



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Marisa Isabel Rocha da Costa
outubro | 2012



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Relatório de Estágio

*“Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da
Benespera”*

Marisa Isabel Rocha da Costa

Guarda, Outubro 2012

Resumo

O presente relatório de estágio enquadra-se na Unidade Curricular Projeto/Estágio, do 3º ano/6º semestre, conforme o estabelecido no plano de estudos do Curso de Licenciatura em Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (DR, 2ª série, nº 161, 20 de Agosto de 2009) e tem como finalidade apresentar, descrever, analisar e refletir sobre o contexto onde decorreu o estágio, as ações/atividades desenvolvidas, assim como as estratégias e metodologias utilizadas no decurso do mesmo.

O estágio decorreu no Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera, de 1 de março a 30 de maio de 2012, e permitiu a identificação de circunstâncias e características do envelhecimento e os fatores biopsicossociais relacionados com as mesmas; o conhecimento do funcionamento da resposta social em questão; observação sobre os papéis e práticas profissionais do animador sociocultural, em particular do animador de idosos, assente em referenciais científicos, técnicos, pedagógicos e éticos; e a participação no planeamento e acompanhamento das atividades de desenvolvimento pessoal e social com e para pessoas idosas.

Palavras-Chaves: Estágio, Animação Sociocultural, Pessoas Idosas, Lar de Idosos

Ficha de identificação

Nome: Marisa Isabel Rocha da Costa

Número: 5006733

Instituição Educativa:

Instituto Politécnico da Guarda- IPG

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto-ESECD.

Orientador/ESECD:

Dr.^a Maria de Fátima Saraiva da Siva Costa Bento

Instituição de Estágio:

Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera

Tutora/Instituição:

Ana Teresa dos Santos Bárbaras/ Diretora técnica- Licenciada em Assistente Social

Início: 1 de Março de 2012

Término: 30 de Maio de 2012

Agradecimentos

Quero deixar um grande bem-haja e o meu mais sentido e profundo agradecimento a todos os que me acompanharam neste percurso universitário e, em especial, nesta última etapa, do estágio.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e a todos os seus docentes cujos ensinamentos me transmitiram competências e uma grande esperança no futuro.

À Professora Fátima Bento, minha orientadora de estágio, quero agradecer o apoio, a partilha do seu saber e as valiosas contribuições para todo o meu trabalho. Acima de tudo, um muito bem-haja pela sua disponibilidade e amabilidade.

Agradeço também à Instituição do Lar pelo acolhimento durante o meu estágio, pelo desempenho das funcionárias ajudando sempre quando precisava e a Doutora do Lar a Ana Teresa por acreditar em mim, que conseguia o desempenho destes idosos, e principalmente do apoio da Doutora Teresa.

Sou muito grata também a todos os meus familiares, principalmente aos meus pais e meu irmão, pelo incentivo recebido ao longo destes três anos, em especial nestes últimos meses. Agradeço o tempo e o sorriso que me dedicaram, o amor, a alegria e atenção sem reservas, as euforias e desagrados que me aturaram. Foi tudo isso que tornou esta etapa da minha vida tão saborosa e proporcionou esta satisfação de chegar até aqui.

Agradeço aos meus grandes amigos por terem acreditado mais em mim, do que eu própria, e me terem encorajado sempre a dar o passo seguinte, confiantes de que iria conseguir atingir os meus objetivos e chegar ao fim da minha licenciatura com sucesso.

E, por fim, agradeço em geral aos meus colegas de curso pelos momentos passados, as partilhas feitas nas aulas e fora delas.

Índice Geral

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 - A INSTITUIÇÃO	3
1.1 LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA	3
1.2. ÁREA TERRITORIAL DA FREGUESIA	3
1.3. POPULAÇÃO	4
1. 4. HISTORIAL DA INSTITUIÇÃO	5
1. 5. DENOMINAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	6
CAPÍTULO 2 - A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA “TERCEIRA IDADE”	10
2.1 ANIMAÇÃO NA “TERCEIRA IDADE”	10
2.2 O ANIMADOR NO CONTEXTO DA ANIMAÇÃO DE IDOSOS	11
2.3 OS LARES DE IDOSOS: PROBLEMÁTICAS HUMANAS E INTERVENÇÃO SOCIOEDUCATIVA	15
2.4. ENVELHECIMENTO ATIVO	16
CAPÍTULO 3 - ESTÁGIO CURRICULAR	19
3.1. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	19
3. 2. METODOLOGIA	20
3. 3. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	21
3.4. PLANO DE ATIVIDADES	22
3. 5. ATIVIDADES PROPOSTAS PELA INSTITUIÇÃO	22
3.6. ATIVIDADES REALIZADAS	23
3.6.1. <i>Animação Física</i>	23
3.6.2. <i>Animação cognitiva</i>	24
3.6.4. <i>Animação de desenvolvimento pessoal e social</i>	26
3.6.5. <i>Animação Plástica</i>	26
3.6.6. <i>Animação Comunitária</i>	27
3.6.7. <i>Animação lúdica</i>	28
3.6.8. <i>Outras atividades</i>	28
3.6.9. <i>Atividades não realizadas</i>	29
REFLEXÃO FINAL	30
BIBLIOGRAFIA	32
ANEXOS	

Índice de Figuras

FIGURA 1: CONCELHO DA GUARDA: BENESPERA FICA NO TERMO SUL	3
FIGURA 2: LIMITES TERRITORIAIS: UMA ÁRVORE FRONDOSA COM AS RAÍZES NO CABEÇO DAS FRÁGUAS	3
FIGURA 3: ANTIGO HOSPITAL, HOJE LAR DOS IDOSOS, 1995	6
FIGURA 4: QUARTO BEJE	33
FIGURA 5: QUARTO ROSA	33

Relatório de Estágio
“Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera”

FIGURA 6: QUARTO AZUL.....	33
FIGURA 7: QUARTO VERDE (HAVENDO DOIS)	33
FIGURA 8: QUARTO LARANJA.....	33
FIGURA 9: QUARTO ROXO.....	33
FIGURA 10: CASA DE BANHO (EXISTEM MAIS TRÊS)	33
FIGURA 11: PRÉ- FARMÁCIA.....	33
FIGURA 12: CAIXAS PARA AMÊNDOAS	33
FIGURA 13: PINTURA E COLAGEM.....	33
FIGURA 14: PINTURAS NA MADEIRA.....	33
FIGURA 15: "ÁRVORE".....	33
FIGURA 16: "VASO PARA FLORES"	33
FIGURA 17: JOGO DA BOLA GRANDE.....	33
FIGURA 18: JOGO DO ARCO	33
FIGURA 19: JOGO DA BOLA	33

Introdução

O estágio é uma das unidades curriculares do último semestre do Curso de Licenciatura em Animação Sociocultural, que visa a aplicação em contexto laboral de todas as competências adquiridas e desenvolvidas ao longo do mesmo.

O público-alvo por mim escolhido foi a “terceira idade” uma vez que, para além do envelhecimento demográfico das sociedades industrializadas e urbanizadas ser uma realidade à qual não se pode fugir e estar a crescer a um ritmo consideravelmente mais rápido do que a generalidade da população é um público que sempre me seduziu e atraiu a minha atenção. Ao contrário do que muitos defendem de que os idosos na sociedade atual possuem uma imagem negativa da vida, baseada em características específicas, como a sua diminuição da capacidade vital e a ausência de recursos sociais e económicos, eu considero que esta imagem não corresponde à realidade, na medida em que cada um possui a sua história, património genético e psicossocial.

Vivemos numa fase de modificações demográficas que indicam, de ano para ano, um acelerado processo de envelhecimento populacional, tanto em número de anos vividos como em percentagem. Assim e principalmente em razão do aumento desta faixa etária, a atenção ao idoso tem estimulado um enfoque mais amplo e interdisciplinar dos profissionais envolvidos, em busca de uma melhor qualidade de vida para os que ingressaram na velhice.

A solução de acolhimento para esta faixa etária passa, quase sempre, pela entrada em instituições de apoio e acolhimento de idosos, os Lares ou Centros de Dia, como é o caso do "Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera", onde realizei o estágio (cf. Plano de Estágio no anexo I).

Este Relatório reflete todo o trabalho realizado durante o estágio curricular, que decorreu do dia um de março ao dia trinta de maio de 2012.

Este trabalho estrutura-se em três capítulos. No capítulo I, apresento uma caracterização da instituição onde estagiei - Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera - a sua localização geográfica, área territorial da freguesia, população, historial da instituição, denominação e organização da mesma, assim como, as suas instalações, as respostas sociais de que dispõe e os seus recursos humanos. O

capítulo II é dedicado à Animação Sociocultural na Terceira Idade, onde abordo a importância da animação com e para pessoas idosas, os objetivos e as metodologias utilizadas neste âmbito da Animação Sociocultural. No capítulo III exponho o projeto de intervenção traçado para o Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera com a descrição das atividades, fundamentação e objetivos pretendidos, terminando com a avaliação das mesmas.

Termino com uma reflexão final acerca de todo o trabalho, onde menciono quais os objetivos atingidos e as dificuldades encontradas.

Capítulo 1 - A Instituição

1.1 Localização Geográfica

Benespera fica na Província da Beira Alta, precisamente no limite com a Beira Baixa, nos contrafortes da Serra da Estrela, a cerca de 800 metros de altitude. Situada no termo Sul do Concelho da Guarda (Figura I: Concelho da Guarda: Benespera fica no termo Sul), confrontando com as Freguesias da Vela, Ramela, João Antão, Santana da Azinha e Adão. Faz fronteira com o concelho de Sabugal (Oriente), confrontando com as Freguesias de Pousafoles e Bendada. A sul delimita com a Freguesia de Maçainhas do concelho de Belmonte.



Figura 1:Concelho da Guarda: Benespera fica no termo Sul
Fonte: Gomes, Manuel Vitor da Costa (2008): *A história que o tempo apagou*. Guarda: Maria Ester- Gabinete de Artes Gráficas, Lda.

1.2. Área Territorial da Freguesia

A Freguesia de Benespera é constituída pela povoação e pelas inúmeras Quintas. Tem uma área de 18.15 km², sendo uma Freguesia média do Concelho da Guarda. Se atentarmos bem ao desenho do mapa territorial da Freguesia, verificamos que faz lembrar uma árvore frondosa que tem as suas raízes no Cabeço das Fráguas, o tronco ao longo do Vale da Fonte Boa, para depois, ocupar uma vasta área do Vale da Teixeira.

Segundo o autor do livro “A história que o tempo apagou”, Manuel Gomes diz que as origens remotas da Freguesia de Benespera a partir do Cabeço das Fáguas, parecem fazer todo o sentido. Temos de considerar que este desenho territorial da Freguesia, não foi seguramente, obra do acaso nem

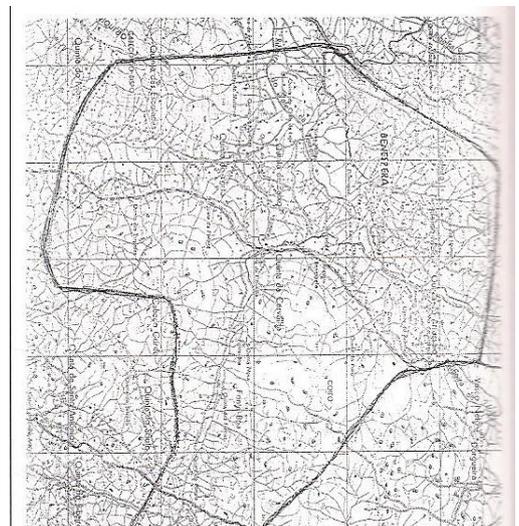


Figura 2: Limites territoriais: uma árvore frondosa com as raízes no Cabeço das Fráguas
Fonte: Fonte: Gomes, Manuel Vitor da Costa (2008): *A história que o tempo apagou*. Guarda: Maria Ester- Gabinete de Artes Gráficas, Lda.

um capricho dos nossos antepassados. Foi, certamente, a consagração jurídico-legal de uma ligação originária e histórica, tipo “cordão umbilical”, ao Cabeço das Fráguas (Figura 2: Limites territoriais: uma árvore frondosa com as raízes no Cabeço das Fráguas). Apesar de muitas vicissitudes e algumas polémicas, esta configuração geográfica dos limites territoriais da nossa Freguesia tem-se mantido pelos tempos fora.

1.3. População

No século XVIII a Freguesia de Benespera tinha 122 fogos dos quais cerca de 90 estavam na povoação. Os restantes fogos estavam distribuídos pelas Quintas, sendo a maior a Carvalha com 17 e a seguir a de S. Domingos com 5 fogos.

A população era de 389 habitantes (304 adultos e 85 crianças), dos quais cerca de 300 viveriam na Povoação. Na Quinta da Carvalha 60 habitantes, 18 moradores na Quinta de S. Domingos e as restantes Quintas com 4 a 6 moradores.

Benespera nunca chegou a ser um centro populacional importante, apesar da sua história e de ser uma povoação muito antiga. Lenta e progressivamente a população de Benespera atingiu o pico mais alto em 1960, com 900 habitantes, alojados em 253 fogos. Era, nesta época, uma freguesia relativamente populosa, com uma densidade populacional de 49,5 km², que poderia chegar a um patamar de desenvolvimento interessante. Mas, infelizmente não chegou, por falta de liderança, por falta de recursos humanos qualificados, por falta de apoios municipais e ainda porque o surto migratório para França debilitou definitivamente a freguesia.

A emigração para França que eclodiu por essa altura levou mais de metade da sua população. Ficou reduzida aos idosos, às mulheres e às crianças. Este facto marcou para sempre, positiva e negativamente, esta freguesia que ainda hoje sente essas consequências. Desde então, nunca mais recuperou esta população perdida. Ainda conseguiu estabilizar, durante algum tempo, com uma população aproximada a 500 habitantes devido ao regresso da primeira geração de emigrantes, nos princípios dos anos 80.

Como era de esperar as segundas e terceiras gerações dos emigrantes não regressaram à terra, e a partir dos anos 90, a freguesia entrou num processo contínuo de queda de população.

Em 2001 Benespera tinha 346 habitantes e uma densidade populacional de 19 pessoas por km². Hoje, calculamos que a população da Freguesia seja cerca de 300 pessoas, sendo a maioria delas residentes na povoação. A situação demográfica de Benespera é agora, passados 250 anos, bastante inferior àquela que é referida nas Memórias Paroquiais do século XVIII.

Ora, isto é uma regressão preocupante em termos de sobrevivência como aldeia e até como freguesia. Caminha perigosamente para uma aldeia desertificada, onde existe um casario interessante, mas sem pessoas lá dentro.

1. 4. Historial da Instituição

A confirmar a situação de miséria e de pobreza junto da maioria da população, desde os tempos mais remotos, está a existência de um Hospital na Benespera para os pobres, que nos meados do século XVIII ainda estaria em funcionamento.

Este Hospital terá sido criado logo na altura em que o Convento de Santo Antão entrou em decadência (meados do século XVI), tendo-se aproveitado a experiência e alguns recursos humanos (colaboradores leigos do hospital dos leprosos), mas os seus Estatutos só foram aprovados em 1645.

Este Hospital era administrado pelos Mordomos da Confraria ou Irmandade de Nossa Senhora da Purificação, que tinha um altar colateral na Igreja de Santo Antão. Este Hospital vivia dos bens recolhidos pelos Mordomos, que faziam peditórios que alguns beneméritos ou benfeitores lhe deixavam em testamento.

O Hospital para além de acolher e ajudar os que por ali passavam, dedicava-se também à assistência social junto dos mais pobres e abandonados da população de Benespera. Para além da ajuda quotidiana aos pobres, era costume do Hospital, em cada 5ª Feira Santa, coziarem alqueires de pão e distribuíam aos mais pobres da aldeia.

Ao fazerem várias pesquisas este autor, Manuel Gomes, não encontrou notícias onde este Hospital estaria sediado. No entanto, admitiram que tivesse funcionado na casa que foi residência paroquial e na casa onde, nos anos 50 funcionava como Escola Primária para os rapazes.

Manuel Gomes, então por fim esclareceu que Benespera teve dois Hospitais diferentes: o primeiro fazia parte do Convento, sendo destinado aos leprosos, doentes do “fogo sagrado” ou afetados pela Peste Negra e estaria localizado, primeiramente, onde é hoje a Igreja de Santo Antão, concretamente na propriedade anexa, conhecida por Passal e, mais tarde, transferido para o Povo, passou a residência paroquial e terrenos anexos e mais tarde ficou como o Lar da Benespera (Figura 3: Antigo hospital, hoje Lar dos Idosos, 1995).



Figura 3: Antigo hospital, hoje Lar dos Idosos, 1995.

Fonte: Fonte: Gomes, Manuel Vitor da Costa (2008): *A história que o tempo apagou*. Guarda: Maria Ester- Gabinete de Artes Gráficas, Lda.

1. 5. Denominação e Organização da Instituição

Em 2009, surgiu um protocolo com o Centro Paroquial da Benespera para cedência do edifício da antiga Escola Primária, onde durante vários anos também funcionou a Telescola, para acolher o futuro Lar de Idosos da aldeia, também foi apresentado o projeto de adaptação do imóvel às novas funções, executado pelo Departamento de Obras Municipais da Câmara Municipal da Guarda.

O autor do projeto, o arquitecto Victor Gama, explicou que o futuro Lar de Idosos fica com 15 quartos e terá capacidade para acolher 22 utentes. Salientou que o edifício escolar “tem valor patrimonial, marca um período da arquitectura do Estado Novo”, daí que seja mantido o edifício central, sendo feitos acrescentos nas zonas laterais.

O Padre António Pinheiro recordou que o investimento é necessário e urgente porque o actual Lar de Idosos – instalado no edifício da antiga Casa Paroquial da Benespera, junto da antiga Escola Primária – “no tempo do padre Amarelo teria

condições, só que hoje as condições exigidas são outras”. “Não havendo condições, teria que encerrar”, admitiu o responsável, salientando que perante esta realidade, a direcção do Centro Paroquial questionou a possibilidade de adquirir um terreno para edificar um projecto de raiz ou avançar para a solução da Escola “como alguém propôs”.

Atualmente, o Centro Paroquial da Benespera tem as suas valências dispersas por dois edifícios. O Lar de Idosos possui 17 utentes e o Centro de Dia apoia 15 e dá Apoio Domiciliário a 11 idosos da região. Apoia idosos da Benespera e de localidades vizinhas como Ramela, Vale Formoso, Belmonte, Guarda, entre outras.

Quando o projecto do Lar de Idosos estiver concretizado, os vários serviços passam a funcionar no mesmo edifício, representando também uma redução de custos para a instituição. Por outro lado, com o novo projeto irá aumentar o número de funcionários, pois por aquilo que foi referido durante a cerimónia de apresentação pública, neste momento são nove e passarão a existir 25.

(Anúncio do jornal: A Guarda (2009))

1.6. Instalações, Respostas Sociais e Recursos Humanos da Instituição

O Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera está rodeado por várias casas, onde à sua frente existe uma escola antiga, que se prevê vir a ser transformada num Lar de Idosos. Neste local também existe um tanque público, um chafariz e até uns banquinhos.

Além da porta principal, que é no piso de cima, tem mais duas portas na parte de baixo. Uma que dá acesso ao gabinete da diretora técnica e a outra aos quartos dos idosos. A entrada pela porta principal faz-se por umas escadas.

O edifício da instituição é constituído por dois pisos. No rés-do-chão (piso de baixo) encontra-se o gabinete da diretora, uma casa de banho, um quarto azul, para os

homens, e outro em laranja e roxo, para as mulheres e uma salinha pequena. Por intermédio de uma escada, tem-se acesso do piso inferior ao piso de cima, onde se encontram mais quatro quartos (um cor-de-rosa, um bege e dois verdes), uma cozinha, a sala de jantar, a sala de convívio, a lavanderia, duas casas de banho, uma despensa e por fim uma divisão onde se encontram os medicamentos dos utentes (anexo II).

Nesta instituição, cada quarto é pintado de cor diferente, o mesmo acontecendo com a respetiva roupa da cama que é da cor da parede do quarto.

Relativamente ao quadro do pessoal, é constituído por nove funcionários, cujas cinco funcionárias estão selecionadas no Lar e as outras quatro funcionárias, estão selecionadas no Centro de Dia. Os funcionários do Centro de Dia são chamados para o Lar quando algumas das outras funcionárias se encontram de férias ou com problemas de saúde. Estas cinco funcionárias fazem as suas limpezas, orientam a roupa dos idosos, a medicação e em relação ao almoço e ao jantar é trazido pelo centro de dia, o pequeno almoço e o lanche é que é feito pelas funcionárias no lar, o resto da refeição é levada pelo Senhor Alfredo na carrinha do Centro de Dia.

O Centro Paroquial da Benespera é uma instituição que engloba três valências, Lar de Idosos, Centro de Dia e Apoio ao Domicílio da Benespera, cujo público-alvo é composto por pessoas de 60 anos e mais, dependentes ou independentes, que não dispõem de condições para permanecer com a família ou no seu domicílio. Caso consigam permanecer no seu domicílio, possuem no entanto algumas debilidades e, por conseguinte, usufruem do apoio domiciliário.

No documento “Respostas Sociais – Nomenclaturas / Conceitos”, aprovado pelo Secretário de Estado Adjunto do Ministério do Trabalho e da Solidariedade, integram as respostas organizadas por fichas apresentando o conceito, os objetivos, os destinatários e as disposições legais e técnicas que a enquadram.

No Serviço ao Apoio Domiciliário o seu conceito na resposta social, desenvolve a partir de um equipamento, que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Os objetivos no Apoio Domicílio são: contribuir para a melhoria da qualidade de

vida dos indivíduos e famílias; garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial a indivíduos e famílias de modo a contribuir para seu equilíbrio e bem-estar; apoiar os indivíduos e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária; criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares; colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia.

No Centro de Dia o seu conceito na resposta social, desenvolve em equipamento, que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sócio-familiar. Os objetivos destes são: proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes; contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento; prestar apoio psicossocial; fomentar relações interpessoais e intergeracionais; favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; contribuir para a preservação de situações de dependência, promovendo a autonomia.

Por fim no Lar de Idosos o seu conceito na resposta social, desenvolve em equipamento, destinado a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia. Os seus objetivos são: acolher pessoas idosas, ou outras, cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitual de vida; assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência; proporcionar alojamento temporário. Como forma de apoio à família; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar; encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação.

Capítulo 2 - A Animação Sociocultural na “Terceira Idade”

2.1 Animação na “Terceira Idade”

O envelhecimento da população tende, com o progresso material e a evolução do conhecimento médico, a aumentar e, conseqüentemente, cresce a necessidade de se programarem ações relacionadas com a animação sociocultural para a “terceira idade”. Daqui resulta uma procura cada vez mais crescente de um perfil de Animador preparado para intervir nesta faixa etária (Trilla: 1998).

O envelhecimento da sociedade portuguesa é comprovado, quer pelo considerável aumento de lares públicos para idosos que se verificou na última década, quer pelo incremento de ações formativas, de carácter técnico profissional e até superior, no âmbito da animação sociocultural para a terceira idade, para profissionais designados como animadores geriátricos.

A gerontologia educativa começa a adquirir uma importância crescente no campo das ciências da educação como estratégia de intervenção na prevenção e compensação de situações de deterioração no corpo, provocado pelo avanço da idade. A animação sociocultural na terceira idade funda-se, portanto, nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações otimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzem à manutenção da sua vitalidade física e mental, de perspetivar a animação do seu tempo que é livre.

É o incremento deste tempo demasiado livre que, no contexto da animação, deve servir para uma valorização pessoal, tendo como desiderato central a autoestima e a participação comprometida com um bem-estar individual e coletivo.

Uma das funções chave da animação sociocultural consiste no fato de as pessoas e os coletivos se transformarem em agentes e protagonistas do seu próprio desenvolvimento. O que particularmente interessa nos processos de animação é gerar processos de participação, criando espaços para a comunicação dos grupos e das pessoas, tendo em vista estimular os diferentes coletivos e empreenderem processos de desenvolvimento social (resposta às suas necessidades num espaço, tempo, situações

determinadas...) e cultural (construindo a sua própria identidade coletiva, criando e participando nos diferentes projetos e atividades culturais).

No caso concreto da terceira idade, encontramos-nos perante um coletivo que tem características muito específicas: idade, aposentação e que está liberto de um trabalho determinado de forma sistemática; diferentes situações de convivência (em casal, viuvez, solidão); situações de saúde geral e condições físicas muito diferenciadas; contexto residencial de acordo com situações particulares (em habitação própria, com familiares, e em instituições específicas: lares da terceira idade, centros de dia...); uma maior disponibilidade dos tempos livres. Os programas de Animação Sociocultural devem ser muito diferentes e adaptados às situações do grupo e respetivas necessidades. Genericamente, podem estabelecer-se como objetivos gerais os seguintes (Garcia, 1992): possibilitar a esse coletivo a realização pessoal, a compreensão do meio circundante e a participação na vida comunitária; conseguir uma maior integração na sociedade a fim de que se oiça e dê valor à sua voz e se tenham em conta as suas opiniões; estimular a educação e a formação permanente; oferecer a possibilidade de desfrutar da cultura; estabelecer as bases para que os conhecimentos sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena; desenvolver atitudes críticas perante a vida, mediante a animação de grupos de reflexão e debate; possibilitar a abertura a outros grupos etários; propiciar e criar atitudes e meios para gozar a vida plenamente.

2.2 O Animador no Contexto da Animação de Idosos

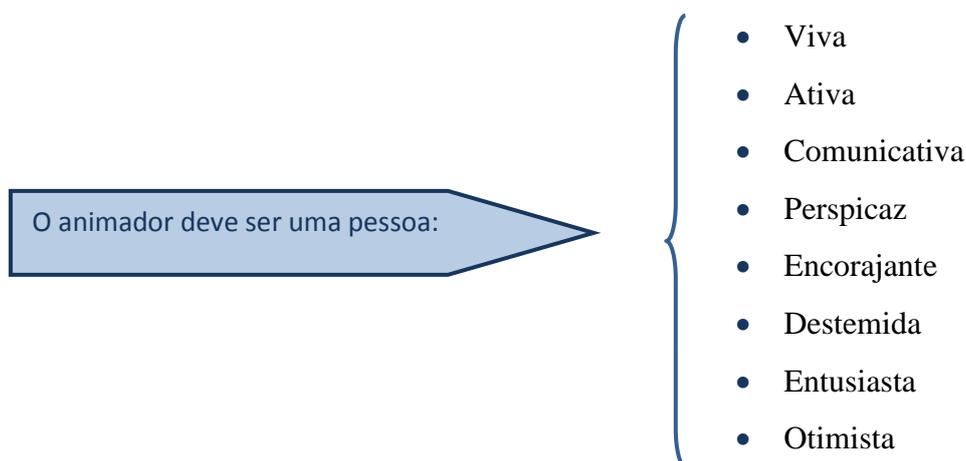
Segundo o Preâmbulo do Estatuto do Animador Sociocultural, “Animador Sociocultural é todo aquele que, sendo possuidor de uma formação adequada, é capaz de elaborar e/ou executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas.”.

Assim, o Animador Sociocultural é um facilitador de processos de comunicação, um agente de socialização, veiculador de cultura e comportamentos de humanização que deve, como profissional, compartilhar para o desenvolvimento harmonioso e completo da personalidade dos indivíduos, facilitar a sua integração grupal e social, catalisar

situações que proporcionem uma interação dinâmica entre os vários atores sociais da comunidade.

Na minha opinião, o animador é muito mais que isto, o animador é também aquele que realiza tarefas e atividades de animação estimulando os outros para uma determinada ação, que têm de ser mediadores, intermediários, provocadores, gestores, companheiros e, no fundo, agentes de ligação entre um objetivo e um grupo-alvo, ao qual compete criar movimento, dar vida, perspetivar atividades. Nesta perspetiva, deveremos apresentar propostas e sugestões, que seduzam, despertem, suscitem o interesse e influenciem, mas sem provocar qualquer tipo de sentimento de obrigatoriedade nos indivíduos.

O animador deve ter características que possam influenciar positivamente o grupo com quem vai trabalhar, das quais se destacam as seguintes:



Segundo Trilla (2004:125), *"O animador é um educador... visto que pretende provocar uma mudança de atitudes, da passividade à atividade. Um agente social, visto que exerce esta animação... com grupos ou coletivos os quais tenta envolver numa ação conjunta... Um relacionador, capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais."*

Uma vez que o animador deve exercer as suas funções no âmbito da Animação Sociocultural, independentemente do sector de intervenção, podemos questionarmo-nos acerca da existência, ou não, de uma animação específica para idosos, uma vez que a animação em si deve ser intergeracional e não sectária.

A resposta é que todas as atividades em geral são realizáveis para todas as idades, no entanto, o trabalho com idosos requer adaptações no que diz respeito à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais.

E se assim for podemos dizer então que existe uma animação de idosos. Neste caso, a especificidade do trabalho com o idoso carece de técnicas específicas nesta área. Ao animador é exigido muito mais do que realizar simples atividades, ele é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo, alguém que com o passar do tempo fica muito próximo do idoso. É necessário que os animadores, ao trabalharem com idosos, tenham uma grande estabilidade afetiva e emocional, a fim de conseguirem desempenhar as suas funções, uma vez que eles se tornam, muitas vezes, as pessoas que se mostram mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes dão a atenção de que eles necessitam.

Na animação de idosos é muito importante o idoso em si, enquanto pessoa individual, embora se dê também importância ao trabalho em grupo. Daí que o animador deva identificar o melhor método de trabalho, tendo em conta o grupo e o indivíduo em si, com o qual vai desenvolver ações. Precisa atender a atividades grupais do agrado de todos, mas também a gostos individuais, como o gosto da leitura, por exemplo, por parte de um utente, de modo a apoiar essa atividade.

Os objetivos da animação do idoso só serão atingidos se o animador gostar muito do que faz e for uma pessoa com muita disponibilidade, uma vez que o trabalho com idosos é bastante desgastante a nível psíquico. Embora, por outro lado, também muito compensador porque os idosos são fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas.

Deste modo, é da competência do animador motivar os idosos, criando as condições no sentido de orientar a sua vontade para a participação nas atividades propostas, e como conhece muito bem todos os membros do grupo, propondo atividades adaptadas aos seus desejos. O animador deve-se fazer aceitar pelos idosos, nunca se mostrando superior, procurando estabelecer um clima de confiança e ajudando-os a ultrapassar os seus medos. Deve ajudar a criar os hábitos nos idosos de modo a favorecer o seu dinamismo, renovação da sua confiança e valorização.

O animador deve usar também um vocabulário adaptado e apresentar os seus projetos explorando os seus conteúdos e objetivos, solicitando a participação dos idosos.

Cabe ainda ao animador ir ao encontro dos mais idosos e perceber se as suas recusas revelam muitas vezes medos ou inseguranças, e assegurar que a partir do

momento em que eles se sintam mais à vontade, será mais fácil a sua participação nas atividades.

Como animadores devemos solicitar a participação dos idosos tentando torná-los mais ativos e interventivos, fazendo com que se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito. Contudo, como já dissemos, sem ceder à tentação de “infantilizar” os idosos. Muitas vezes colocam-se os mais velhos a ter atitudes e gestos próprios das crianças, algo de que eles não gostam.

Outro perigo a evitar pelo animador é o de sobrevalorizar algumas situações, ou seja, tornar um acontecimento normal na vida da pessoa em algo extraordinário, como se ele estivesse a fazer algo de estranho e excepcional.

Um dos pressupostos subjacentes ao processo de envelhecimento é o da heterogeneidade. Por isso, o animador tem que estar preparado para as dificuldades que vai encontrar ao trabalhar com o idoso institucionalizado, dado que vai deparar-se com:

- Uma população cada vez mais idosa, cada vez mais incapacitada, que ao condicionar as atividades propostas, pressupõem uma animação adaptada à perda de memória, das capacidades físicas e sensoriais;
- Uma população cada vez mais cansada com tendência ao sedentarismo, pelo que o animador deve preocupar-se com ritmos adaptados aos seus problemas físicos e mentais, respeitando as suas necessidades;
- Idosos renitentes à mudança, por razões culturais e de comodismo; Idosos também eles renitentes à entrada e participação em grupos de grandes dimensões, demonstrando falta de confiança na sua pessoa e nas suas capacidades.

Perante estas possíveis situações, o animador pode encontrar algumas dificuldades relacionadas com as suas próprias atitudes, competências, personalidade ou até assiduidade dentro da instituição.

O animador pode, sem se dar conta, ser demasiado autoritário, ter poucos conhecimentos ou formação, ser incompetente em relação ao grupo etário, nomeadamente ao nível cultural, condição física e psíquica, pode não ser criativo nas atividades propostas, pode ser pouco amável e ferir suscetibilidades, ter espírito de contradição, ser indulgente, pouco compreensivo provocando sentimentos hostis e intimistas, ou não ter adquirido conhecimento suficiente para poder executar com

eficácia e profissionalismo qualquer tipo de atividade, o que leva a não conseguir mudanças com o grupo com o qual estava destinado a trabalhar.

Deste modo, para um animador conseguir trabalhar com profissionalismo com idosos deve ter em conta e estar à espera de:

- Encontrar situações e reações diversas às propostas sugeridas, desde o entusiasmo à indiferença e ao desprezo;
- Encontrar grupos de idosos bastantes heterogéneos nos gostos, capacidades, saberes e receptividade às atividades;
- Encontrar idosos ainda muito ligados ao seu lugar, espaços e bens e sentir-se desinserido do seu meio identitário.

2.3 Os lares de idosos: problemáticas humanas e intervenção socioeducativa

Uma série de mudanças sociais importantes na nossa sociedade está a obrigar a alterações importantes no atendimento às pessoas idosas.

Muitas delas, apesar de maneira voluntária, ou por falta de alternativa, vêm-se obrigadas a mudar de espaço vital e a adotar outros estilos e formas de vida. Várias optam, quando lhes é possível, por dar entrada num lar. Apesar de ser prioritário manter a integração do idoso durante o máximo de tempo possível no meio social habitual (de preferência no seu próprio domicílio), por vezes tal não é praticável e é necessário procurar outros ambientes.

A respeito desta situação, de acordo com diversos estudos e inquéritos (Fericgla, 1992: 278 e segs.), optar por um lar não parece ser a solução mais desejada. As preferências dos anciões exprimem-se pela ordem seguinte: viver com os filhos e netos; viver com cônjuge ainda que apareçam problemas de saúde que dificultam esta situação; viver sozinhos, mas com condições económicas mínimas asseguradas; viver, por temporadas, nos lares dos filhos e, por fim, ir viver num lar.

Diversas razões justificam esta não preferência pelos lares de idosos. Em primeiro lugar, os fatores simbólicos (lares públicos ou de beneficência/religiosos); os

fatores imediatos e afetivos (a ruptura com a vida passada, a perda de referentes, a sensação de desenraizamento social); os fatores materiais (rigidez do estilo de vida, preço dos lares.).

Apesar destas condições, os lares para os idosos por vezes são uma alternativa necessária, ainda que o mais adequado fosse manter o lema “em casa, enquanto for possível; no lar, enquanto for necessário”.

O importante neste caso é que o lar não seja um espaço que fomente modelos de intervenção de rejeição ou de serviços sociais. Os lares têm de ser um recurso integral dentro do conjunto dos serviços sociais de que as pessoas idosas devem dispor.

2.4. Envelhecimento Ativo

Existem grandes lacunas no conhecimento do estado de saúde das populações de idade avançada, que são uma consequência dos problemas de conceptualização e definição de saúde e das dificuldades de a aferir.

A saúde é um processo complexo, dinâmico, dialético, de equilíbrio instável, função de uma qualidade enorme de fatores de várias ordens. A Organização Mundial de Saúde definiu-a como o “estado de bem-estar físico, psíquico e social completo, não sendo apenas a ausência de enfermidades”.

De ponto de vista biológico, a vida e a saúde não têm outro valor possível que não o biológico, isto é, continuar a viver, que é a sua finalidade.

De ponto de vista social, o Homem, apesar de ser visto como um ser humano, tendo todos os homens igual valor, é considerado normalmente como um ser produtor com valor económico.

Entre estas duas variáveis, a biológica e a económica, geram-se todos os tipos de contradições e de situações de menosprezo pessoal. É possível calcular o “custo da vida” ou “custo da saúde” de um Homem, mas estas duas condições não têm “preço”, dado que a pessoa humana é um valor por si próprio, é a síntese de todos os valores, constitui o valor supremo. No entanto, de acordo com a conceção de sociedade que é

tomada como referência, o custo da vida humana e o da saúde são apresentados muitas vezes como relativos, isto é, dependem do tipo específico de sociedade, dos valores culturais, da capacidade de produção e da idade, sexo, entre outros, gerando tudo isto apreciações desiguais, nas diferentes etapas da vida, sobre a saúde, a doença e a morte.

A concepção de saúde não deverá reduzir-se a entendê-la apenas como um processo de adaptação ecológica necessário para a vida. Deverá incluir também a capacidade de desenvolver uma perspectiva integradora da realidade e de construir vínculos ativos e transformadores com esta, que permitam satisfazer as necessidades crescentes de um ser em permanente evolução psicocultural e social.

Se entendermos o processo da vida como um jogo dinâmico de permanente equilíbrio-desequilíbrio ecológico, o funcionamento do sistema orgânico e psíquico não pode ser senão um ajuste permanente de funcionalidade em variação normal-anormal, com diferentes níveis de gravidade.

Tendo por base os Princípios das Nações Unidas para os Idosos, um dos objetivos principais da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da União Europeia (onde o nosso país se insere) é o de promover o envelhecimento ativo, que assenta em três determinantes, designadas pela OMS como os “ três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo”, a saber: **Participação – Saúde – Segurança**.

Apresenta-se sucintamente o conjunto de estratégias (individuais) para envelhecer de forma bem-sucedida (Paúl, C. e Ribeiro, O., 2011; Osório, A. e Pinto, F., 2007; Paúl e Fonseca, 2005):

- a) Procurar que a transição da vida profissional para a reforma não se faça “do 80 para o 8”;
- b) Cultivar sempre projetos;
- c) Evitar a “ditadura” do relógio social;
- d) Não cair na “armadilha” da idade;
- e) Investir em modalidades de participação social (voluntariado, por exemplo);
- f) Estimular as capacidades cognitivas;
- g) Evitar o isolamento e promover a ligação aos outros;
- h) Investir nas relações inter-geracionais;
- i) Manter um estilo de vida saudável;

j) Ter uma atitude positiva e otimista face à vida.

Capítulo 3 - Estágio Curricular

Este capítulo apresenta o trabalho efetuado na instituição de acolhimento. Inicia com uma exposição dos objetivos gerais e específicos e da metodologia estabelecidos para o estágio. De seguida, descrevem-se as atividades desenvolvidas durante o mesmo. Por fim, efetua-se uma reflexão final, onde se mencionam quais os objetivos atingidos e as dificuldades encontradas.

3.1. Objetivos Gerais e Específicos

Como objetivos gerais iniciais do estágio propus-me conhecer o funcionamento da resposta social em questão e as características dos clientes/utentes (necessidades, interesses, motivações e expectativas), de forma a selecionar a metodologia e o conjunto de técnicas específicas mais adequadas ao trabalho a desenvolver posteriormente com os seguintes objetivos gerais:

- Proporcionar uma educação permanente que contribua para o bem-estar físico e mental dos idosos;
- Conseguir uma maior integração dos idosos na sociedade;
- Criar um ambiente de comunicação, um espaço organizado e estruturado que seja estimulador e incentive a ação/participação;
- Promover o trabalho em grupo, aceitando e respeitando os outros;
- Manter e aumentar a autonomia do idoso;
- Contribuir para prevenir, estabilizar e/ou retardar das consequências nefastas do envelhecimento.

No trabalho a desenvolver, pretendia-se que o idoso tomasse consciência das suas potencialidades como membro ativo da comunidade em que está inserido, estabelecendo como objetivos específicos:

- Planificar as atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal e social para os clientes/utentes, tendo em atenção um conjunto de princípios/regras (por exemplo: o respeito pelas suas diferenças religiosas, étnicas e culturais, entre

outras; a consideração pela sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos, interesses e expectativas; a participação ativa dos clientes/utentes e/ou significativos - família, amigos... - nas diversas fases de planificação das atividades);

- Fomentar a ativação e estimulação dos clientes/utentes;
- Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres dos clientes;
- Incentivar a participação dos idosos no planeamento, execução e avaliação das atividades;
- Estimular nos idosos a possibilidade de mudança e melhoria que permitam a transformação do meio envolvente;
- Aumentar a autoestima a partir de um processo de participação e criatividade;
- Favorecer expressão de opiniões e crítica perante a vida, mediante a animação de grupo, a reflexão e o debate;
- Remover barreiras de comunicação ou comportamentais.

3. 2. Metodologia

No início do estágio, para além dos objetivos gerais e específicos anteriormente apresentados, estabeleceram-se ainda algumas linhas de orientação metodológica, que procurei respeitar conforme demonstrarei mais adiante.

Assim, para cada atividade tipo (a definir com o supervisor na entidade de acolhimento) proposta pela instituição/entidade de acolhimento, a estagiária deveria:

- Identificar e/ou considerar os seguintes elementos: objetivos gerais e específicos a serem atingidos em cada atividade; recursos necessários à sua execução; calendarização; resultados da monitorização e avaliação;

- Executar as atividades utilizando a(s) metodologia (s), as técnicas, os equipamentos, os materiais e o modo de concretização das mesmas existentes na

instituição de acolhimento e propor, de forma fundamentada, outros porventura mais adequados.

Ao longo de todo o processo de estágio seria ainda fundamental a observação e reflexão sobre o papel e prática profissional do animador sociocultural (em particular do animador de pessoas idosas), assente em referenciais científicos, técnicos, pedagógicos e éticos, assim como a cooperação com a equipa de técnicos onde se integra. Por isso, estabeleci como princípios de ação (Ander-Egg, 2003, 111-137):

- a) O recurso a métodos e técnicas de atuação baseados numa pedagogia ativa/participativa;
- b) O animador cumpre um quádruplo papel: catalizador/dinamizador; assistente técnico; mediador e transmissor;
- c) Triplo referente metodológico: as vivências/experiências das pessoas, nível e formas de atuação e contextos em que as mesmas vivem;
- d) Aplicação do postulado metódico/pedagógico da “proximidade ou contexto de vida” como critério de seleção dos espaços ou âmbitos de realização de atividades e criação de estruturas de convivencialidade;
- e) Carácter voluntário e aberto que reveste a participação dos indivíduos nas atividades específicas da animação;
- f) Respeito pela autonomia/identidade cultural de cada um dos participantes e aceitação do pluralismo cultural.

3. 3. Caracterização do público-alvo

O público-alvo do estágio foi na sua maioria dezassete clientes/utentes institucionalizados no Lar da Benespera, sendo quinze do sexo feminino e dois do sexo masculino com idades compreendidas entre os 63 aos 94 anos.

Este público não me era inteiramente estranho, pois já havia tido a possibilidade de frequentar esta associação e já conhecia alguns dos idosos, o que facilitou não só a aproximação a estes, mas também aos restantes que ainda não conhecia.

O público-alvo institucionalizado que encontrei mostrou na sua generalidade algumas debilidades, tais como: imobilizados em cadeiras de rodas (quatro pessoas), acamados (uma pessoa), cegueira (uma pessoa), patologia de alzheimer (uma pessoa).

Depois de conversar com todos os idosos na primeira semana, pude constatar que nenhum deles se encontra institucionalizado de livre vontade, mas por falta de condições para permanecerem nas suas casas ou até mesmo com os seus familiares.

3.4. Plano de Atividades

O plano de atividades dos três meses de estágio foi elaborado por mim, com a orientação e colaboração da orientadora da instituição (anexo V).

A orientadora do lar propôs que seleccionasse um dia da semana, sendo a “folga”, ou seja, dia de descanso para os idosos e neste dia falávamos sobre as atividades que se iriam realizar na semana seguinte.

3.5. Atividades propostas pela instituição

Ao iniciar o trabalho na instituição, procurei saber quais as ocupações dos tempos livres dos idosos, verifiquei que não existia um plano anual, ou até mesmo semanal com atividades previamente estabelecidas. Os únicos eventos que se realizavam anualmente eram a Festa de Natal, o São Martinho, Dia de São João e festejavam os aniversários dos utentes com um bolo de aniversário.

Havia uma completa ausência de um plano de atividades nesta associação (anexo IV), o que me surpreendeu, dado que existia uma animadora sociocultural que se deslocava de 15 em 15 dias à instituição paga pela segurança social para se deslocar a todos as IPSS do Concelho da Guarda. Por conseguinte, há necessidade de um plano de atividades, onde se estabeleçam os objetivos a atingir de modo a promover o bem-estar destas pessoas que se encontram sem nada para fazer fora dos horários, de alimentação, higiene e sono.

Foi então solicitado, pela minha orientadora da instituição, que elaborasse um plano de atividades com a realização de trabalhos, que os familiares ou até outros visitantes também pudessem ver.

O primeiro trabalho que elaborei com os idosos foi um coelho da Páscoa, para a instituição, e depois um pequeno brinde para os idosos oferecerem aos seus íntimos. Foram trabalhos muito interessantes, onde consegui a adesão praticamente da maioria dos idosos que se mostraram interessados pelas atividades e se esforçaram por colaborar e dar por terminadas estas tarefas.

3.6. Atividades realizadas

As atividades de animação que procurei realizar ao longo do estágio foram bastante diversificadas.

Tentei desenvolver atividades físicas, atividades cognitivas, atividades de expressão, atividades comunicativas, atividades de expressão plástica, atividades de desenvolvimento pessoal e social, atividades comunitárias e atividades lúdicas (anexo V).

Ao longo dos três meses de estágio, tive consciência que podia ter aprofundado mais as atividades que realizei, mas também constatei que o reduzido número de utentes existente na instituição e a duração do meu estágio não são suficientes para se poderem desenvolver outros projetos. Aqui são expostas as atividades de animação realizadas durante os três meses de estágio.

3.6.1. Animação Física

Uma vez que os idosos vão perdendo as suas capacidades físicas, é necessário para que atenuem essas perdas que pratiquem exercícios psicomotores e atividades de desenvolvimento motor. O jogo “Atira a bola e diz o seu nome”, permitiu conhecer todos os utentes e teve como objetivo fundamental exercitar os membros superiores. No

fim do jogo os utentes/clientes mostraram-se satisfeitos e até bateram palmas com uma grande alegria.

Outro jogo que foi escolhido para desenvolver a capacidade física dos idosos foi o da “Guerra das almofadas”, onde o objetivo era cada idoso atirar a almofada para os colegas, consoante o ritmo da música.

Outro jogo que selecionei foi “Era uma vez”. O seu objetivo era que cada idoso agarrasse num dos objetos que estavam no centro de um círculo e depois tinham que contar uma história a partir desse objeto e todos tinham de colaborar. No final da atividade todos manifestaram agrado relativamente a esta experiência.

3.6.2. Animação cognitiva

Infelizmente existem perdas de capacidade cognitivas com o envelhecimento. O exercício mental pode atenuar essas perdas, e assim manter a mente ativa dos idosos. Então tentei realizar algumas atividades precisamente no sentido de ativar a componente cognitiva dos idosos.

Na primeira atividade proposta, sugeri que cada cliente/utente pegasse numa cartolina com um desenho à sua escolha e cada idoso com as lãs que tinham à sua disposição as colassem em cima do desenho; por fim, tentavam descobrir o que estavam a desenhar, desenvolvendo as suas capacidades criativas e de imaginação.

Outra atividade foi “As cores”, em que os idosos iam ao centro agarravam uma bola de entre outras de várias cores e tinham que nomear um objeto/coisa desta cor. Com esta atividade pretendia-se desenvolver a capacidade de concentração e atenção.

Seguiu-se outra atividade que tinha como objetivo manter e/ou desenvolver a concentração, atenção e até a imaginação, o jogo “Adivinha o contorno”, que consistia em esconder um objeto por baixo de um tecido e pelos contornos que o tecido deixava transparecer desse objeto o idoso tentava descobrir qual o objeto escondido.

Como havia idosos que gostavam de jogar as cartas, então selecionei várias vezes esta atividade, sendo o objetivo de aumentar a sua capacidade cerebral, o jogo mais jogado foi o “peixinho” e o “burro”.

Todas estas atividades foram realizadas com a finalidade de retardar a perda da memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

3.6.3. Animação de Expressão Comunicativa

Estas atividades são realizadas no campo da expressão comunicativa, a transmissão de sentimentos e emoções através de voz, do comportamento, da postura e do movimento.

A minha principal escolha dentro deste tipo de atividades foi as caminhadas, a ginástica e a música, pois constatei que os utentes faziam com gosto as atividades e a ginástica era executada ao som da música.

Como foi realizado um reencontro entre o Centro Cultural da Benespera e o Lar, organizou-se um baile. Os idosos que se encontravam em condições físicas para dançarem aderiram imediatamente a esta atividade, mostrando-se muito contentes. Os que possuíam incapacidades físicas e não se podiam levantar para dançar acompanhavam cantando e batendo as palmas. Esta felicidade também se verificava aquando da realização dos aniversários dos utentes.

Outra atividade realizada também no sentido de observar a capacidade da memória auditiva dos idosos foi “O conto de uma história”, que consistiu na criação de um conto de um livro selecionado por mim.

Visualizamos ainda um filme da época dos idosos, onde encontravam músicas reconhecidas “A menina da Rádio”.

As vezes que utilizei a música foi para “revitalizá-los” e conseguir que se exprimissem livremente fazendo exercícios ao som da música, escolhidos por eles, acompanhavam batendo as palmas, cantando e, por vezes, dançando e aqueles que não podiam dançar batiam com os pés no chão.

Esta experiência com música mostrou que os idosos se libertavam ao cantar as músicas dos seus tempos de juventude, onde relembavam o passado.

3.6.4. Animação de desenvolvimento pessoal e social

Esta animação prende-se com a atividade onde o idoso consiga desenvolver experiências de vida, emoções e sentimentos uma vez que se existiam idosos que colaboravam nas diferentes atividades, outros manifestavam sentimentos depressivos, fechavam-se em si mesmo e não queriam participar, não dando sequer a conhecer os seus modos de experiência.

Uma das atividades que realizei e visto que por norma o padre visita o Lar uma vez por mês, foi a organização da celebração de três missas.

Formei ainda um grupo com alguns idosos com a finalidade de construir um espaço onde os mesmos pudessem mostrar as suas capacidades e competências pessoais, incentivando cada um deles à realização de atividades que desenvolveram em tempos e que estavam perdidas no esquecimento. Assim, consegui que os idosos voltassem a contar anedotas, rimas, entre outras coisas.

3.6.5. Animação Plástica

As atividades na animação plástica ajudam a manter e/ou desenvolver a motricidade fina e a precisão manual. Visto que alguns utentes se encontravam em cadeira de rodas e tinham dificuldade em realizar certo tipo de atividades, propus a realização de trabalhos nesta área.

A primeira atividade de expressão plástica foi “Vasos de Flores”, em que cada idoso tentava desenhar um vaso e as flores no cartão de papelão e depois pintavam-nas ao seu gosto e por fim recortavam-nas.

Como o estágio se iniciou em Maio, então sugeri que elaborassem uma atividade diferente designada “Flores para o dia da Mãe”. Reciclamos caixas de papelão, e depois os idosos fizeram uma flor em tamanho grande. Por fim as idosas tiveram a ideia de dar a flor às suas filhas e aquelas que não tinham filhas entregaram-me a flor a mim.

Outra atividade intitulada “Caixinhas de Amêndoas”, resultante de uma ideia da orientadora da instituição, consistiu na confecção das mesmas e no fim a orientadora quis também que fossem oferecidas aos utentes do Centro de Dia da Benespera e também às auxiliares desta mesma instituição.

Outra das atividades consistiu em que cada idoso escolhia vários desenhos que tinham que pintar e ao mesmo tempo pôr tecido nesta mesma imagem. Após este esforço dos idosos, este trabalho ficou muito giro e interessante. Alguns dos idosos gostaram da ideia e quiseram repetir esta atividade várias vezes.

A última atividade de expressão plástica foi pinturas em caixas de madeiras, flores de madeira e também copos de madeira. Cada idoso escolhia dois objetos e pintavam com pincéis. Nesta atividade, a maioria dos idosos gostou mais de pintar com pincéis, outros só gostavam de pintar com lápis e forrar o resto com tecido; por isso, era um pouco complicado agradar a todos. Assim, selecionei esta atividade várias vezes de modo a contentar todos. Havia até uma idosa, a Sr^a Dona Eletra que tinha muito jeito para pintar e os seus trabalhos foram muito apreciados na freguesia e em particular pelos seus familiares e amigos que a elogiaram pelo seu trabalho.

Com todas estas atividades pretendia-se que os utentes da instituição pudessem “dar largas” à imaginação e à criatividade, desenvolvendo cada idoso o seu próprio trabalho.

3.6.6. Animação Comunitária

A animação comunitária destina-se mais ao idoso autónomo que visa participar de forma ativa, válida e útil na comunidade. Neste sentido, em virtude das características dos idosos com que estagiei e porque necessitava de mais algum tempo para a integração na comunidade, optei por não focar o estágio neste âmbito.

Apesar disso, reconheço que esta forma de animação é muito importante e que se podem desenvolver projetos com sucesso dentro desta área para que os idosos se sintam vivos e comecem a olhar as suas vidas e a sua velhice duma maneira mais saudável, participativa e até valorizada.

3.6.7. Animação lúdica

Quanto à animação lúdica, é de referir que todas as atividades que se executam têm sempre como objetivo a diversão do público-alvo, de ocupar a seu tempo de forma saudável e feliz e de promover a seu convívio.

No sentido do convívio, planeei uma visita ao Centro de Dia de Aldeia-do-Bispo onde se realizou um pequeno lanche entre os idosos da instituição e os idosos de Aldeia-do-Bispo. Durante o lanche desenrolaram-se várias brincadeiras e no fim fez-se um baile. Os idosos mostraram satisfeitos com o convívio entre eles.

No “Dia Mundial da Árvore”, fizemos uma pequena deslocação do lar até à antiga escola onde se plantaram várias plantas para comemorar este dia.

Como forma de despedida e agradecimento aos idosos da instituição, que me acolheu durante os três meses de estágio, realizou-se um lanche de convívio para o qual foram convidados alguns familiares, todas as auxiliares da instituição e até o Senhor Padre desta freguesia. O que me marcou bastante a mim e à grande maioria dos idosos foi o estabelecimento de laços entre nós ao longo do estágio, sendo um prazer trabalhar e partilhar o dia com eles.

Nestes três meses de estágio tentei inculcar algo nos idosos e mudar um pouco o seu quotidiano e também aprendi muito com eles (no anexo VI podem ver-se algumas fotos de algumas das atividades realizadas).

Deste modo, todo o trabalho desenvolvido com os idosos teve sempre presente uma componente lúdica, pois além de promover a divulgação de saberes e conhecimentos, procurei sempre ocupar o tempo de uma forma divertida.

3.6.8. Outras atividades

Como todos os idosos da instituição eram pessoas de muita fé, proporcionei-lhes, pelo menos duas vezes, assistirem à missa na televisão e um pouco de animação, cantando músicas religiosas ou outro tipo de músicas tradicionais.

É importante salientar que em duas sextas-feiras de cada mês as atividades eram da responsabilidade da Animadora Elizabete Fernandes, uma animadora profissional, mas com alguma dificuldade de se integrar naquela instituição, que me informou logo no primeiro dia do estágio com ela que devia cativar muito bem as pessoas e só depois poderia realizar as atividades com os idosos.

3.6.9. Atividades não realizadas

De um modo geral, todas as atividades propostas foram executadas. No entanto, por vezes existem algumas atividades que pretendemos desenvolver, mas que depois verificamos não haver possibilidade de as colocar em prática por falta de condições, de tempo ou de adesão dos idosos.

Assim aconteceu com duas atividades que não se realizaram: uma visita ao Santuário de Fátima, visto que algumas idosas se encontram em cadeiras de rodas; e uma ida ao Teatro Municipal da Guarda, onde estava previsto assistir a um pequeno teatro com o Grupo de Seniores da Cidade da Guarda.

Reflexão final

O envelhecimento é um processo de degradação progressiva e diferencial do organismo que afeta todos os seres vivos, sendo o seu termo natural a morte do organismo a uma velocidade e gravidade que variam de indivíduo para indivíduo.

Deste modo, selecionar o público-alvo com o qual eu gostaria de trabalhar não foi uma escolha difícil porque a “terceira idade” cativou-me mais do que a infância. Trabalhar com os idosos sempre foi um grande sonho para mim, que sempre quis ver realizado e que espero em breve ter o prazer de continuar a concretizar.

Quanto ao local de estágio, foi a minha primeira escolha e optei por esta instituição na medida em que já a conhecia, assim como a alguns dos idosos. Além disso, já tinha tido uma experiência de trabalho neste âmbito antes de frequentar este curso, pois tomei conta de uma idosa durante dois meses o que me permitiu perceber que gostava de trabalhar nesta área e influenciar a escolha do curso de Animação Sociocultural.

Embora o Curso de Animação Sociocultural seja bastante abrangente nas mais diversas áreas, penso que os conteúdos no âmbito da “terceira idade” foram muito pouco desenvolvidos durante os três anos de licenciatura.

Devo referir que o início do estágio não foi muito difícil, visto que as primeiras atividades que realizei, no primeiro mês, os idosos mostraram-se confiantes para a realização das mesmas. No entanto, com o passar do tempo senti uma certa dificuldade em voltar a cativá-los da mesma maneira para a realização das diversas atividades, pois constatei que apenas metade dos idosos da instituição queria colaborar de forma efetiva. Porém, com esforço, dedicação, empenho e persistência consegui que no final do estágio os idosos estivessem outra vez todos juntos e a participarem nas atividades propostas.

Reconheço que o trabalho com estas pessoas é desgastante e para ser bem-sucedido é necessário que o animador tenha um grande gosto e vontade de trabalhar com este público-alvo e que se sinta bem consigo próprio de forma a poder “entregar-se de corpo e alma” a esta atividade profissional.

Ao longo destes três meses consegui estabelecer um clima de grande simpatia entre todos nós. No que diz respeito aos idosos, houve sempre uma boa disposição, alegria e ocupação de tempos livres com a presença de atividades de animação. Posso dizer também que durante o estágio incentivei todos os idosos à participação na escolha das atividades, procurando sempre evitar a competição entre eles.

Considero que fui muito bem recebida e apoiada pela instituição em todas as atividades, apesar de não ter sido auxiliada na aquisição do material para a realização das atividades, pelo que o mesmo foi todo adquirido por mim. Relativamente à equipa técnica e às funcionárias, saliento que sempre me apoiaram e muitas das vezes até me ajudaram em certas atividades.

Em suma, posso registar que inicialmente tive receio de não conseguir a participação dos idosos, uma vez que a animadora que se dirige à instituição duas vezes por mês me havia informado que era um público um pouco difícil e que não participava em qualquer atividade. Até a própria orientadora de estágio da instituição me alertou para o fato de que não iria ser fácil, mas depois dos resultados que obtive senti-me realizada e comprovei algumas das aprendizagens e competências adquiridas durante a minha licenciatura, sobretudo que um animador não deve desistir do seu público-alvo. Assim fiz.

Durante o estágio consegui a participação destes idosos nas atividades propostas, bem como suscitar energia e vitalidade no espírito e vida destes utentes. Julgo ter contribuído para promover os três pilares que englobam o envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação social das pessoas idosas.

A Animação Sociocultural no âmbito em que estagiei é acima de tudo uma **animação com pessoas idosas**, mas que em muitas situações terá também que contemplar uma **animação para pessoas idosas**.

Bibliografia

- Carvalho, Noeme Cristina (2009). *Dinâmicas para idosos*. Brasil: Editoras Vozes Ltda.
- Gomes, Manuel Vitor da Costa (2008): *A história que o tempo apagou*. Guarda: Maria Ester- Gabinete de Artes Gráficas, Lda.
- Jacob, Luís (2008). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar
- Lamas, Sónia Oliveira (2009), *Jogos e Actividades para Idosos*, Porto: Legis Editora.
- Lopes, Marcelino (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação cultural
- Pinto, A. Soares, C. (2003), *Interagir - Técnicas de animação*, Porto: Edições Salesianas.
- Osório, Agustín; Pinto, Fernando (2007). *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paúl, C. e Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.
- Paúl, C. e Ribeiro, O. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel.
- Simões, António (2006). *A Nova Velhice*. Porto: Ambar
- Trilla, Jaume (2004). *Animação Sociocultural, Teorias Programas e Âmbitos*. Lisboa: Editorial Ariel.

Webgrafia

<http://www.jornalaguarda.com/noticia.asp?idEdicao=314&id=16712&idSeccao=4131&Action=noticia>

https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:h8fisvR4xPgJ:www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp%3Fr%3D15867%26+respostas+sociais&hl=pt-BR&pid=bl&srcid=ADGEEsi_O_6WjQSivunak60NOKanMj1QJEw14n7cHKgI9D649PRiIFkIKtKPxKhzpjE5H__VBWByCKeF0XTWxcCrAa0Nl3CXE7O7FVBqfWYln7jd_1dpSRY1nf0i84D38eAEwNhDzqD&sig=AHIEtbQVJv5-uyJUpiJn-D59i8FqtYdw4w

Outras fontes:

Duarte, Arthur (2002). *A menina da rádio*. Lisboa: Madragoa Filmes.

Lista de Anexos

Anexo I- Plano de Estágio

Anexo II- Fotos dos equipamentos/instituição

Anexo III- Atividades realizadas na instituição durante o ano

Anexo IV- Plano de atividades

Anexo V- Fotos

Anexo VI - História “A Srª Esperança”

Anexo VII- Músicas recordadas

Anexo VIII- Anedotas

Anexo IX- Cânticos de Igreja

Anexo I

Plano de estágio

Plano para estágio

Objetivos gerais

- Proporcionar uma educação permanente que ajude ao bem-estar físico e mental dos idosos;
- Conseguir uma maior integração dos idosos na sociedade;
- Criar um ambiente de comunicação, um espaço organizado e estruturado que seja estimulado e incentive a acção/participação;
- Proporcionar o trabalho em grupo, aceitando e respeitando os outros, manter e aumentar a autonomia do idoso;

Objetivos específicos

- Estudar a situação, necessidade e solicitações dos idosos do lar, a fim de tomar consciência das suas potencialidades como membros ativos dessa comunidade;
- Conseguir a participação dos idosos na elaboração e aplicação das atividades;
- Estimular nos idosos a possibilidade de mudança e melhoria que permitam a transformação do meio envolvente;
- Aumentar a autoestima a partir de um processo de participação e criatividade;
- Favorecer expressão de opiniões e críticas perante a vida, mediante a animação de grupo, a reflexão e o debate;
- Remover barreiras de comunicação ou comportamentais.

Atividades a desenvolver

- Exercício físico ligeiro;

- Sessões de leitura;
- Visionamento de filmes;
- Discussões acerca de temas propostos;
- Trabalhos manuais e exposição dos mesmos;
- Passeios ao ar livre;
- Jogos na parte lúdica;
- Oficina de música.

Objetivos que se pretendem com as atividades

- Educação físico-motora:

Nesta atividade os idosos fizeram exercícios diariamente. Para além de que o exercício físico também ajuda a prevenir algumas doenças evitando obesidade e a diminuir a perda de cálcio nos ossos, ajudando também a manter a força e elasticidade dos músculos.

- Expressão plástica e trabalhos manuais:

Serve para o desenvolvimento da criatividade, imaginação, da destreza manual, e da motricidade fina, onde o idoso tem a oportunidade de liberdade de expressão.

- Expressão dramática e comunicação:

Para desenvolver as capacidades individuais, sociais e criativas. Estes exercícios são praticados em grupo, podendo ser utilizados como instrumento de desenvolvimento grupal e pessoal.

- Jogos tradicionais:

Os jogos já por si promovem uma comunicação efetiva e propiciam o fluxo comunicativo. Eles auxiliam também na inadequação social, pois desenvolvem a cooperação nos grupos e promovem a interdependência e a independência da identidade pessoal.

- Oficina de música e de leitura:

Esta oficina é direcionada para a exploração sonora de voz, de corpo, de objetos e de instrumentos, com vista à partilha de vivências e memórias dos idosos.

Como a maior parte dos nossos idosos não sabe ler aprecia muito que se lhes leia aquilo que eles querem. A leitura torna-se assim numa atividade imprescindível para a sua informação e atualização em relação ao que se passa no mundo à sua volta.

Metodologias a utilizar

As metodologias a utilizar serão baseadas na motivação e ativação, possibilidade, diálogo, não competitividade, participação e coerência.

Anexo II

**Fotos de equipamentos/instituição
(Todas as figuras são de fonte própria)**



Figura 5: Quarto rosa



Figura 4: Quarto bege



Figura 7: Quarto verde (havendo dois)



Figura 6: Quarto azul



Figura 9: Quarto roxo

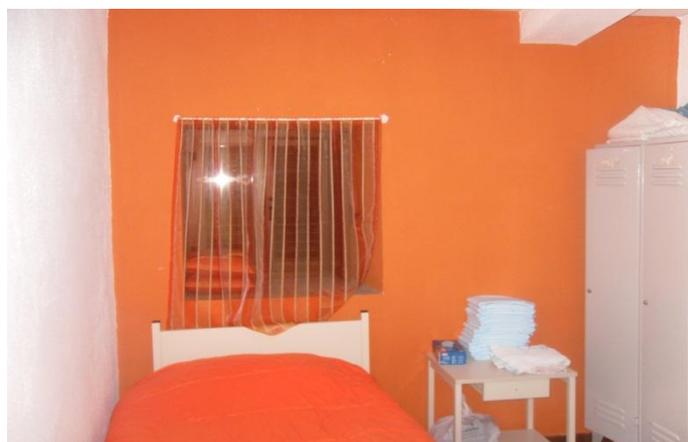


Figura 8: Quarto laranja



Figura 10: Casa de banho (existem mais três)



Figura 11: Pré- farmácia

Anexo III

Atividades realizadas na instituição durante o ano

Plano de Atividades

Introdução

Da área de intervenção do Centro Paroquial da Benespera faz parte à freguesia, a sua anexa, tendo algumas Quintas à volta desta freguesia. As atividades a desenvolver são baseadas no número de utentes que possuímos na resposta social de Apoio Domiciliário, abrangendo pelo acordo de cooperação, que são onze, e na resposta social do Centro de Dia, que são quinze, e também para a velência de Lar de idosos com acordo de cooperação para quatorze, tendo capacidade para dezassete utentes.

Em seguida será apresentada uma descrição pormenorizada do plano de atividades para o ano de 2012.

Descrição das atividades para o ano 2012

✓ Comemorar o S. João

Data: 24 de Junho

Objetivo: Comemorar o S. João e conviver

Destinatários: Utentes das três respostas sociais

Descrição da Atividade: Sardinhas assadas e pimentos assados e depois se faz um almoço e cantando músicas populares

Despesas: Sardinhas e pimentos, almoço e enfeites para celebrar este dia.

Recursos: Diretora técnica, utentes, funcionários e órgãos sociais.

✓ Comemorar o S. Martinho

Data: 11 de Novembro

Objetivo: Comemorar o S. Martinho e conviver

Destinatários: Utentes das três respostas sociais

Descrição da Atividade: São assadas as castanhas (quem pode prova um pouquinho de vinho e/ou jeropiga) e depois se faz um lanche

Despesas: Castanhas e lanche

Recursos: Diretora Técnica, utentes funcionárias e órgãos sociais.

✓ **Comemorar o Natal**

Data: 21 de Dezembro

Objetivo: Conviver e divertir

Destinatários: utentes das três respostas sociais, órgãos sociais da Instituição e familiares dos utentes.

Descrição da Atividade: É feito um pequeno baile com um grupo musical da freguesia, um lanche para todos os presentes e há distribuição de prendas para todos os utentes.

Despesas: Grupo Musical, lanche e as prendas.

Recursos Humanos: Direção, Diretora Técnica, utentes, funcionárias e sócios da Associação.

✓ **Comemorar a Consoada e o Final de Ano**

Data: 24 e 31 de Dezembro

Objetivo: Convívio entre utentes

Destinatários: Utentes da resposta social lar

Descrição da Atividade: É efetuada a ceia de Natal, as funcionárias sentam e comem com eles.

Despesas: Ceia

Recursos Humanos: Funcionárias de serviço e utentes

✓ **Lazer dos Utentes**

Data: Ao longo do ano e mediante o interesse e vontade dos utentes

Objetivo: Entretenimento/divertimento

Destinatários: Utentes da resposta lar e resposta Centro de dia

Descrição da Atividade: Jogos de cartas, damas, verem televisão, conversar, etc.

Recursos Humanos: Diretora Técnica, utentes das respostas sociais Lar e Centro de dia.

✓ **Comemoração do Aniversário dos utentes**

Data: Ao longo do Ano

Destinatários: Utentes da resposta social Lar e Centro de dia

Descrição da Atividade: É feito um bolo de aniversário e depois se cantam os parabéns, faz-se uma mini festa.

Este plano foi elaborado pela Diretora Técnica tendo por base o interesse e bem-estar dos utentes das três respostas sociais, Lar de Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Este plano de Atividades pode sofrer algumas alterações em relação às atividades quer na data ou em algum pormenor das mesmas, devido a imprevistos que possam surgir ao longo do referido ano, que levem à alteração das mesmas.

Benespera, 29 de Novembro de 2011.

Realizado por:

A Diretora Técnica

(Ana Teresa dos Santos Bárbara)

Fonte: Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera

Anexo IV

Plano de atividade

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Março

Dia 01-03-2012

Conhecimento da instituição e seus utentes.

Concertação de horários com a orientadora da instituição.

Dia 02-03-2012

Conversa individual com os utentes de modo a criar vínculos de amizade e confiança mútua.

Apreciação de métodos de trabalho na instituição.

Semana dos 5 a 9 de Março de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Conversa individual com os idosos.	-Ouvir cada idoso a fim de tentar conhecer as vivências de cada um.	-Papel e caneta para anotar interesses e outros detalhes.	-Conhecer os seus interesses, e as razões do seu ingresso na instituição.
Terça	-Jogo “Rodar os dados”; - Jogo “Atira a bola e diz o seu nome”. (Os chamados jogos de apresentação)	-Todos nos dispusemos sob a forma de uma roda; -Passou-se, inicialmente, a bola de mão em mão, onde cada pessoa disse o seu nome, e em seguida passou a bola para o lado, enquanto disse o nome da pessoa que recebia a bola.	-Bola.	-Desenvolvimento motor e apresentação dos respetivos nomes.
Quarta	- Pintura: reciclagem Flores para o Dia da Mulher	- Cada utente recortava as pétalas das flores e depois as folhas. Ao estar tudo recortado e pintado colamos as respectivas flores e as folhas no tronco.	- Cartão, lápis de cor, tintas, tesouras e cola.	-Desenvolver a motricidade fina; -Desenvolver a criatividade, os seus gostos e a sua opinião.
Quinta	-continuação das flores	- Cada utente quis pintar as flores ao tom dos seus quartos	-Cartão, lápis de cor, tintas, tesoura e cola.	- Desenvolver a motricidade fina; -Desenvolver a criatividade, os seus gostos e a sua opinião.
Sexta	- Acordeão ao vivo com a animadora Elizabeth Fernandes	-Todos os utentes ouviram o acordeão	- Acordeão	- Proporcionar momento de divertimento; - Reviver o tocar do acordeão e as músicas que se identificam estes utentes.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Março

Semana dos 12 a 16 de Março de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Contar histórias e debate da mesma.	- Todos sentados nos seus cadeirões onde escutaram bem as histórias e posteriormente discutimos a moral destas histórias.	-livro de contos	-Desenvolver a sua capacidade de concentração, atenção e compreensão; - Aumentar a sua capacidade cerebral.
Terça	-Descanso			
Quarta	-Jogo “Era uma vez” -Jogo “Guerra das almofadas”.	-Os idosos sentados em círculo e no centro são colocados um objeto, com o qual se vai elaborar uma história; -Todos em roda, atirámos almofadas, uns para os outros, ao som da música.	-Almofada sem costuras.	-Interação entre os utentes que habitualmente se encontravam na sala de estar da instituição; -Desenvolver a capacidade de concentração; -Proporcionar momentos de descontração; -Desenvolver a capacidade física.
Quinta	-Ginástica.	- Cada utente tinham duas bolas onde realizou vários exercícios com estes mesmo.	-Bolas.	-Desenvolver a capacidade física.
Sexta	-Jogo de cartas (burro e peixinho);	-Fizeram-se grupos de quatro utentes	- Cartas.	-Aumentar a atividade cerebral; -Promover o convívio e a interação entre os utentes.

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Março

Semana dos 19 a 23 de Março de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	- Fitas com nomes	-Cada utente desenhavam as letras do seu nome em tecido de feltro e por fim colavam na fita de cetim, por fim escolhiam algo para colorir a sua fita.	- Tecido de feltro (várias cores); fita de cetim; tesoura e cola quente.	-Desenvolver a motricidade fina, a atenção e a criatividade.
Terça	-Elaboração de "Vasos das Flores"	- Primeiro passo foi recortar as flores e os vasos que alguns utentes e eu desenhamos e depois passamos a fse seguinte; -Cada utente pintava o seu vaso e as suas flores, onde eles pintaram as cores dos seus quartos.	- Cartão; lápis de cera e lápis de cor; tesoura; cola régua.	-Desenvolvimento a motricidade fina; - Desenvolver momentos de descontração; - Desenvolver a autonomia.
Quarta	-"Plantação de Árvores"	-Todos os idosos, em grupo de quatro, escolheram uma planta e fomos plantares à volta da antiga escola, porque neste dia era o Dia Mundial da Árvore.	- Plantas; - Enxadas.	-Proporcionar momentos de descontração; -Desenvolver a capacidade física.
Quinta	-continuação da elaboração dos vasos.	- Cada utente acabou o seu trabalho e por fim escrevemos os seus nomes nos seus trabalhos.	- Caneta; cola.	- Aumentar a atividade cerebral e a criatividade; - Desenvolver a precisão manual.
Sexta	- Acordeão ao vivo com a animadora Elizabete Fernades	- Todos os utentes ouviram o acordeão e realizaram um pequeno baile.	- Acordeão	- Proporcionar momento de divertimento;

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Março

Semana dos 26 a 30 de Março de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Descanso			
Terça	-Dia do teatro: “A menina da Rádio”	-Todos os utentes estão nos seus cadeirões a assistir ao filme.	-Leitor de DVD; - DVD do filme “A menina da Rádio”	-Desenvolver a sua capacidade de concentração.
Quarta	-Jogo “A minha profissão” - Jogo do “Anel”	- Cada idoso escreve numa folha duas frases onde têm que identificar uma profissão, mas não devem dizer que é para os restantes descobrirem qual é esta profissão. - Todos os idosos estão sentados em círculo e a animadora com o anel na mão, vai para cada idoso e deixa o anel a um deles e depois pergunta a outro onde está o anel.	-Folhas; - Lápis; - Anel.	-Desenvolver a capacidade de concentração; -Proporcionar momentos de descontração; -Desenvolver a capacidade física.
Quinta	-Missa celebrada em honra de Nossa Senhora da Imaculada Conceição.	- Assistiu-se à celebração da missa na companhia de todos os utentes.	-Televisão.	-Consolidação do meio cultural e dos seus costumes.
Sexta	-Dia livre	- Perguntei aos idosos sobre ideias para a Páscoa e o que gostavam de fazer.	-Papel; -Caneta.	

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Abril

Semana dos 2 a 5 de Abril de 201 (2manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Terça	- Sessão de Anedotas	- Cada utente tentava contar anedotas que eles se recordavam na sua vida.		-Ativar a memória; - Proporcionar a interação grupal.
Quarta	-Elaboração de caixas de amêndoas	-Cada utente escolheu o molde das caixinhas e depois desenharam no tecido de feltro e por fim recortaram.	-Tesoura; -Tecido de feltro (várias cores); - Cola; -Fita de cetim.	-Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar a interação grupal; - Desenvolver a autonomia.
Quinta	-Continuação das caixas de amêndoas e coelho da Páscoa	- Neste dia acabamos as caixas e de seguida colocamos amêndoas para cada caixinha onde também os idosos quiseram oferecer as funcionárias do lar e a doutora. - De seguida um grupo de idosos quiseram fazer um coelho da Páscoa, feito por tecido de feltro para uma recordação para o lar.	-Tecido de feltro; - Esponja; - Tesoura; - Cola; - Amêndoas; - Caneta.	- Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar a interação grupal; - Desenvolver a autonomia.
Sexta	- Missa celebrada em honra de Nosso Senhor de Santo Antão.	- Assistiu-se à celebração da missa na companhia de todos os utentes, onde o Padre realizou a missa neste local.		-Consolidação do meio cultural e dos seus costumes.

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Abril

Semana dos 9 a 13 de Abril de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Descanso			
Terça	- Elaboração de "Árvore"	-Nesta atividade todos os utentes desenharam uma "árvore" numa cartolina e depois em fez de pintar, foi previsto em colar lã à volta da imagem.	-Cartolina; -Lápis; -Tesoura; -Lãs (várias cores); - Cola.	- Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar a interação grupal; - Desenvolver a autonomia.
Quarta	-Caminhada	-Os idosos deste lar gostam muito de caminhar, então devido o tempo estar bom foi realizado uma pequena caminhada pela aldeia desta instituição.	-Águas; - Roupas adequadas	-Promover convívio com outras pessoas da aldeia; - Desenvolver a motricidade grossa.
Quinta	-Jogo "As cores"; - Jogo "Adivinha pelo contorno"	- Os idosos estão sentados em círculo e no meio existe um cesto de bolas de várias cores, um dos utentes vai ao meio e retira uma bola e cuja cor cada utente tem que dizer um objeto desta cor. - Colocou-se um objeto em cima da mesa e era cobrido por um tecido e os idosos tinham que descobrir, pelos seus contornos, qual era o objeto que estaria por baixo do tecido.	-Cesto; -Bolas; -Tecido; -Vários objetos	-Desenvolver a capacidade física dos membros superiores; -Desenvolver a capacidade de concentração e atenção; Proporcionar a interação do grupo.
Sexta	-Conversa com os idosos.	-Procurei saber junto dos utentes as festas existentes nas suas localidades e o seu gosto por elas; -Procurei saber junto dos utentes a sua data de aniversário e a idade que faziam.		-Revitalizar a memória e relembrar tradições, mantendo-as vivas nas suas mentes; -Recordar os velhos tempos de juventude.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Abril

Semana dos 16 a 20 de Abril de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	- Dia de cânticos	- Tocou-se acordeão e outros instrumentos musicais e cantaram várias canções que os idosos gostavam.	-Acordeão; - Vários instrumentos musicais.	-Proporcionar um dia de descontração.
Terça	-Descanso			
Quarta	-Ginástica	-Os idosos sentados em círculo e realizaram-se vários exercícios entre pernas e braços e por fim com bola.	-Bola fofa;	-Desenvolver a capacidade física.
Quinta	-Missa celebrada em honra de Nossa Senhora da Imaculada Conceição.	- Assistiu-se à celebração da missa na companhia de todos os utentes.	-Televisão.	-Consolidação do meio cultural e dos seus costumes.
Sexta	-Jogo de cartas (burro e peixinho); -Conversa com os utentes impossibilitados de jogar.	-Fizeram-se grupos de quatro utentes. - Os impossibilitados de jogar recordaram os velhos tempos, nos quais jogavam aos serões.	- Cartas.	-Aumentar a atividade cerebral; -Promover o convívio e a interação entre os utentes.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Abril

Semana dos 23 a 27 de Abril de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Jogo das Latas; - Leitura de uma história.	-Esta atividade foi realizada ao ar livre, onde os idosos tinham que deitar as latas ao chão, aquele que deitava mais ganhava. -Depois desta atividade foi realizada uma leitura para os idosos, porque este dia é sinalizado como Dia Mundial do Livro.	-Latas; -Bolas; - Livro.	-Desenvolver a motricidade fina; -Prporcionar a interação grupal; -Desenvolver a sua capacidade de concentração, atençãõ e compreensão.
Terça	-Festa de aniversário da Sr.ª Maria do Céu	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário;	-Bolo de Aniversário	-Proporcionar um dia feliz para a aniversante, bem como o convívio entre os outros utentes.
Quarta	-Descanso			
Quinta	-Decoração na Instituição	- Esta atividade foi lembrada pelos utentes e funcionárias da instituição, então desenhamos várias imagens e por fim recortamos e penduramos pela instituição (por exemplo: sol, lua, estrela, borboleta, flores).	-Cartolina; -Lápis; -Tesoura; - Fitas.	-Desenvolver a motricidade fina; -Prporcionar a interação grupal.
Sexta	-Jogo de cartas (Sueca); -Conversa com os utentes impossibilitados de jogar.	-Fizeram-se grupos de quatro utentes. - Os impossibilitados de jogar recordaram os velhos tempos, nos quais jogavam aos serões.	- Cartas.	-Aumentar a atividade cerebral; -Promover o convívio e a interação entre os utentes.

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Maio

Semana dos 30 (Abril) a 4 de Maio de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Caminhada	-Os idosos deste lar gostam muito de caminhar, então devido o tempo estar bom foi realizado uma pequena caminhada pela aldeia desta instituição.	-Águas e roupas adequadas	-Promover convívio com outras pessoas da aldeia; - Desenvolver a motricidade grossa.
Terça	-Descanso			
Quarta	-Jogo “O Anel” -Jogo “Ouve o som”.	- Todos os idosos estão sentados em círculo e com as suas mãos fechadas e vai uma pessoa com o anel de mão fechada e deita o anel para um idoso e por fim pergunta a um deles e pergunta se sabe onde está o anel; - Todos os idosos estão de pé e ao som de um instrumento eles têm que fazer exatamente o que é pedido, por exemplo: som da flauta: bater as palmas; som da guitarra: levantar os braços; som do tambor: ficam no mesmo lugar; som do apito: dão um passo em frente, e ao enganarem serão eliminados do jogo.	- Anel; - Rádio.	-Desenvolver a capacidade cerebral bem como a sua rapidez mental; -Proporcionar a interação do grupo; - Desenvolver a sua capacidade física e rapidez dos membros superiores.
Quinta	-Visita ao Centro de Dia de Aldeia-do-Bispo	- Acompanharam os idosos até ao Centro de dia onde fizeram amizades entre eles e um pequeno baile para estes mesmos. Depois disso o centro de dia de Aldeia-do-Bispo convidaram os utentes do Lar da Benespera para um pequeno lanche.	- Autocarro.	- Proporcionar um dia feliz para todos os utentes; -Proporcionar a interação do grupo.
Sexta	-Acordeão ao vivo com a animadora Elizabete Fernandes	- Todos os idosos ouviram o acordeão.	-Acordeão	- Proporcionar momento de divertimento; -Reviver o tocar do acordeão, que se identifica com estes utentes.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Maio

Semana dos 7 a 11 de Maio de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Descanso			
Terça	-Pinturas decorativas	- Todos os utentes escolheram vários desenhos onde pintaram e ao mesmo tempo colaram com tecidos nas mesmas imagens	- Desenhos; - Lápis de cor; - Tesoura; - Cola.	-Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal; -Desenvolver a capacidade de imaginação.
Quarta	-Continuação das pinturas	- Todos os utentes escolheram vários desenhos onde pintaram e ao mesmo tempo colaram com tecidos nas mesmas imagens; -Por fim ao estarem pintados todos os idosos escolheu o desenho que mais gostaram e colamos pela instituição.	- Desenhos; - Lápis de cor; -Tesoura; -Cola.	-Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal; -Desenvolver a capacidade de imaginação.
Quinta	-Caminhada	-Os idosos deste lar gostam muito de caminhar, então devido o tempo estar bom foi realizado uma pequena caminhada pela aldeia desta instituição.	-Águas e roupas adequadas	-Promover convívio com outras pessoas da aldeia; - Desenvolver a motricidade grossa.
Sexta	-Festa de aniversário da Sr. ^a Adelaide	- Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário; -Realizou-se um baile para todos os utentes.	- Bolo de aniversário; - Rádio.	-Proporcionar um dia feliz para a aniversante, bem como o convívio entre todos os utentes.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Maio

Semana dos 14 a 18 de Maio de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Descanso			
Terça	-Jogo “Agora somos nós...”. - Jogo “Atira a bola e diz o seu nome”. (Os chamados jogos de apresentação)	-Os idosos estavam de pé onde cada um deles tinha um número colado ao peito, de 1 a 5, ao chamar este número o idoso fazia o que era mandado (por exemplo: mãos ao ar, bater palmas, mãos na cara). -Todos nos dispusemos sob a forma de uma roda; Passou-se, inicialmente, a bola de mão em mão, onde cada pessoa disse o seu nome, e em seguida passou a bola para o lado, enquanto disse o nome da pessoa que recebia a bola.	-Bola.	-Desenvolvimento motor e apresentação dos respetivos nomes. -Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar movimentos de descontração; -Desenvolver a autoestima.
Quarta	-Ginástica	-Os idosos dispostos em círculo e o animador no centro iam lançando a bola aos idosos à sua volta, improvisando a direção de lançamento de modo a garantir a atenção dos utentes que desconheciam para qual deles iria ser atirada; -Todos em roda, atirámos almofadas, uns para os outros, ao som da música.	-Bola fofa; -Almofada sem costuras.	-Proporcionar momentos de descontração; -Desenvolver a capacidade física.
Quinta	-Pintura “Uma bonita jarra”	- Fizeram grupos de duas pessoas e cada grupo pintavam as garrafas de plástico e furravam com tecido e por fim colavam massas à sua volta.	- Garrafas de plástico; - Tecido; - Cola; - Massas.	-Desenvolvimento motor e apresentação dos respetivos nomes. -Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar movimentos de descontração; -Desenvolver a autoestima.
Sexta	-Continuação	- Os idosos voltaram ao seu trabalho, dos vasos, onde eles acabaram a sua decoração como eles queriam e por fim decoraram com flores artificiais.	- Cola; - Massas; - Flores artificiais.	-Desenvolvimento motor e apresentação dos respetivos nomes. -Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar movimentos de descontração; -Desenvolver a autoestima.

Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

Mês de Maio

Semana dos 21 a 24 de Maio de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda (Tarde)	-Baile de convívio entre o Lar e Centro de dia	- Neste dia foi comemorado com baile de convívio na casa do povo entre os idosos da instituição desta mesma aldeia, sendo este o lar e o centro de dia, onde também pareceram os familiares dos utentes.	- Organista Angêlo Brás	- Proporcionar um dia feliz e divertido para todos os utentes e também um convívio para os utentes.
Terça	-Descanso			
Quarta	-Caminhada	-Os idosos deste lar gostam muito de caminhar, então devido o tempo estar bom foi realizado uma pequena caminhada pela aldeia desta instituição.	-Águas e roupas adequadas.	-Promover convívio com outras pessoas da aldeia; - Desenvolver a motricidade grossa.
Quinta	-Pinturas abstratas	-Cada idoso ficou com uma folha A4 onde misturou várias aguarelas. Dobrou-se a folha em duas várias vezes e abriu-se para ver o resultado obtido.	- Folhas A4; - Aguarelas.	- Desenvolver capacidades de imaginação e criatividade.
Sexta	- Acordeão ao vivo com a animadora Elizabete Fernandes	- Todos os utentes ouviram o acordeão.	- Acordeão	- Proporcionar momento de divertimento; - Reviver o tocar do acordeão que se identifica com estes utentes.

Animação Sociocultural

Planificação semanal de atividades

Mês de Maio

Semana dos 28 a 1 de Maio de 2012 (Manhã)

Marisa Costa

Dia da Semana	Atividade	Descrição da atividade	Recursos materiais	Objetivos
Segunda	-Pinturas nas caixas de madeira	- Todos os idosos escolheram a caixinha que queriam pintar e depois cada um deles decoraram ao seu gosto.	- Caixas de madeira; - Pinceis; - Aguarelas; - Recipientes.	- Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar a interação grupal; -Desenvolver a autoestima.
Terça	-Continuação	- Todos os idosos escolheram a caixinha que queriam pintar e depois cada um deles decoraram ao seu gosto e por fim ao estremo pintados todos juntos pintados um copo de madeira para oferecer a doutora do lar.	- Caixas de madeira; - Pinceis; - Aguarelas; - Recipientes.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal; -Desenvolver a autoestima.
Quarta	-Ginástica	-Ao som da música os idosos tentavam modificar o seu corpo, fazendo vários exercícios.	- Rádio.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar movimentos de descontração; -Desenvolver a autoestima.
Quinta	-Conversa com os utentes	- Conversou-se com os idosos para informá-los acerca da minha saída da instituição, mas ficando a promessa de que iria voltar.		-Preparação psicológica dos idosos para o termino do meu estágio.
Sexta (tarde)	-Lanche de convívio com o Lar da Benespera.	-Para me despedir e agradecer a todos os idosos organizou-se um lanche de convívio, com muita conversa carinho e muitos agradecimentos pelo bom acolhimento de todos os idosos e funcionárias da instituição.	- Comida para o lanche.	-Proporcionar o convívio com outras instituições; -Proporcionar um dia feliz aos idosos para que eles sintam que foi a minha alegria durante os três meses de estágio.

Anexo V

Fotos

(Todas as ilustrações são de fonte própria)



Figura 12: Caixas para amêndoas



Figura 13: Pintura e colagem



Figura 14: Pinturas na madeira



Figura 15: "Árvore"



Figura 16: "Vaso para Flores"



Figura 17: Jogo da Bola Grande



Figura 18: Jogo do Arco



Figura 19: Jogo da bola

Anexo VI

História “O Senhor Panhas”

O Senhor Palha

Era uma vez, há muitos e muitos anos, é claro, porque as melhores histórias passam-se sempre há muitos e muitos anos, um homem chamado Senhor Palha. Ele não tinha casa, nem mulher, nem filhos. Para dizer a verdade, só tinha a roupa do corpo. Ora o Senhor Palha não tinha sorte. Era tão pobre que mal tinha para comer e era magrinho como um fiapo de palha. Era por esse motivo que as pessoas lhe chamavam Senhor Palha.

Todos os dias o Senhor Palha ia ao templo pedir à Deusa da Fortuna que melhorasse a sua sorte, mas nada acontecia. Até que um dia, ele ouviu uma voz sussurrar:

— A primeira coisa em que tocares quando saíres do templo há- de trazer-te uma grande fortuna.

O Senhor Palha apanhou um susto. Esfregou os olhos, olhou em volta, mas viu que estava bem acordado e que o templo estava vazio. Mesmo assim, saiu a pensar: “Terei sonhado ou foi a Deusa da Fortuna que falou comigo?” Na dúvida, correu para fora do templo, ao encontro da sorte. Mas, na pressa, o pobre Senhor Palha tropeçou nos degraus e foi rolando aos trambolhões até o final da escada, onde caiu por terra. Ao levantar-se, ajeitou as roupas e percebeu que tinha alguma coisa na mão. Era um fio de palha.

“Bom” o pensou, “uma palha não vale nada, mas, se a Deusa da Fortuna quis que eu o apanhasse, é melhor guardá-lo.”.

E lá foi ele, com a palha na mão.

Pouco depois, apareceu uma libélula zumbindo em volta da cabeça dele. Tentou afastá-la, mas não adiantou. A libélula zumbia loucamente ao redor da cabeça dele. “Muito bem”, pensou ele. “Se não queres ir embora, fica comigo.” Apanhou a libélula e amarrou-lhe o fio de palha à cauda. Ficou a parecer um pequeno papagaio (de papel), e ele continuou a descer a rua com a libélula presa à palha. Encontrou a seguir uma florista, que ia a caminho do mercado com o filho pequenino, para vender as suas flores.

Vinham de muito longe. O menino estava cansado, coberto de suor, e a poeira fazia-o chorar. Mas quando viu a libélula a zumbir amarrada ao fio de palha, o seu pequeno rosto animou-se.

— Mãe dá-me uma libélula? — pediu. — Por favor!

“Bem”, pensou o Senhor Palha, “a Deusa da Fortuna disse-me que a palha traria sorte. Mas este garotinho está tão cansado, tão suado, que ficará certamente mais feliz com um pequeno presente.” E deu ao menino a libélula presa à palha.

— É muita bondade sua — disse a florista. — Não tenho nada para lhe dar em troca além de uma rosa. Aceita?

O Senhor Palha agradeceu e continuou o seu caminho, levando a rosa. Andou mais um pouco e viu um jovem sentado num tronco de árvore, segurando a cabeça entre as mãos. Parecia tão infeliz que o Senhor Palha lhe perguntou o que tinha acontecido.

— Hoje à noite, vou pedir a minha namorada em casamento — queixou-se o rapaz. — Mas sou tão pobre que não tenho nada para lhe oferecer.

— Bem, eu também sou pobre — disse o Senhor Palha. — Não tenho nada de valor, mas, se quiser dar-lhe esta rosa ela é sua.

O rosto do rapaz abriu-se num sorriso ao ver a esplêndida rosa.

— Fiquem com estas três laranjas, por favor — disse o jovem. — É só o que posso dar-lhe em troca.

O Senhor Palha continuou a andar, levando três suculentas laranjas. Em seguida, encontrou um vendedor ambulante a puxar uma pequena carroça.

— Pode ajudar-me? — disse o vendedor ambulante, exausto. — Tenho puxado esta carroça durante todo o dia e estou com tanta sede que acho que vou desmaiar. Preciso de um gole de água.

— Acho que não há nenhum poço por aqui — disse o Senhor Palha. — Mas, se quiser, podem chupar estas três laranjas.

O vendedor ambulante ficou tão grato que pegou num rolo da mais fina seda que havia na carroça e deu-o ao Senhor Palha, dizendo:

— O senhor é muito bondoso. Por favor, aceite esta seda em troca.

E, uma vez mais, o Senhor Palha continuou o seu caminho, com o rolo de seda debaixo do braço.

Não tinha dado dez passos quando viu passar uma princesa numa carruagem. Tinha um olhar preocupado, mas a sua expressão alegrou-se ao ver o Senhor Palha.

— Onde arranjou essa seda? — gritou ela. — É justamente aquilo de que estou à procura. Hoje é o aniversário de meu pai e quero dar-lhe um quimono real.

— Bem, já que é aniversário dele, tenho prazer em oferecer-lhe a seda — disse o Senhor Palha.

A princesa mal podia acreditar em tamanha sorte.

— O senhor é muito generoso — disse sorrindo. — Por favor, aceite esta jóia em troca.

A carruagem afastou-se, deixando o Senhor Palha com uma jóia de inestimável valor refulgindo à luz do sol.

“Muito bem”, pensou ele, “comecei com um fio de palha que não valia nada e agora tenho uma jóia. Sinto-me contente.”

Levou a jóia ao mercado, vendeu-a e, com o dinheiro, comprou uma plantação de arroz. Trabalhou muito, arou, semeou, colheu, e a cada ano a plantação produzia mais arroz. Em pouco tempo, o Senhor Palha ficou rico.

Mas a riqueza não o modificou. Oferecia sempre arroz aos que tinham fome e ajudava todos os que o procuravam. Diziam que a sua sorte tinha começado com um fio de palha, mas quem sabe se não terá sido com a sua generosidade?

Anexo VII

Músicas Recordadas

As Pombinhas da Catrina

As pombinhas da Catrina,
andam já de mão em mão,
foram ter à quinta nova,
ao pombal de S. João.

Ao pombal de S. João,
ao quintal da Rosalina.
Minha mãe mandou-me à fonte,
eu parti a cantarinha.

Ao passar o ribeirinho,
água sobe e água desce,
dei a mão ao meu amor,
não quiz que ninguém soubesse.

Se tu és o meu amor,
dá-me cá os braços teus,
se não és o meu amor,
vai-te embora, adeus, adeus.

Por ser o pombal tão estreito,
e asas termos pr'a voar,
nós voamos com tal jeito,
que não qu'remos já voltar.

Se alguém nos vê passar,
diz: que lindos que eles são;
nós não queremos já voltar,
mas andar de mão em mão.

Sem ter beira nem patrão,
o voar é nossa sina.

- vão andar de mão em mão,
as pombinhas da Catrina.

A loja do mestre André

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei um pifarito,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei um pianinho,
plim, plim, plim um pianinho,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei um tamborzinho,
Tum Tum Tum, um tamborzinho,
plim plim plim, um pianinho,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei uma campainha,
tlim tlim tlim, uma campainha,
tum tum tum, um tamborzinho,
plim plim plim, um pianinho,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,

Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei uma rabequinha,
Chiribiri-biri, uma rabequinha,
tlim tlim tlim, uma campainha,
tum tum tum, um tamborzinho,
plim plim plim, um pianinho,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Foi na loja do Mestre André
que eu comprei um rabeção,
Chiribiribão, um rabeção,
Chiribiri-biri, uma rabequinha,
tlim tlim tlim, uma campainha,
tum tum tum, um tamborzinho,
plim plim plim, um pianinho,
tiro, liro, lir'um pifarito,
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.
Ai olá, ai olé,
Foi na loja do Mestre André.

Que linda falua

Que linda falua,
que lá vem, lá vem,
é uma falua,
que vem de Belém.

Eu peço ao Senhor Barqueiro
que me deixe passar,

tenho filhos pequeninos
não os posso sustentar.

Passará, não passará,
algum deles ficará,
se não for à mãe à frente,
é o filho lá de trás.

Fui ao jardim da Celeste

Fui ao jardim da Celeste,
giroflé, giroflá,
fui ao jardim da Celeste,
giroflé, flé, flá.

O que foste lá fazer?
Giroflé, giroflá,
O que foste lá fazer?
Giroflé, flé, flá.

Fui lá buscar uma rosa,
giroflé, giroflá,
Fui lá buscar uma rosa,
giroflé, flé, flá.

Para quem é essa rosa,
giroflé, giroflá,
Para quem é essa rosa,
giroflé, flé, flá.

É para a menina (Ana),
giroflé, giroflá,
É para a menina (Ana),
giroflé, flé, flá.

Ó malhão, malhão

Ó malhão, malhão,

que vida é a tua?
Ó malhão, malhão,
que vida é a tua?
Comer e beber, ó terrim, TIM, TIM,
passear na rua.
Comer e beber, ó terrim, TIM, TIM,
passear na rua.

Ó malhão, malhão,
ó malhão d'aqui,
Ó malhão, malhão,
ó malhão d'aqui,
se dançar, dancei, ó terrim, TIM, TIM,
se fugi, fugi.
se dançar, dançou, ó terrim, TIM, TIM,
se fugi, fugi.

Ó malhão, malhão,
ó malhão vai ver,
Ó malhão, malhão,
ó malhão vai ver,
as ondas do mar, ó terrim, TIM, TIM,
ai, onde vão ter.
as ondas do mar, ó terrim, TIM, TIM,
ai, onde vão ter.

Ó malhão, malhão,
ó malhão do Norte,
Ó malhão, malhão,
ó malhão do Norte,
quando o mar está bravo, ó terrim, TIM, TIM,
faz a onda forte.
quando o mar está bravo, ó terrim, TIM, TIM, ..

Faz a onda forte.

Ó malhão, malhão,
ó malhão do Sul,
Ó malhão, malhão,
ó malhão do Sul,
quando o mar está manso, ó terrim, TIM, TIM,
faz a onda azul.

quando o mar está manso, ó terrim, TIM, TIM,
faz a onda azul.

Papagaio louro

Papagaio louro
de bico dourado,
leva-me esta carta
ao meu namorado.

Ele não é frade
nem homem casado,
é rapaz solteiro
lindo como um cravo.

Indo eu

Indo eu, indo eu,
a caminho de Viseu,
Indo eu, indo eu,
a caminho de Viseu,

Encontrei o meu amor,
ai Jesus que lá vou eu,
Encontrei o meu amor,
ai Jesus que lá vou eu,

Ora zuz, truz, truz,
ora zás, traz, traz,
Ora zuz, truz, truz,
ora zás, traz, traz,
ora chega, chega, chega,
ora arreda lá p'ra trás,

ora chega, chega, chega,
ora arreda lá p'ra trás.

Oliveira da serra

Ó oliveira da serra,
o vento leva a flor.
Ó oliveira da serra,
o vento leva a flor.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé do meu amor.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé do meu amor.

Ó oliveira da serra,
o vento leva a ramada.
Ó oliveira da serra,
o vento leva a ramada.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé da minha amada.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé da minha amada.

Lá vai uma lá vão duas

Lá vai uma lá vão duas,
três pombinhas a voar,
uma é minha outra é tua,
outra é de quem a apanhar.

Sete e sete, são catorze,
com mais sete são vinte e um,
tenho sete namorados,
e não gosto de nenhum.

Lá vai uma lá vão duas,
três pombinhas a voar,
uma é minha outra é tua,
outra é de quem a apanhar.

Anexo VIII

Anedotas

1. O filho pergunta à mãe:

- Mãe, porque é que o pai é careca?

- Porque é muito inteligente.

- Então porque é que tens tanto cabelo?

- Cala-te e come a sopa!

2. O Francisquinho de três anos estava no quarto dos pais e vê os dois às cavalitas, O múdo fica espantado e diz: - Ó papá sai de cima que eu também quero andar as cavalitas da mãe.

3. A patroa, furiosa, dá uma bronca na empregada:

_ Maria, você é muito relaxada! Olha só a poeira desses móveis! Parece que não são lustrados há uns três meses!

_ Ah, patroa! – interrompe a empregada – Tá na cara que a culpa não é minha! Eu só estou aqui há um mês!

4. Joãozinho observa atentamente o padre, enquanto este conserta a cerca do jardim da igreja. Notando o interesse do garoto, o padre pergunta:

_ Você quer aprender como se conserta uma cerca, não é, meu filho?

_ Não, padre! Só tô curioso pra saber o que um padre fala quando dá uma martelada no dedo!

Anexo IX

Vários cânticos

Ainda agora aqui cheguei
Já pus um pé na escada
Logo o meu coração disse:
- Aqui mora gente honrada
Aqui mora gente honrada
Assim era o meu destino
Venha-nos das as Janeiras
Em louvor do Deus Menino.
Levanta-se lá minha senhora
Desse banquinho de prata
Venha-nos das as Janeiras
Ques está um frio que mata.
Venha-nos das as Janeiras
Se nos os houver de dar
Que nós somos de muito longe
Temos que muito para andar.
Levanta-se lá minha senhora
Desse banquinho de cortiça
Venha-nos dar as Janeiras
A morcela ou a chouriça.
(...)

Virgem Senhora dos Anjos

Alvíssaras vimos pedir

Salvação para minha alma

E graças para a Deus pedir.

Virgem Senhora dos Anjos

Onde tendes o encontro?

- Lá em cima ao local

No carreirinho da Fonte.

Virgem Senhora dos Anjos

Onde tendes a morada?

- Lá em cima da Benespera

Com um raminho de loureiro.

Vamos ver a casa santa

Onde os anjos têm morada

Onde está o cálice bento

E a hóstia consagrada.

(...)

Santo Antão de Benespera

Santa Rita da Ramela

Valha-nos Santa Suzana

Que fica p`ros lados da Vela.

Santo Antão de Benespera

É o rei dos Santantões

Ai o Nosso é um gigante

E os outros são uns anões

Ai tim tim

Ei tim tim

Ai tim tão

Viv`ó nosso Santo Antão

Viv`ó nosso

Viv´ó nosso

Viv´ó nosso

Qu´é melhor que o vosso

(...)