UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Dissertação de Mestrado em Ciências de Educação, área de especialização em Animação Sociocultural

«A Animação Sociocultural na 3ª idade - Um estudo de caso no lar de Nossa Senhora da Conceição Vidago»

Avelino Miguel Alves Lavrador dos Reis

Chaves 2012

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Dissertação de Mestrado em Ciências de Educação, área de especialização em Animação Sociocultural

«A Animação Sociocultural na 3ª idade - Um estudo de caso no lar de Nossa Senhora da Conceição Vidago»

Avelino Miguel Alves Lavrador dos Reis

Orientadora: Profª. Doutora Maria José dos Santos Cunha

Chaves 2012

Agradecimentos

A Deus, em quem deposito a minha fé particular. Autor da vida, da sabedoria e da alegria própria das crianças. Quem ilumina os caminhos trilhados e distribui gratuitamente forças para superar os obstáculos.

Aos meus amados pais, familiares, avó e irmã pelo incentivo e ajuda constante e compreensão das minhas ausências.

Á minha vida, minha flor, meu amor que me apoiou sempre nos momentos mais difíceis da minha vida, que sempre esteve do meu lado, contando sempre com a sua força e empenhamento para concluir mais um passo muito importante da minha vida.

Às minhas amigas e amigos pelo apoio e força que me proporcionaram para o finalizar desta etapa.

Como não podia deixar de ser, neste ponto do trabalho, quero fazer referência e agradecer à Professora Doutora Maria José Santos Cunha, minha orientadora, que muito amavelmente me ajudou nas diversas etapas da elaboração da dissertação possibilitando que este trabalho chegasse a bom porto. Manteve-se sempre presente, colocando ao meu dispor os seus vastos conhecimentos, e o apoio que me proporcionou foi fundamental.

Resumo

O envelhecimento da população é um fenómeno global, já que a faixa etária das pessoas com mais de 60 anos é a que tem hoje maior crescimento. Este crescimento acarreta consigo enormes dificuldades e suscita desafios especiais neste século nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, levando a que os lares da 3ª idade mais do que nunca sejam uma realidade. E porque os Lares da Terceira Idade têm de ser encarados como inevitáveis torna-se essencial criar neles condições que garantam a sucessiva adaptação dos seus utentes às mudanças que têm de enfrentar, ajudando-os a encontrar o equilíbrio entre as suas limitações e possibilidades de forma a que se sintam bem a todos os níveis e cada um possa conquistar um envelhecimento com qualidade. Defendemos o recurso a atividades de animação com o objetivo de possibilitar aos idosos internados em lares fazerem frente às alterações da sua rotina, entenderem e viverem melhor os processos de mudança, amenizarem a sua vida e conquistarem um melhor bem-estar físico e psicológico. A questão que então se nos colocou era saber que caminho devíamos seguir para através da animação sociocultural podermos alcançar essa nossa pretensão. Foi nesse sentido que desenvolvemos o trabalho que agora apresentamos.

Abstract

Population aging is a global phenomenon, since the age of people over 60 years is that today has more growth. This growth brings with it enormous difficulties and raises special challenges in this century in developed and developing countries, leading to the homes of the 3rd age more than ever become a reality. And because the Lares Senior Citizens must be seen as inevitable becomes essential to create conditions that guarantee them the subsequent adaptation of its users to the changes they face, helping them to find balance between the limitations and possibilities of the form to feel good at all levels and each can conquer aging with quality. We advocate the use of animation activities with the goal of enabling the elderly residents of nursing homes to make changes ahead of your routine, and live better understand the processes of change, liven up your life and gain a better physical well-being and psychological. The question was then put us to know which path we should follow through Animação Sociocultural to reach our purpose. It was in this sense that we develop the work that we now present.

Índice

Índice Principal

Agradecimentos…….2

Resumo……...3

Abstract……..4

Índice…….....5

Introdução……..7

1ª Parte – Enquadramento teórico da problemática

1 – Envelhecer hoje……8

1.1 – Conceitos e definições do envelhecimento……..10

1.2 – O idoso e a sociedade atual……..12

1.2.1 – O idoso como elemento ativo da sociedade……15

1.3 – A família e o idoso na sociedade atual……..18

1.4 – Apoios à terceira idade: respostas sociais reconhecidas…….....20

1.5 – A animação sociocultural na 3ª idade……...24

1.5.1 – A animação sociocultural: conceitos/características e aspetos pertinentes……26

2ª Parte – Capítulo II – Contextualização da Investigação

2 – Caraterização e realidade do concelho de Vidago……...29

2.1 – Localização/Caraterização da zona de intervenção: Lar Nossa Sra da Conceição……...30

Capítulo III – Avaliação diagnóstica

3 – Diagnóstico das necessidades e expetativas dos idosos……32

3.1 – Apresentação e análise dos dados do questionário de diagnóstico passado aos elementos constitutivos da amostra……33

3ª Parte – Capítulo IV – Fundamentação metodológica

4 – Estratégica metodológica adotada……..44

4.1 – Questão Inicial…….46

4.2 – Hipóteses avançadas……47

4.3 – Objetivos do projeto de investigação…….48

4.4 – Instrumento de recolha de dados……...49

4.5 – Caraterização da amostra……51

4.6 – As limitações do processo…….51

4ª Parte – Capítulo V – Planificação e implementação do projeto de investigação

5 – Atividades a desenvolver e sua calendarização……52

5.1 – Implementação do projeto……...55

Capítulo VI – Avaliação do Processo

6 – Instrumentos de avaliação…….58

6.1 – Apresentação e interpretação dos dados recolhidos através do questionário aplicado aos idosos institucionalizados..……..58

6.2 – Discussão dos resultados e avaliação do processo…….62

Conclusão……63

Bibliografia…….64

Introdução

A velhice aparece associada a imagens estereotipadas como a solidão, a doença, a viuvez, a morte e outras que enfatizam essa fase da vida como uma condição desfavorável, muitas vezes indesejada. Desde sempre a velhice foi encarada como sendo uma etapa da vida, a última.

O envelhecimento da população é um fenómeno global, já que a faixa etária das pessoas com mais de 60 anos é a que tem hoje maior crescimento. Apesar deste envelhecimento populacional ser um triunfo da sociedade moderna e um reflexo da melhoria da saúde global ele acarreta consigo enormes dificuldades e suscita desafios especiais neste século nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Os lares da 3ª idade mais do que nunca são uma realidade. O envelhecimento da população e o ritmo alucinante da vida em sociedade transformou estes espaços em estruturas de apoio imprescindíveis ao equilíbrio familiar. Nesse sentido os Lares da Terceira Idade têm de ser encarados como inevitáveis tornando-se essencial criar neles condições que garantam a sucessiva adaptação dos seus utentes às mudanças que têm de enfrentar, ajudando-os a encontrar o equilíbrio entre as suas limitações e possibilidades de forma a que se sintam bem a todos os níveis e cada um possa conquistar um envelhecimento com qualidade. Aliás foi o termos observado no decurso de um trabalho para uma dessas instituições a alegria e o entusiasmo dos idosos ao participarem num projeto de animação com jovens que despertou em nós a vontade de com eles desenvolver atividades de animação com o objetivo de possibilitar aos idosos internados em lares fazerem frente às alterações da sua rotina, entenderem e viverem melhor os processos de mudança, amenizarem a sua vida e conquistarem um melhor bem-estar físico e psicológico. A questão que então se nos colocou era saber que caminho devíamos seguir para através da animação sociocultural podermos alcançar essa nossa pretensão. A metodologia utilizada foi do tipo investigação ação que possibilita produzir conhecimentos, modificar a realidade e transformar os implicados no processo.

O trabalho está dividido em quatro partes e cada uma delas inclui um ou mais capítulos. No I desses capítulos tratamos do enquadramento teórico da problemática; no II da contextualização da investigação; no III da avaliação diagnóstica; no IV da fundamentação metodológica; no V da planificação e implementação do projeto e no VI da avaliação do processo a que se segue a conclusão.

1ª Parte

Capítulo I - Enquadramento Teórico da Problemática

1 – Envelhecer Hoje

O envelhecimento é um processo natural que se carateriza por modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas, bioquímicas e sociais, propiciadas por mudanças que têm a ver com a idade e o desgaste acumulado. No dizer de Cunha (2009: 92),

> Com o passar dos anos, o corpo e a mente ficam mais frágeis. Os reflexos da idade a nível fisiológico são por demais evidentes. Na aparência, os cabelos brancos e as rugas, salvo raras exceções, são os sinais que confirmam exteriormente o estatuto de idoso. Ao nível interno ocorrem também mudanças: órgãos e sistemas funcionam a outro ritmo e ficam mais vulneráveis. Os músculos e as articulações ressentem-se e com isso os movimentos ficam mais lentos, inseguros e menos flexíveis. Os sentidos acusam progressivamente os novos tempos. Ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear deixam de ser sensações tão evidentes e automáticas, passando a exigir um esforço para distinguir imagens, sons, odores, texturas e sabores. A mente acompanha o envelhecimento do corpo e começa a dar os seus sinais com a memória a pregar-nos algumas partidas.

No início da história do ser humano não havia a preocupação estética com o envelhecimento, pois a vida média do homem como já frisamos era curta, porém no antigo Egito eram já usadas tinturas para os cabelos, maquilhagem para o rosto e olhos e a cirurgia plástica, mesmo que rudimentar, era já praticada para corrigir defeitos, e quem sabe se para manter o ser humano mais jovem. Hoje, porém tudo é diferente. A tecnologia biomédica e a higiene da urbanização, entre outros fatores, oferecem-nos meios para viver mais. Assim somos velhos cada vez mais tarde, daí que os que ainda não envelheceram tenham boas probabilidades de se tornarem longevos. De facto longe vai o tempo em que as mulheres que enviuvavam cedo, cortavam o cabelo, porque ter cabelo comprido era coisa de jovens. Com as técnicas que entretanto foram evoluindo muitas formas há hoje de encobrir as linhas do tempo. Os cremes têm tido neste aspeto um papel importante, aliás muitas são as alternativas e fórmulas mágicas para tratar a

pele, cremes de dia e de noite, máscaras, esfoliantes e tantas outras. Com a medicina estética outras portas se abrem para as questões da idade, como atenuar as rugas, as fissuras. Com ela o rejuvenescimento é possível não se pode contudo dar azo a ilusões, porque o tempo não volta para trás, ainda que quem a ela recorre se sinta bem e se mantenha mais jovem. Porém tal como na vida nada é eterno e neste tipo de procedimentos que escondem o passar dos anos, a idade também conta. Por outro lado e no que toca ao corte e à costura também eles ajudam a esconder a idade. Hoje a moda é muito mais ligeira para todas as idades, razão porque cada um pode vestir-se de acordo com o que gosta e não ter em conta a idade que tem. A moda é mais moderna, é para todos e todas, isto porque também os homens recorrem aos cremes e à medicina estética, para cuidarem da imagem. Criar as condições favoráveis para um envelhecimento saudável é por conseguinte responsabilidade de todos. Para o conseguir há que avançar com ações efetivas e consequentes que na opinião de Neri (1995: 34),

> (…) não podem ser vistas como de responsabilidade individual. Antes, demandam políticas sociais que devem impactar os sistemas de saúde e educação, o panejamento dos ambientes de trabalho e dos espaços urbanos, o sistema de segurança social e também o próprio modelo de formação e atuação dos profissionais que tratam de tais assuntos.

De facto alcançar este objetivo implica contar com a participação das pessoas idosas e com a sua competência prática na arte de verem e entenderem as “coisas da vida”, já que são pessoas que se não deixam enganar facilmente, porque a sua própria existência lhes sequestrou a inocência, na experiência vivida. Até porque envelhecer bem, numa sociedade despreparada para o envelhecimento, não é tarefa fácil, além de que na opinião de Neri (1995) o bem-estar do idoso depende não apenas da condição individual e grupal de bem-estar físico, mental e social mas está também associada aos ideais da própria sociedade, às condições e valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece bem como com a sua história pessoal.

1.1 – Conceitos e definições de envelhecimento

Cada pessoa tem a sua velhice singular, razão porque as velhices passaram a ser incontáveis e a definição do próprio termo se tornou num impasse. Afinal, uma pessoa é velha, tendo como referencial algum tipo de declínio orgânico, ou são as maneiras pelas quais as outras pessoas passam a encará-la que a confinam a um reduto denominado terceira idade? Quando é que de facto uma pessoa se torna velha? Há uma idade ou um intervalo específico para a terceira idade? O que se pode de facto constatar de tudo isto é a impossibilidade de se estabelecer uma definição ampla e aceitável em relação ao envelhecimento (Veras, 1994: 512). Percebe-se agora que os referenciais que tínhamos sobre a terceira idade e tudo o que sobre ela se supunha saber é insuficiente para definir o que se concebe atualmente como terceira idade. Face a estes pressupostos é difícil uma definição do conceito "envelhecimento".

Poder-se-ia no entanto arriscar uma definição em termos psicológicos, recorrendo a parâmetros como perdas cognitivas, certo grau de regressão e tendências depressivas, todavia, todas estas características reunidas não são capazes de abarcar as inúmeras "velhices" que estão presentificadas no quotidiano de muitas pessoas que não compartilham da considerada terceira idade. Sendo assim vários são os autores que tentaram definir o conceito de envelhecimento. Ermelinda (1999: 120) a ele se refere como "um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo", ou seja um fenómeno natural (físico, fisiológico e psicológico), que no geral, devido à influência dos agravos da saúde e do estilo de vida se apresenta como um aumento da fragilidade e vulnerabilidade. Yates[1] vê-o como:

> (…) um processo termodinâmico de quebra de energia, geneticamente determinado e condicionado sob o ponto de vista ambiental, deixando para trás resíduos que progressivamente aumentam a probablidade de ocorrência de doenças e outras situações de instabilidade dinâmica que, por fim resultam na morte.

[1] Cit. por Fonseca, António Manuel (2004). O envelhecimento: uma abordagem psicológica, p. 57. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Para Cunha o que carateriza o processo dinâmico vivido pelo ser humano no decurso da sua existência e que denominamos de envelhecimento é, “um conjunto de modificações bio-psico-sociais que se dão de forma distinta em cada ser humano e que têm a ver com a herança genética, com a sua educação, cultura, valores e ambiente físico-social” (2009: 91).

Foi no final dos anos 60 que na França surgiu o termo "terceira idade" como forma de expressar novos padrões de comportamento, de expressões corporais e, sobretudo, de expressões de subjetividade de uma geração que se aposenta e envelhece ativamente. O conjunto de representações em torno do termo aponta para uma forma de envelhecer de modo ativo, associada ao lazer, à autonomia e à auto-satisfação, o que permite um conjunto de experiências individuais de envelhecimento que podem ser partilhadas e negociadas num contexto marcado pelo surgimento de um discurso científico sobre a velhice e envelhecimento e por mudanças na forma como os indivíduos, ao envelhecerem, negoceiam com imagens estereotipadas da velhice.

Há, no entanto que ter em conta que a rapidez das transformações afeta também tal como defende Ferreira (2007: 17) “o sentir, o pensar, o agir e o sonhar das pessoas, que cada vez mais, vão tomando consciência de que, ao mesmo tempo, são e não são elas próprias”.

Envelhecer é diferente de velhice, e na opinião de Cunha (2009: 91) “envelhecer começa logo na altura em que somos gerados, já a velhice e os seus sinais e sintomas físicos e mentais só se manifestam, de forma clara, a parir de uma determinada idade”.

É sobretudo nesta idade que o idoso se ressente em termos das suas capacidades, tanto físicas como motoras, pois como salienta Cunha (2009: 92), “o envelhecimento é um processo natural que se caracteriza por modificações morfológicas, fisiológicas, psicológicas, bioquímicas e sociais, propiciadas por mudanças inerentes à idade e desgaste acumulado”. A mente sofre também diversas alterações, começando a tornar-se mais cansada e suscetível a erros. Cunha acresce que

> “Estas alterações não ocorrem ao mesmo tempo em todas as pessoas, nem com a mesma intensidade, mas são previsíveis ao nível da visão e audição, do paladar, do olfacto e do tacto e contribuem para a desestabilização do indivíduo nesta altura da vida, levando a que este se isole” (2009:92).

Face ao exposto podemos então caracterizar o envelhecimento como o processo de transformação durante a existência do indivíduo, nas suas dimensões biológica, social, psicológica e cultural.

1.2 – O idoso e a sociedade atual

Os idosos foram ao longo dos tempos encarados pelas sociedades e culturas de forma diferente. Nas sociedades orientais é-lhe atribuído um papel de dirigente pela experiência que acumulam enquanto nas sociedades ocidentais os idosos que noutros tempos eram vistos como elemento fundamental e ponto de referência quer para os elementos ativos quer para os mais jovens pelos conhecimentos, sabedoria e valores que acumularam ao longo da vida, têm hoje uma imagem e um papel social quase insignificante, sendo a diminuição das suas capacidades, num contexto de produtividade, um dos fatores mais referenciados para esta forma como são encarados. De facto no início a vida média do homem era muito curta, devido à sua fragilidade face às doenças. Com o passar dos tempos o ser humano iniciou seu grande desafio contra a morte e hoje as sociedades enfrentam o problema das pessoas atingirem idades avançadas com um mínimo de qualidade o que faz com que se tornem um peso social. A par desta situação nas sociedades atuais ser velho tem uma carga negativa extremamente alta na medida em que se vive em plena era da juventude. Se atendermos à publicidade televisiva verificamos que ela se centra nas camadas jovens e é sempre ou quase sempre vinculada recorrendo a pessoas jovens, belas e elegantes. Há como a necessidade de "criar" estereótipos que levam a que os mais idosos se sintam marginalizados e inúteis. Mesmo nos filmes e/ou nos seriados televisivos raramente são atribuídos aos mais velhos papéis de protagonismo que lhes possibilitem dar a sua visão da vida. Os *mass media* impõem de forma sistematizada os valores inerentes aos mais novos esquecendo os dos mais velhos. Ora essa imagem que é imposta vai concorrer para que se instale um mal-estar social e traga consigo situações de conflito entre gerações. Por outro lado e porque o idoso, por usufruir de reformas e pensões muito baixas, vive muitas vezes em habitações degradadas e tem grandes despesas com a saúde, fica numa posição social muito vulnerável à precariedade económica. O idoso é ainda vulnerável à exclusão social, pela condição de reformado, sem relação com o trabalho e com os colegas, pela dificuldade de comunicação com as gerações mais jovens, pelo isolamento em relação à família, pela perda de autonomia física e funcional e ainda pelas dificuldades da adaptação às novas tecnologias (Sílvia, 2001), para além

da privação de meios a que naturalmente os idosos estão votados, existem ainda tecnologias recentes que ampliam as dificuldades de acesso aos direitos sociais básicos, quadro que se agrava pelo facto de alguns idosos terem que partilhar o seu já reduzido rendimento com familiares como sejam netos, filhos toxicodependentes e outros. A acrescer a tudo isto a insuficiência de medidas de política social, capazes de garantir condições económicas mínimas a quem fez a sua vida profissional numa época em que não se realizavam contratos, nem descontos para a segurança social, o que se configura atualmente num quadro de vida em que a pobreza é o culminar "inevitável" de uma trajetória social cuja precariedade impediu a acumulação de todo e qualquer tipo de recurso.

Face a esta panóplia de questões caracterizadoras do idoso na sociedade atual, surge o debate em torno do envelhecimento e das respostas sociais de apoio às pessoas idosas. Assim, o ano de 1999 foi considerado o Ano Internacional do Idoso, iniciativa concretizada pelas Nações Unidas, na sequência da Assembleia Mundial sobre o envelhecimento de 1982. Esta iniciativa passou então a constituir um marco fundamental para avaliação das políticas implementadas no âmbito do envelhecimento da população, bem como das relações de desenvolvimento/envelhecimento. O Estado também contribui no apoio dos idosos mediante o "Apoio 65 – Idosos em segurança" e o Programa Idosos em Lar (PILAR), em que são concedidos apoios para a conceção, construção, adaptação e aquisição de infraestruturas e equipamentos para idosos, fornecendo-lhes melhores condições de alojamento e, naturalmente, melhor qualidade de vida; o Programa de Unidades de Apoio Integrado a Idosos (UAI), que asseguram apoio ao longo de 24 horas a pessoas que necessitem de cuidados multidisciplinares que não possam ser prestados no domicílio e ainda o Apoio Domiciliário Integrado (ADI), que assegura a prestação de cuidados médicos e de enfermagem e apoio social no domicílio, com o objetivo da promoção do autocuidado. Porém os benefícios criados por estes programas são inacessíveis à maior parte dos idosos.

O facto de uma grande parte da população idosa da nossa sociedade viver em condições de grande precariedade, justifica que se continuem a fomentar políticas sociais, que devem desenvolver-se segundo objetivos que, na opinião de Sílvia (2001:110),

> (…) passam pela prevenção de situações de exclusão através do investimento e apoio na criação (e/ou alargamento) em todas as freguesias de serviços de apoio domiciliário, não só no

> âmbito das necessidades diárias, mas também no âmbito da saúde; na criação de mecanismos de solidariedade familiar e comunitária, devendo para o efeito a nível comunitário, sensibilizar os vizinhos e amigos para a importância da manutenção das relações de amizade e de entreajuda para com as pessoas mais velhas da comunidade; estimular e apoiar o desenvolvimento de projetos locais, dirigidos a todos os grupos etários, que conduzam a uma maior participação das pessoas idosas e a desenvolver todo um esforço direcionado à mudança de mentalidade face aos idosos.

Apesar de serem múltiplos os direitos dos idosos, já consagrados na moldura legislativa, infelizmente alguns deles não são cumpridos nem respeitados no nosso país. Assim, é dever de todo o cidadão responsável fazer com que estes direitos sejam implementados e respeitados e agir com justiça em relação ao idoso de hoje, de forma a garantir o futuro do idoso da amanhã, pois acreditamos que é na procura de soluções que permitam atuar, fundamentalmente, ao nível da prevenção, que se deve investir para que, num futuro próximo, casos de idosos a viver situações de exclusão sejam apenas imagens do passado.

Estas especificidades da nossa sociedade, no que respeita ao envelhecimento, aliado ao fenómeno que Nazareth denomina de "duplo envelhecimento da população" (1988: 77), motivado pelo aumento da esperança de vida e ao declínio da fecundidade que provoca um envelhecimento da base da pirâmide etária implica que se adotem outras posturas nomeadamente a de se deixarem de olhar os idosos como um fardo ou sobrecarga para os jovens. Esta atitude é prioritária e fundamental dado que os velhos não são nem seres inúteis nem pesos mortos na sociedade. Muito mais adequado é que as sociedades aprendam a respeitar os idosos e a aceitarem a sua cooperação ativa tendo em conta a experiência que essas pessoas detêm e que poderão partilhar com os mais jovens. Aliás na opinião de Levet (1998: 25), "quaisquer que sejam os países, o século e a cultura a que nos referimos, a velhice é um mundo em si, com os seus valores, as suas alegrias e os seus sofrimentos". O idoso é por assim dizer, a fonte de saber mais próxima de nós, que pode possibilitar sobretudo aos jovens uma vasta experiência, quer profissional, quer emocional.

1.2.1 – O idoso como elemento ativo da sociedade

A partir do nascimento, a vida desenvolve-se de tal forma que a idade cronológica passa a definir-se pelo tempo que avança. Desta forma, o homem e o tempo influenciam-se mutuamente, produzindo profundas mudanças nas subjetividades e diferentes representações que lhe permitem lidar com a questão temporal (Goldfarb, 1998). O corpo e tempo entrecruzam-se no devir do envelhecimento, e como consequência disso, nascerão as diversas "velhices" e suas consequentes múltiplas representações. E porque a sociedade está em constante evolução e mudança e com isso novos temas de preocupação surgem, não admira que na atualidade um desses temas se prenda com a terceira idade e com a forma de proporcionar aos mais velhos uma melhor qualidade de vida e a vivência de uma vida saudável, com independência, animação e outros elementos essenciais a um envelhecimento criativo e feliz e como não podia deixar de ser, ativo.

O termo "envelhecimento ativo" foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação "envelhecimento saudável", reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem. O objetivo primordial do envelhecimento ativo é aumentar a expetativa de uma vida saudável e com qualidade de vida.

Ao tentar definir o conceito de qualidade de vida para idosos, Donald (cit. in Jacob 2007) formulou cinco classes que podem servir de referência tanto para os mais velhos como para os profissionais que os atendem e que têm a ver com,

> (…) a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança, o que provoca nos idosos bem-estar físico; as relações com familiares, amigos e participação na comunidade ou sejam as relações interpessoais; as oportunidades de desenvolvimento intelectual, autoexpressão que têm a ver com o seu desenvolvimento pessoal; a socialização, entretenimento passivo e ativo que fazem parte das atividades recreativas e por último as atividades simbólica, religiosa e de autoconhecimento que se integram nas atividades espirituais e transcendentais (2007:36).

Sendo este um conceito de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial ao nível do bem-estar físico, social e mental ao longo da vida. Inclui ainda a participação ativa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais. Para o efeito e de acordo com Cagigal,

> (…) o idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele mesmo, aprender a viver consigo mesmo, a conhecer-se da forma como é, com as suas dimensões reais, espaciais, temporais, corporais, espirituais (1981: 194).

Conseguir um bom envelhecimento implica ainda investir no entender de Pereira, Monteiro e Dantas, (2008) em ações produtivas e atividades que gerem saúde, bem-estar e melhorem as condições de independência do idoso, na medida em que lhe proporcionam autonomia. Isto porque o idoso necessita de meios que lhe facilitem o relacionamento e identificação com pessoas com caraterísticas idênticas às suas o que lhe possibilitará a constituição de um grupo de amigos. Um circuito de novas amizades que o ajudem a romper com a solidão e lhe proporcionem espaço para ser escutado, acolhido e compreendido.

O idoso no dizer de Cunha (2009: 104) "é uma 'escola cultural', viva, ativa e aberta, que não pode, de forma alguma, deixar paralisar o cérebro" e isso desde logo exige que eleja o isolamento como o maior inimigo e continue a ler e a escrever; tenha uma atitude e capacidade criativa de passagem de informação das receitas memoriais; uma atitude ativa perante a vida e, sobretudo, combata o isolamento através do contacto com os outros. No entanto para que o idoso se sinta mais ativo e a sua autoestima aumente, necessário se torna fazer com que se sinta motivado e para isso "há que deixar o sedentarismo e adotar hábitos mais saudáveis que deixem o corpo mais preparado" (Cunha, 2009: 103). Caminhar nessa direção pode conseguir-se através do recurso a atividades de animação diversificadas e exercício físico. Dessa forma é possível levar a que o idoso como salienta Cunha (2009: 105), "permaneça ativo e desenvolva atividades; esteja informado e em formação permanente; conviva e se integre socialmente e participe de forma ativa, crítica e criativa."

E porque a solidão e o ver o mundo passar não é a melhor forma do idoso encarar a vida, Cunha salienta que os idosos,

> (…) têm de procurar algo mais, algo em que se ocupem e em especial atividades que tenham sentido para si próprios e lhes possam proporcionar uma comunicação amistosa, exijam esforço da sua parte, como forma de darem o melhor de si para alcançarem o melhor do outro e lhes permita reconhecer o seu próprio progresso no progresso dos demais (2009: 105).
>
> .

O idoso terá antes de mais nada que entender o seu tempo livre como uma nova situação de crescimento e uma força social ainda por descobrir e por aproveitar.

1.3. – A família e o idoso na sociedade atual

A pirâmide demográfica inverteu-se em função da diminuição de nascimentos e a redução da taxa de mortalidade, face a uma maior esperança de vida. Em paralelo vive-se um tempo em que a família, que deve ser o ponto de apoio do idoso em todos os momentos e circunstâncias, cada vez mais, deixa de ter o protagonismo de épocas passadas. Contudo a família é apontada por espertos ligados à corrente do envelhecimento, como o elemento mais frequentemente mencionado por idosos e o mais importante em relação ao seu bem-estar Porém, devido às mudanças importantes sofridas decorrentes da maior participação da mulher no mercado de trabalho, da redução do tamanho da família, do surgimento de novos papéis de género e da maior longevidade, tornou-se muitas vezes impossível para a família desempenhar o papel que lhe compete no apoio aos seus idosos.

Depois de seis anos de tramitação no Congresso Nacional, o Estatuto do Idoso foi aprovado em Setembro de 2003 e sancionado pelo Presidente da República no mês seguinte. Entre outras coisas, o Estatuto refere no seu Art. 3º nº I que,

> É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao desporto, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Refere ainda o estatuto no ponto V do mesmo artigo que se dá “prioridade ao atendimento ao idoso pela sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, exceto nos casos em que não a possuam ou careçam de condições de manutenção da própria sobrevivência".

Apesar de 37,6% (INE, 1999) dos idosos portugueses viverem com a família, existe no público em geral, uma convicção forte de desinvestimento familiar relativamente aos ascendentes, o que de facto não corresponde à realidade, pois de acordo com Pimentel (2001), "vários estudos que têm sido realizados em Portugal e em outros países permitem contrariar estas representações. A família continua a ser uma instituição significativa para o suporte e realização efetiva do indivíduo". Por todo a Europa, a família constitui ainda o grande pilar da responsabilidade pelos dependentes idosos e "a instituição familiar é a garantia da solidariedade necessária aos ascendentes

em situação de velhice" (Fernandes, 1997: 33). Isto, apesar das políticas sociais na Europa se apoiarem apenas em dois pilares, instituições e apoio domiciliário, esquecendo totalmente da família. No centro do problema encontra-se a quase ausência total de ajudas eficazes destinadas às pessoas que cuidam dos familiares idosos, principal razão pela qual as famílias muitas vezes são obrigadas a recorrer às instituições de apoio.

A família que "é representada na vida quotidiana dos portugueses com uma importância decisiva" (Almeida e Guerreiro, 1993: 182), contínua a ser uma instituição significativa para o suporte e realização afetiva do indivíduo, muito embora segundo o mesmo autor seja hoje

> (…) caracterizada por um conjunto de caráter demográfico e social que alteram significativamente a sua morfologia. Regista-se portanto a uma redução progressiva da dimensão dos agregados domésticos, o declínio generalizado da fecundidade, o aumento das taxas de divórcio, de casamentos civis e de uniões livres, acompanhado de um crescimento do número de nascimentos fora do casamento (Almeida & Guerreiro, 1993: 184).

Por outro lado a família "tende a valorizar cada vez mais a afetividade e a privatização das relações, que os papéis são menos hierarquizados e o poder distribuído de forma mais igualitária" Almeida e Guerreiro (1993: 184). Contudo os idosos apesar de se sentirem respeitados, ficam receosos de se sentir dependentes de outrem, daí que Finch afirme que "as pessoas idosas recorrem a seus filhos para solicitar apoio, mas fazem-no com relutância. Pois para manter a sua independência não poderão solicitar totalmente e constantemente o apoio dos seus filhos" (1989: 118). Quando os idosos se vêm confrontados com a dura realidade de necessitarem do apoio constante de cuidados, acabam contudo por se voltar para a família, principalmente os filhos. A tendência anterior era mais para as mulheres que não trabalhavam fora de casa e menos para os homens. O problema agora é que ambos trabalham e têm obrigações a cumprir, e muitas vezes nem uns nem os outros têm tempo para poderem estar com os seus idosos além de que muitas famílias há que "podem não dispor de condições para cuidar de um idoso seja devido à dificuldade de conciliar cuidado, atividades do lar e de trabalho ou mesmo pela impossibilidade de outros familiares dividirem a tarefa de cuidar" (Perlini, Leite & Furini, 2007: 108) e quando isto acontece a institucionalização pode ser uma solução para o problema.

1.4. – Apoios à terceira idade: respostas sociais reconhecidas

Perante o envelhecimento progressivo da população, e a impossibilidade da família apoiar os seus idosos, a sociedade civil e o estado tiveram de se organizar e criar condições para acolher um número crescente de idosos. As principais respostas são no âmbito da saúde (hospitais, hospitais de retaguarda ou geriátrico, apoio domiciliário integrado) e no âmbito social (lares, centros de dia, serviços de apoio domiciliário, etc.), serviços quase todos geridos por Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

Considera-se que o idoso está institucionalizado quando está durante todo o dia ou parte deste, entregue aos cuidados de uma instituição que não a sua família. Assim o idoso que vive 24 horas por dia numa instituição, lar ou residência é denominado institucionalizado residente. Segundo Goffman[2]

> As instituições totais ou permanentes consistem em lugares de residência onde um grupo numeroso de indivíduos em condições similares, levam uma vida fechada e formalmente administrada por terceiros. Existe uma rutura com o exterior, dado que todos os aspetos da vida são regulados por uma única entidade.

No passado a resposta a qualquer problema a que a família não pudesse responder, relacionado com os idosos resumia-se, ao nível do internamento. Se fosse um problema de saúde era internado num meio hospitalar se fosse um problema social num asilo ou albergue. A única resposta para a solidão, isolamento e idade era por conseguinte a institucionalização em asilos.

Progressivamente a sociedade foi-se apercebendo que, era necessário, outro tipo de tratamento para os idosos e desde a década de 50 e principalmente de 60 houve uma tentativa por parte da sociedade e do Estado de melhorar as condições de acolhimento dos asilos, passando estes a serem chamados de Lar de Idosos. Em 1974 estavam registados 154 lares não lucrativos e 39 lucrativos, existindo atualmente 769 lares sob gestão das IPSS.

---

[2] Cit por Santos Figueiredo & Encarnação, Fernanda (1998). *Modernidade e gestão da velhice*. Faro: Edições CRSS, p. 239.

Nos finais dos anos 60 surgem as primeiras valências de Centros de Dia (CD), um equipamento aberto, meio caminho entre o domicílio e o internamento, e ao mesmo tempo local de tratamento e de prevenção. Por esta altura surgem também os Centros de Convívio (CC), com os mesmos propósitos dos Centros de Dia, mas mais vocacionados para a animação e lazer dos idosos.

Em 1976 começou a elaboração de uma política, de prevenção e de manutenção das pessoas no seu domicílio o maior tempo possível, que ainda hoje se segue.

No início dos anos 80 surgem com mais intensidade os Serviços de Apoio Domiciliário (SAD), que têm por objetivo prestar alguns serviços do centro de dia, não no equipamento, mas no domicílio do utente. Esta é uma resposta que continua a expandir-se e se apresenta como a solução ideal para muitos problemas dos idosos, na medida em que permite ao idoso ficar mais tempo na sua própria casa e é mais económico. A este propósito Bach, Intintola e Alba, Holland[3] afirmam que "a institucionalização é a forma mais cara de prestar cuidados de longa duração a pessoas idosas e a pessoas com deficiência. (...) Os custos da institucionalização podem chegar a ser sete vezes superiores aos dos cuidados ao domicílio".

Nos finais dos anos 90, o Serviço de Apoio Domiciliário é alargado para o domínio da saúde em conjunto com os centros de saúde, o que origina o Apoio Domiciliário Integrado (ADI) que une a resposta social com a resposta de saúde. Também nesta altura são criados os Centros de Noite (CN), as Unidades de Apoio Integrado (UAI) e os Acolhimentos Temporários de Emergência para Idosos (ATEI) e no futuro prevê-se o surgimento de novas respostas para esta população assim como a evolução de algumas das respostas tradicionais.

Atualmente as respostas sociais reconhecidas pela Segurança Social, para os idosos em Portugal são oito: o Centro de Convívio (CC) - é a resposta social, desenvolvida em equipamento de apoio a atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas pelos idosos de uma comunidade. Nestes locais promove-se a participação na vida social da área e na própria gestão do centro. São ainda neles assegurados aos idosos cuidados de higiene, de saúde, de férias organizadas, serviços de recreio, convívio e animação, ocupação dos seus tempos livres e o fomento das relações

[3] Cit. por Quintela in Jacob, L. (2002). Serviços para idosos. Consultado em Janeiro de 2008: http:// www.socialgest.com

interpessoais; o Centro de Dia (CD) é a resposta social, desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio familiar.

Quanto aos objetivos do centro de dia são três e passo a citar: a prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas; a prestação de apoio psicossocial e o fomento das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

No que consta à sua forma de organização, subdivide-se em dois pontos: sob a forma de serviço autónomo em espaço próprio e funcionamento independente e sob a forma de serviço integrado numa estrutura já existente - lar, centro comunitário ou outra estrutura polivalente.

Em relação aos serviços assegurados por um Centro de Dia, são cinco e são eles: as refeições; o convívio/ocupação; os cuidados de higiene; o tratamento de roupas e as férias organizadas.

Os Lares para idosos (Lares) propriamente ditos são estabelecimentos em que são desenvolvidas atividades de apoio social a pessoas idosas através do alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene, conforto e onde se fomenta o convívio e a ocupação dos tempos livres dos utentes. O lar pode dizer-se que é a resposta social mais antiga

A Residência é a resposta social desenvolvida em equipamento constituído por um conjunto de apartamento, com serviços de utilização comum, para idosos com autonomia total ou parcial.

O serviço de Apoio Domiciliário (SAD), é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicilio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, não possam assegurar temporariamente ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

No que consta os serviços prestados que devem ser tomados em conta são quatro mais os outros serviços: o cuidado de higiene e conforto; a arrumação e pequenas limpezas no domicílio; a confeção, transporte e/ou distribuição de refeições; o tratamento de roupas. Enquanto aos outros serviços, deve-se acompanhar ao exterior; a aquisição de géneros alimentícios e outros artigos; recreação, convívio e

acompanhamento em determinadas situações; pequenas reparações no domicílio e contactos com o exterior.

Importa referir que o Acolhimento Familiar de Idosos (AFI) é a resposta social que consiste na integração, temporária ou permanente, em famílias consideradas idóneas ou tecnicamente enquadradas, de pessoas idosas.

O Centro de Acolhimento Temporário de Emergência para Idosos é a resposta social desenvolvida em equipamento, de preferência a partir de uma estrutura já existente, que consiste no acolhimento temporário a idosos em situação de emergência social, perspetivando-se, mediante a especificidade de cada situação, o encaminhamento do idoso ou para a família ou para outra resposta social de caráter permanente.

O Centro de Noite (CN) é a resposta social desenvolvida em equipamento, de preferência a partir de uma estrutura já existente, dirigida a idosos com autonomia que desenvolvem as suas atividades da vida diária no domicílio mas que durante a noite, por motivos de isolamento necessitam de algum suporte de acompanhamento.

O Centro de Noite pode constituir uma alternativa válida à institucionalização das pessoas idosas, na medida em que proporciona um espaço de apoio durante a noite, designadamente quando, por razões de isolamento ou solidão, esta é percebida como um período perturbador do seu bem-estar pondo em risco a aspiração e efetiva vontade de o idoso se manter no seu domicílio. É, portanto, uma estrutura cuja lógica de intervenção tem por base o apoio eventual e temporário e que não deve ser confundida com o lar para idosos, já que os seus objetivos são dar resposta a situações de isolamento geográfico ou social motivadas pelo facto do idoso residir longe da comunidade local ou pela ausência de redes de suporte informal que possam dar apoio; a situação de solidão, sentimento que pode advir de situações de isolamento e insegurança, traduzida, nomeadamente pela incapacidade em lidar com situações perturbadoras como é por exemplo, a morte ou afastamento da pessoa com quem se residia.

O Centro de Noite, quando criado a partir de uma estrutura já existente, pode beneficiar de meios e recursos, bem como de espaços e ou infraestruturas já disponíveis.

Seguindo uma lógica de proximidade, os centros de noite poderão ser implantados em contextos rurais ou urbanos, onde se identifiquem claramente situações de risco e fragilidade que importa minorar ou eliminar, privilegiando no seu desenvolvimento o papel das redes de vizinhança e do voluntariado organizado.

1.5. – A Animação Sociocultural na 3ª idade

Não sendo uma ciência, nem uma prática, o que carateriza a Animação Sociocultural é a natureza procedimental e a estratégia metodológica do processo, em que mais importante do que fazer, é saber como se faz. Os seus âmbitos de atuação são múltiplos, cabendo-lhe na ótica de Gillet (2006: 89),

> (…) fazer com que cada um perceba as situações que vive, possa reagir contra os constrangimentos insuportáveis que vai sofrendo e agir para afirmar, ao mesmo tempo, o seu lugar na relação social e coletiva a tecer e também o carácter irredutível da sua singularidade individual.

Para se entender o presente da Animação sociocultural ter-se-á que perceber o seu passado, ou seja, os seus antecedentes que Lopes entende serem "qualquer ação, com dimensões social, cultural e educativa, que tenha por objetivo dinamizar programas junto das populações" (2008:95). Quando utilizada com idosos, uma das suas caraterística mais positiva da animação é o fato dela possibilitar ao idoso que as suas qualidades interiores se revelem e lhe deem sustentação, equilibrando-o e sobrepondo-se às perdas que no geral o atingem nesta etapa da vida. Neste âmbito ela representa aliás um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso do idoso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria das relações e comunicação com os outros, a uma melhor participação na vida da comunidade de que faz parte e o desenvolvimento da sua personalidade e autonomia.

O processo de envelhecimento é muito complexo, dado que não é simplesmente só o corpo que se altera, mas todo um ser. Com o passar do tempo os idosos permanecem mais tempo "sós" e ficam com imenso tempo livre. Quando esse tempo não é preenchido de forma útil o idoso começa a ter uma sensação de solidão, a sentir-se deprimido e até a rejeitar essa sua situação (Geis, 2003). Nestes casos a Animação Sociocultural pode ser a tábua de salvação para ele, ao levá-lo, através das inúmeras atividades que proporciona, a sentir-se menos só. Aliás Hervy afirma que a importância da animação das pessoas mais velhas, advém do facto de "facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel e inclusive reativar papéis sociais" (2001: 31). Por sua vez Jacob entende este tipo de animação como "a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da

qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa." (2007: 31).

Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos podemos alegar que uma boa animação deve nomeadamente: promover a inovação e novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. A este respeito Munhoz defende que a animação sociocultural se apresenta como,

> (…) uma ferramenta propícia e de suma utilidade para a intervenção positiva neste sector da população. Isto justifica-se pelo facto de que a sua finalidade não é mera ação-investigação, mas que esta seja encaminhada para gerar uma transformação da realidade. O que em definitivo suporá a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos. (2007: 763).

No caso específico de trabalho com idosos o processo de intervenção através da animação sociocultural parte de uma realidade complexa, embora concreta, procura modificá-la e melhorá-la sob um ponto de vista humano e integral, cabendo ao animador como afirma Cunha (2009. 48),

> (…) criar neles vontade para participarem nas atividades, favorecendo com isso o seu dinamismo; ajudá-los a vencer os medos, através da criação de um clima de confiança; ajudá-los a renovar a sua valorização e intervir atempadamente em casos de conflito, facto natural que, com frequência, constitui a exteriorização de um problema.

As áreas de interesse que a animação possibilita aos idosos levam-nos a descarregar as tensões e emoções, a canalizarem a sua criatividade e a aceitarem o seu envelhecer. E se nos dias que correm, para levar a cabo a sua missão, a de ajudar a ultrapassar as dificuldades existentes, a Animação Sociocultural necessita tomar novas abordagens e novos rumos, isso não será por certo um problema para ela, atendendo tal como refere Cunha (2009) "à forma como a animação tem demonstrado ter potencialidade de afirmação e adaptabilidade a uma sociedade em mudança e aos ritmos

acelerados da contemporaneidade". Assim sendo, no campo da terceira idade a animação sociocultural pode surgir como resposta a uma ausência ou diminuição da atividade e relações sociais dos idosos, na medida em que é capaz de preencher esse vazio e ajudar a favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo.

.

1.5.1. – A Animação Sociocultural: conceitos, caraterísticas e aspetos pertinentes

A Animação Sociocultural (ASC), emerge historicamente a partir da conjugação de vários fatores: o aumento do tempo livre e a preocupação com o preenchimento criativo do lazer e do ócio; a necessidade de educação e de formação permanente ao longo da vida, numa sociedade crescentemente baseada no domínio do conhecimento e da inovação técnica; o aumento do fosso cultural entre as classes sociais como consequência das diferentes condições de acesso aos bens culturais e do surgimento das indústrias culturais, através de um processo de fabrico, reprodução, difusão e venda em grande escala de bens e serviços. O conceito de Animação Sociocultural é multidimensional e por isso mesmo, de não fácil definição e concetualização. Ventosa afirma que a animação "tem um sentido duplo, fundamentado na sua dupla etimologia: infunde vida, no primeiro caso e incita à ação num segundo termo" (1996: 14). Centrando a nossa reflexão nos fins podemos simplificar este conceito que assim pode significar: promoção de mudanças, de processos de desenvolvimento, em grupos e/ou comunidades). Podemos, também, procurar concetualizar Animação Sociocultural a partir da explicitação dos seus princípios e modelos de natureza metodológica, podendo significar neste caso: implicação ativa dos públicos com quem se trabalha na construção, implementação e avaliação de projetos coerentes de atuação suportados num adequado diagnóstico social da realidade; promoção de processos de autonomia e de desenvolvimento sustentado nos grupos e comunidades com quem se trabalha; abordagem sistémica, multidisciplinar e integrada da realidade social e cultural e outras.

É a diversidade de âmbitos, de contextos e públicos da Animação Sociocultural, a variedade de instrumentos a que a Animação Sociocultural pode recorrer e de atividades

concretas em que se traduz, que tornam difícil a tarefa de definir o conceito com facilidade. Froufe e Sánchez definem-na como sendo,

> (…) um processo racional e sistemático que pretende conseguir, por meio da clarificação de objetivos/metas, uma organização/planificação dos grupos/pessoas, mediante a participação ativa para realizar projetos culturais eficazes e otimizantes, para a transformação da realidade social (1990: 36).

Sabemos que a Animação Sociocultural não é uma ciência autónoma mas antes uma "tecnologia social", uma estratégia de educação não formal dotada de um conjunto de fundamentos teóricos e de métodos e técnicas importadas das Ciências Sociais (como a Sociologia, a Antropologia, a Psicologia, a Economia e outras) aplicados a objetivos práticos da realidade social. Como tecnologia social crítica a Animação Sociocultural (ASC) é uma espécie de vitamina que, além de compreender os ínfimos pormenores da sociedade, pretende vitalizar todos os tecidos de todas as áreas sociais. A cada dia que passa vai perfilhando com maior rigor científico os seus próprios caminhos, metodologias, estratégias e projetos de intervenção. Para Cunha ela "mais que uma praxis tecnológica é uma prática social" (2009: 29).

Para Ander-Egg ela é "uma forma de ação sociopedagógica que […] se caracteriza basicamente pela busca e intencionalidade de gerar processos de participação das pessoas" (1990: 10), que na opinião de Froufe e Gonzalez[4] etimologicamente "procede de uma dupla raiz latina: anima ou animus" e Ventosa[5] acrescenta que por isso "tem um sentido duplo, fundamentado na sua dupla etimologia: infunde vida, no primeiro caso e incita a ação num segundo termo". Trilla por sua vez entende a animação como

> O conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos e instituições sobre a comunidade (ou sector dessa comunidade) e no marco de um território concreto, com o propósito principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento, tanto social como cultural (1998: 26).

---

[4] cit por CUNHA, Maria José Santos (2009). Animação sociocultural na terceira idade. Recurso educativo de intervenção. Chaves: Ousadias, p.12.

[5] cit por CUNHA, Maria José Santos (2009). *Animação sociocultural na terceira idade. Recurso educativo de intervenção.* Chaves: Ousadias, p. 31.

Para além do que foi dito a animação Sociocultural deve sobretudo realçar a capacidade de ajudar os mais fragilizados a reaprenderem a conviver e a criarem os alicerces necessários do processo de adaptação a uma nova forma de vida.

II Parte

Capítulo II - Contextualização da Investigação

2. – CARATERIZAÇÃO E REALIDADE DO CONCELHO DE VIDAGO

Vidago é uma freguesia do concelho de Chaves que se situa a quinze quilómetros do dito concelho

Localizada no fundo de um vale apertado onde confluem o rio Avelames e a Ribeira de Oura, a vila de Vidago é rodeada pelas serras do Alvão e da Padrela.

Conhecida pelas suas famosas águas termais desde o tempo dos romanos que ali se deslocavam a fazer as suas curas, a vila tem como *ex-libris* o Vidago-Palace Hotel.

O sector primário continua a ter alguma importância, mas não a mesma que teve em décadas anteriores. Atualmente, nesta vila com cerca de 1186 habitantes, apenas cerca de 80 pessoas se dedicam ainda à agricultura, em explorações agrícolas caraterizadas por minifúndios. Devido essencialmente às águas mineromedicinais, principalmente das marcas "Vidago Salus" e "Campilho" o sector secundário é um dos principais pilares da economia local.

O turismo e a construção civil são áreas que têm sido dinamizadas. No tocante ao sector terciário, a freguesia encontra-se dotada de alguns serviços públicos, como são o posto de GNR, uma corporação de bombeiros, uma extensão dos serviços camarários através do posto de atendimento municipal, um posto de atendimento da Segurança Social, o mercado municipal, bem como diversos serviços públicos de saúde e ensino.

No âmbito do património são de realçar a Igreja Matriz, as Capelas de S. Simão e do Cabo, o Solar dos Machados (brasonado e com capela), os edifícios do Hotel Vidago e do Palace Vidago Hotel e a Torre do Miradouro com a capela do Couto.

Na vida associativa local merece destaque o trabalho social desenvolvido pelos Bombeiros Voluntários na prontidão demonstrada no socorro às populações; pelo Vidago Futebol Clube, e pela Casa de Cultura.

As festas, feiras e romarias que mais se destacam são: a Feira anual de S. Simão que se realiza a 28 de Outubro; as festas da elevação de Vidago a Vila, no dia 20 de Julho e a de Nossa Senhora da Saúde no primeiro fim-de-semana de Agosto.

2.1. – LOCALIZAÇÃO/CARATERIZAÇÃO DA ZONA DE INTERVENÇÃO: LAR NOSSA SR.ª. DA CONCEIÇÃO

É na vila de Vidago que se situa o Lar Nossa Senhora da Conceição. Este lar pertence à Santa Casa da Misericórdia de Chaves, instituição secular criada pouco depois da Misericórdia de Lisboa e se carateriza por ser uma instituição particular de solidariedade social que desenvolve atividades vocacionadas para o apoio a crianças, idosos e apoio à comunidade.

Dispondo de Albergues e asilos praticamente desde a sua origem, constituiu o único suporte da saúde da região de Chaves até à nacionalização dos hospitais, em 1975. Constituiu igualmente um importante centro de apoio a peregrinos na Rota de Santiago.

Desempenhou também um papel importante no que se refere ao apoio financeiro, pois coube igualmente à Misericórdia o papel de Instituição financeira até ao surgimento das primeiras instituições bancárias no nosso país, em finais do séc. XIX.

Por força da legislação emergente, no pós 25 de Abril, deixou a sua vertente da saúde, começando então a assumir outras formas de apoio às populações.

Os estatutos por que atualmente se rege, foram aprovados em Assembleia Geral no dia 25 de Junho de 1981, altura em que foram revogados os estatutos de 1908.

Em 17 de Junho de 1983, iniciou atividade com a inauguração do Lar de Dependentes Profundos (acamados). A Santa Casa da Misericórdia de Chaves tornou-se pioneira no nosso país neste tipo de estabelecimentos. Rapidamente ganhou outros protagonismos graças à dinâmica imprimida pelos seus dirigentes.

Em 1990, viu a sua designação alterada para Santa Casa da Misericórdia de Chaves e Boticas, uma vez que o seu campo de atuação passou a abranger o concelho de Boticas, tornando-se então na única no país, cuja atividade abrangia dois concelhos.

Passados 14 anos, a Santa Casa da Misericórdia de Chaves tornou-se independente, o que fez com que cada uma das casas se gerisse por si própria.

O património desta Instituição cresceu significativamente, tornando-se uma das maiores obras assistenciais do Norte do país, apostando sempre na modernização e qualidade dos serviços prestados, através das suas diversas valências, apoiando crianças, jovens, idosos e deficientes.

O Lar sobre o qual recai o nosso trabalho é constituída por dois pisos, no primeiro tem um refeitório bastante amplo onde os idosos almoçam e lancham, uma cozinha, uma sala de espera para os gabinetes dos idosos, secretaria, uma dispensa onde se guarda material e uma lavandaria.

No segundo piso, temos a sala de estar, sala de reuniões para funcionários, quartos para os idosos, lavatórios e casas de banho bem estruturados para a higiene e necessidade dos idosos e uma capela. Possui ainda uma enfermaria e uma sala de estar onde os idosos podem ver televisão.

A passagem do primeiro piso para o segundo piso, nomeadamente no que toca a idosos que estão em cadeiras de rodas pode fazer-se através de dois elevadores.

Existe ainda um espaço adequado e bem amplo para os idosos poderem exercitar e realizar jogos de atividades motoras

Capítulo III - Avaliação Diagnóstica

3. - DIAGNÓSTICO DAS NECESSIDADES E EXPETATIVAS DOS IDOSOS

O diagnóstico constitui uma das ferramentas teórico metodológicas mais importantes para nos aproximarmos do conhecimento do objeto de estudo e que no dizer de Pérez Serrano (2000:150-151) "nos informa sobre as carências, necessidades formativas e sugere ao formador formas possíveis para uma mudança de atitudes e condutas" Neste capítulo é portanto nossa intenção, através da aplicação dos instrumentos e estratégias por nós selecionadas definir o perfil dos elementos que constituem a amostra. O que aliás se não mostra tarefa fácil.

As informações recolhidas dessa realidade possibilitam ao investigador a utilização de estratégias de atendimento diferenciado que posteriormente servirão de fontes de comparação, necessárias para a determinação do progresso do conhecimento individual e coletivo. Para tal torna-se imprescindível nesta fase de diagnóstico, a utilização de um conjunto de instrumentos diagnósticos com o propósito de informar o investigador da performance inicial do participante no que respeita a atitudes, desejos e competências. Assim sendo, explanamos de seguida de forma sucinta, os instrumentos por nós utilizados com o intuito de recolher as informações necessárias para a delineação do plano de intervenção.

A todos os idosos foi dada a oportunidade de participarem no projeto. A sua adesão demonstrou que estavam interessados, o que nos motivou ainda mais a embrenharmo-nos no mesmo. Assim através dos instrumentos de recolha de dados selecionados: observação direta, conversas informais, pudemos caraterizar os elementos constitutivos da amostra o que nos permitiu reunir informações valiosas, para o desenvolvimento desta investigação. Com finalidade idêntica elaborámos um questionário constituído por vinte e uma questões, catorze fechadas e sete abertas, que nós próprios preenchemos mediante as respostas dadas pelos inquiridos às questões que iam sendo colocadas e que assim nos permitiu auscultar as suas necessidades e expectativas.

3.1. - Apresentação e análise dos dados do questionário de diagnóstico passado aos elementos constitutivos da amostra

Depois de aplicado o questionário, procedeu-se à análise dos dados obtidos. Para uma leitura mais percetível e transparente dos mesmos, apresentamos de seguida um conjunto de tabelas globais. Iremos contudo centrar-nos nas categorias e aspetos essenciais sem os quais não podemos avançar para outros campos.

1 – Identificação

1.1 – Idade

Quadro nº1

Idade	Frequência*	Percentagem
<60 anos	0	0
61 a 70 anos	6	17,1 %
71 a 80 anos	16	45,7 %
>81	13	37,2 %
Total	35	100,0 %

* Frequência – Número de respostas dadas a cada item

Pela leitura do quadro podemos concluir que a população do lar pertence maioritariamente aos indivíduos com idades situadas entre os 71 e os 80 anos (45,7%), com mais de 80 anos (37,1%) e entre os 61 e os 70 anos (17,1%).

1.2 – Sexo

Quadro nº2

Sexo	Frequência	Percentagem
Feminino	19	54,3 %
Masculino	16	45,7 %
Total	35	100,0 %

Como se pode visualizar no quadro acima, 54,3% dos idosos residentes no lar, logo a maioria é do sexo feminino, atingindo os homens (45,7%).

1.3 – Estado civil

Quadro nº3

Estado civil	Frequência	Percentagem
Casado	6	17,1 %
Solteiro	15	42,8 %
Viúvo	12	34,3 %
Divorciado	1	2,9 %
Separado	1	2,9 %
Total	35	100,0

Os dados do quadro acima demonstram que a maioria dos residentes é solteira (42,9%), que os viúvos perfazem (34,3%), os casados (17,0%), os divorciados 2,9% e igual percentagem de separados.

1.4 – Habilitações

Quadro nº4

Habilitações	Frequência	Percentagem
Não sabe ler nem escrever	11	31,3 %
Sabe ler e escrever	9	25,7 %
1º ciclo (4ª classe)	10	28,6 %
2º ciclo (6º ano)	3	8,6 %
3º ciclo (9º ano)	1	2,9 %
Curso médio	1	2,9 %
Total	35	100,0 %

Atendermos aos resultados acima apresentados, verificamos que a maioria dos inqueridos é analfabeta, (31,4%); 25,7% sabe ler e escrever; 28,6% possui o 1º ciclo (4ª classe); 8,6% possui o 2º ciclo (6º ano); 2,9% o 3º ciclo (9º ano) e 2,9% um curso médio.

2 - Passado

2.1– Profissão que anteriormente desempenhava

Quadro nº5

Profissão	Frequência	Percentagem
Agricultor	7	20,6 %
Construtor civil	2	5,7 %
Alfaiate	1	3,5 %
Vendedor de cautelas	1	3,5 %
Resineiro	1	3,5 %
Pastor	1	3,5 %
Eletricista	1	3,5 %
Doméstica	14	40,0 %
Costureiras	2	5,7 %
Polícia	1	3,5 %
Guia turístico	1	3,5 %
Ajudante de enfermagem	1	3,5 %
Total	35	100,0 %

Neste quadro é possível confirmar as características peculiares do concelho de Vidago, como zona rural. Das 19 mulheres inquiridas 40% eram domésticas. A profissão de agricultor era a mais frequente, entre os homens, num total de 25,8%; os restantes tinham outras profissões.

2.2 – Onde morava

Quadro nº6

Onde morava	Frequência	Percentagem
Vidago	21	60,0 %
Chaves	5	14,1 %
Murça	1	2,9 %
Bragança	1	2,9 %
Vila Real	1	2,9 %
Porto	1	2,9 %
Lisboa	1	2,9 %
Montalegre	1	2,9 %
Mondim de Basto	1	2,9 %
Santa Comba Dão	2	5,6 %
Total	35	100,0 %

Os inquiridos pertencem maioritariamente a Vidago (60%), seguem-se os de Chaves (14,1%); Santa Comba Dão (5,6%) e em percentagem igual (2,9%) os de muitas outras regiões, o que demonstra a dificuldade que muitas famílias têm em conseguir lugar para os seus idosos em lares perto de si.

2.3 – Vivia sozinho

Quadro nº7

Vivia sozinho	Frequência	Percentagem
Não	18	51,4 %
Sim	17	48,6 %
Total	35	100,0 %

Verifica-se pela leitura do quadro que (51,4%) dos inquiridos antes da vinda para o lar vivia acompanhada e que os restantes (48,6%) vivia só, o que de certa forma vem confirmar a solidão em que vivem muitos dos nossos idosos o que leva a que muitos optem por ingressar no lar.

2.4 – Se vivia acompanhado indique com quem

Quadro nº8

Se vivia acompanhado indique por quem	Frequência	Percentagem
Não sabe/Não responde	21	60,0 %
Filhos	3	8,6 %
Outros familiares	9	25,7 %
Amigos	1	2,9 %
Vizinhos	0	0
Outros	1	2,8 %
Total	35	100,0 %

Dos inquiridos que declararam viver acompanhados antes de virem para o lar, 60% não quis responder à questão; 25,7% vivia com outros familiares que não filhos; 8,6% vivia com os filhos; 2,9% com os amigos e (2,8 %) não especificou com quem vivia.

2.5 – Se vivia sozinho indique a razão

Quadro nº9

Se vivia sozinho indique a razão	Frequência	Percentagem
Não sabe/Não responde	14	40,0 %
Por opção	7	20,0 %
Por abandono da família	2	5,7 %
A família está longe	5	14,3 %
A família faleceu	2	5,7 %
Outra	5	14,3 %
Total	35	100,0 %

Relativamente a esta questão 40% não quis responder; 20% dos inquiridos declarou viver sozinho por opção; 5,7% por abandono da família; 14,3% pelo facto da família estar longe; 5,7% porque a família faleceu e 14,3% não especificou a razão.

3 – A vida no lar

3.1 – Há quanto tempo vive no lar?

Quadro nº10

Há quanto tempo vive no lar?	Frequência	Percentagem
<1 ano	6	17,1 %
1 a 4 anos	16	45,8 %
5 a 9 anos	11	31,4 %
> de 10 anos	2	5,7 %
Total	35	100,0 %

Constata-se pelos dados que 17,1% dos idosos vive no lar à menos de um ano; 45,8% entre 1 e 4 anos; 31,4% entre 5 e 9 anos e 5,7% vive à mais de 10 anos nesta instituição, o que justifica haver idosos que moram no lar há já bastante tempo.

3.2 – Ocupação dos tempos livres

3.2.1 – Colabora nas tarefas do lar?

Quadro nº11

Colabora nas tarefas do lar?	Frequência	Percentagem
Não	22	62,9 %
Sim	13	37,1 %
Total	35	100,0 %

A cooperação dos idosos nas tarefas do Lar é voluntária daí que 37,1 tenham declarado cooperar nessas tarefas.

3.2.2 – Se colabora indique as tarefas que faz

Quadro nº12

Colabora nas tarefas do lar?										
		Se colabora indique as tarefas que faz								
		C	J	O	API O	P TLF	P O	AL API C	API C O	Total %
Sim	Contagem	4	1	1	1	3	1	1	1	13
%	Total	23	10	10	10	17	10	10	10	100

Legenda: C – Cozinha/Refeitório; J – Jardinagem; O – Outras; API – Apoio a outros idosos; AL – Animação dos tempos livres; P – Portarias; TLF – Telefone

Nesta questão fez-se o cruzamento de dados, entre as questões (se colabora nas tarefas indique o que faz). Dos 13 idosos que responderam sim, referem mais do que uma opção; dois colaboram em três tarefas; cinco em duas e seis apenas uma. Assim dois elementos colaboram na portaria, 1 no telefone; 3 não especificaram, 4 na cozinha/refeitório, 1 na jardinagem, 3 no apoio a outros idosos e 1 na animação.

3.2.3 – Se não colabora indique as razões porque não o faz?

Quadro nº13

Se não colabora indique as razões porque não o faz?	Frequência	Percentagem
Não sabe/Não responde	13	37,1 %
Incapacidade	19	54,3 %
Indisponibilidade	3	8,6 %
Outra	0	0
Total	35	100,0 %

Dos inquiridos que responderam não cooperar nas tarefas do Lar, 19 (54%) disseram que não o faziam por incapacidade e apenas 3 (9%) assumiram a sua indisponibilidade para essa cooperação. Apercebemo-nos que alguns idosos demonstram relutância em cooperar por uma questão de atitude, visto que se consideram inúteis.

3.3 – Como ocupa os seus tempos livres?

	DA	J	M	TM	DO	L	R	TV	C	LV	P	O	
Contagem	2	6	4	3	2	16	11	26	7	10	15	17	
Total %	1	5	3	2	1	13	11	20	7	10	12	15	100

Legenda: DA – Damas, J – Jornal, M – Ouvir música, TM – Trabalhos manuais, DO – Dominó, L – Ler, R- ouvir rádio, TV – Ver televisão, C – Jogar cartas, LV – Livro, P – Passear, O - Outros

Relativamente à ocupação de tempos livres podemos verificar que a maioria dos idosos escolheu mais do que uma opção. Assim:

Ver televisão foi escolhido por 20%; no item outros, 15% preferem conversar e gostam de passear, 12% ouvir rádio, 11% jogar cartas, 7% ouvir música, 3% trabalhos manuais, 2% gostam de fazer a renda, 1% de jogar dominó e damas.

No item ler estão incluídos, jornal e livros, o que perfaz um total de 13%. No entanto mesmo assim há idosos que estão comutativamente incluídos nos dois itens, o que confirma a taxa de analfabetismo.

3.4 – Para além das atividades que realiza refira três que gostaria de ver implementadas no Lar.

Para além das atividades que realiza refira três que gostaria de ver implementadas no Lar	Frequência	Percentagem
Grupo coral	11	11%
Piscina	14	80%
Coisas animadas e tocar acordeão	10	9%

As respostas obtidas no tocante a esta questão indicam (11%) dos inquiridos gostavam de fazer parte de um grupo coral, (80%) gostavam de fazer reabilitação numa piscina e (9%) gostava de fazer coisas animadas como tocar acordeão.

3.5 – Gostaria que outras pessoas/organizações viessem proporcionar-lhes atividades de lazer?

Quadro nº17

Gostaria que outras pessoas/instituições viessem proporcionar-lhes atividades de lazer?	Frequência	Percentagem
Não	3	8,6
Sim	32	91,4
Total	35	100,0

Verifica-se que 91,4% gostariam de ver promovidas atividades de lazer trazidas por outras pessoas/instituições, 8,6% não manifestaram esse interesse.

3.6 – Estaria disposto a colaborar em atividades de animação proporcionadas pela Instituição?

Quadro nº18

Estaria disposto a colaborar em atividades de animação da instituição?	Frequência	Percentagem
Não	26	74,3 %
Sim	9	25,7 %
Total	35	100,0 %

Dos idosos inquiridos, 74,3% não mostrou disponibilidade para colaborar em atividades de animação dentro da instituição, o que comprova a sua falta de motivação, 26% pelo contrário consideram aliciante colaborarem nessas atividades.

3.6.1 – Se respondeu sim, indique as atividades para as quais se considera motivado.

Que tipo de atividades	Frequência	Percentagem
Grupo coral	11	11%
Piscina	14	80 %
Coisas animadas e acordeão	10	9 %
Total	35	100,0 %

Dos elementos inquiridos, 11 gostariam de cantar (20%), 12 preferiram dizer e ouvir poesia (40%) e 12 gostavam de ouvir e contar histórias (40%).

3.6.2 – Se respondeu não, diga porquê?

respostas dadas	Frequência	Percentagem
Incapacidade mental	12	12%
Incapacidade física	14	88 %
Total	35	100,0 %

As razões apontadas pelos inquiridos prendem-se e refletem o seu percurso de vida.

Assim esta atitude de negação articula-se com a inexistência de motivação, o de se sentirem frustrados perante a vida que foi pouco generosa.

3.7 – Gostaria de participar em atividades de animação no exterior da Instituição?

Quadro nº19

Gostaria de participar em atividades de animação no exterior da Instituição?	Frequência	Percentagem
Não	34	97,1
Sim	1	2,9
Total	35	100,0

A resposta a esta questão vem confirmar em parte as escolhas anteriores. 97% dos idosos inquiridos negaram-se a essa participação o que confirma de forma evidente a amargura demonstrada na questão 3.6.2.

3.7.1 – Se respondeu sim, em que lugares.

Quadro nº20

Se respondeu sim, em que lugares	Frequência	Percentagem
Não responderam	34	97,1
Escolas	0	0
Outras Instituições congéneres	1	2,9
Espaços públicos	0	0

Outros	0	0
Total	35	100,0

O único elemento que apresentou a opção SIM na questão anterior, manifestou interesse em visitar e contactar com outras instituições idênticas àquela em que se encontra. Ele gostaria de ir cantar a outros lares de 3ª idade.

3ª Parte

Capítulo IV - Fundamentação Metodológica

4 - Estratégia Metodológica Adotada

Neste ponto do trabalho iremos debruçar-nos sobre o processo metodológico desenvolvido nesta investigação, cuja intenção principal era criar uma aproximação à realidade vivida nos lares de 3ª idade, já que somos de opinião que através do contacto com a realidade em estudo é possível uma maior compreensão da mesma e para se puder atuar é necessário conhecer. Com essa intenção procuramos recorrer a métodos ativos e procedimentos diversificados que pudessem envolver todos os interessados, que nos proporcionassem uma melhor compreensão da realidade em estudo e que traduzidos em ações e atividades humanas, permitissem promover as mudanças necessárias.

Reconhecemos contudo, não existir uma metodologia que seja solução para todas as situações, no entanto, em determinadas situações umas resultam melhor que outras, dependendo a escolha dos diferentes métodos de recolha dos dados, bem como "da hipótese ou hipóteses de trabalho e da decorrente definição dos dados pertinentes" (Cunha, 2009: 53). No caso presente a metodologia por nós escolhida foi a investigação-ação, por ser a que melhor se enquadra, pelas suas características, no desenvolvimento do projeto que pretendíamos desenvolver. Não apenas porque a metodologia de investigação ação é uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática nos diversos campos da ação, mas também e sobretudo porque tal como refere Serrano segue, "uma espiral de ciclos de planificação, ação, observação e reflexão", que permite à medida que vamos analisando a realidade e avançando com a ação, ir encontrando e gerando ideias e conteúdos novos. Glória Perez[6] afirma ainda que "a investigação-ação, tem um duplo objetivo básico e essencial, por um lado obter melhores resultados naquilo que se faz e, por outro, facilitar o aperfeiçoamento das pessoas e dos grupos com que se trabalha". (in Trilla, 1998: 111) Outros autores

[6] Cit por TRILLA, Jaume (coord.) (2004). *Animação sociocultural teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, 111.

caracterizam-na como uma metodologia apelativa e motivadora porque se centra na prática e na melhoria das estratégias utilizadas. Afirmando Pérez Serrano[7] que,

> A investigação-ação orienta-se para o aperfeiçoamento mediante a mudança e para a aprendizagem a partir das consequências das mudanças: é participativa; segue uma espiral de ciclos de planificação, ação, observação e reflexão; é um processo sistemático de aprendizagem orientado para a praxis.

A finalidade desta metodologia consiste na ação transformadora da realidade, ou, como afirma Cembranos (1995) na "superação da realidade atual". Para Almeida (2001) existem grandes vantagens na prática desta metodologia de investigação já que ela implica o abandono do praticismo não reflexivo, favorece, quer a colaboração interprofissional, quer a prática pluridisciplinar, quando não interdisciplinar ou mesmo transdisciplinar, e promove, inegavelmente, a melhoria das intervenções em que é utilizada.

Para se concretizar um processo de investigação-ação, no dizer de Pérez Serrano (2000)[8] é necessário seguir quatro fases:

- Diagnosticar ou descobrir uma preocupação temática, isto é o "problema".
- Construção do plano de ação.
- Proposta prática do plano e observação de como funciona.
- Reflexão, interpretação e integração dos resultados. Replanificação.

Em síntese podemos afirmar que a Investigação-ação é um modo de investigação que toma por objeto um fenómeno situado no contexto da vida real, onde o investigador está

[7] Cit por TRILLA, Jaume (coord.) (2004). *Animação sociocultural teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pag 111.

[8] Cit por TRILLA, Jaume (coord.) (2004). *Animação sociocultural teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pag 111.

pessoalmente implicado que aborda o seu campo de investigação a partir do interior, reunindo informação tão numerosa e tão personalizada quanto possível, com vista a abranger a totalidade da situação.

4.1 – QUESTÃO INICIAL

Todo o processo de investigação se situa numa continuidade que se inicia, com uma interrogação ou pergunta da partida. Este primeiro passo no dizer de Cunha (2009: 38),

> (…) surge quando o investigador, após se ter consciencializado de uma dificuldade e ou problema, o observa através do seu quadro pessoal de referência, isto é, orientado pelo seu modo específico de ver as coisas, pelas suas teorias e ideologias, o formula em forma de pergunta, procurando dar-lhe resposta, como forma de solucionar essa dificuldade ou problema.

A questão inicial por nós formulada foi a seguinte: "Que caminho seguir para através da animação sociocultural ir ao encontro das necessidades que os idosos internados em lares vivenciam e a que urge dar resposta?

4.2 – HIPÓTESES AVANÇADAS

A importância do papel da hipótese, em qualquer investigação, resulta, na opinião de Pardal e Correia, do facto desta ser:

> (…) um instrumento orientador da investigação que facilita a seleção de dados e a organização da sua análise; ao mesmo tempo, se tornada possível por uma teoria, permite pôr esta à prova e, refutada ou aprovada, do confronto entre teoria e realidade empírica, poderá tornar possível a formulação de novas hipóteses (1995: 14).

A revisão da literatura efetuada contribuiu, de certa forma, para uma melhor definição das hipóteses que a seguir apresentamos e que nos guiaram ao longo da investigação:

Hipótese1- As atividades de animação sociocultural como ocupação dos tempos livres contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos idosos;

Hipótese 2- A pessoa idosa ao conviver e ao realizar tarefas do seu agrado sente-se mais útil à sociedade.

Hipótese 3- A Animação Sociocultural, é uma metodologia da intervenção social que atua sobre a ocupação dos tempos livres de uma forma útil.

4.3 – OBJETIVOS DO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Os objetivos funcionam, no dizer de Cunha (2008: 239), "como o elemento nuclear de um projeto, uma vez que descrevem o que se espera conseguir com ele e se apresentam como uma referência necessária para a avaliação". Devem ser concretamente definidos, de forma clara e inequívoca, para que os intervenientes no processo os entendam.

Todo o trabalho realizado resultante da temática em estudo foi conduzido no sentido dos objetivos que nos orientavam e pretendíamos alcançar e que eram os seguintes:

Objetivo geral

1- Possibilitar através da animação aos idosos internados em lares, fazerem frente às sucessivas alterações na sua rotina de forma a terem uma vivência mais rica

Objetivos específicos

1-Identificar/diagnosticar as lacunas existentes no âmbito da animação/ocupação dos tempos livres dos idosos

2- Desenvolver a criatividade, autonomia e responsabilidade de cada um;

3-Cultivar as relações interpessoais, valorizando o diálogo, a participação, a socialização e cooperação;

Na sua maioria, os objetivos que pretendíamos alcançar, traduziam-se em atitudes e competências que pretendíamos que os idosos desenvolvessem.

4.4 - INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

São inúmeros os métodos ou técnicas de recolha de dados que se podem empregar numa investigação, no entanto e segundo Quivy e Campenhoudt cabe “ao investigador selecionar os que melhor respondem aos "objetivos da investigação, do modelo de análise e das características do campo de análise" (1998: 186). Mergulhando na área da investigação, Moresi (2003) define técnica de recolha de dados como "o conjunto de processos e instrumentos elaborados para garantir o registro das informações, o controle e a análise dos dados" salientando, desta forma, a ambiguidade e inconsistência na distinção entre técnicas e instrumentos. Na ótica de vários autores os instrumentos de recolha de dados que são meios utilizados pelo investigador para efetuar a recolha de informações necessárias e válidas que permitam a realização da sua investigação, devem ser diversificados.

Constituindo a informação a provisão de base dos trabalhos de investigação, procurar compreender, descrever, explorar um novo domínio, verificar uma hipótese ou avaliar um projeto, são passos fundamentais, cujo êxito se liga à qualidade das informações em que se apoiam. Estes dados porém não se recolhem ao acaso, interessa antes de mais, selecionar um ou vários procedimentos de recolha de dados. No nosso caso, esta recolha aconteceu através da observação direta, um modo privilegiado de contatar com o real, que nos permitiu situarmo-nos, orientarmo-nos e emitirmos juízos de valor acerca de cada idoso, das conversas informais que com eles travámos da observação participante que nos permitiu participar na vida do grupo e estabelecer com os seus elementos, uma relação, sem contudo perturbarmos o curso normal dos acontecimentos, podendo assim ao entrarmos em contato com os seus comportamentos reais, alcançar uma qualidade e profundidade de informação, inacessível de outra forma, e do questionário sob administração indireta. O questionário chama-se “de administração indireta” quando o próprio inquiridor o completa a partir das respostas que são fornecidas pelo inquirido (Quivy & Campenhoudt, 1992: 190).

Uma das vantagens da observação, é o facto de quando se trata de recolha de dados comportamentais não-verbais, esta técnica de pesquisa de dados apresentar mais vantagens em relação aos questionários e entrevistas. Através dela o investigador consegue apreender como é que os participantes do grupo experimentam, percebem, criam, modificam e interpretam a realidade na qual estão envolvidos. Carmo e Ferreira

afirmam que servindo-nos da observação, podemos "selecionar informação pertinente, através dos órgãos sensoriais e com recurso à teoria e metodologia científica, a fim de poder descrever, interpretar e agir sobre a realidade em questão" (1998: 97). A observação participante, por sua vez, consiste na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise geral e intensiva do objeto de estudo, o que exige, à partida, uma maior integração na vida do grupo em estudo. Dessa forma, na opinião de Becker[9]

> O observador participante reúne dados porque participa na vida quotidiana do grupo ou da organização que estuda. Ele observa as pessoas que estuda de forma a ver em que situações se encontram e como se comportam nelas. Ele estabelece conversa com alguns ou todos os participantes nestas situações e descobre a interpretação que eles dão aos acontecimentos que observa.

Na investigação que usa a observação participante, o investigador é o principal instrumento da investigação social, na medida em que observador e observados estão envolvidos em relações face a face. Isto permite ao observador/investigador obter relatos de situações na linguagem dos participantes, na medida em que tem acesso aos conceitos usados habitualmente por eles.

No papel de observador-participante, o investigador participa, enquanto simultaneamente observa, desenvolve relações com os informantes (público observado) e tem a liberdade de se deslocar para onde a investigação é relevante, o que facilita a sua recolha de dados.

As conversas informais constituem um importante instrumento de recolha de dados uma vez que os idosos sentem uma enorme vontade e necessidade de falar, confiar e conhecer o investigador, sendo por esse motivo esta a forma de contacto mais apreciada por eles.

O inquérito por questionário, por sua vez, e tal como é entendido por Cunha é um método de recolha de dados que **"**questiona, pergunta, interroga e é normalmente utilizado em investigações para se obterem informações diretamente provenientes dos sujeitos que depois se convertem em dados suscetíveis de serem analisados" (2009:117). Este método de recolha de dados que **"**consiste em colocar a um conjunto

[9] Cit. por BURGESS, Robert, E. (1997). A pesquisa de terreno, uma introdução. Oeiras: Celta Editora, p. 86.

de inquiridos, geralmente representativos de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões (Quivy & Campenhoudt, 1992: 190), constitui uma das técnicas de recolha de informação mais utilizadas no âmbito da investigação, uma vez que permite o tratamento quantitativo das informações, objetiva a informação e apresenta uma forte capacidade de captar os aspetos contabilizáveis dos fenómenos.

Tanto as abordagens quantitativas como as qualitativas são instrumentos que permitem a aproximação da realidade a observar, muito embora nenhuma delas permita uma compreensão completa dessa realidade, pois tanto o paradigma quantitativo como o qualitativo, têm as suas limitações.

4.5 - CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é um subconjunto de uma população ou universo. Para cada população, há muitas amostras possíveis e qualquer delas deve fornecer informação dos parâmetros da população correspondente. As amostras devem ser obtidas por métodos aleatórios, sempre que se pretende tirar conclusões sobre a população mas, muitas vezes, são obtidas por métodos não aleatórios. A aleatorização é condição necessária para que a amostra seja representativa da população No caso presente os elementos constitutivos da amostra foram os idosos do Lar Nossa Sra. da Conceição de Vidago, num total de 35.

4.6 - AS LIMITAÇÕES DO PROCESSO

Neste desenrolar do projeto de investigação, temos a realçar a disponibilidade da Santa Casa, do lar Nossa Sra. da Conceição de Vidago e da sua diretora. O único entrave, mas com o qual já contávamos, foi o facto de não podermos agrupar todos os idosos, uma vez que nem todos podiam realizar determinadas atividades.

O espaço era amplo e isso proporcionou à grande maioria dos idosos participarem nas atividades levadas a cabo.

À medida que o processo de investigação decorria, o tempo, tínhamos para dedicar a cada um dos grupos, um semestre, pareceu-nos pouco. No entanto, era esse o

tempo de que dispúnhamos e só com muita dedicação pudemos chegar a resultados satisfatórios.

4ª PARTE

Capítulo V – Planificação e Implementação do Projeto de Intervenção

5 – Atividades a Desenvolver e sua Calendarização

Após termos num primeiro contacto avaliado as condições físicas e emocionais, dos elementos que constituíam a amostra abordámo-las novamente com o intuito de sabermos o tipo de atividades que mais os seduzia. Para o efeito através de um inquérito por questionário tentámos recolher o maior número de informações possíveis a seu respeito já que estas eram imprescindíveis para a elaboração e posterior implementação do plano de trabalho, embora sabendo que as estratégias e instrumentos aplicados por mais eficazes que sejam, apenas nos conseguem dar uma pequena parte da informação sobre os indivíduos em análise. É que segundo Cunha,

> (…) a avaliação diagnóstica constitui uma das ferramentas teórico-metodológicas mais importantes para nos aproximarmos do conhecimento da realidade do objeto de estudo, auxilia-nos na elaboração e no delineamento do plano de ação e ajuda-nos a conhecer e analisar a realidade em que vamos atuar (2008: 186).

Esta avaliação que abrange a caracterização individual e coletiva do grupo tem como principais objetivos identificar a presença ou não de conhecimentos prévios, interesses, necessidades; saber se o participante apresenta os pré-requisitos indispensáveis em termos de conhecimentos e habilidades para as diferentes experiências que serão pospostas e facultar ao investigador redirecionar futuras intervenções, se for necessário. Proporciona ainda esta avaliação a identificação, por parte do investigador, de distintas competências, habilidades e desejos do grupo.

As informações recolhidas dessa realidade possibilitam ao investigador a utilização de estratégias de atendimento diferenciado que posteriormente servirão de

fontes de comparação, necessárias para a determinação do progresso do conhecimento individual e coletivo. Para tal torna-se imprescindível nesta fase de diagnóstico, a utilização de um conjunto de instrumentos diagnósticos com o propósito de informar o investigador da performance inicial do participante no que respeita a atitudes, desejos e competências. Assim sendo, explanamos de seguida de forma sucinta, os instrumentos por nós utilizados com o intuito de recolher as informações necessárias para a delineação do plano de intervenção.

Face aos resultados obtidos planificámos um conjunto de atividades que nos ajudariam a alcançar os objetivos que nos propúnhamos. Estas atividades foram planificadas em função das necessidades detetadas através da observação direta e do inquérito por questionário passado aos idosos do lar e dos recursos disponíveis. Porém, sempre que necessário, construíram-se outros recursos compatíveis com o tempo e o espaço de que dispúnhamos para as realizarmos com eficiência. As atividades a desenvolver teriam sempre em conta o nível de interesse, e a idade dos idosos que constituíam o grupo. Assim, procurou-se desenvolver atividades onde os idosos pudessem experimentar, dar opiniões, dialogar, brincar, ou seja, onde se envolvessem ativamente durante todo o tempo. Além disso, procurou-se diversificar as atividades.

As atividades a por em prática, seriam iniciadas em Junho de 2011 e prolongar-se-iam até Outubro do mesmo ano, com uma duração de duas a três horas diárias, conforme as atividades a desenvolver, num total de duas vezes por semana.

As primeiras atividades a levar a cabo seriam desenvolvidas conjuntamente com as crianças do Jardim de Infância, uma vez que este interagir de gerações é muito importante para a motivação dos idosos. Assim ser-lhes-ia contada uma história tradicional por parte de um dos idosos que para tal tarefa se disponibilizou, o que de certa forma eleva a sua autoestima e a dos demais. Seria esta atividade aproveitada para em conjunto se desenvolverem outras atividades como, dança, dramatização e plástica.

A expressão motora fazia também parte das atividades a desenvolver já que ela tal como salienta Animaclub (2010: 18),

> Tem como objetivos maximizar o potencial motor; desenvolver a destreza física e motora; aumentar a coordenação de movimento, através de exercícios adaptados e adequados à necessidade de cada idoso e de cada grupo. Uma atividade essencial para idosos institucionalizados, a fim de ajudar o idoso a readquirir competências do esquema corporal e a prevenir o seu declínio. Realizada com interesse e empenho, os idosos compreendem a sua importância para o dia-a-dia, ajudando-os em atividades pessoais e rotineiras.

Outras atividades que pretendíamos levar a cabo e que possibilitariam aos idosos poderem dar largas à imaginação e criatividade tinham a ver com a pintura, colagem, escultura, desenhos, recortes, etc., o que lhes possibilitaria o desenvolvimento da motricidade, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

A calendarização das atividades a desenvolver permite ao formador uma melhor organização do trabalho. Este calendário deve possuir os diferentes tipos de atividades a desenvolver bem como o tempo estipulado para cada uma delas. Para Cunha (2008: 273), "ao configurarmos uma distribuição temporal ao design de um projeto, estamos a imprimir-lhe organização quanto à forma como se vão suceder, complementar e coordenar as diferentes etapas do processo." Estas etapas não são estanques e podem estar sujeitas a alterações, consoante as necessidades do grupo de participantes bem como da equipa educativa. É pelos motivos apresentados e como forma de uma melhor visualização que apresentamos de seguida as atividades a desenvolver.

Em Julho, comemorar-se-ia o dia dos avós com a leitura de uma história sobre o tema, e faríamos uma deslocação à biblioteca de Chaves, também se realizariam atividades plásticas, dramatizações, canções, danças, canções acompanhadas de acordeão, guitarra e ferrinhos.

Em Agosto, no Dia Mundial da Fotografia, crianças e idosos podiam tirar uma fotografia em conjunto, que depois seria decorado com uma moldura. Antecipadamente escolher-se-iam as cores, os materiais e proceder-se-ia há realização da pintura de cada moldura.

Para além das danças, canções, histórias, poderia ainda realizar-se uma dramatização em mímica que permitissem aos idosos descobrir através de gestos ações do dia-a-dia e completar provérbios.

No mês de Setembro, realizar-se ia no Dia Mundial da Alfabetização, um jogo alusivo à temática.

Em Outubro, iríamos interagir e socializar com outra instituição num lanche, em comemoração do Dia do Idoso, ensaiando-se uma ou mais canções para cantarmos nesse dia.

5.1 - Implementação do Projeto

As atividades que funcionavam como forma de alcançar os objetivos e que nos ajudavam a obter mais informação no sentido de melhorar o processo, eram, a premissa deste trabalho.

Na implementação do projeto, a intervenção será levada a cabo através da animação, que possibilita desenvolver tarefas como ocupação do tempo livre, e ajuda a motivar e a abrir novos horizontes. Assim sendo, pode-se, através dela, abrir espaço à participação e trabalhar diferentes atividades.

As atividades a desenvolver seriam adaptadas aos vários ritmos e diversos graus de interesse, de participação e de identificação por parte do público-alvo, e isto a Animação Sociocultural permite fazê-lo.

Tendo em conta a faixa etárias que o projeto abrangia, havia que dar especial atenção ao facto dos idosos se encontrarem fragilizados, com necessidades ao nível de ocupação do seu tempo livre, uma necessidade lógica de apoio que os libertasse da passividade. Assim, neste item é nossa pretensão demonstrar numa perspetiva geral, os procedimentos levados a cabo na aplicação do nosso plano de trabalho, conscientes de que aquilo que idealizámos dificilmente é executado tal e qual como foi projetado.

Pretendemos assim relatar as atividades desenvolvidas bem como dar conta das dificuldades sentidas no processo de implementação deste projeto.

Como ponto de partida, reunimos os elementos do grupo e fizemos algumas "brincadeiras/jogos" com o intuito de quebrar o gelo entre o investigador e os respetivos participantes.

Inicialmente recorremos a alguns exercícios de apresentação, de conhecimento do outro, de confiança entre outros, com o objetivo de criarmos um clima de companheirismo e de confiança entre todos os elementos. Não foi tarefa fácil, visto estarmos a atuar com idosos internados.

Depois da confiança estabelecida seguimos outro caminho, com atividades mais grupais, como dramatizações, ginástica para idosos, cantares. Com a junção de idosos e crianças, pretendíamos dar a entender que os idosos têm um papel fundamental na "passagem" da sua sabedoria para a geração vindoura.

Uma das primeiras atividades que se desenvolveu teve a ver com dança entre as crianças e os idosos, momentos que podem ser considerados como "espaços de aprendizagem onde se estabelece uma relação entre criar, executar e observar o outro,

com a possibilidade de efetuar trocas culturais e de conhecimento de movimentos criativos" (Cunha, 2008: 263). Outra das atividades que se levou a cabo teve a ver com o contar aos mais novos uma história tradicional por parte de um dos idosos. No final da história, as crianças fizeram perguntas e tentaram recontar a história. Posteriormente com a colaboração de idosos e crianças e de forma criativa recontou-se a história com recurso à expressão dramática, dado que na opinião de Canãs[10],"a dramatização consiste na utilização de uma estrutura teatral para dar vida a um poema, um conto, um relato, uma notícia, modificando a sua forma original, para adaptar a um esquema dramático". Aliás, Cunha acrescenta a propósito que "as dramatizações são de grande utilidade para a unidade, criatividade e cumplicidade do grupo" (2008: 260).

Os exercícios e técnicas de expressão dramática despertam novos interesses e tornam os encontros entre crianças e idosos prazerosos além de criarem um forte vínculo de amizade e companheirismo entre todos.

Desenvolveu-se também a expressão plástica quando os mais idosos recortaram papel de lustro e de seda em tiras com as quais as crianças faziam pequenas bolas nas quais ilustravam pequenos desenhos relacionados com a história que tinha sido contada no dia anterior. Nestas atividades os idosos tiveram a oportunidade de dar largas à imaginação e à criatividade através da pintura, colagem, escultura, desenhos, recortes, etc., tendo como vantagens o desenvolvimento da motricidade, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

No âmbito da expressão motora idosos e crianças, ao som de uma música de relaxamento fizeram exercícios não muito complicados, tais como levantar os braços, em que um idoso e uma criança frente a frente tentavam tocar nas mãos um dos outro ou lançavam uma bola macia de uns para os outros. Passou-se depois à prática do relaxamento, em que deitados num colchão ou sentados, crianças e idosos realizavam pequenas fricções tanto nas pernas como nos dedos das mãos. Estes exercícios são essenciais para idosos institucionalizados, a fim de os ajudar a readquirir competências do esquema corporal e a prevenir o seu declínio. Realizados com interesse e empenho, os idosos compreendem a sua importância no dia-a-dia, na medida em que os ajudam em atividades pessoais e rotineiras.

[10] Cit por CUNHA, Maria José Santos (2008). *Animação. Desenvolvimento pessoal e social, formação e práticas teatrais.* Chaves: Ousadias, p.260.

Em Julho, para além das inúmeras atividades plásticas, dramatizações, canções, danças, canções acompanhadas de acordeão, guitarra e ferrinhos em que os pais participaram, comemorou-se o dia dos avós como programado, com a leitura de uma história sobre o tema e fizemos uma deslocação à biblioteca de Chaves, tendo a Câmara de Vidago facultado o autocarro

Em Agosto, crianças e idosos comemoraram como previsto o Dia Mundial da Fotografia. Tiraram uma fotografia em conjunto, que depois foi decorada com uma moldura feita em massa de acordo com votação efetuada e que cada um levou consigo.

Na biblioteca municipal desenvolveu-se uma dramatização para os idosos que ali se deslocaram e de seguida foi dramatizada na própria instituição. Houve lugar a canções ritmadas, danças e jogos em que tinham que identificar os animais e coisas do seu dia a dia. Também se elaborou um painel com os animais do campo e os que habitam na água bem como atividades de ginástica com bola

No mês de Setembro, realizou-se no Dia Mundial da Alfabetização, um jogo alusivo à temática.

Em Outubro, realizou-se em conjunto com outra instituição num lanche, em comemoração do Dia do Idoso. Cantaram-se canções tradicionais portuguesas próprias das vivências de cada um, do Quim Barreiros, do Emanuel e de outros. Realizaram-se atividades relacionadas com o dia da Alimentação, fizemos uns bolinhos de chocolate para o lanche e ainda visualizamos como se fazia antigamente e na atualidade o pão.

Capítulo VI – Avaliação do Processo

6 - INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Como forma de avaliação do processo passámos no final da implementação do projeto, um novo questionário aos elementos constitutivos da amostra como forma de conhecer as suas opiniões sobre a forma como o mesmo foi implementado e quais os aspetos a melhorar no futuro.

6.1 - APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS RECOLHIDOS ATRAVÉS DO QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Como forma de avaliação do processo passámos aos idosos um novo questionário constituído por sete questões fechadas.

Todas as informações recolhidas serviram para procedermos à avaliação do projeto de investigação. Assim procedemos de seguida à análise dos referidos instrumentos de recolha de dados.

Inquérito de avaliação

1– Após a conclusão deste projeto, considera a prática de atividades de Animação Sociocultural importante?

Animação Sociocultural é importante	Percentagem
Muito	55%
Bastante	33%

Pouco	12%

Em relação a este quadro sobre a importância das atividades de Animação Sociocultural 55% dos idosos considera-a muito importante pois reconhecem a importância de atividades direcionadas para eles próprios; 33% valorizam-nas mas sentem-se já muito cansadas e não são já capazes de realizar certos movimentos. Por motivos idênticos 12% considera estas atividades pouco importantes apesar de reconhecerem que por vezes lhes aliviam certo mau estar em determinados músculos/zonas do corpo.

2– Considera que a prática de Animação Sociocultural o ajudou a passar o tempo livre de forma mais positiva

A.S. ajuda no tempo livre	Percentagem
Muito	51%
Bastante	45%
Pouco	4%

51% dos envolvidos considera que esta prática os ajudou muito, pois sentem que muito do tempo que têm à disposição não usado de forma proveitosa; 45%, considera que essa prática foi bastante proveitosa pois lhes proporcionou um melhor bem-estar físico e social. Pouco proveitoso, responderam 4%, apesar de reconhecerem que os ajudou a passar o tempo.

3– Sente que a sua relação com os seus companheiros melhorou?

Relação Mudou	Percentagem
Sim	70%
Não	30%

Em relação a este quadro, se a relação dos companheiros que realizaram a atividade melhorou, 70% respondeu sim, o que justifica que as atividades da animação sociocultural, reúne condições para uma socialização grupal.

4 – Sente que passou a fazer parte de um grupo de amigos?

Faz parte de um grupo de amigos	Percentagem
Sim	90%
Não	10%

Em relação a este quadro, 90% escolheu que faz parte de um grupo de amigos, deve-se sobretudo aos momentos que se passaram com atividades, que se familiarizaram e conviveram e por fim tornaram-se amigos, isto por viverem e partilharem momentos em conjunto apesar de 10% ter respondido, possivelmente por não terem tido a possibilidade de se integrar de forma completa nas atividades por motivos de saúde.

5 – Sentiu-se à vontade para dizer ao Animador Sociocultural que não gostava ou não se sentia capaz de realizar algumas das atividades propostas.

Sente-se à vontade com o Animador S.	Percentagem
Sim	87%
Não	13%

Verifica-se face ao quadro que a maioria se sentia capacitada para expor ao animador o seu sentir o que não quer dizer que não existissem alguns idosos mais inibidos.

6 – Sentiu-se normalmente motivado para realizar as atividades propostas pelo Animador sociocultural?

Sentiu-se Motivado	Percentagem
Sim	84%

Não	16%

A maioria (84%) respondeu sim a esta questão o que não é de admirar já que foram muitos os que as viveram de forma intensa e divertida.

7 – Das atividades desenvolvidas qual a que mais gostou?

Qual a que mais gostou?	Percentagem
Expressão Dramática	10%
Dinâmica de grupo	17%
Atividade musical	50%
Atividades cognitivas	7%
Atividades físicas	12%
Outras	4%

Em relação a este quadro, a atividade musical foi a que alcançou maior percentagem (50%), seguiu-se a Dinâmica de grupo (17%), a Atividade Física 12%, a Expressão Dramática (10%), as atividades cognitivas (7%) e 4% para outras não identificadas.

.

6.2 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Alcançar a velhice é um fenómeno cada vez mais presente nas sociedades atuais, e Portugal não é exceção.

Com o envelhecimento surgem muitos fatores limitativos e acumulativos provenientes do processo normal de senescência que influenciam, negativamente, a capacidade de realizar atividades básicas do dia a dia. Fatores que para além de comprometerem a autonomia dos mais idosos, podem contribuir fortemente para um estado de saúde deficitário. Acredita-se por isso que este grupo de indivíduos seja um dos mais sedentários de toda a população. Neste contexto, a prática regular de atividades de animação, nas quais se inclui a atividade física, para além de combaterem o sedentarismo, contribuem para uma capacidade funcional adequada, desde que orientadas, e realizadas de acordo com as características individuais do idoso, e cumpram um determinado conjunto de requisitos, que têm a ver com a intensidade, duração e frequência adequadas das atividades. É assim de esperar que os indivíduos idosos que desenvolvam atividades de animação regular, atenuem os efeitos do envelhecimento relativamente à funcionalidade e independência, e deste modo se sintam melhores quanto ao seu estado de saúde.

No caso presente e apesar do pouco tempo de duração do nosso projeto, pudemos constatar face aos resultados obtidos em função das respostas ao inquérito de avaliação, dadas pelos idosos que constituíram a nossa amostra, que a grande maioria considerou muito importante a prática de atividades de Animação Sociocultural por nós desenvolvidas, já que lhes possibilitaram passar o seu tempo livre de forma mais positiva; ajudaram a melhorar a sua relação com os seus companheiros; a sentirem-se num grupo de amigos e lhes deram o à vontade necessário para dizerem ao animador se estavam ou não a gostar delas.

CONCLUSÃO

Ao terminarmos esta investigação que se centrou na análise e estudo do quotidiano dos idosos de um dos inúmeros Lares de Terceira Idade existentes no nosso país, e que tinha por objetivo possibilitar alterações da rotina desses idosos, de forma a entenderem e viverem melhor os processos de mudança que vivenciam, o amenizarem a sua vida e o conquistarem um melhor bem-estar físico e psicológico que lhes permita sentirem-se mais realizados e integrados, temos a grata sensação de termos conseguido o que nos propúnhamos. Desta forma conseguimos, apesar do pouco tempo de que dispúnhamos, que um público que costumava passar o tempo inativo, ajudando apenas em algumas tarefas domésticas apresentasse interesse pelas atividades que lhe propúnhamos, o que de certa forma ajudou na implementação do processo que pretendíamos por em prática.

As hipóteses por nós avançadas foram de certa forma confirmadas já que o facto dos mais idosos desenvolverem atividades em conjunto com os mais novos fez com que os primeiros ganhassem autoestima e se sentissem mais úteis à sociedade. Por outro lado, e segundo declarações dos próprios o desenvolvimento das atividades conseguiu levar a que muitos se sentissem mais integrados no lar.

Podemos assim afirmar que a animação, desde que as atividades sejam motivadoras, se dispense aos idosos carinho e atenção, se valorizem os seus esforços, se lhes atribuam tarefas que eles sejam capazes de realizar; se lhe deem as informações necessárias e a liberdade para abandonarem e regressarem aos trabalhos quando o desejarem, pode ser o caminho a seguir para possibilitar aos idosos internados em lares fazerem frente às alterações da sua rotina, entenderem e viverem melhor os processos de mudança, amenizarem a sua vida e conquistarem um melhor bem-estar físico e psicológico. Concluímos reafirmando por conseguinte, a urgência das instituições de apoio à terceira idade implementem projetos de animação, já que estes estimulam a vida mental, física e afetiva dos idosos, promovendo-os.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA & GUERREIRO (1993). A família. In Luís de França (coord.), *Portugal: valores europeus, identidade e cultura*, pp. 181-219. Lisboa: IED.

ALMEIDA, F. (2001). *Em defesa da investigação-Acção*. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.

ANDER-EGG, Ezequiel (1990). *Metodología y practica de la animación socio-cultural.* CCS, Madrid: Humanitas.

ANIMACLUB (2010). Animação e Inovação Social. Pesquisado em www.animaclub.net.

BURGESS, Robert, E. (1997). *A pesquisa de terreno, uma introdução*. Oeiras: Celta Editora.

CAGIGAL, José Maria (1981). *Oh deporte! (anatomia de um gigante).* Valladolid: Editorial Muñón.

CARMO & FERREIRA (1998). *Metodologia da investigação: Guia para Auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta

CEMBRANOS, C. (1995). Estúdios y experiências sobre investigación-acción. Madrid. Narcea, S.A. de Ediciones.

CUNHA, Maria José Santos (2008). *Animação: Desenvolvimento Pessoal e Social, Formação e Práticas Teatrais*. Chaves: Ousadias.

CUNHA, Maria José Santos (2009). *Animação sociocultural na terceira idade. Recurso educativo de intervenção.* Chaves: Ousadias.

ERMELINDA (1999). *in: Coutinho, Fernanda e Moraes, Vera. (Org.).* Fortaleza: Editora da UFC, 2011, v. , p. 107-134 " Condições Psicosomáticas da velhice".

FERNANDES, Ana (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta.

FERREIRA, Paulo Trindade (2007). *Guia do animador na formação de adultos*. Lisboa: Editorial Presença.

FINCH, J. (1989). Family, obligation and social chance. Polits, Oxford

FONSECA, António Manuel (2004). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica.* Lisboa: Universidade Católica Editora.

FROUFE, Sindo & SÁNCHEZ, Maria Angeles (1990). *Animación sociocultural. Nuevos enfoques*. Salamanca: Amarú Ediciones.

GEIS (2003). *Atividades criativas e recursos práticos*. Porto Alegre: Artmed.

GILLET, Jean-Claude (2006). *A animação entre a marcha e a democracia.* In Américo Peres & Marcelino Lopes, (coord.), *Animação, cidadania e participação,* pp. 82-84. Amarante: APAP.

GOLDFARB D. C. (1998). *Corpo, tempo e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

HERVY, B. (2001), *L'animation sociale auprès des personnes âgées in Gérontologie et Société*, nº 96, Paris.

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.

JACOB, L. (2002). *Serviços para idosos.* Consultado em Janeiro de 2008: http:// www.socialgest.com

LEVET, Maximilienne (1998). *Viver depois dos 60 anos*. Lisboa: Instituto Piaget

LOPES, MARCELINO (2008). *Animação sociocultural em Portugal 2ª Edição.* Amarante: Editora Intervenção.

MORESI, E. (2003). *Metodologia de Pesquisa*. Programa de Pós-graduação stricto sensu em gestão do conhecimento e da tecnologia da informação. Brasília: Universidade Católica

MUNHOZ, C. (2007). *Animação para os Idosos*. V. N. Famalicão: Edições Centro Atlântico.

NAZARETH, J. Manuel P. (1988). *Princípios e métodos de análise da demografia portuguesa*.- Lisboa : Editorial Presença.

NERI, Anita Liberalesso (1995). *Psicologia do envelhecimento*. Uma área emergente. In Anita Liberalesso Neri (org.), *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papirus.

PARDAL, L.; CORREIA, E. (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal.

PERLINI, LEITE & FURINI (2007). *Em busca de uma instituição para a pessoa idosa morar: motivos apontados por familiares.* Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, vol. 41, n. 2, pp. 229-236

PEREIRA, Flávia Fragoso, MONTEIRO, Nádia & DANTAS, Estélio Henrique Martins (2008). Aspectos fisiológicos do envelhecimento. In Estélio Henrique Martins Dantas & Rodrigo Gomes de Souza Vale (eds.). *Actividade física e envelhecimento saudável*, pp. 25-26. Rio de Janeiro: Sharpe.

PÉREZ SERRANO, G. (2000). *Modelos de investigação cualitativa en educación sociocultural. Aplicaciones prácticas.* Madrid: Narcea.

PIMENTEL, Luísa (2001). *O Lugar do Idoso na Família: Contextos e Trajectórias*. Coimbra: Quarteto Editora.

QUIVY, Raymond & CAMPENHOUDT, LucVan (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.

SANTOS Figueiredo & ENCARNAÇÃO Fernanda (1998). *Modernidade e gestão da velhice*. Faro: Edições CRSS do Algarve.

SÍLVIA (2001). *Acção social na área da família*. Lisboa: Universidade Aberta.

TRILLA, J. (1998). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid, Ediciones Morata.

TRILLA, J. (coord.) (2004). *Animação sociocultural teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget

VENTOSA, P. (1996). *Intervención de la investigacion-acción*. Madrid: Editorial CCS.

VENTOSA, Victor (1993). *Fuentes de la animación sociocultural en Europa*. Madrid: Editorial popular.

VERAS, R. P.(1994). *País Jovem com Cabelos Brancos: a Saúde do Idoso no Brasil*. Rio de Janeiro: Relume Dumará/UERJ.