todos consideraram que os trabalhos realizados favoreceram a mobilidade. Dizem que o facto de movimentarem os seus membros lhes proporciona um bem-estar global. No entanto, referem que continuam com as suas dificuldades;
- Três idosos responderam que a participação nas actividades contribuiu para melhorar as suas relações pessoais dentro e fora da instituição. Justificaram dizendo que conviveram com colegas com os quais não tinham o hábito de o fazer, e conversaram sobre os trabalhos realizados com pessoas do Centro de Dia, da família e amigos. Um dos idosos deu um exemplo negativo destas conversas, o que leva a crer que as actividades não melhoram os relacionamentos mas transmitem-lhe outra intensidade em sentido negativo ou positivo. Neste caso concreto, o idoso e a sua esposa não tinham uma boa relação, o senhor fazia um esforço para a agradar com os trabalhos que levava para casa sem o conseguir.
- Um entrevistado disse que este projecto não interferiu nas suas relações pessoais;
- Todos os idosos foram demonstrando que se sentiram com mais oportunidades de participar nas actividades do Centro Social e ficaram contentes com o que fizeram. A alegria advém do gosto de ajudar; do prazer de produzir bons trabalhos, e do contentamento que sentem por estes serem valorizados por outras pessoas;
- Todos disseram que se costumam lembrar das datas festivas, mas que com as actividades proporcionadas por este projecto, as viveram com mais intensidade. Note-se, no entanto, que a partir da observação feita no decorrer do estudo, as datas como o S. Valentim e o Dia Mundial do Teatro não eram conhecidos pelos idosos;
- Todos gostaram de ver a decoração da sala ser alterada com os seus trabalhos;

- Todos disseram que lhes foi facultado, através do que foi exposto na sala e das actividades realizadas, informações pertinentes que correspondiam aos seus interesses;
- Todos indicaram que com o projecto a harmonia, a alegria, a entreaajuda e a simpatia cresceram no grupo.

Resumindo, todos os entrevistados sentiram que este projecto os influenciou positivamente a nível do bem-estar psicológico, e consecutivamente no aumento do sentimento de confiança e de felicidade; a maioria dos idosos sentiu que as actividades favoreceram a mobilidade, o bem-estar pessoal e as relações pessoais, e todos observaram que houve um bom ambiente entre as pessoas, e um bom ambiente a nível estético e funcional.

CONCLUSÃO

Ao chegarmos a esta fase do projecto, podemos dizer que este foi muito estimulante e enriquecedor, apesar das dificuldades que foram sendo encontradas.

De seguida passaremos a expor as principais conclusões; implicações sociais; limitações, e apontar possíveis direcções para futuras investigações.

Com este estudo verificou-se que, neste caso concreto, os idosos tinham antes do projecto poucos conhecimentos e experiências na área da animação e das artes, não conheciam bem as diferentes áreas artísticas. No entanto, depois de alguns esclarecimentos, a maioria revelou já ter realizado actividades de artes plásticas e de artes do espectáculo, evidenciando também terem contactado com a música.

Apesar de reconhecerem um contacto anterior com essas actividades, este público apresentava poucos hábitos de lazer e ócio, tendo os idosos por costume passar o tempo inactivos executando algumas tarefas domésticas; participando em passeios e/ou ainda desempenhando funções religiosas. Os idosos não apresentavam interesse por qualquer actividade em particular deixando essa questão ao critério da instituição. Aqueles que mostraram interesse em participar nas actividades, não demonstravam muita confiança nas suas capacidades para o sucesso da mesma. Foram apontados, também, entraves à realização de actividades como a falta de saúde e a falta de motivação.

O projecto de animação artística foi assim implantado numa estrutura delicada, uma vez que a existência de motivação para as dinâmicas que se pretendiam explorar era muito baixa. Verificou-se também, no início do estudo, que este projecto seria uma excelente oportunidade para oferecer aos idosos um pouco mais de conhecimentos e experiências a nível das artes.

Um dos objectivos específicos deste estudo foi analisar estratégias para uma maior e melhor participação dos idosos nas actividades. Com esta investigação concluiu-se que as principais estratégias devem passar por:

- Explorar tudo que ocorra de positivo, investindo em actividades pelas quais os idosos manifestem interesse dando resposta aos desejos que manifestam;
- Trabalhar com os idosos que o desejem independentemente do número de interessados;
- Dar incentivos. Estes podem ser de cariz psicológico, dando carinho, atenção e valorizando esforços, e/ou outros tipos de incentivos como dando-lhes possibilidade de ficarem com peças por eles produzidas, atribuir-lhes tarefas que se sintam capazes de

as realizar; dando-lhes informações necessárias para a compreensão das actividades, e dando-lhes liberdade para abandonarem e regressarem aos trabalhos quando o desejarem;

- Trabalhar extra sessões. Para além do trabalho de escolher as actividades e os materiais adequados é necessário estudar qual a melhor forma de obter os resultados pretendidos e de dirigir as actividades (quando necessário) para que o idoso tenha apenas que fazer as tarefas que lhe sejam acessíveis;
- Coordenar as sessões dando resposta imediata a diferentes situações que possam ocorrer;
- Incentivar a melhoria dos trabalhos. Quanto maior a qualidade dos trabalhos realizados, maior a probabilidade dos idosos se sentirem orgulhosos e maior a probabilidade de terceiros gostarem do que foi produzido.

Após o estudo conclui-se que a hipótese levantada no início da investigação é verdadeira: a animação artística, desenvolvida regularmente com idosos, contribui para a melhoria da sua qualidade de vida. Demonstrou-se que quem participou nas actividades desenvolvidas melhorou o seu bem-estar psicológico: os idosos mostraram satisfação com os resultados obtidos; gostaram de participar; sentiram que o tempo passava melhor e conseqüentemente mais rápido; ficaram contentes por viverem experiências novas; viveram momentos divertidos e com muita alegria, e pensavam menos em aspectos mais difíceis das suas vidas. Comprovou-se também que a maioria dos idosos ganhou consciência que participar nas actividades trás benefícios a nível físico e das relações pessoais. Esta intervenção proporcionou, também, melhorias no ambiente do Centro de Dia, com a valorização de sentimentos, a criação de um espaço acolhedor com a realização de decorações, e o cuidado na informação disponibilizada.

O estudo vem reafirmar que é urgente que as instituições de apoio à terceira idade implementem projectos de animação. Estes estimulam a vida mental, física e afectiva dos idosos, promovendo o envelhecimento bem sucedido e portanto, uma melhor qualidade de vida. Espera-se que este projecto possa servir de exemplo e estímulo a outros projectos de animação e que as estratégias aqui expostas possam ser utilizadas, não esquecendo no entanto que cada caso tem as suas particularidades e que os resultados obtidos numa determinada situação ou instituição, não têm que resultar obrigatoriamente noutra.

Esta investigação apresenta algumas limitações. Tratando-se de um estudo realizada no âmbito de um mestrado é possível que ocorram falhas na sua elaboração pois o tempo é escasso e o investigador inexperiente neste tipo de pesquisa. A literatura encontrada sobre animação de idosos foi

muito escassa, o que dificultou a tarefa de fazer uma boa revisão bibliográfica para apoiar o projecto. Surgiram ainda limitações com os métodos de recolha de dados: a dificuldade em conseguir que os entrevistados respondessem às questões colocadas e fundamentassem as suas respostas; os diários de bordo escritos depois das sessões terminarem, o que pode conduzir à perda de informações importantes, e também a subjectividade que dificulta a análise de dados. Apesar de tudo isto, as limitações não constituíram impedimento para validar os resultados, nem para retirar conclusões do estudo.

BIBLIOGRAFIA

Antunes, M. (2005b). *Eu e o Outro: Curso Tecnológico de Acção Social - 11ºano*. Porto: Edições ASA.

Antunes, M. (coord.). (2005ª). *Eu e o Outro: Curso Tecnológico de Acção Social -10ºano*. Porto: Edições ASA.

Azevedo, J. (2005). O corpo em acção na expressão e na comunicação. In: Antunes, M. (coord.). *Eu e o Outro: Curso Tecnológico de Acção Social* (pp.60-81). Porto: Edições ASA.

Cabeza, M. (2007). O ócio como referente na formação do novo cidadão. In: Lopes, M. & Peres, A. (coord.). *Animação Sociocultural: Novos desafios* (pp.77-98). Portugal: APAP.

Cabornero, J. & Mendizábal, M. (2004). *Grupos de debate para idosos: Guia prático para coordenadores dos encontros*. São Paulo: Edições Loyola.

Caracterização interna do contexto Institucional – Pólo de Pedome.(n.d.). Artigo de documento interno do Centro Social da Paróquia de Castelões.

Costa, E. (1998). *Gerontodrama: a velhice em cena – estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade*. São Paulo: Ágora.

Favrod, C. (director). (1977). *O Teatro*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso*. Coimbra: Quarteto.

Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Ferreira, J. (2007). *Educación a Tercera Idade: Estudio do Colectivo de Pessoas Maiores no Contexto Comunitario de Vila Nova de Gaia*. Tese de Doutoramento, Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, Espanha.

Garcia, M. (2007). Training the Cyborg?: Defesa da animação teatral como instrumento de educação e transformação social. In: Lopes, M. & Peres, A. (coord.). *Animação Sociocultural: Novos desafios* (pp.99-127). Portugal: APAP.

Gómez, J. (2007). Por uma animação democrática numa democracia animada: sobre os velhos e os novos desafios da animação sociocultural como prática participativa. In: Lopes, M. & Peres, A. (coord.). *Animação Sociocultural: Novos desafios* (pp.63-75). Portugal: APAP.

Historicidade do Centro Social de Castelões – Pólo de Pedome. (n.d.). Artigo de documento interno do Centro Social da Paroquia de Castelões.

Jacob, L. (2008). *Animação de idosos: actividades*. Porto: AMBAR.

Jerónimo, L. (2008, Janeiro). Velhice e envelhecimento: da antiguidade aos nossos dias. *Cidade Solidária*, pp.30-33.

Larrazábal, M. (1998). A figura e a formação do animador sociocultural. In: Trilla, J. (coord.). *Animação Sociocultural: Teorias; Programas e Âmbitos* (p.123-134). Lisboa: Instituto Piaget.

Lima, P. (2005). *Metodologias da Investigação em Educação: Dossier II, Documentos de Apoio (Módulo I)*. Braga: Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia.

Lopes, A. (2010a, Março 10). Centro Social cobre às necessidades de Pedome. *Entre Vilas*, p.13.

Lopes, A. (2010b, Maio 10). Centro social dá assistência a 600 utentes. *Entre Vilas*, p.13.

Lorda, C. (1995). *Recreação na Terceira Idade*. Rio de Janeiro: SPRINT.

Nazareth, J. (1979). *O envelhecimento da população portuguesa*. Lisboa: Editorial Presença.

Osorio, A. (1998). Animação Sociocultural na Terceira Idade. In: Trilla, J. (coord.). *Animação Sociocultural: Teorias; Programas e Âmbitos* (p.251-263). Lisboa: Instituto Piaget.

Pereira, A. (2002). *História da indústria do Vale do Ave (1890/2001)*. Guimarães: Gráfica Covense, Lda..

Regulamento Interno do Centro de Dia. (n.d.). Documento interno do Centro Social da Paroquia de Castelões-Pólo de Pedome.

Silva, M. (1996). Práticas educativas e construção de saberes: metodologias da investigação-acção. Lisboa: Instituto de inovação educacional.

Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar*”. Porto: Ambar.

Trilla, J. (coord.). (1998). *Animação Sociocultural: Teorias; Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Zimerman, G. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. São Paulo: ARTMED.

Documentos da internet:

André *et al.* (n.d.). Caracterização do meio. *EBI de Pedome*. Recuperado em 22 de Setembro de 2009, do http://www.eb123-pedome-igreja.rcts.pt/_private/quem%20somos.htm

Animação. (nd.). *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*. Recuperado em 7 de Junho, 2010, do <http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=animação>

Braga, A. (n.d.). Artes Plásticas. *Sobresites*. Recuperado em 8 de Julho de 2010, do <http://www.sobresites.com/artesplasticas/apresentacao.htm>

Braz, M. (n.d.). *Formação contínua de Alfabetizadores: Música na educação de Jovens, adultos e idosos*. Recuperado em 8 de Julho, 2010, do http://www.cereja.org.br/arquivos_upload/maria%20teresinha%20braz_visemana_2005.pdf

Confecções – Braga - Pedome. (n.d.). *hotfrog*. Recuperado em 22 de Setembro, 2009, do <http://www.hotfrog.pt/Produtos/Confec-es/Braga/PEDOME>

Cortinas, P. (2009). Adro da igreja de Pedome está a ser requalificado. *Cidade Hoje*. Recuperado em 2 de Setembro, 2009, do http://www.cidadehoje.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=1021&Itemid=159

Coutinho, C. (2008). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Faadsaze*. Recuperado em 24 de Novembro, 2010, do http://faadsaze.com.sapo.pt/11_modelos.htm

Estudos e intervenções para a promoção da velhice satisfatória. (n.d.). *Psicologia para América Latina*. Recuperado em 8 de Julho, 2010, do <http://www.psicolatina.org/14/estudos.html>

Freguesia de Pedome. (n.d.a). *Associações*. Recuperado em 2 de Agosto de 2010, do <http://www.jf-pedome.pt/index.asp?id=35>

Freguesia de Pedome. (n.d.b). *Breve introdução da História de Pedome*. Recuperado em 22 de Setembro, 2009, do <http://www.jf-pedome.pt/mapa.html>

Girafas em artes plásticas. (n.d.). *Girafamania*. Recuperado em 08 de Julho, 2010, do <http://www.girafamania.com.br/artistas/pintura.html>

INE. (2002). *Censos 2001: Resultados definitivos norte*, 14. Recuperado em 24 de Julho, 2010, <http://www.ine.pt/img/ficheiros/PDF.gif>

INE. (2009a). *Projeções de população residente em Portugal: 2008-2060*. Recuperado em 02 de Junho, 2010, do http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=66023625&att_display=n&att_download=y

INE. (2009b). Taxa bruta de natalidade (‰) por local de residência; Anual. *Portal do Instituto Nacional de Estatística*. Recuperado em 30 de Maio, 2010, do http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000596&contexto=pi&selTab=tab0

INE. (2009c). *Estatísticas Demográficas – 2008*. Recuperado em 2 de Junho, 2010, do http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=78180328&att_display=n&att_download=y

Jacob, L. (2007). *Cadernos Socialgest, nº4 (Manual de Animação de idosos)*. Recuperado em 2 de Novembro, 2009, do http://www.socialgest.pt/_dlds/manualanimacaoidosos.pdf

Jornal da Trofa. (n. d.). *Desempregados no Vale do Ave é o dobro da média Nacional*. Recuperado em 3 de Agosto, 2010, do http://www.jornaldatrofa.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=1993&Itemid=140

Leal, C. (2008). *Reavaliar o conceito de qualidade de vida*. Recuperado em 20 de Abril, 2010 do <http://www.porto.ucp.pt/lusobrasileiro/actas/Carla%20Leal.pdf>

Lima, R. & Rita, J. (2009). Pedome desenvolve-se a grande velocidade. *Cidade Hoje*. Recuperado em 22 de Outubro, 2009, do http://www.cidadehoje.pt/index.php?option=com_content&Itemid=159&task=view&id=1080

Lopes, A. (2008). Centro Social da Paróquia de Castelões: Quartos do lar de idosos remodelados. *Entre Vilas*. Recuperado em 22 de Outubro, 2009, do <http://www.entrevilas.com/noticia.asp?idEdicao=152&id=4059&idSeccao=1138&Action=noticia>

Moya, M. & Bravo, R. (2009). *Creatividad y música para todos: Una experiencia musical creativa con personas mayores*. Recuperado em 08 de Julho, 2010, do <http://www.creatividadysociedad.com/articulos/13/Creatividad%20y%20Sociedad.%20Creatividad%20y%20musica%20para%20todos.pdf>

Município de Vila Nova de Famalicão. (2004). *Abílio Morgado lança primeira pedra da EBI de Pedome*. Recuperado em 22 de Setembro, 2009, do http://www.cm-vnfamalicao.pt/noticias/desenv_noticias.php?ntid=571

Município de Vila Nova de Famalicão. (2006). *Escola da CGTP – Intersindical instalada em Pedome*. Recuperado em 26 de Setembro, 2009, do www.cm-vnfamalicao.pt/noticias/desenv_noticias.php%3Fntid%3D1388

Pedome: obra feita e novas apostas para o futuro. (2009). *Famalicão no Rumo Certo*. Recuperado em 22 de Setembro, 2009, do <http://armindocosta.blogspot.com/2009/09/pedome-obra-feita-e-novas-apostas-para.html>

Rafael, M. (2000). *A Relação de Ajuda e a Acção Social: Uma Abordagem Rogeriana: Estudo sobre a Auto-Estima e as Estratégias de Coping realizado com Estudantes da Universidade do Algarve*. Recuperado em: 20 de Julho, 2010, do <http://www.cpihts.com/PDF/M%20Gra%C3%A7a%20Rafael.pdf>

Registo de ramo em Pedome. (n.d.). *Opendi*. Recuperado em 22 de Outubro, 2009, do <http://www.opendi.pt/pedome/>

Teatro. (n.d.). *Wikipédia: A enciclopédia livre*. Recuperado em 22 de Março, 2010, do <http://pt.wikipedia.org/wiki/Teatro>

Têxteis – Braga - Pedome. (n.d.). *hotfrog*. Recuperado em 22 de Outubro, 2009, do <http://www.hotfrog.pt/Produtos/T-xteis/Braga/PEDOME>

Velhice. (n.d.). *The Free Dictionary*. Recuperado em 7 de Junho, 2010, do <http://pt.thefreedictionary.com/velhice>

Velho. (n.d.). *The Free Dictionary*. Recuperado em 7 de Junho, 2010, do <http://pt.thefreedictionary.com/velho>

Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (whoqol). (1998).
Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Psiquiatria. Recuperado em 20 de Abril, 2010, do
<http://www.ufrgs.br/Psiq/whoqol1.html#1>

ANEXOS

Anexo 1: WHOQOL-OLD

Instruções

Este questionário pergunta a respeito dos seus pensamentos, sentimentos e sobre certos aspectos de sua qualidade de vida, e aborda questões que podem ser importantes para si como membro mais velho da sociedade.

Por favor, responda todas as perguntas. Se não está seguro a respeito de que resposta dar a uma pergunta, por favor escolha a que lhe parece mais apropriada. Esta pode ser muitas vezes a sua primeira resposta.

Por favor tenha em mente os seus valores, esperanças, prazeres e preocupações. Pedimos que pense na sua vida **nas duas últimas semanas**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser :

O quanto o senhor/a se preocupa com o que o futuro poderá trazer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Deve circular o número que melhor reflecte o quanto se preocupou com o seu futuro durante as duas últimas semanas. Então circularia o número 4 se o senhor/a se preocupou com o futuro “Bastante”, ou circularia o número 1 se não tivesse se preocupado “Nada” com o futuro.

Por favor leia cada questão, pense no que sente e circule o número na escala que seja a melhor resposta para si para cada questão.

Muito obrigado(a) pela sua colaboração!

As seguintes questões perguntam sobre o **quanto** tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas.

old_01 Até que ponto as perdas nos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato), afetam a sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_02 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_03 Quanta liberdade tem de tomar as suas próprias decisões?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_04 Até que ponto sente que controla o seu futuro?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_05 O quanto sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_06 Quão preocupado está com a maneira pela qual irá morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_07 O quanto tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_08 O quanto tem medo de morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_09 O quanto teme sofrer dor antes de morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões perguntam sobre **quão completamente** o senhor/a fez ou se sentiu apto a fazer algumas coisas nas duas últimas semanas.

old_10 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old_11 Até que ponto consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old_12 Até que ponto está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old_13 O quanto sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old_14 Até que ponto sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões pedem que diga o quanto se sentiu **satisfeito, feliz ou bem** sobre vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

old_15 Quão satisfeito está com aquilo que alcançou na sua vida?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

old_16 Quão satisfeito está com a maneira com a qual usa o seu tempo?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old_17 Quão satisfeito está com o seu nível de atividade?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old_18 Quão satisfeito está com as oportunidades que tem para participar de actividades da comunidade?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old_19 Quão feliz está com as coisas que pode esperar daqui para frente?

Muito infeliz	infeliz	Nem feliz nem infeliz	Feliz	Muito feliz
1	2	3	4	5

old_20 Como avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	2	3	4	5

As seguintes questões se referem a qualquer **relacionamento íntimo** que o senhor/a possa ter. Por favor, considere estas questões em relação a um companheiro ou uma pessoa próxima com a qual pode compartilhar (dividir) sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa em sua vida.

old_21 Até que ponto tem um sentimento de companheirismo na sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_22 Até que ponto sente amor na sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old_23 Até que ponto tem oportunidades para amar?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old_24 Até que ponto tem oportunidades para ser amado?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

Fonte: WHOQOL: OLDER ADULTS. (n.d.). Recuperado em 20 de Abril, 2010, do www.ufrgs.br/psiq/WHOQOL-OLD.pdf

Anexo 2: WHOQOL-BREF

Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como o senhor/a se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Deve circular o número que melhor corresponde ao quanto o senhor/a recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, deve circular o número 4 se recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Deve circular o número 1 se não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem Ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito Nem satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2	Quão satisfeito(a) está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** o senhor/a tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida acha que sua dor (física) o impede de fazer o que precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro/a se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **Quão completamente** o senhor/a tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Tem energia suficiente para seu dia-a-dia	1	2	3	4	5
11	É capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para o senhor/a estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida tem oportunidades de actividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **Quão bem ou satisfeito** o senhor/a se sentiu a respeito de varios aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito Bom
15	Quão bem é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito/a está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito/a está com sua capacidade de desempenhar as actividades do seu dia-a-	1	2	3	4	5

	dia?					
18	Quão satisfeito/a está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito/a está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito/a está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito/a está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito/a está com o apoio que recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito/a está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito/a está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
15	Quão satisfeito/a está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** o senhor/a sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
26	Com que frequência tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

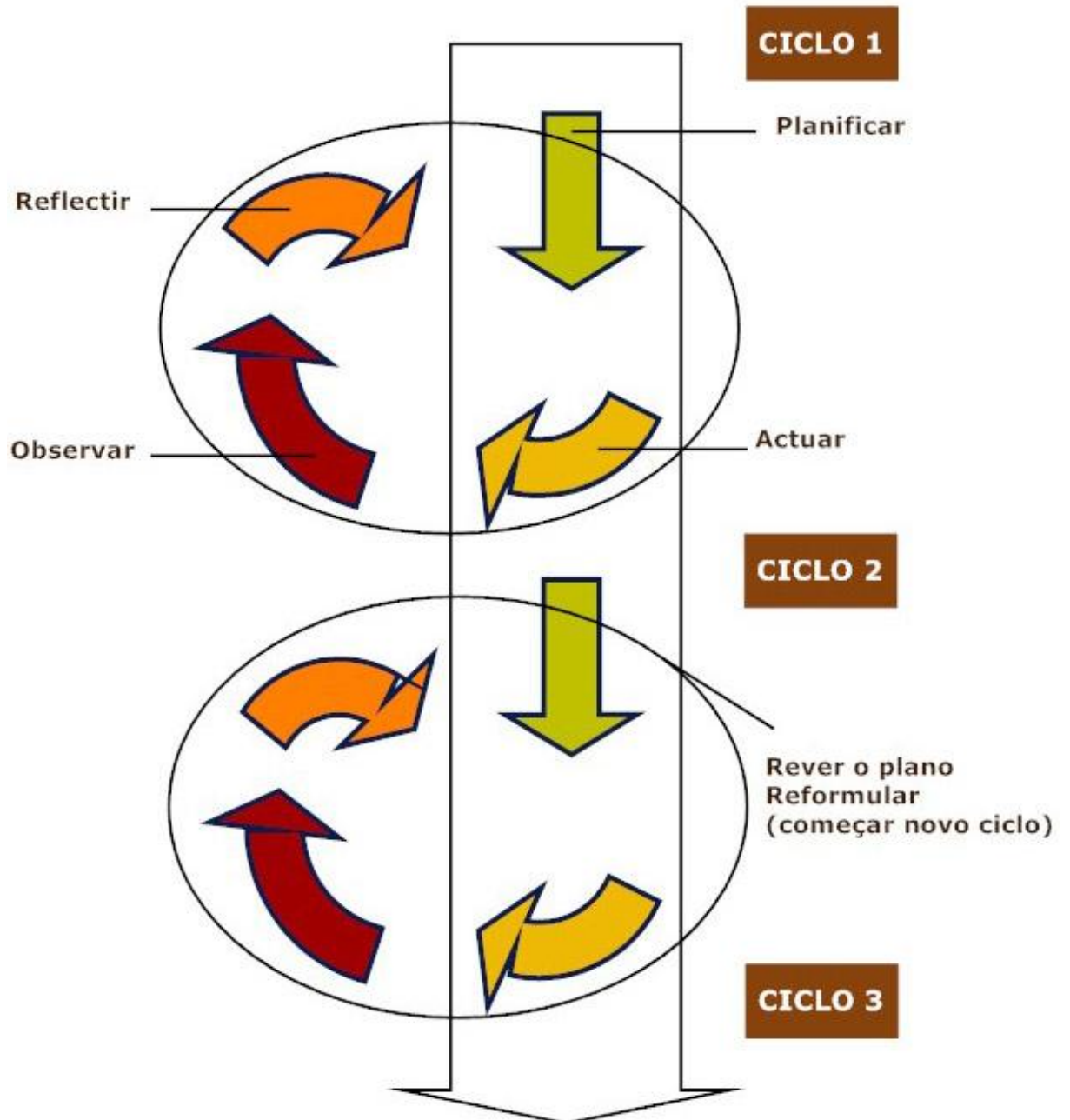
Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo levou para preencher este questionário?.....

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

Fonte: WHOQOL: Abreviado. (n.d.). Recuperado em 20 de Abril, 2010, do www.ufrgs.br/psiq/whoqol12.pdf

Anexo 3: Esquema dos momentos da investigação-acção



Fonte: “Fig. 3 - Os momentos da Investigação-Acção (Kemmis, 1989)” in COUTINHO, Clara (2008). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. Consultado em 24/11/2010. No site *faadsaze*. Website: <http://faadsaze.com.sapo.pt/11_modelos.htm>

APÊNDICES

Apêndice 1: Tabela de codificação e identificação dos idosos.

Codificação dos idosos	Sexo	Idade	Escolaridade	Ano de entrada no Centro de Dia
1-F-82	Feminino	82	Não sabe ler nem escrever	2005
2-F-69	Feminino	69	3ª Classe	2009
3-F-92	Feminino	92	Não sabe ler nem escrever	2007
4-F-83	Feminino	83	Não sabe ler nem escrever	2005
5-F-81	Feminino	81	4ª Classe	2005
6-M-85	Masculino	85	Não sabe ler nem escrever	2008
7-M-76	Masculino	76	Não sabe ler nem escrever	2008
8-M-65	Masculino	65	2ª Classe	2006
9-F-75	Feminino	75	Não sabe ler nem escrever	2006
10-M-76	Masculino	76	Não sabe ler nem escrever	2008
11-F-91	Feminino	91	Não sabe ler nem escrever	2006
12-M-76	Masculino	76	3ª Classe	2006
13-M-81	Masculino	81	Não sabe ler nem escrever	2005
14-F-47	Feminino	47	3ª Classe	2007
15-F-70	Feminino	70	4ª Classe	2007
16-F-71	Feminino	71	Não sabe ler nem escrever	2006
17-F-76	Feminino	76	3ª Classe	2009
18-F-75	Feminino	75	Não sabe ler nem escrever	2007

Fonte:

- “Idade” e “ano de entrada no Centro de Dia” são dados facultados pela instituição;
- “Escolaridade” são dados recolhidos a partir de questionário aos idosos.

Nota: A codificação dos nomes foi feita ao acaso, e a ordenação dos números não tem qualquer significado hierárquico.

Apêndice 2: Guião de entrevista exploratória para idosos.

1. Dados pessoais

1.1. Idade

1.2. Residência

1.2.1. Com quem reside?

1.3. Escolaridade

1.4. Principais doenças

1.5. Há quanto tempo está no Centro de Dia?

2. Como costuma passar o seu tempo?

3. Artes plásticas

3.1. Alguma vez realizou actividades plásticas⁴⁰?

3.1.1. Se não, gostaria de experimentar?

3.1.2. Se sim, qual/quais?

3.1.2.1. Gostou de realizar essa(s) actividade(s)?

3.1.2.2. Voltaria a realizá-la(s)? Se não, porquê?

4. Artes do espectáculo

4.1. Alguma vez realizou actividades relacionadas com o espectáculo⁴¹?

4.1.1. Se não, gostaria de experimentar?

4.1.2. Se sim, qual/quais?

4.1.2.1. Gostou de realizar essa(s) actividade(s)?

4.1.2.2. Voltaria a realizá-la(s)? Se não, porquê?

5. Música

5.1. Alguma vez realizou actividades musicais⁴²?

5.1.1. Se não, gostaria de experimentar?

5.1.2. Se sim, qual/quais?

5.1.2.1. Gostou de realizar essa(s) actividade(s)?

5.1.2.2. Voltaria a realizá-la(s)? Se não, porquê?

6. Quais, destas actividades ou de outras, gosta ou gostaria que se realizassem no Centro-de-Dia?

⁴⁰ Exemplos de actividades: fazer croché; coser; fazer colagens; fazer bijutarias; pintar; fazer esculturas etc.

⁴¹ Exemplos de actividades: teatro; teatro de fantoches; teatro de sombras; danças; dramatizações etc.

⁴² Exemplos de actividades: cantar; ouvir música; realizar jogos musicais etc.

Apêndice 3: Guião de entrevista para idosos.

5. Nível Psicológico:

- 5.1. Sentiu que as actividades que realizou influenciaram de alguma forma o seu bem-estar? Se sim em que medida?
- 5.2. Considera que estas actividades ajudam-no a aproveitar melhor a sua vida? Porquê?
- 5.3. Os trabalhos realizados contribuíram para que a sua vida tenha mais sentido? Se sim, de que forma?
- 5.4. Sentiu-se feliz ao realizar estas actividades de lazer?
- 5.5. Estas actividades contribuíram para melhorar a ideia que tinha das suas capacidades para o trabalho? Se sim, em que medida?
- 5.6. Considera que a frequência com que tinha sentimentos negativos foi diminuindo ao longo das actividades?

6. Nível físico:

- 6.1. As actividades desenvolvidas ao longo do projecto contribuíram para se sentir com mais energia? Se sim, porquê?
- 6.2. Considera que os trabalhos realizados favoreceram a sua mobilidade? Se sim, como?

7. Relações Pessoais:

- 7.1. A sua participação nas actividades contribuiu para melhorar as suas relações pessoais dentro da instituição? E fora? Se sim, de que forma?
- 7.2. Com este projecto sentiu que teve mais oportunidades de participar nas actividades do Centro Social? Se sim, sentiu-se satisfeito com isso?

8. Ambiente:

- 8.1. O ambiente que se criou no Centro Social, relativamente a datas festivas ajudaram-no a localizar-se no tempo e a viver “mais” esses dias?
- 8.2. Gostou de ver a decoração da sala ser alterada com trabalhos feitos com a sua colaboração?
- 8.3. Foi-lhe facultado através do que foi exposto na sala e das actividades realizadas, informações pertinentes e de seu interesse?
- 8.4. Considera que a harmonia, a alegria, a entreajuda, a simpatia, cresceram no grupo no decorrer do projecto?

Apêndice 4: Apontamentos da conversa com o responsável geral de animação de um grupo de Lares e Centro de Dia.

Da conversa com o animador tirei os seguintes apontamentos:

- A instituição tem um plano anual assinado e aprovado pela cede e pelo animador geral. A partir desse plano é feito um outro mensalmente para cada lar. Na sala de convívio dos idosos é afixado o plano para duas semanas.
- Existe um responsável geral de animação, mas cada “casa” tem um animador. Há também animadores de áreas específicas que servem todos os lares.
- Os idosos têm actividades de teatro, música, ginástica, dança, entre outras. Com acamados faz-se basicamente ginástica: o professor mexe-lhes os braços, as pernas etc.
- Exemplos de actividades que fazem parte do plano anual:
 - Dia do teatro: ir ao teatro assistir a uma peça;
 - Semana da saúde (Abril): palestras sobre algumas doenças que atingem os idosos e os cuidados que estes devem tomar;
 - Via-sacra: feita com slides;
 - Santos populares: uma festa geral para os três Santos (S^{to} António, S. João e S. Pedro);
 - Aniversário do lar: quer da cede quer de cada lar em particular;
 - Dia dos avós: convidam um infantário e fazem uma festa com avós e netos;
 - Festa de Natal: vendas de natal; teatro; dança; convidam grupos de fora...
- A religião é algo muito importante que se tem que respeitar. Por um lado, a instituição está fundada em bases religiosas, por outro, a faixa etária à qual se dirige é católica e muito religiosa.
- Todos os dias de manhã há missa seguida do terço, por isso as actividades de animação só podem começar às 10h30min. Ao meio-dia já têm de ter terminado porque é a hora da refeição (igualmente importante).
- As actividades que são realizadas têm quase sempre um lado religioso: uma missa, uma ida a Fátima etc.
- O que os idosos mais gostam de fazer são passeios religiosos.
- Não gostam muito de fantasias de Carnaval pois sentem-se ridicularizados. Desta forma é necessário chamar a atenção das auxiliares para terem cuidado na escolha das fantasias.

- É importante não exigir muito nas actividades feitas com este público. Os clientes “vêm e vão”: alguém pode estar connosco na actividade, lembrar-se de ir fazer outra coisa e entretanto voltar.
- Só podemos pedir aquilo que os idosos nos podem dar. As actividades tem de ser adaptadas às capacidades de cada um. Por exemplo, uns conseguem desenhar, mas outros só conseguem pintar.
- Os homens participam pouco pois pensam que estas actividades são para mulheres. Raramente trabalham.
- Não se consegue chegar a toda a gente.
- A actividade que chega a mais idosos é a visualização de filmes. Filmes do ribeirinho e do Vasco Santana, como por exemplo “A Aldeia da Roupa Branca”, são filmes portugueses, do tempo deles e causam alguma alegria e risos.
- É diferente trabalhar com idosos do campo ou com idosos da cidade. Por exemplo, as pessoas das aldeias são muito receptivas, mas as da cidade são mais instruídas.
- Problemática do idoso institucionalizado:
 - Os idosos que são institucionalizados sofrem um grande corte. Um corte relativamente aos objectos pessoais, pois deixam de ter os seus objectos (que têm muito significado para eles), e um corte a nível familiar, uma vez que passam a viver no meio de outras pessoas que não são a sua família (a família com quem sempre viveram).
 - Há familiares que depositam os idosos no lar e não querem saber deles. Muitos no início fazem bastantes visitas, mas depois vão escasseando, cada vez visitam menos os seus idosos até deixarem quase de os visitar.
 - Os idosos sentem-se rejeitados e isto é um entrave para que eles possam trabalhar nas actividades de animação propostas.
 - Se os idosos pudessem levar a sua própria mobília para o lar seria uma mais-valia. Teriam ao seu lado os seus objectos, com o seu cheiro: este lado olfactivo também é muito importante pois trata-se do “nosso cheiro”. Infelizmente para além de não poderem trazer as suas mobílias, tem muitas vezes que partilhar um quarto com mais uma ou duas pessoas que lhes são estranhas. Obviamente que esta estratégia de fazer com que os idosos sejam acompanhados das suas mobílias teria os seus inconvenientes: alguns idosos poderiam querer trazer mais móveis do que o possível e desejável, e poderiam surgir problemas entre os idosos por uns terem quartos mais fracos e outros melhores.

- Na visita à sala de convívio:
 - A sala tinha bastantes idosos, uns mais debilitados que outros;
 - Alguns falavam com o animador notando-se dificuldades de expressão e ao mesmo tempo satisfação. Alguns idosos demonstravam alegria por estarem a preparar a festa de São Martinho. Uma outra senhora perguntava ao animador quando é que ia expor as pinturas que fizeram...
 - Na sala encontravam-se expostos trabalhos, como pinturas, desenhos e colagens feitas pelos idosos, tratavam-se sobretudo de imagens religiosas (igrejas, capelas). Tinham também um placar com diferentes informações: planos semanais de actividades, panfletos informativos (gripe A etc.), e castanhas feitas em cartolina onde se encontrava o nome dos idosos que nasceram em Novembro.

Apêndice 5: Apontamentos da conversa com a Directora Técnica de um lar.

Marquei uma reunião com um animador de um lar, mas como este não pode estar presente conversei com a Directora Técnica e Psicóloga. Do diálogo com ela registei os seguintes apontamentos:

- A instituição tem tudo muito bem organizado: têm um cronograma com todos os passos que têm de seguir, desde o levantamento de necessidades e interesses do idoso, passando pela planificação, pela reestruturação desse mesmo plano (porque as circunstâncias mudam e um idoso que hoje está apto para determinada actividade, amanhã pode não estar), e pela avaliação.
- Elaboram os objectivos e as actividades mensalmente.
- A avaliação de necessidades e interesses é feita perguntando aos idosos o que gostavam de fazer nos tempos livres.
- As actividades no lar encontram-se divididas por clubes. Têm vários clubes como é o caso do clube dos lavores onde se fazem trabalhos manuais, desenhos, pintura etc., do clube de fotografia onde se expõem fotografias das actividades entre outras, e do clube da alfabetização. Alguns dos clubes funcionam todos os dias outros só um ou dois dias por semana, outros funcionam só algumas semanas no ano (como é o caso do teatro que surge por exemplo antes da Páscoa para preparar a Via Sacra).
- Os vários clubes foram criados e cada idoso tem que se inscrever nos que quer participar. Depois de inscrito o professor toma nota das faltas para fazer uma avaliação das actividades do idoso. Todos os meses há uma reunião com os professores/animadores dos vários clubes e estes todos juntos fazem uma avaliação global de cada um dos idosos. Sempre que é verificado que um idoso tem vindo a faltar às actividades é nomeado um dos professores presentes para ir falar com ele, descobrir o que se passa para encontrarem uma solução. Para além destas avaliações fazem uma avaliação anual também individual. Estas avaliações são arquivadas nos processos individuais de cada um.
- Existe um plano de desenvolvimento individual.
- A directora diz que têm aprendido com os próprios erros: aprenderam por exemplo que não podem criar actividades e “impô-las” aos idosos. Não se pode criar um projecto e implementá-lo sem consultar os idosos. Ao definir o projecto temos que ir de encontro os interesses dos idosos e não daquilo que se acha que eles devem fazer.
- Se existirem apenas duas pessoas que querem fazer uma actividade, devemos de a fazer na mesma. Quem está a participar na actividade acaba por chamar e motivar outras pessoas.

- É muito importante a motivação intrínseca. Devemos favorecer a motivação extrínseca, mas a motivação que deve levar os idosos a participarem nas actividades é a motivação intrínseca. Desta forma, podemos e devemos dar um “empurrãozinho” dizendo “Venha lá experimentar. Se gostar fica.”, mas o idoso só deve ficar se gostar mesmo.
- É necessário um trabalho de motivação por de trás das actividades.
- Alguns idosos têm motivações para actividades mas não podem devido às suas limitações, então o que há a fazer é ajustar as actividades aos idosos: em vez de se fazer de uma determinada forma, faz-se de outra.
- Os idosos estão todos juntos no clube que se inscreveram, mas depois o trabalho é individualizado dependendo das características de cada um.
- Toda a gente pode fazer alguma coisa (a não ser que seja um doente terminal).
- Os estagiários caem muito no erro de acharem que o que é importante é que os idosos produzam pois precisão de se ocupar. Uma vez a directora passou na sala e viu os idosos pintarem com uma cara abatida, então chamou-os ao gabinete e perguntou se estavam a gostar do que estavam a fazer e eles disseram que não. A directora perguntou-lhes então porque estavam a pintar se não lhes apetecia pintar mais e eles responderam que não queriam deixar os estagiários chateados. Por este motivo a directora teve de chamar os estagiários e explicar-lhes que não podem querer quantidade para mostrarem que colocaram os idosos a trabalhar muito. Os idosos não tinham que pintar três ou quatro desenhos se não lhes apetecia.
- Eu pensava que os idosos não deviam gostar de pintar, pensei que achassem isso uma actividade para crianças. A directora disse-me que não, que gostavam de pintar, principalmente aqueles que descobriam que tinham jeito, e mostrou-me alguns dos muitos desenhos que os idosos já lhe ofereceram.
- Gostam muito de ver filmes (ex.: “A aldeia da roupa branca”) e gostam de ver sempre os mesmos.
- Às vezes os animadores filmam-lhos nas actividades sem eles saberem e depois mostram-lhes o filme. Os idosos ficam contentes a verem-se uns aos outros na televisão.
- As actividades que eles mais gostam são: ginástica; passeios, e cantares.
- Quando vão fazer um passeio algum lado ficam sempre muito contentes, mas depois geralmente querem vir embora antes do passeio acabar. Nestes casos segue-se o desejo dos idosos e volta-se para o lar.
- Existe um trabalho conjunto entre fisioterapia, fisiatra e ginástica. O professor de ginástica aprendeu a fazer os exercícios, mas pode estar a prejudicar os idosos com eles. É necessária

- a comunicação entre professor de ginástica e o fisiatra para que os idosos só façam os movimentos que podem fazer.
- Quando se trabalha com idosos é preciso gostar do que se faz. Por exemplo, as auxiliares que os têm de lavar, vestir etc. têm que amar aquilo que fazem porque de outra maneira não conseguiriam desempenhar este tipo de funções.
 - O centro tem cerca de 200 idosos e tem outros tantos em lista de espera na expectativa de conseguirem uma vaga.
 - As vagas no lar estão dependentes de duas variáveis que não se pode controlar: a morte de alguém e o sexo da pessoa que falece.
 - No edifício os idosos estão separados por independentes, dependentes e acamados. Isto dá-se porque uma parte do edifício tem escadas e portas estreitas e a outra parte não.
 - È importante chamar o idoso pelo nome, e até perguntar-lhes como é que estão habituados ou como é que gostam de ser chamados.
 - A directora chamou a atenção para o facto de querermos sempre ajudar os idosos. Ajudar a caminhar, ajudar a abrir a porta etc. Não devemos ajudar sem primeiro perguntar se necessita de ajuda e se quer ser ajudado. O idoso para além de precisar de andar, e de exercitar os membros, precisa de se sentir autónomo e capaz.
 - Existem muitos idosos viúvos que se voltam a casar dentro do lar pelo padre que reza lá a missa.
 - Existem casais de idosos que vão para o lar e se recusam dormir na mesma cama. Uns querem quartos separados, e outros querem o mesmo quarto mas camas separadas.

Apêndice 6: Guião de entrevista à Coordenadora

Esta entrevista tem como objectivos:

- Conhecer minimamente o Centro Social da Paróquia de Castelões;
- Conhecer o Centro-de-dia de Pedome;
- Conhecer o público-alvo.
- Saber o que se tem feito, e o que se faz, na área de animação;
- Descobrir diferentes possibilidades de intervenção;
- Saber quais são os recursos que se encontram disponíveis;
- Recolher dados sobre o “antes” do projecto.

Guião da Entrevista:

1. Informações pessoais

- 1.1. Há quanto tempo trabalha na Instituição?
 - 1.1.1. Trabalhou sempre como coordenadora?
- 1.2. Qual é a sua formação base?

2. A Instituição

- 2.1. Há quanto tempo existe Centro Social da Paróquia de Castelões, e qual é o dia do seu aniversário?
- 2.2. Há quanto tempo existe o Pólo de Pedome, do Centro Social da Paróquia de Castelões, e qual é o dia do seu aniversário?
- 2.3. Quais são as valências da instituição em Castelões? E em Pedome?
- 2.4. No Pólo de Pedome, as valências direccionadas para os idosos são o Centro-de-Dia, o Apoio Domiciliário e o Centro-de-Convívio.
 - 2.4.1. “Sempre existiram” as três valências ou estas foram surgindo gradualmente? Porquê?
 - 2.4.2. Que necessidades levaram à criação destes serviços?
 - 2.4.3. Qual é o horário de funcionamento de cada uma destas três valências?
- 2.5. Todos os que procuram estes serviços têm acesso a eles?
- 2.6. Quais são as condições de acesso que exigem para que alguém se possa inscrever no Centro de Dia?

3. O Idoso

- 3.1. Que idades têm os utentes deste Centro-de-Dia?
- 3.2. De que doenças sofrem os idosos?
- 3.3. Têm uma listagem dos idosos autónomos, semiautónomos e dependentes?
- 3.4. Os idosos são assíduos ao Centro?

4. Actividades

- 4.1. Desde que o Centro Social e Paroquial de Castelões tomou conta do Centro-de-dia em Pedome, que actividades de animação os idosos praticam habitualmente?
- 4.2. Relativamente a artes plásticas, artes do espectáculo e a música, consegue-me aprofundar um pouco mais o que se fez e faz?
- 4.3. O Centro costuma participar em actividades programadas pela Câmara Municipal, pela Cede em Castelões, e/ou por outra entidade? Pode dar-me exemplos?
- 4.4. Tem conhecimento de actividades promovidas por essas entidades que os idosos do Centro possam participar?
- 4.5. A instituição já tem planeadas actividades para o Natal, Reis, Carnaval, Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia da Mãe entre outro?
- 4.6. O Centro-de-dia já abriu alguma vez ao fim-de-semana ou há noite para actividades com a comunidade? Se não, existe alguma predisposição para essa prática?

5. Recursos

5.1. Recursos Humanos

- 5.1.1. Quais são os recursos humanos que a instituição tem a trabalhar com o Centro-de-Dia?

5.2. Recursos Materiais

- 5.2.1. Sei que o Centro-de-Dia dispõe de uma ampla sala, casas de banho, dois quartos para repouso, e uma cantina. Com que contam mais?

- 5.2.1.1. Têm algum meio para projecção de vídeos? Se sim, qual?

- 5.2.1.2. Têm um espaço mais ou menos apropriado para actividades de drama e teatro (ex.: ginásio)?

- 5.2.1.3. Dispõem de videoteca e/ou biblioteca?

- 5.2.1.4. O que dispõem de material didáctico?

5.3. Recursos Financeiros

- 5.3.1. O Centro Social e Paroquial de Castelões é financiado por quem?

5.3.2. Há possibilidade de organizar feirinhas, abertas à comunidade, para vender peças produzidas pelos idosos, permitindo assim um auto-financiamento do Projecto de Animação Artística? Se não, a instituição disponibilizaria alguma verba para o mesmo?

Apêndice 7: Resumo da entrevista feita à Coordenadora e à Directora Técnica

Estava previsto a entrevista ser feita à Coordenadora do Pólo de Pedome, do Centro Social de Castelões, no entanto na hora da entrevista encontrava-se na mesa também a Directora Técnica do Pólo. Assim, considerando que a informação das duas poderia ser uma mais-valia para o meu projecto, avancei com a entrevista com a coordenadora e a directora técnica.

A coordenadora, licenciada em direito, trabalhava no antigo APAEP (Associação de Pais e Amigos da Escola de Pedome), e quando o Centro Social da Paroquia de Castelões tomou conta das valências, em Março de 2005, esta ascendeu a coordenadora do Pólo.

O Centro Social e Paroquial de Castelões abriu em 1978 oferecendo apoio a crianças órfãs e desfavorecidas. Em 1984, ou seja há 25 anos passa a auxiliar também a terceira idade. Actualmente as valências que dispõem são: creche; pré-escolar; CAJOC; centro-de-dia; centro de convívio; serviço de apoio domiciliário e lar.

As valências do Pólo de Pedome são por sua vez: creche; pré-escolar; centro-de-dia; centro de convívio, e serviço de apoio domiciliário. Todas elas são valências que já existiam, que foram “herdadas” da APAEP.

O horário de funcionamento do centro-de-dia é das 8h30 às 17h. O convívio funciona todos os dias, mas a terça e a sexta-feira são os dias em que é mais frequentado: tratam-se dos dias em que existem actividades. O SAD (Serviço de Apoio Domiciliário) durante a semana funciona das 8h às 14h30min., e aos fim-de-semanas e feriados das 8h às 13h.

As condições de acesso ao centro-de-dia têm a ver com os rendimentos de cada um, assim como com as despesas (medicamentos por exemplo).

Todos os idosos têm tido resposta, mas já se ultrapassou o limite de apoios domiciliários previstos.

Os idosos têm entre 47 e 92 anos, sendo que a mais nova está no centro não pela idade, mas por problemas de saúde: esquizofrenia.

As doenças que os idosos têm, para além de problemas de ossos e varizes, são diabetes, Alzheimer e esquizofrenia (controlada).

De momento não existem dependentes no centro-de-dia. Apenas existem dependentes em idosos a quem é feito apoio domiciliário. No entanto, cada idoso tem na sua ficha o grau de dependência correspondente.

Os idosos são assíduos ao centro-de-dia e gostam muito de lá estar. Exceptuam-se dois casos: uma senhora que preferia ir para a igreja e para o cemitério rezar, e uma outra senhora que diz que “a morte a anda a visitar” e gostava de morrer em casa.

A nível de actividades de animação o centro-de-dia já teve algumas estagiárias. Neste momento o que se têm feito são: actividades para trabalhar a motricidade como fazer tapetes e cortar castanhas para o S. Martinho; teatro no final do ano, e todos os meses têm uma saída. Nestas saídas nunca vão todos os idosos, mas sim só quem quer. Já participaram em algumas actividades organizadas pela Câmara como visitas a feiras de artesanato; concurso de cantar os reis (do qual já foram vencedores), e festa de Carnaval. Não festejam o dia do pai pois eles já não têm pai, no entanto, o lar de S. José tem por hábito convidá-los para irem à festa que fazem lá. Fazem muitos intercâmbios com outros lares e centros-de-dia. No final do ano fazem a festa de final de ano que envolve todas as valências do Pólo e em que as famílias também participam. Esta festa é em Julho e coincide com a festa de S. Pedro padroeiro da freguesia de Pedome. A maioria das actividades são feitas em conjunto com a Sede: Centro Social e Paroquial de Castelões.

O centro-de-dia conta com os seguintes recursos humanos: duas auxiliares; uma enfermeira; um médico (que se encontra na Sede em Castelões); um professor de música; um professor de ginástica (que na data só há para os clientes do convívio, pois estão à espera que a Câmara destaque um outro professor para os idosos), professor de dança (que está disponível, mas os idosos não querem usufruir das suas aulas); uma directora técnica e uma psicóloga. Podem ainda fazer hidroginástica no complexo desportivo de uma freguesia vizinha, mas apenas os clientes do Convívio vão.

A nível de recursos materiais têm: uma sala de convívio; casas de banho equipadas para pessoas deficientes; dois quartos; sala de visitas; gabinete de enfermagem; cantina; o terraço envolvente e o ginásio (o ginásio é só utilizado pelos clientes do Convívio porque os idosos fazem ginástica na sala). O centro-de-dia não dispõe de videoteca nem biblioteca. Têm um DVD e um rádio, mas leitor VHS não. A nível de material didáctico dispõem cartolinas, folhas, marcadores, guaches, tintas de vitral entre outros.

A directora técnica mostrou disponibilidade para encomendar outros materiais que fossem necessários no decorrer do projecto.

A instituição é financiada pela Segurança Social e têm também acordos e parcerias com outras identidades.

Apêndice 8: Primeira calendarização

2009/2010

Mês	Trabalhos a realizar									
Setembro	Avaliação de necessidades; capacidades; motivações e interesses dos idosos	Revisão bibliográfica	Elaboração de um plano de trabalho					Elaboração de relatórios		
Outubro										
Novembro				Atelier de Drama e Teatro	Atelier de artes Plásticas	Atelier de artes Visuais	Atelier de Música			
Dezembro										
Janeiro										
Fevereiro										
Março										
Abril										
Maio										
Junho										

Apêndice 9: Segunda calendarização

2009/2010

Mês	Trabalhos a realizar							
Outubro	Avaliação de necessidades; capacidades; motivações e interesses dos idosos	Revisão bibliográfica	Elaboração de um plano de trabalho			Elaboração de relatórios		
Novembro								
Dezembro				Artes do espectáculo	Atelier de artes Plásticas	Elaboração de relatórios		
Janeiro								
Fevereiro								
Março								
Abril								
Maió								
Junho							Elaboração de um relatório final	
Julho								
Agosto								
Setembro								Apresentação e defesa do relatório

Apêndice 10: Calendarização Semanal

Calendário Semanal

2ªFeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
Atelier de Bijuteria 60min. (10h30-11h30)			Artes do Espectáculo 90min. (14h-15h30)	
Atelier de Artes Plásticas 90min. (14h-15h30)				

Calendário semanal dos idosos

2ªFeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
Atelier de Bijuteria 60min. (10h30-11h30)	Ginástica, Música e Convívio	Dia livre	Artes do Espectáculo 90min. (14h-15h30)	Ginástica, Música e Convívio
Atelier de Artes Plásticas 90min. (14h-15h30)				



Fazer colares; fios; pulseiras etc.



Bidimensionais: pintar em papel, pana, madeira, vidro, tela; pintar com tinta acrílica, guache, aguarela; fazer colagens etc.

Tridimensionais: Trabalhos com barro; construção de um móbil; esculturas em materiais reciclados etc.



Visualizar filmes; ir ao teatro; levar algum espectáculo ao centro; dramatizações; preparar e apresentar uma peça de teatro etc.

Apêndice 11: Plano semanal de actividades

Plano Semanal de actividades

Semana de ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

2ªFeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira

A Animadora

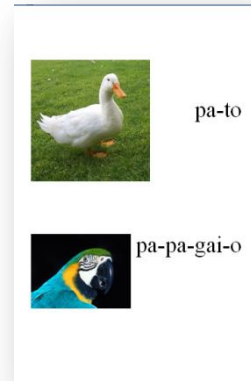
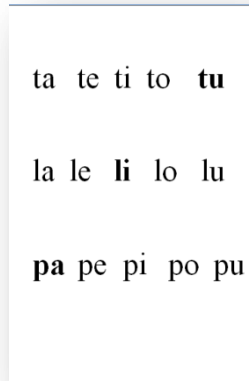
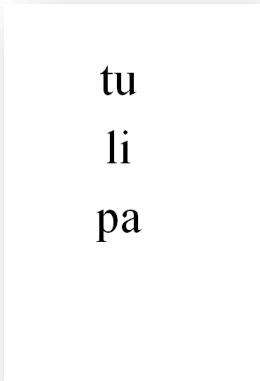
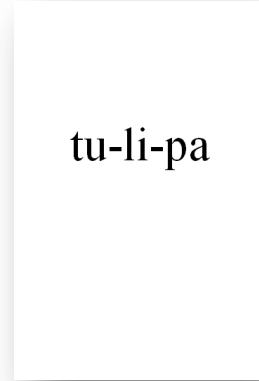
A Coordenadora

Apêndice 12: Terceira calendarização

2009/2010

Mês	Trabalhos a realizar							
Outubro	Avaliação de necessidades; capacidades; motivações e interesses dos idosos	Revisão bibliográfica	Elaboração de um plano de trabalho				Estruturação e início de redacção da parte teórica do Trabalho Projecto	
Novembro								
Dezembro	Avaliação continua		Reestruturacção do plano de trabalho sempre que assim justifique	Artes do espectáculo	Alfabetizacção	Atelier de Artes Plásticas		
Janeiro								
Fevereiro								
Março								
Abril								
Maio								
Junho							Elaboracção final da parte teórica do Trabalho Projecto	
Julho								
Agosto								
Setembro								Apresentacção e defesa do Trabalho Projecto

Apêndice 13: Exemplo de exposição de matéria para alfabetização



Apêndice 14: Quinto Ciclo de investigação (pontos do diário de bordo)

Data	Actividade	Participantes	Participação	Outros pontos de interesse
11/01/2010	Calendário	9-F-75; 11-F-91.	- “A 11-F-91 recuou, disse que a cadeira era dura, que não sabia fazer nada. Mas depois foi participar na actividade. Levou uma almofada para colocar na cadeira”.	
14/01/2010	Calendário	9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	- “A 11-F-91 disse: “vamos lá”; - “(...) o 10-M-76 sentou-se ao nosso lado na mesa e disse: “Se isto é para aprender eu também quero aprender ... Isto é você que diz como é que se faz, não é?!”; - Consegui um novo elemento no grupo”.	
18/01/2010	Calendário	9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	- “Veio a 9-F-75 e a 11-F-91, foi com elas que iniciei a actividade, mas depois consegui convencer o 10-M-76 a participar também”; - “Tive também alguns visitantes durante a actividade (4-F-83; 6-M-85; 7-M-76; 8-M-65)”.	- “De seguida terminou o 10-M-76, que preferiu levantar-se e ir dar uma voltinha. No entanto, e para felicidade nossa, rapidamente voltou (...);
21/01/2010				- “Os meus idosos gostaram muito do resultado final do calendário. Disseram que ficou muito bonito.” - “Estava no centro também uma senhora do convívio que elogiou muito o calendário, disse que tinha uns números grandes como ela queria”.
21/01/2010	Porta-chaves	9-F-75;		- “O 10-M-76 também deixou a actividade, ele não consegue estar muito tempo a fazer a mesma coisa. Cansa-se e tem de

		10-M-76; 11-F-91.		ir dar uma volta”.
25/01/2010	S. Valentim	6-M-85; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	<p>- “Quando estávamos na recta final dos rebuçados, apareceu, para grande surpresa e alegria minha o 6-M-85 a querer experimentar (...) Esteve quase para desistir logo no primeiro pois não lhe estava a sair como desejava, mas com o bocadinho de incentivo que lhe dei, lá fez o segundo”;</p> <p>- “Foi mais um passo que deram os meus idosos. Fiquei muito feliz”.</p>	<p>- “O 10-M-76 trabalhava mais rápido que as senhoras, mas rapidamente disse que aquele era o último que ia dar uma volta pois não gosta de estar muito tempo parado”;</p> <p>- “Mais uma vez me surpreendi, porque os idosos não sabiam o que era o S. Valentim, nem o dia dos namorados”;</p>
28/01/2010	S. Valentim	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	<p>-“Fui então buscar a 4-F-83 que estava interessada na actividade de hoje. E como a 9-F-75 estava na outra mesa a fazer tapetes...” (a 4-F-83 e a 9-F-75 não se dão bem);</p> <p>-“Quando para surpresa minha a 9-F-75 levanta-se da mesa onde estava e vem para a nossa beira. Perguntei se ela não estava a ajudar a fazer o tapete e respondeu que já não estava”.</p> <p>- “Quando voltaram do iogurte apenas a 9-F-75 foi para a minha beira. A 4-F-83 e a 11-F-91 não apareceram”;</p> <p>-“Depois do iogurte chegou o 10-M-76. Ele foi comer. (...) E mal chegou o 10-M-76 do iogurte convidei-o para ir pintar o vaso”.</p>	- “A 9-F-75 pediu-me para fazer mais porta-chaves. Disse que esteve em sua casa a neta de 18 anos e que gostou muito dos porta-chaves e ficou com eles”.
01/02/2010	S. Valentim	Todos	-“Peguei numa caneta e em papel e fui pelos idosos perguntar se sabiam frases ou quadras que costumassem	- “Ninguém sabia, ou quis dizer, quadras, frases ou músicas de S. Valentim. Assim a minha tentativa de envolver mais

			dizer aos namorados”.	idosos na actividade de S. Valentim não resultou da melhor forma”.
01/02/2010	Bijuteria em arame	6-M-85; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91; 14-F-47.	- “Veio a 14-F-47 que finalmente apareceu, há muito que ao ia ao Centro, diz que estive de férias em casa”; - “Tinha colocado apenas uma mesa mas tive de juntar outra”.	- “Como eles eram muitos e estavam sempre a chamar por mim e eu tinha de dizer “faça assim (...) faça assim”, vi-me um bocadinho atrapalhada para atender a todos”; - “O 6-M-85 não gostou muito da actividade de hoje. Disse que era maçuda e que via mal (...) no entanto, saiu da cadeira onde estava e veio para uma mais próxima de mim (...) e disse: “Vou para aqui para ver melhor como se faz” (disse isto mais que uma vez)”; - “A 9-F-75 faz estas actividades sempre maravilhada. Escolhe sempre cores vivas, nomeadamente o rosa. Ela olhava para as peças e constantemente dizia que estavam muito bonitas (...)”; -“(...) o 8-M-65 veio falar para mim. Estava “queixoso” porque não lhe tinha dado nenhum porta-chaves como dei aos outros. Eu expliquei-lhe que eles levaram porque foram eles que o fizeram. Sugerir-lhe que viesse também participar na actividade”; - “A 11-F-91 disse que não queria nada. Disse que não precisava de pagamentos, que ia fazer as actividades porque gostava de se ir entreter um pouco e passar o tempo”.
04/02/2010	Carnaval	4-F-83;	- “A 11-F-91 disse logo que vinha, 9-F-75 também, e foi com elas que iniciei. Depois consegui convencer o 6-M-85 que foi para o rádio ao pé de nós. Não tarda nada convenci também	- “Esta actividade proporcionou vários momentos de riso: o nariz que ficou pintado; eu que coloquei duas ou três vezes a máscara; comentários em relação às pinturas uns dos outros

		6-M-85; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	a 4-F-83 que apareceu lá para espreitar. E já quase no final o 10-M-76 apareceu lá e também queria experimentar. O 10-M-76 tinha dito que estava mal disposto para fazer isso, mas no final lá apareceu”.	etc.”; - “Considero que esta foi uma das actividades mais positivas até hoje”; -“É positivo vê-los dizer “não sei fazer isso” e depois vê-los a pegar no pincel e pintar entusiasmados”.
08/02/2010	Calendário	9-F-75; 10-M-76; 11-F-91; 14-F-47.	- “Primeiro fui à 5-F-81 ver se ela queria ir fazer o calendário (afinal foi ela que disse que queria um), mas não quis. Esta com uma cara muito desanimada”; - “Depois do iogurte chamei o 10-M-76 também para a actividade”.	- “Em comparação com a outra vez que fizemos a actividade, considero que a 9-F-75 teve uma grande evolução (em relação aos números)”; - “O 10-M-76 estava um poço desanimado (...) diz que da outra vez parecia mais rápido (...) mas (...) houve uma grande evolução: o 10-M-76 estava a fazer quase tudo sozinho”; - “Enquanto fazíamos a actividade, 9-F-75 contou com alegria que a sua nora e neta (de 18 anos) tinham estado em sua casa e que tinham adorado as coisinhas (bijuterias) (...) “A minha nora gostou muito da de por ao peito” disse”.
11/02/2010	S. Valentim	8-M-65.	-“Pedi ajuda ao 9-F-75 para desfazermos a árvore de S. Valentim. Retiramos os rebuçados da árvore e fomos os dois distribuí-los pela sala”.	- “Alguns idosos ficaram de pé atrás. Alguns não quiseram logo à primeira mas acabaram por pegar e dois ou três disseram que não queriam” (os rebuçados de S. Valentim). -“O 10-M-76 veio-me perguntar se podia levar outro, assim dava aquele que tinha no bolso à esposa e o outro à filha”.
11/02/2010	Calendário	9-F-75; 10-M-76;	-“Depois do iogurte olhei para o 10-M-76 que estava no sofá e perguntei se não queria vir ajudar. Ele perguntou o que estávamos a fazer, eu disse-lhe que a continuar o calendário	- “Nesta altura já a 14-F-47 tinha desaparecido. Abandonou a actividade sem dizer nada”.

		11-F-91; 14-F-47.	e ele veio para o pé de nós. Curioso que salvo da primeira vez, nunca vem trabalhar se não o convidar”.	
18/02/2010	Calendário	9-F-75; 11-F-91.		“A 9-F-75 estava a fazer tudo sozinha (sabia qual era o numero seguinte e tudo)”;
22/02/2010	Bijuteria: pulseiras.	4-F-83; 6-M-85; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91; 14-F-47.	<p>“A 4-F-83 veio ver o que era e aproveitei logo para a convidar para participar (...) ela disse logo que sim (certamente porque a 9-F-75 na hora estava no banho)”;</p> <p>“A 14-F-47 disse que não, mas depois veio”;</p> <p>“O 6-M-85 disse que não, que não gosta nada disso. Eu ainda insisti e disse que ele tinha gostado das outras vezes e perguntei: “Gostou não gostou?”. Ele respondeu que sim, mas que não tinha jeito, não sabia, e então eu disse-lhe: “se mudar de ideias apareça”. E ele apareceu.</p>	<p>“O 10-M-76 (...) depois de pintar duas disse que já chegava”;</p> <p>“A 14-F-47 (...) começou a pintar uma pulseira de preto (...) e antes de terminar desistiu, mas ficou na mesma no lugar ao pé de nós”;</p> <p>“A 9-F-75 chegou já tarde porque tinha estado a tomar banho”;</p> <p>“Quando terminou de pintar com o preto, ficou um pouco chateado porque tinha as mãos com tinta” (6-M-85);</p> <p>“A actividade não acabou para todos ao mesmo tempo, mas foi terminando consoante eles iam terminando ou cansando-se”</p>
26/02/2010	Flores para dia da mulher	4-F-83; 9-F-75; 11-F-91.	<p>- O 10-M-76 esteve toda a manhã nos recados (entra e sai);</p> <p>“A 4-F-83 fui lá buscá-la (precisou de alguns carinhos para vir: tive de ajudar a levantar da cadeira e trazê-la pela mão até à mesa). Mas não a consegui manter muito tempo na mesa connosco. O que lhe pedia para fazer ela dizia que não podia fazer, fosse uma coisa fácil ou difícil”.</p>	<p>“Ele olhou para fora, para a chuva e disse: “Ainda há quem não acredite em Deus” (a importância de Deus para os idosos)” (10-M-76);</p> <p>“A 9-F-75 adora fazer as actividades. Tem motivação e diz que o tempo passa melhor”;</p> <p>“Ela diz, “tenho uma mão que não ajuda nada”, ou seja, a</p>

				<p>primeira coisa que lhe pedi para fazer (...) ela não conseguiu fazer” (9-F-75).</p> <p>-“No final perguntou-me se eu estava com pressa, porque estava a arrumar. Eu disse”então se fizermos tudo hoje para a semana não temos que fazer”. Talvez tenha falado porque como o tempo passa rápido, como ela própria diz, pensou que ainda era cedo”;</p> <p>-“(...) e ao mesmo tempo tenho de estar atenta ao que os idosos iam fazendo, (...)apanhar o que por vezes caia ao chão e arranjar que fazer para a 9-F-75. Rapidez para não atrasar o trabalho, boa capacidade de resposta para as manter ocupadas e para resolver rapidamente os problemas que sucedem.”</p>
01/03/2010	Flores para dia da mulher	4-F-83; 9-F-75; 11-F-91; 14-F-47.	<p>-“A 4-F-83 perguntou-me o que íamos fazer e quando lhe disse o que era não quis ir”;</p> <p>- “Entretanto apareceu a 4-F-83 e a 14-F-47”;</p> <p>- “Conseguí a presença da 4-F-83 e uma passagem rápida da 14-F-47, e por isso considero que a sessão de hoje correu melhor que na semana passada”.</p>	- “Antes de ir comer perguntou-me quando é que eu ia outra vez e eu disse “quinta-feira”, e ela respondeu “não, venha antes amanhã, eu gosto quando você vem”
04/03/2010	Flores para dia da mulher	4-F-83; 9-F-75; 11-F-91.	<p>- “Mais ninguém quis vir, “mais daqui a um bocadinho” dizia a 4-F-83”;</p> <p>-“Mais tarde apareceu também a 4-F-83 a quem eu entreguei o outro rolo de fita-cola e ela foi enrolando, muito,</p>	<p>-“Como se está a chegar o Dia da Mulher, segunda-feira, e tinha como objectivo terminar as flores hoje, tive de fazer trabalho de casa: colocar a meia nas pétalas, para que me ficassem a faltar só 25 pétalas (para cinco flores) ”;</p> <p>-“(...) estava a achar que estava a fazer mal (...) apesar de eu</p>

			<p>muito devagarinho”.</p>	<p>dizer que estava bem (...) mas como ela não estava contente disse para parar que arranjava outra coisa para ela fazer” (11-F-91);</p> <p>–“Entretanto a 14-F-47 disse que queria pintar e sentou-se numa mesa com os poucos lápis que lhe arranjaram e uma folha. Convidei-a para se sentar à nossa beira e ela veio toda contente”;</p> <p>–“A (...), do convívio, disse que o Centro está a precisar destes trabalhos”;</p>
08/03/2010	Dia da mulher	4-F-83.	<p>- “Depois estive um pouco à conversa com a 4-F-83 e convidei-a a vir distribuir as flores comigo. Eu segurava o ramo e ela oferecia”.</p>	<p>–“A 11-F-91 surpreendeu-me: trouxe-me dois rolos que vêm no papel de cozinha (...) eu agradei e disse que com certeza davam para fazer muitas coisas”;</p> <p>–“Infelizmente ou felizmente as rosas acabaram e havia mais pessoas a querer, até homens (...) quando fizemos as rosas era com a intenção que chegassem para as senhoras do centro de Dia e depois as outras era para quem quisesse mais, mas afinal foi muita gente a querer”;</p> <p>–“A auxiliar foi aos os idosos e colocou-lhes a flor ao peito (...) da parte de tarde iam ir a Castelões (...) a auxiliar disse para irem com a flor ao peito”.</p>
08/03/2010	Pintura em madeira	4-F-83; 9-F-75;	<p>- “A 4-F-83 pegou logo no serviço (copo; bule e tabuleiro). Eu tive de lhe dizer que só poderia escolher uma peça”;</p> <p>- “O 10-M-76, mais uma vez, não quis participar. Não sei que se passa, disse que não tem andado muito bem e fez uma</p>	<p>–“ Acharam imensa piada ao baldinho, disseram que era igual ao da irmã Lúcia”;</p> <p>–“A 18-F-75 sentou-se e depois fugiu, entretanto voltou com umas luvas descartáveis. Foi pedir umas para não sujar as</p>

		11-F-91; 14-F-47; 18-F-75; Senhora do Convívio; Directora técnica.	cara feia”.	mãos”. -“A pintura das peças demorou muito mais do que o que eu contava (...) Acho que esta actividade se prolongou talvez pela dificuldade que têm, e porque eu, assim como a senhora do convívio, em vez de deixarmos ficar a peça como estavam quando eles dizem que já tinham acabado dizíamos: “Pinte mais um bocadinho aqui, e depois ali”. Além disto, as peças nunca ficaram sem um retoque final meu”.
11/03/2010	Postais do Dia do Pai	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91; 18-F-75.	-“ Nesta altura já tinha também a participação do 10-M-76 que hoje estava muito bem-disposto”; -“ Entretanto a 18-F-75 sentou-se ao pé de nós (...)”.	-“Mais dois rolos que a 11-F-91 me trouxe”; - “ A auxiliar (...) também veio ao pé de nós ver o que estávamos a fazer e disse que queria levar um postal para casa”; -“Na colagem do santo deparei-me com algumas dificuldades. Colocavam o postal de pernas para o ar, ou da parte de trás (...) tive de estar sempre atenta e tive de descolar alguns. (...) Situações de cola a menos, situações de cola a mais”; -“E rapidamente terminamos. Uma actividade que eu pensei que iria demorar duas sessões, demorou apenas uma”; - “Durante a actividade a 4-F-83 saiu-se com uma que tive de chamar a atenção. Estava a dizer ao 10-M-76 que ele não conseguia fazer a actividade porque termia muito”.
15/03/2010	Pintura em madeira	4-F-83;	- “ Antes que eu chama-se alguém já tinha a 9-F-75, a 4-F-	-“ A 11-F-91 trouxe mais um rolinho”;

	(continuação)	9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	83, e o 10-M-76 à volta da mesa (...)."	<p>- "A actividade não correu muito bem apesar de ficarem bonitos os trabalhos";</p> <p>- "Foram ao lanche e quando acabaram ninguém voltou para o pé de mim (...) foram a Castelões porque estavam lá a fazer um rastreio gratuito à visão (...) quando chegaram eu ainda lá estava a trabalhar";</p> <p>- "Não correu muito bem porque eu deveria de ter entregue mais trabalho nas mãos dos idosos, mas como era tudo já na fase de acabamentos fiquei com medo que eles fizessem mal. Se não ficasse minimamente bem, nem dava para vender, nem os idosos iriam ter orgulho de os mostrar (...) é difícil conciliar participação com qualidade (melhor: com aquilo que os outros acham bonito)".</p>
18/03/2010	Postais do Dia do Pai	11-F-91.	- "(...) Coloquei os postais na cesta, fotografei, e fui ter com a 11-F-91".	<p>- "Inicialmente disse que lhe doía os dedos dos pés";</p> <p>- "Já vim dar um passeio hoje sem contar" (disse a 11-F-91);</p> <p>- "Ia dizendo, por própria iniciativa, quando entregava os postais: "Que deus lhe dê muita saudinha"; "Que Deus traga alegria para si e para a sua família", etc.";</p> <p>- Depois fomos às cozinheiras. A 11-F-91 ficou muito animada: "Vamos , vamos, eu gosto muito delas. A mãe de uma das meninas de lá está no lar de (...), eu era muito amiga dela" etc.(...)"</p>

18/03/2010	Dia da árvore	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	<p>- “ A 11-F-91 viu-me preparar o material e perguntou-me se íamos fazer alguma coisa. Eu disse que sim e perguntei se ela queria aproveitar para se sentar. Ela disse que sim e pediu-me para ir buscar-lhe a almofada (que coloca sempre na cadeira para ficar mais confortável). Eu fui e ela sentou-se.”;</p> <p>- “Comecei a actividade com a 11-F-91 e a 9-F-75 (...) Entretanto chegou o 10-M-76 e coloquei-o também a dobrar as folhas para as flores. De seguida apareceu a 4-F-83 e fiz o mesmo”.</p>	<p>-“O 10-M-76 desistiu na segunda flor porque se apercebeu que não estava a fazer muito bem. Disse: Não consigo fazer, não vale a pena insistir”. Eu disse que não estava mal, mas acho que ele não se acreditou”;</p> <p>-“Tanto a 4-F-83, como a 9-F-75 às vezes enganavam-se e faziam ao contrário. Eu ia rectificando, dizendo: fez aqui uma dobra mal!”, “Está bem, só tem aqui uma que é ao contrário”. Tentava sempre corrigir o erro e dar reconhecimento positivo. No entanto, a correcção do erro é difícil pois erram sempre no mesmo”;</p> <p>-“ A 11-F-91, embora seja a mais velha do grupo é, no entanto, a que fazia sempre tudo “perfeito”. Em todas as actividades que fez até hoje, a 11-F-91 ou faz bem, ou se vir que não se ajeita, não faz”;</p> <p>- “Foi uma boa conquista conseguir a participação da 4-F-83 nas actividades ao pé da 9-F-75 (embora na presença desta, a 9-F-75 se mantenha calada);</p> <p>- “Mais uma vez a actividade demorou mais tempo do que o que estava a contar. Como queria terminar hoje, para poder, na próxima sessão iniciar com o “teatro de fantoches” decidi mais uma vez prolongar a actividade”;</p> <p>- “A 9-F-75 esteve sempre a ajudar-me. A 11-F-91 depois de rezar o terço (...) viu-me, ofereceu-se para ajudar mais um bocadinho, e eu aceitei”;</p> <p>- “(...) coloquei os idosos com a flor amarela ao peito e fui</p>
------------	---------------	--	--	--

				fotografando. Já me pediram (duas pessoas) para levar a fotografia (...)
22/03/2010	Dia Mundial do Teatro: teatro de fantoches	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	-“(...) a 9-F-75 estava lá e comecei logo a brincar com o fantoche que já levava pronto. Ela só se ria”. -“(...) tinha ido buscar a 11-F-91, a 4-F-83 e o 10-M-76 que foram os que quiseram aparecer”.	-“A 11-F-91 trouxe mais um rolo de papel de cozinha. Mesmo a calhar, era mesmo com eles que íamos trabalhar hoje”; -“Hoje a actividade, como previsto acabou rapidamente. Tratei de preparar a actividade em casa (...) são tarefas que sei que não iam conseguir fazer sozinhos e que para fazerem teria de estar ao lado de cada um (...) isso para além de durar muito tempo iria fazer com que quem estivesse à espera se cansasse e desistisse da actividade”; -“(...) aquela meia era para quando a 9-F-75 voltasse do banho (...) quando a 9-F-75 voltou e terminamos o fantoche, ela disse: “Este é um dos mais bonitos”. Como é habitual, “tudo” o que faz acha bonito, e eu fico feliz com isso pois gosto de a ver feliz”.
25/03/2010	Dia Mundial do Teatro: teatro de fantoches		-“Hoje levei a minha irmã comigo para o Centro. Como sábado, 27 de Março, é o Dia Mundial do Teatro preparei uma peça de teatro de fantoches com ela (...) tentamos dizer uma história alusiva ao Dia Mundial do Teatro e ao mesmo tempo cómica. Construímos também um cenário de fantoches com cartão, tinta e tecido”, - “Fui chamar os idosos que estavam na sala ao lado, mas só a 9-F-75 é que veio. O 10-M-76 já estava no sofá à espera para ver o teatro quando uma idosa lhe pediu para ir fazer um recado. Ele disse que ia ter de ir fazer um recado e	-“ Quando terminou o espectáculo, como desconfiava eles não iriam saber que era para bater palmas. Tínhamos combinado fazer a vénia e dizer obrigada na mesma e quando o fizemos houve uma pessoa que bateu palmas”; - “Convidei os idosos a experimentarem, mas não estava a conseguir respostas positivas. Tentei motivá-los mostrando outros fantoches e brincando com eles com a ajuda da minha irmã, mas, mesmo assim, ninguém se mostrou interessado em participar. Então, peguei num fantoche e ajudei a 9-F-75 a colocá-la, ela deixou. Depois pedi para se levantar e levei-a

			eu sugeri que visse primeiro o teatro de fantoches que eu e a minha irmã preparamos e depois ia. Ele aceitou a proposta”.	para trás do cenário. Expliquei-lhe como tinha que fazer e comecei a falar com ela, ou melhor, com o seu fantoche”; -“(…) a minha irmã ficou do lado de fora, a filmar, e pode observar que os idosos se estavam a divertir com a nossa improvisação. “Eles estavam a rir-se com a apresentação da 9-F-75” diz a minha irmã”.
29/03/2010	Cesta de Páscoa	9-F-75; 11-F-91; 14-F-47.	-“A 9-F-75 já estava na mesa, chamei a 11-F-91 (…) a 14-F-47 ouviu-me a chamar a 11-F-91 e apareceu lá também. Nem cheguei a perguntar se mais alguém queria vir. Por um lado, eles já sabem que o que quero é que eles participem, e por outro hoje tinha pouco que fazer”.	
01/04/2010	Bijuteria: pulseiras	4-F-83; 11-F-91.	- “Ainda não tinha entrado no Centro e vi a 9-F-75 a sair e a entrar na carrinha”; - “O 10-M-76 “fugiu”, disse que ia esticar as pernas”.	-“ A 11-F-91, por iniciativa sua, ia metendo uma missanga grande, uma pequena, uma grande, uma pequena. A dada altura percebe-se que quebrou a sequência metendo duas pequenas e uma grande. Perguntou-me a minha opinião com cara de quem já sabe a resposta. Eu disse que tinha ficado melhor sem a tal missanga pequena. E ela por sua iniciativa retirou as peças e voltou-as a colocar segundo a sequência que estava a seguir”; - “A 4-F-83 também fez por sequência mas de desenho, não de tamanho”.
08/04/2010	Técnica do guardanapo	4-F-83;	-“(…) fui chamar a 9-F-75 e sentei-a. Depois perguntei em voz alta se alguém nos queria ajudar na actividade. Ninguém	-“Mais uma vez a actividade prolongou-se (…)”; -“A actividade correu bem, apesar de gostar de ter mais gente

	em vidro, vela e sabonete	9-F-75; 11-F-91.	respondeu. Então fui perguntar pessoalmente à 11-F-91 que veio logo, e à 4-F-83, que fez algumas perguntas (o que iramos fazer etc.) e ela disse que depois aparecia”; - “ A 4-F-83 que depois apareceu (...)”.	a participar. No entanto, penso que seria difícil atender a mais gente (...)”.
12/04/2010	Pintura em vidro	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	-“Fui convidar mais gente para participar, mas só a 11-F-91 é que veio. A 4-F-83, como é habitual disse que depois aparecia. E o 10-M-76 também veio (...)”; -“Assim sendo comecei a actividade com 11-F-91 e o 10-M-76 (...) logo de seguida apareceu a 4-F-83. E passado um bocadinho apareceu a 9-F-75 (que tinha ido ao banho).”	-“O 10-M-76 foi o primeiro a desistir (...) eu apoiei-o dizendo que estava certo, que já tinha trabalhado bem. Não quero obrigá-los a participar, mas sim incentivá-los a voltarem (se eles souberem que não fico triste nem chateada por se irem embora quando estão cansados, há menos probabilidade dos idosos me dizerem que não a uma actividade logo a principio, pois sabem que a qualquer momento que lhes apeteça a podem abandonar) ”; -“Esta actividade é boa porque dela resultam trabalhos bonitos e porque os idosos gostam de pintar. Mas tem os seus senãos: a tinta deixa um cheiro na sala que é desagradável e que poderá ser nocivo para a saúde (...) deveria de ser feito numa sala bem arejada e só deveria estar presente quem realmente gosta”.
15/04/2010	Pintura em vidro	4-F-83; 11-F-91.	- “Depois perguntei pela 9-F-75 e disse que não vinha hoje nem amanhã, que não sabia porquê mas que desconfiava que ela tinha ido ao médico e que ia fazer uns exames. A 2-F-69 aproveitou a deixa para me dizer também que a 11-F-91 tinha ido ao médico (...), pensei: “hoje não vou ter participantes na actividade”, são as minhas fiéis ajudantes (...) Nesta altura chega a 11-F-91 (...)”;	-“Achei muito curioso e fiquei contente porque elas as duas usaram por iniciativa própria da “cooperação”. Fizeram o resto do trabalho da seguinte forma: uma segurava no frasco e no pano e a outra pegava na ráfia e dava o laço”.

			<p>- “Entretanto fui colocar os potes de vidro em cima da mesa. A 4-F-83 já lá estava sentada, sozinha (o que pode ser um indicador de que estava à minha espera e talvez até de que estava a tentar “tirar o lugar” à 9-F-75 : ela estava sentada precisamente no local onde é habitual estar a 9-F-75)”;</p> <p>-“Para tristeza minha a 11-F-91 disse que não queria ir. Eu não insisti porque ela participa sempre e se hoje não queria seria então porque não queria mesmo”;</p> <p>-“Como é habitual a 4-F-83 no final do lanche não apareceu ao pé de mim. (...) Convidei-a a voltar para a minha beira (...) enquanto insistia para ela vir, a 16-F-71 estava a dizer à 11-F-91 para me vir ajudar (...) depois passado um minuto, chegou a 11-F-91 (que acabou por vir)”.</p>	
15/04/2010	Conversas sobre o 25 de Abril	Todos		-“ Uns idosos lembravam-se bem do 25 de Abril de 1974, recordavam o que estavam a fazer na altura e contavam suas histórias. Outros não estavam bem a ver que dia era esse e precisaram de ajuda para se recordarem. E também houve quem disse-se que isso já foi à muito tempo e que não se lembrava de nada. Desta forma a informação que recolhi foi muito escassa e não me permitiu a elaboração de um livro ou placar sobre as suas experiências”.
19/04/2010	25 de Abril: arranjo e	9-F-75; 11-F-91.	-“Convidei a 11-F-91 que veio sem hesitar. Trouxe a sua almofada e sentou-se na mesa. Depois fui chamar a 9-F-75. E fomos nós as três que estivemos a trabalhar.”	-“Quando chegou a hora do iogurte a 11-F-91 não estava a querer deixar os cravos e os alfinetes. O que me pareceu ser positivo. É sinal que estava empenhada na actividade”.

	brindes			
22/04/2010	25 de Abril: distribuição de brindes	9-F-75.	<p>- “Convidei a 9-F-75 para ir distribuir os envelopes do 25 de Abril. Se das outras vezes optei por escolher outras pessoas para que elas não pensassem que me interessava mais pela 9-F-75 (que é com quem estou mais tempo), desta vez, decidi escolhê-la a ela. Por um lado ela pode se sentir triste por ainda não a ter convidado nenhuma vez para esta tarefa, e por outro lado, é muito importante que ande. Da última vez que estivemos a conversar, a 9-F-75, contou-me que o médico lhe disse que tinha que andar porque “estava aqui, estava numa cadeira de rodas”. Assim esta era uma boa oportunidade para a 9-F-75 caminhar um pouco mais”.</p>	<p>- “A 9-F-75 entregava e achei muito interessante a forma como o fazia. Sem eu lhe dizer para fazer isso, ela entregava e ia dizendo: “Grândola Vila Morena (...) dentro de ti ó cidade”. Às vezes saltava algumas palavras à frente, mas achei muito interessante”;</p> <p>-“Depois fomos à cozinha. Íamos conversando pelo caminho (como ela anda devagarinho, dava tempo). Ela foi dizendo que elas iam ficar muito contentes porque às vezes dizem que nunca se lembram delas etc.”;</p> <p>- “Nunca vim para aqui, desde que estou cá, nunca vim” (diz a 9-F-75 referindo-se a um local do Centro de Dia).</p>
22/04/2010	25 de Abril: visualização de filme		<p>- “Depois baixei o volume do rádio e o 6-M-85 começou a reclamar. Disse que íamos ver o filme do 25 de Abril para ele vir também etc., mas ele respondeu que já sabia isso tudo, que não precisava de ver nada (...)”;</p> <p>- “O 6-M-85 que reclamou que não queria ver, a dada altura também lá apareceu”;</p> <p>- “Estive a falar com o 6-M-85 e ele disse que a televisão estava baixa, que queria ouvir o que eles diziam (...) afinal estava interessado no filme”.</p>	<p>-“O 10-M-76 chegou e esteve a falar, o que distraía quem poderia querer ver, mas não me preocupou muito, porque quando falava era sobre o tema e a fazer perguntas”;</p> <p>- “Durante todo o processo eu ia intervindo para que o interesse e compreensão do filme se mantivessem: Exemplo: “Isto é em Lisboa”; “Os presos políticos foram soltos”; “Vêm os cravos nas espingardas dos soldados?!”; “Aqui foi o primeiro de Maio”, etc.”;</p> <p>- E o 10-M-76 também ia intervindo, por exemplo: “À quantos anos foi?!”; “O general Spínola é o que estava no poder?”; “No primeiro de Maio fomos para Guimarães” (...).”.</p>

26/04/2010	Dia da mãe: pergaminhos com rosa	4-F-83; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	<p>-“Perguntei quem queria me ir ajudar na actividade e como tem sido habitual disseram que sim a 4-F-83, a 11-F-91 e a 9-F-75. O 10-M-76 disse que para já não”;</p> <p>-“Mal começamos a actividade, apareceu o 9-F-75 a perguntar o que iríamos fazer.”;</p> <p>-“No decorrer da actividade o 12-M-76 para minha surpresa sentou-se na nossa mesa. Falei um pouco com ele, perguntei se queria ajudar e ele disse que não sabia (...) já foi importante ele ter tido a iniciativa de se sentar ao pé de nós”;</p> <p>- “O 6-M-85 também por lá apareceu, mas ficou de pé. Convidei-o a ajudar, mas ele disse que eu já tinha muitos ajudantes”.</p>	<p>- “A auxiliar apareceu lá porque queria ir dar banho à 9-F-75 (...) a 9-F-75 só dizia que gostava de estar ali e que não lhe apetecia nada ir”;</p> <p>-“(...) e já estava a 4-F-83 a trabalhar em cooperação com o 10-M-76 (...) um enrolava e segurava e o outro colocava a ráfia rosa”.</p>
29/04/2010	Dia da mãe: entrega dos pergaminhos	4-F-83.	<p>-“(...) fui buscar os pergaminhos do dia da mãe. A 4-F-83 veio para a minha beira e então foi a ela que pedi para vir comigo entregar (...)”.</p>	<p>-“Foi um daqueles dias em que nos temos que esforçar ao máximo para nos aguentarmos bem-dispostos. Afinal os idosos não têm culpa dos nossos problemas e merecem sempre o melhor de nós”;</p> <p>-“Desta vez fomos também à parte de cima do Centro Social, a parte das crianças. E a ideia foi da 4-F-83, mais uma vez fiquei feliz com a sua iniciativa”;</p> <p>-“Os pergaminhos foram entregues quer a homens quer a mulheres, quer a solteiros, quer a casados, quer a mães quer a mulheres sem filhos. Alguns diziam: “mas eu ainda não</p>

				<p>tenho filhos”. A qual a 4-F-83 respondia: “não tem mas há-de ter”. Eu acrescentava: “É uma homenagem a todas as mães, para todos pensarmos nelas, porque todos temos ou já tivemos uma mãe”. E isto dizia também aos senhores”;</p> <p>- “Hoje o 6-M-85 pegou na lembrança, sem reclamar, nem fazer nenhum comentário do tipo: “para que é que eu quero isso?!”. Muito pelo contrário, foi ele que estendeu a mão para pegar num”.</p>
29/04/2010	Pintura em tecido	4-F-83; 9-F-75; 11-F-91.	-“A 4-F-83 veio logo para a minha beira (...) entretanto a 9-F-75 também já estava na mesa (...) 11-F-91 que se prontificou logo a vir. Perguntei ao 10-M-76 que fez uma cara de quem não estava com muita vontade. Eu disse: “como quiser””.	- “Estivemos as duas a tentar transformar os borrões e colocar a camisola bonita”.
03/05/2010	13 de Maio: terços	4-F-83; 7-M-76; 9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.	-“E assim foi, participou na actividade a 11-F-91, a 9-F-75, a 4-F-83, o 10-M-76 e para surpresa minha o 7-M-76 (...)”.	<p>-“Em casa já tinha feito um terço para: avaliar o nível de dificuldade da execução; ver se resultava, e para experimentar a melhor maneira de o fazer”;</p> <p>-“A 11-F-91 teve bastantes dificuldades em meter quer as bolas pequenas quer as grandes e desistiu algumas vezes (...) O 10-M-76 trabalhou muito bem. Metia só as grandes e chamava por mim para meter as pequenas e para rectificar se já estavam as dez (...) A 4-F-83, ora metia a grande e a pequena, ora só metia a grande e chamava por mim para colocar a pequena (...) A 9-F-75 (...) continuou o seu terço quase sozinha, trabalhando quer com peças grandes, quer com as pequenas (...)”;</p>

				- “E nessa altura já o 7-M-76 se tinha sentado na mesa ao pé de nós (...) e eu e o 10-M-76 já o tínhamos convencido a ajudar. Ele pegou no terço que era da 11-F-91 e começou a enfiar as missangas (...) pouco tempo depois já estava a dizer que não sabia e eu e o 10-M-76 dissemos-lhe que sabia. Diz o 10-M-76: “Então quem é que fez esse bocado?!” (...) mas ele não se deixou convencer e acabou por se levantar”.
06/05/2010	13 de Maio: terços	9-F-75; 10-M-76; 11-F-91.		- “O 10-M-76 queixa-se de tremer, o que dificulta a tarefa”; - “Eu ia tentando conciliar o seguinte: introduzir as peças pequenas; contar as bolas e fazer a parte do “Pai-Nosso”; fazer a parte de baixo (das três Avé-Marias); unir os fios, e conversar, mantendo um bom ambiente no grupo. Isto não foi tarefa fácil, tinha que “andar da perna” para conseguir fazer tudo (...)”.
10/05/2010	13 de Maio: caixinhas para os terços	10-M-76; 11-F-91.	-“A 9-F-75 foi tomar banho. O 10-M-76 também saiu, foi à farmácia. Fui chamar a 11-F-91 (...) A 11-F-91. Perguntou se ia conseguir fazer a actividade porque não queria ir par lá estorvar. Eu disse que nunca estorvava, que era sempre bem-vinda mesmo que não fizesse nada, e convidei-a a experimentar e logo via. Ela veio. A 4-F-83 não quis ir”; - “Entretanto chegou (...) o 10-M-76 sentou na nossa	-“Quando se enganou a primeira vez ficou aflita “eu não sei fazer nada”. Eu disse que não havia problema: levantei o autocolante e voltei a colar melhor. Ela viu e das vezes seguintes que aconteceu foi a própria que solucionou o problema” (11-F-91); -“A actividade terminou assim, antes da hora do lanche”.

			mesa”.	
13/05/2010	13 de Maio	9-F-75.	-“Nesta altura já a 9-F-75 tinha ido para a mesa do costume, pronta a trabalhar, sem eu lhe dizer nada”.	<p>-“Tinha planeado apenas fazer a apresentação do vídeo para culminar as actividades, mas, dadas as circunstâncias: estavam “todos” a ver televisão, e muita gente queria terços (...). Fui buscar o material que ainda tinha na sala”;</p> <p>- “Enquanto fazíamos os terços, ela contou-me que o filho viu os terços e que gostou muito”;</p> <p>- “Eu disse que ia ver a missa com eles. Como quando a missa começou eu ainda estava a fazer os terços (...) Para demonstrar algum interesse de vez em quando ia à sala espreitar a televisão. Quando terminamos fomos então ver o resto da missa”;</p> <p>-“A 11-F-91 levou o terço dela e da 5-F-81 para serem benzidos”.</p>
13/05/2010	Actividade final: visualização de DVD			-“Como o 10-M-76 já não estava a ver o Jornal fui perguntar a quem estava na sala o que achavam de eu colocar o DVD na televisão (...) Eles deixaram-me à vontade (...) Mas quando ia pedir o leitor de DVD reparei que ele estava ocupado: estavam uns meninos a ver desenhos animados na sala deles. Mais uma vez, resolvi esperar um bocadinho mais (...) Depois fui buscar o leitor

				<p>de DVD, chamei os idosos e coloquei o DVD a rolar”;</p> <p>-“No inicio do filme o comentário foi: “É um filme sobre idosos”. Quando começou a parte “Quem somos” toda a gente ficou impressionada: “É o 7-M-76”; “Olha tu!”. E sorriam e riam. Na parte do filme “O que vimos” sobressaiu-se o “Ô Evaristo, tens cá disto?!”, em que se ouviram alguns risos. Na parte “O que fizemos”, quando apareceu o teatro de fantoches foi quando houve mais distrações. Talvez por demorar algum tempo e por a imagem ser quase sempre a mesma, Mas mesmo assim, surgiram comentários como: “Olha o 8-M-65, é a voz dele” (...) “É a 9-F-75; “É, é!”;</p> <p>- “No final eles disseram que gostaram. O 10-M-76 perguntou se eu é que tinha feito aquilo e como é que tinha feito (...) Ele disse: “agora pode-se fazer cada coisa que a gente nem imagina. A 9-F-75 disse que gostou muito e que deveria de durar mais tempo”;</p> <p>- “A 9-F-75 estava preocupada porque eu me vinha embora e não queria que eu a deixa-se. Estava triste, o que me deixou triste a mim também. Mas disse para ela não se preocupar que eu ia lá já no dia seguinte, falar com a directora, e ia vê-los. E que ainda a ia chatear a fazer umas perguntas e ela disse: “A mim não me chateia nunca”(...)”.</p>
--	--	--	--	--

Apêndice 15: Alfabetização (pontos do diário de bordo)

	Matéria	Sentimentos e opiniões
07/12/2009	<p>- “Pude notar que ela já teve alguém a ensiná-la anteriormente: já conhecia, mais ou menos o seu nome; em lugar de dizer “já, je, ji, jo, ju”, dizia “um ‘j’ e um ‘a’ ‘já”, “um ‘j’ e um ‘e’ ‘je” etc. (...);</p> <p>-“Não conseguia fazer ligação das palavras com as imagens, mesmo repetindo o mesmo exercício duas ou três vezes”;</p> <p>-“(...) pedi que me disse-se palavras a ver consigo e com a sua família (...) Estas iriam servir para preparar as próximas matérias”.</p>	
10/12/2009	<p>-“Agora explico-lhe uma coisa e daqui a um bocado volto a perguntar e ela já não sabe (...). Em vez de ler o que está escrito (...) diz há sorte. (...) Agora estamos de volta de uma palavra, daqui a dois minutos volto a perguntar e ela já não sabe (mesmo tendo a imagem ao lado)”.</p>	<p>-“Depois (...) perguntei-lhe se ela tinha estudado o que estivemos a ver na segunda-feira. Ela começou-se a rir. Disse que sim e que os filhos também viram e acharam muito engraçado. Disse que acharam piada lá dizer o nome dela e o nome deles também”;</p> <p>-“Descobri que vai ser mais difícil ensinar a 9-F-75 a ler do que o que pensava, ela demonstra muitas dificuldades”.</p>
14/12/2010	<p>-“(...) Ela continua com dificuldades, mas estive um pouquinho melhor nos exercícios de ligação. Vi também as dificuldades que tem em controlar o lápis para fazer as ligações”.</p>	

17/12/2010	-“(…) já sabe melhor, mas ainda apresenta muitas dificuldades”.	-“Disse à 9-F-75 que tinha outras coisas para lhe ensinar, mas que gostava que primeiro soubesse aquelas (para ver se a motivava a estudar em casa)”; -“Os meus filhos não têm paciência para me ajudar, se fosse os casados…” (9-F-75).
28/12/2010	-“Fizemos mais uns exercícios que tinha preparado (…) e ainda consegui introduzir matéria nova: a palavra “neto” e correspondestes fonemas”.	-“Correu até bastante bem a alfabetização”.
04/01/2010		
07/01/2010	-“Iniciei com exercícios de pintura. Expliquei, mais uma vez, que é importante aprender a manusear o lápis para depois poder começar a escrever o seu nome. Ela nunca tinha pintado com lápis de cor (…) a 9-F-75 estava compenetrada na sua pintura”.	
11/01/2010	-“Revimos mais uma vez a matéria. Dei mais atenção às coisas difíceis: expliquei o que são as vogais e que o ‘s’ no meio delas se lê ‘z’; o ‘a’ pode-se ler ‘à’ ou ‘a’; o ‘e’ às vezes não se lê, e o ‘o’ às vezes lê-se ‘u’”; -“Estivemos a pintar”	
14/01/2010	-“Comecei a relembrar a matéria anterior e de seguida introduzi matéria nova (…)”; -“Aprendeu que às vezes tem de ler letras sozinhas (sílabas), exemplo: “Li-li-a-na”. Aprendeu os ditongos e portanto que á palavras que se lê as três letras ao mesmo tempo, exemplo: “meu”, “mãe”.	-“Ela disse: “hoje não estou muito bem”, estava com dificuldades, o que é natural uma vez que recebeu muita informação nova”.
18/01/2010		-“Entretanto o 10-M-76 (…) foi ver o que estávamos a fazer. Eu perguntei se também queria aprender,

		<p>mas ele disse que não, que já estava velho. Eu disse que a 9-F-75 já sabia ler muitas palavras (e mostrei-as até)”</p> <p>-“Mas a 9-F-75 também não estava muito confiante de que iria conseguir, disse: ‘é muito difícil”.</p>
21/01/2010		-“Na alfabetização, tudo o que está para trás, está bom, mas a nova matéria está complicada de entrar. Ela diz: ‘A cabeça já não dá”.
25/01/2010		-“ 18-F-75 (...) veio para a nossa beira dizer que já vão para a cova (...) “para quê?!” , “Não vale a pena massacrar a cabeça”, dizia ela. No entanto, ao mesmo tempo exibia, orgulhosa, que sabia os números (...) e sabia contar as notas”.
28/01/2010	-“Estivemos a ver as partes mais difíceis (...) terminamos com um exercício mais fácil, que foi reler as primeiras palavras que aprende-mos”.	
01/02/2010	-“Continuamos com a matéria habitual. Estivemos cerca de 25 minutos, e depois, por escolha da 9-F-75 decidimos parar”.	-“A 4-F-83 (as duas não se dão) veio rondar a nossa mesa e acabou por se sentar (...) na mesa ao nosso lado. A 9-F-75 não queria continuar a aula. Disse que ela estava ali para ouvir e depois fazer pouco. A 9-F-75 não estava à vontade”.
04/02/2010	-“Estivemos a ver os números. Os que tem mais dificuldades é do 10 ao 19 (...) as imagens de notas e moedas também têm dificuldade em reconhecer. Estivemos também a ver os	-“Temos muito que trabalhar”; -“Eu já estava cansada, com vontade de vir para

	ditongos e a ler frases. Iniciamos ainda a escrita do seu nome.	casa e a 9-F-75 tinha vontade de continuar. Ainda aguentei um pouco mais, mas tive de vir embora. Já estávamos a trabalhar no mesmo à muito”.
08/02/2010	-“Estivemos a ler os ditongos (ainda não sabe bem). Depois fomos ler as frases (leu com muita dificuldade). Ainda lê de cor (talvez quando não sabe ou quando está cansada). Depois iniciamos nova matéria, a palavras (...). Ela até esteve bem, gostei”.	
11/02/2010	-“(...) e por fim iniciamos a palavra “avó”. Ela não conhecia ainda a letra ‘v’, e tem dificuldades em pronunciá-la”.	-“Disse que estava mal, que não tem andado muito bem”.
18/02/2010		-“(...) ainda não estão muito bem, mas já esteve pior” (os ditongos).
22/02/2010		-“A leitura esteve mais ou menos, mas ainda não consegue ler bem sozinha. Na escrita esteve mal”; -“Eu estava cansada de estar ali, mas ela estava toda entusiasmada”; -“(...) ela estava toda contente porque o tempo tinha passado num instante”.
26/02/2010	-“A 9-F-75 continua a tentar ler de cor, a ver se acerta, em vez de tentar ler o que lá está”; -“Tenho que estar constantemente a dar exemplos de palavras que já vimos, e a voltar atrás para lhe mostrar. Por exemplo, ‘ãe’, nunca sabe ler e tenho que voltar a trás mostrar onde vimos isso, lembrando-a da palavra ‘mãe’. Todas as palavras que têm ‘an, en, in, on, un’, tenho ou que lhe dizer	

	que é como <i>António</i> , ou que voltar a trás e mostrar-lhe onde está essa matéria”.	
01/03/2010	-“Começamos com a revisão da matéria (...) depois introduzi nova matéria (...).	-“(...) com um pouco de persistência e boa disposição conseguimos melhoras”.
04/03/2010	-“Revemos a matéria anterior e introduzimos matéria nova (...)”.	-“Acho que vou ter que encontrar outra estratégia, porque está difícil a escrita. Ela passa por cima do que eu faço, mas não consegue fazer sozinha”.
08/03/2010		
11/03/2010	-“Expliquei o que era um desenho abstracto e pedi que desenha-se (...) Experimentou fazer círculos, quadrados, traços etc. Queria que (...) se habitua-se a trabalhar com o lápis e fosse experimentando formas (...)”.	-“(...) mas estava muito muito muito difícil.com alguma dificuldade (...) já conseguia passar por cima, mas sozinha não faz. Comecei a verificar que ela própria já não estava muito animada. Disse que tinha mais vontade de aprender a ler”.
15/03/2010	- “Revisão e introdução de matéria nova (...) difícil”.	-“Estive a falar com a 9-F-75 e decidimos que para já vamos insistir na leitura e que a escrita do nome fica para uma próxima oportunidade”.
18/03/2010	-“(...) estive com a 9-F-75 a rever a matéria e introduzimos o segundo tema: “Jardim”. As palavras mais antigas que aprendemos já sabe mais ou menos, as mais recentes e mais difíceis é que está com mais dificuldades”.	-“Embora ela disse-se que não, achei que estava cansada pois começou a ter bastantes dificuldades a ler e lia de cor, palavras que não tinha nada a ver com o que estava escrito”.
22/03/2010	-“(...) pegamos então na capa e estivemos a rever a matéria. A parte inicial está muito bem,	

	mas a matéria mais recente, mais difícil está muito mal”.	
25/03/2010	-“(…) estivemos a rever a matéria”.	
29/03/2010	-“Estivemos a rever umas frases que já à algumas sessões que não revíamos. Ela continua com dificuldades, mas senti uma evolução no ‘ãe’ (consegui ler ‘ãe’ à primeira sem eu ter que ‘andar às aranhas’ a ver se a conseguia fazer lembrar)”.	
08/04/2010	-“Como já não estava com a 9-F-75 à algum tempo (…) decidi começar a rever a matéria do início (…) fiquei surpreendida, pela positiva, ela disse, por exemplo, ‘mãe’ e ‘António’ à primeira”. Entretanto quando entramos nas matérias mais recentes, ela apresentou ainda muitas dificuldades”.	
12/04/2010	-“ (…) estivemos a rever as frases. Como é habitual, quando chegaram as pessoas do convívio, ficamos à conversa”.	
19/04/2010	-“(…) estivemos a rever a matéria mais uma vez (…) A 9-F-75 continua a ler de cor”.	
22/04/2010	-“Hoje começamos pelas últimas palavras, as mais difíceis, e correu bem. No final peguei no cartão do 25 de Abril e começamos a lê-lo (…)”.	
26/04/2010	-“Estivemos a ver algumas palavras novas e introduzimos o ‘q’ e o ‘lh’ e o ‘g’”.	-“Foi uma manhã muito produtiva, mas estas coisas novas são muito difíceis para a 9-F-75”.
29/04/2010	-“Estivemos a rever a matéria difícil”.	-“O (…) sentou-se ao pé de nós, e esteve a ver a lição. Continuei a trabalhar com a 9-F-75 e o (…) ia elogiando a 9-F-75 e fazendo alguns comentários” (quem estava ao pé de nós era um senhor do convívio).

06/05/2010	-“Começamos por algumas palavras mais fáceis e depois passamos às mais difíceis, às últimas que aprendemos. (...) Das regras que aprendemos em último, ainda não conseguiu interiorizar nada”.	
10/05/2010	-“Em vez de pegar-mos na capa (embora a tivéssemos ali para eventuais consultas) estivemos a ler outras coisas: folhetos informativos que têm no Centro e outros papéis que tinha na minha bolsa (...); -“Nesta fase deparei-me com algumas situações: algumas letras pequenas; tipos de letras diferentes dos que trabalhamos habitualmente o que lhe causou dificuldade (nomeadamente o ‘a’ (a=α); gramática ainda desconhecida (‘nh’; ‘rr’), e gramática ainda não memorizada”.	-“Como já estou na recta final do meu projecto, achei importante (...) oferecer-lhe um maior contacto com a leitura do dia-a-dia”.
13/05/2010	-“Fui ao placar e retirei um papel informativo. Estivemos a ler-lo”.	

