

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Joana Filipa Soeiro Amaral

dezembro | 2015





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Joana Filipa Soeiro Amaral

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

dezembro/2015

Ficha de Identificação

Nome da Aluna: Joana Filipa Soeiro Amaral

Número da Aluna: 5007552

Docente Orientador: Prof^ª. Marisa Filipa Ramos Teixeira

Entidade Acolhedora: Câmara Municipal de Penedono

Endereço: Câmara Municipal de Penedono

Largo da Devesa

3630-253 Penedono

Telefone: 254 504 030

Correio Eletrónico: cm-penedono@cm-penedono.pt

Web: <http://www.cm-penedono.pt/index.php>

Supervisor da Entidade: Dr. António José Fonseca de Sousa

Grau Académico do Supervisor: Licenciado

Período do Estágio: 03 de julho de 2015 a 11 de setembro de 2015

Dedicatória

A teu lado eu cresci e contigo vivi os melhores sonhos de uma criança. Construimos os melhores castelos, dos quais nós fomos as mais bonitas princesas que lá moraram.

Os banhos a duas, que pareciam verdadeiras embarcações e outras vezes um sonho de sereias. As brincadeiras que fazíamos em família: eu e a mãe, contra ti e o pai, onde o mundo parecia só nosso, e que mais ninguém morava nele.

Os teus passos que eu apontei e julguei, futuramente foram os meus melhores passos. E seguir Animação Sociocultural foi sem dúvida um desses passos.

Hoje dou a minha Licenciatura por terminada, e toda ela eu dedico a ti, primeiramente por me teres dado a conhecer a Animação Sociocultural, e por fim por me teres “obrigado” a seguir estudos.

Facilitaste este meu percurso desde o primeiro dia, e esta é a minha forma de te agradecer.

Quem sabe, um dia não tenhamos a nossa própria empresa... E façamos aquilo que tanto gostamos, e os pais nos motivaram a ser.

Obrigada irmã pela tua presença durante estes 23 anos, e todos os outros que ainda iremos partilhar.

Agradecimentos

Após três anos de dedicação e formação na área da Animação Sociocultural, chegou a altura de dar por terminado este ciclo, que como todos os outros, teve os seus sabores e dissabores.

Para mim alcançar uma meta é apenas uma forma de agradecer a todos os que me apoiaram, e demonstrar-lhes o quão valeu a pena o tempo “perdido” e os “sacrifícios” passados por mim e pelo meu bem-estar, ao longo do percurso.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, mais especificamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, onde tive a oportunidade de me formar.

Reconheço e agradeço quem me apoiou no decorrer do estágio: Câmara Municipal de Penedono por ter aceite o meu estágio; ao Lar Santa Isabel de Penedono, à Santa Casa da Misericórdia de Penela da Beira e Lar Santa Cruz de Beselga, por terem permitido a implementação do meu projeto, e ainda à Doutora Maria Amélia pelo seu apoio imprescindível na concretização deste relatório.

Muito obrigada a todos os meus Professores, sendo eles, fundamentais na minha formação, fico grata pela vossa partilha de saberes e por fazerem de mim uma animadora mais capaz. Com mais envergadura, e porque para além de meus professores, sempre tiveram uma palavra amiga, saliento a Professora e Coordenadora de Curso Rosário Santana e a Professora e Orientadora de Estágio Filipa Teixeira, que sempre se demonstraram disponíveis para me apoiarem no esclarecimento de dúvidas e a apaziguar alguns imprevistos durante o estágio. Obrigada por todo o vosso apoio e paciência para comigo.

Agradeço ainda às minhas colegas de turma, Carina e Diana, por estarem presentes em todos os dias de formação, e aguentarem as minhas partidas, tal como o meu excesso de energia. De igual modo às irmãs Sofia e Isabel, ao Ivan, à Cláudia, à Vera e à Cátia que me ouviram, e deram forças para levantar todos os dias e continuar esta caminhada.

Por fim, e para mim os mais importantes, agradeço à minha Mãe, ao meu Pai e à minha Irmã, por terem estado presentes em todas as etapas da minha vida. Com base em muitos esforços deles tenho alcançado metas, que de outra forma não passariam de utopias.

Espero poder continuar a contar com o vosso apoio, presença e brincadeiras nas próximas etapas da minha vida, tal como vocês poderão continuar a contar comigo.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular integrado na Licenciatura em Animação Sociocultural, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. Tem como finalidade apresentar, descrever, analisar e refletir sobre a minha experiência em contexto de estágio.

A Câmara Municipal de Penedono foi a instituição que me acolheu e permitiu realizar a maior parte das atividades a que me propus, inclusive trabalhar com os mais diversos públicos a quem estas se destinavam. De igual modo estão ainda apresentadas todas as atividades/ações socioculturais em que fui convidada a participar, por parte da entidade acolhedora.

Através da instituição acolhedora, foi-me permitido desenvolver alguns projetos em outras instituições particulares. Pude observar que a maioria delas não possui nenhum técnico da área da Animação Sociocultural. Este facto faz-me refletir sobre a possível forma de me integrar no dia-a-dia do público-alvo, principalmente no caso de instituições de apoio aos idosos.

Com base nesta experiência, que se iniciou no mês de julho, e terminou em setembro, concluo que um caminho se faz caminhando, e a minha formação foi apenas uma fase desse trajeto como Animadora Sociocultural.

Palavras – chaves: Animação Sociocultural; Participação; Intervenção; Envelhecimento Ativo; Educação não-formal.

Abstract

This report connects with the teaching practice, related to the “Licence” in Sociocultural Animation; this “Licence” takes place in the Superior School of Education, Communication and sports, in the “Polytechnic Institute of Guarda”.

Its aims are: presentation, description, analysis, and reflection upon my experience as a student teacher.

“Penedono hall” accepted me to realize the most activities I proposed, as working with different kinds of public, whom I worked to. So I present all activities social/cultural actions, they proposed me, to do.

Through this Entity, I could develop some projects in different Private Institutions.

By this way, I could observe that the most of them, I have no “special technician”; in the area of Sociocultural Animation. So I reflected how this “special public”, specially the Institutions for “old people” can fulfil their days.

After this experience, which began in June and finished in September, I realize that a way is done, “step by step”; and my conclusions are only a part of my learning, as “Sociocultural Animation”

Keywords: Sociocultural Animation; Participation; intervention; Active Aging; Non-formal Education.

Índice

Introdução	1
Capítulo I - Contexto Histórico-Geográfico	3
1.1. Caracterização do meio envolvente	4
1.2. Caracterização da Câmara Municipal de Penedono	5
1.2.1. Instituições de Apoio ao Idoso em Penedono	7
Capítulo II – Dimensão conceitual da Animação Sociocultural	9
2.1. Polissemia e Etimologia da Animação	10
2.2. Contextualização e Origem da Animação Sociocultural.....	11
2.3. Funções e Âmbitos da Animação Sociocultural.....	13
2.3.1. Animação Teatral.....	14
2.3.2. Animação Infantil	15
2.3.3. Animação de Idosos.....	16
2.4. Papel do Animador Sociocultural.....	17
Capítulo III – Estágio Curricular	20
3.1. Animação Teatral	21
3.2. Férias Animadas 2015	24
3.2.1. Expressão dramática.....	26
3.3. Intervenção Comunitária através da ASC	27
3.3.1. I Caminhada Noturna no Reino de Penedono	28
3.3.2. Proposta de Implementação de um Projeto de Intervenção com e para Idosos	29
3.4. Animação na Terceira Idade Ativa.....	31
3.4.1. Dinâmicas de Grupo	33
3.4.2. Expressão Musical	36
3.4.3. Jogos Tradicionais	37
3.4.4. Expressão Físico-motora/ caminhada	39
Reflexão	41
Bibliografia	43
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1 Freguesias do Concelho, Área Total e Número de Habitantes	4
Figura 2 Organograma.....	6
Figura 3 Etimologia da Animação.....	10
Figura 4 Fundamentos Políticos/ Culturais da ASC.....	12
Figura 5 Modalidades de Animação Sociocultural.....	13
Figura 6 Comparação Entre Teatro e Animação Teatral.....	15
Figura 7 Qualidades de um Bom Animador.....	18
Figura 8 Cortejo Medieval, Bobos da Corte.....	22
Figura 9 Figuras Fantásticas Fonte: Animartins.....	22
Figura 10 Bruxos de Magia Branca.....	23
Figura 11 Família Feliz	23
Figura 12 Momentos de Piscina	24
Figura 13 Auxílio Durante as Refeições.....	25
Figura 14 Gincanas.....	26
Figura 15 Oficinas de Expressão Dramática Fonte: Própria	26
Figura 16 Semana Sénior.....	29
Figura 17 Dinâmica de Grupo "O Vizinho"	34
Figura 18 Dinâmicas de Grupo "Quem Ficou com o Balão?"	34
Figura 19 Dinâmicas de Grupo "Quem ou o Que Sou Eu?"	35
Figura 20 Dinâmicas de Grupo " Jogo dos Pares".....	35
Figura 21 Dinâmicas de Grupo " Jogo da Batalha".....	35
Figura 22 Dinâmicas de Grupo " Jogo do Micado".....	35
Figura 23 Expressão Musical "Idoso a Tocar a Tocar Acordeão e a Fazerem Desgarrada"	36
Figura 24 Jogos Tradicionais "Bowling".....	37
Figura 25 Jogos Tradicionais "Jogo das Latas".....	38
Figura 26 Jogos Tradicionais "A Bola Não Cai".....	38
Figura 27 Trilhos Históricos da Aldeia	39
Figura 28 Caminhada Centro de Convívio de Antas.....	40

Glossário de Siglas

ASC – Animação Sociocultural;

ATIA – Animação na Terceira Idade Ativa;

NUT – Nomenclatura das Unidades Territoriais;

PPAS – Programas e Projetos de Animação Sociocultural;

UC - Unidade Curricular.

Introdução

O presente relatório surge na prossecução da Licenciatura em Animação Sociocultural, realizada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. O Estágio Curricular, foi desenvolvido na Câmara Municipal de Penedono, decorreu entre o dia 3 de julho e 11 de setembro de 2015.

O Estágio teve como finalidade averiguar a possibilidade de tornar exequível o projeto e as atividades por mim idealizadas, no decorrer da componente curricular, dando especial ênfase ao projeto desenvolvido na Unidade Curricular (UC) de Programas e Projetos de Animação Sociocultural (PPAS).

No que concerne à apresentação das atividades e do projeto por mim planejados, pretendeu-se criar uma comunidade de interessados em dar uma nova vida às suas vidas, com partilha de saberes, momentos de convívio e ainda alguma atividade física, de forma a promover o bem-estar da população idosa. Preferencialmente cativar o público-alvo, para ter uma experiência de vida diferente daquela que é realizada no quotidiano, permitindo desta forma o usufruo de momentos de animação individual e em grupo.

No período de estágio, o meu papel como animadora, subdivide-se em quatro momentos diferentes: a primeira como Animadora Teatral; este centrou-se sobretudo na recriação histórica do concelho de Penedono na época medieval. Foram criadas algumas personagens que fui apresentando ao longo dos dias da Feira Medieval. Neste contexto foi possível apresentar algumas competências que possuo enquanto Animadora Sociocultural, no âmbito teatral e musical e das artes circenses, algumas delas adquiridas ao longo do curso: pequenas dramatizações, acrobacias, malabarismo, espetáculo de fogo e música.

Numa segunda parte do estágio, e durante um mês, tive a oportunidade de participar no programa, desenvolvido pela Câmara, “Férias Animadas 2015”. Para além de ter sido monitora de um dos grupos de crianças, fiquei ainda responsável por lecionar oficinas de expressão dramática. Estas surgiram no programa com base numa proposta de atividades apresentadas por mim à Câmara Municipal.

A terceira parte do estágio foi dedicada à planificação de uma caminhada noturna, que não se chegou a realizar, e à adaptação do projeto, desenvolvido na UC de Programas

e Projetos de Animação Sociocultural, aos recursos existentes no local de estágio e sugestões do meu supervisor.

Na quarta e última parte do estágio foi colocado em prática o projeto, por mim desenvolvido, Animação na Terceira Idade Ativa (ATIA), que surgiu partindo da seguinte problemática: – “Como valorizar e ocupar a terceira idade, recorrendo a atividades de Animação Sociocultural?”, Para aferir a sua exequibilidade foi realizado uma planificação de atividades, que tal como referido anteriormente, teve de sofrer algumas alterações, em consequência dos recursos existentes.

O projeto teve uma duração de quatro semanas, onde passei por quase todas as Instituições de Apoio à Terceira Idade, existentes no concelho.

Como cidadã interveniente, e acreditando possuir um espírito de empreendedorismo, – tendo já exercido funções de voluntariado nas diferentes áreas nas quais decorreu o estágio, consigo ter um reconhecimento antecipado, e mais profundo, das necessidades na realização das atividades propostas, a fim de melhorar a qualidade de vida do público-alvo.

Por conseguinte, o relatório de estágio testemunha a minha experiência como Animadora Sociocultural. Neste contexto e de forma à sua compreensão, o documento em questão encontra-se estruturado em três capítulos. No primeiro, existe uma breve contextualização histórico-geográfica da instituição onde realizei o estágio. No segundo capítulo apresento a Dimensão Conceitual da Animação Sociocultural, bem como a sua criação, e o papel do Animador nas diferentes áreas em que me encontrei. Por fim, no terceiro e último capítulo, abordo o estágio propriamente dito, os seus objetivos, o público com o qual trabalhei, tal como as atividades que foram desenvolvidas.

O relatório contém ainda uma reflexão final daquela que foi a minha experiência durante o período de estágio.

Capítulo I - Contexto Histórico-Geográfico

Para se perceber o porquê do trabalho desenvolvido ao longo deste período, é possível analisar as planificações semanais (Anexo I) e as respetivas reflexões (Anexo II), mas antes é necessário conhecer um pouco da comunidade e o território onde este se desenvolveu. Deste modo será mais fácil entender as condições de vida do público-alvo.

Assim sendo, neste capítulo, de um modo geral, irei expor uma caracterização sumária da instituição acolhedora, neste caso a Câmara Municipal de Penedono e as outras instituições, apoiadas pelo município, onde tive oportunidade de aplicar alguns dos projetos desenvolvidos.

1.1. Caracterização do meio envolvente

Penedono é uma vila que, segundo as Unidades Territoriais Estatísticas de Portugal, pertence na NUT III ao Douro, mais especificamente Douro interior Sul.

O concelho possui 133.7 Km² de superfície, distribuída por 9 freguesias que são elas: Antas, Beselga, Castainço, Granja, Ourozinho, Penedono, Penela da Beira, Póvoa de Penela e Souto.

Na Tabela que se segue é possível verificar a área e o número de habitantes residentes em cada freguesia, segundo os censos de 2011.¹

FREGUESIAS	ÁREA TOTAL	HABITANTES
ANTAS*	16.21 km ²	239
BESELGA*	15.19 km ²	354
CASTAINÇO	14 km ²	182
GRANJA	10.2 km ²	181
OUROZINHO	8.34 km ²	186
PENEDONO*	28.27 km ²	1085
PENELA DA BEIRA*	15.96 km ²	410
PÓVOA DE PENELA	9.28 km ²	432
SOUTO	15.25 km ²	367

FIGURA 1 FREGUESIAS DO CONCELHO, ÁREA TOTAL E NÚMERO DE HABITANTES

FONTE: PRÓPRIA

NOTA: AS FREGUESIAS ASSINALADAS COM UM *, INDICAM OS LOCAIS ONDE DECORREU O ESTÁGIO

¹http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_indicador&contexto=ind&indOcorrCod=0006044&selTab=tab10 (8 de setembro 2015)

O concelho é caracterizado por um sistema de povoamento de reduzida urbanização e grande dispersão. Todas as freguesias do concelho têm menos de 2000 habitantes, tal como foi possível observar na Tabela, o que lhe confere características de uma grande ruralidade.

Recorrendo à análise dos dados dos censos de 2011, podemos apurar que Penedono tem uma maior taxa de mortalidade do que de natalidade, logo o seu crescimento natural é negativo. Isso deve-se ao aumento da esperança média de vida (há um aumento do número de idosos, particularmente femininos); à redução da natalidade e à migração e emigração dos jovens e jovens adultos, preferencialmente para grandes cidades do litoral urbanizado e/ou para países estrangeiros, daí um aumento da população idosa no concelho.

Com o apoio da caracterização do concelho feita por Bastos (2005), podemos afirmar que o clima é mediterrânico com feição continental, apresentando invernos frios e verões quentes e secos. A morfologia é bastante acidentada, destacando-se com algumas áreas de maior altitude, que é o caso da serra da Laboreira com 1000m, a serra do Sirigo com 989m e a Serra Rebolado com 995m. Como recursos hídricos, possui o rio Torto, o rio de Ferreirim e a ribeira da Tobarela.

Penedono é ainda um concelho conhecido por “Terras do Demo”². Vive maioritariamente da agricultura, do centeio, do milho e da batata. Devido aos incêndios florestais foram substituídos pela plantação de castanheiros, vinhas e oliveiras.

O concelho vive ainda de algumas indústrias seletivas, de cariz muito próprio: cooperativas agrícolas, carpintaria, granito, entre outras.

1.2. Caraterização da Câmara Municipal de Penedono

A Câmara Municipal de Penedono sedeada na vila de Penedono, funciona na casa dos Freixos: outrora uma antiga mansão senhorial, também conhecida como “Solar dos Coutinhos”, onde viveu a ilustre família Coutinho, Condes de Marialva.

Com o passar do tempo o edifício terá ficado em ruínas. Consta que um elemento do concelho, comprou as ruínas e as ofereceu à Câmara para que esta as restaurasse, e assim terá surgido a sede da Câmara.

² Caraterização que Aquilino Ribeiro faz na sua obra “Terras do Demo”, dedicada às províncias vizinhas de Penedono. Chama-lhes Terras do Demo, não por serem terras do pecado, mas sim por ser uma serra agreste e primitiva.

Para além da sede da Câmara, existem ainda o posto de Turismo, a Biblioteca Municipal, o Museu Centro de Interpretação de Penedono e Lagar de Azeite de Póvoa de Penela, o Espaço Internet, as Piscinas Municipais, a Cantina Municipal e ainda Associações Desportivas.

Segue-se a organização dos Serviços Municipais (Figura 2) em conformidade com o Decreto-Lei n.º 305/2009, de 23 de outubro:

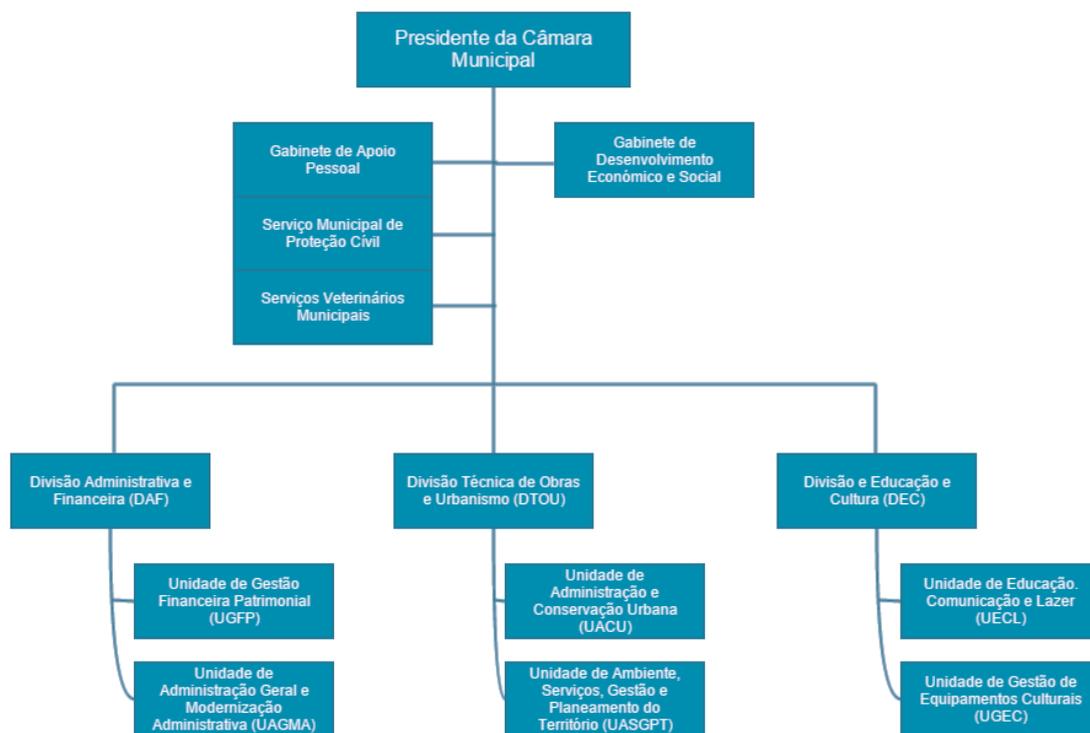


FIGURA 2 ORGANOGRAMA

FONTE: DIÁRIO DA REPUBLICA, 2010

O Município tem como atividades principais e características da região: o “Desfile Etnográfico de São Pedro” que decorre a 29 de Junho, feriado municipal. A maioria das instituições do concelho, tem por hábito participar, pois há uma pequena oferta monetária a todos os participantes, conforme o resultado das votações do júri. Há uma orientação que todos os participantes devem seguir. Os temas apresentados, nos carros, devem ser recriações, que caracterizam a região, o mais fiel possível: a população concentra-se nas ruas principais de Penedono, onde o desfile tem por hábito passar, para se ver e aplaudir os participantes.

A “Feira Medieval”, que decorre sempre no primeiro fim-de-semana de julho, onde se faz uma recriação histórica do que Penedono era na época medieval: as pessoas vestem-se a rigor como na época medieval; pelas ruas principais há pequenas barracas que vendem produtos artesanais, e nos largos principais, tal como no recinto do castelo é

possível assistir aos mais diversos tipos de espetáculo, sendo o Assalto ao Castelo o mais conhecido e esperado dos 3 dias de festa.

O “Mercado do Magriço”, é uma festividade recente: teve início no ano 2010, por norma festeja-se sempre no segundo fim-de-semana de novembro. Tem como objetivo principal fomentar o empreendedorismo, valorizando as iniciativas locais. Para além do espetáculo musical que tem ao longo do dia, possui ainda uma série de concursos: ovinos e caprinos, castanha e gastronómicos. São três dias de festa, com muita animação e tradição.

O Município preza-se de comemorar outras festividades, e desenvolver outros tipos de atividades, sendo as que referi anteriormente, as que têm mais relevância: o dia dos avôs, o dia mundial da criança, o Carnaval, o Natal, o magusto, o São João, tal como outras celebrações, fazem parte do calendário do município.

1.2.1. Instituições de Apoio ao Idoso em Penedono

Ao longo do estágio, através da Câmara Municipal de Penedono, tive ainda a oportunidade de passar por outras instituições de apoio ao idoso³. Foram elas:

- **Centro de Convívio de Antas:**

O Centro de Convívio de Antas é uma instituição que pertence à Câmara Municipal de Penedono. Este funciona juntamente com o Espaço Memória da Freguesia, nas instalações da antiga escola primária.

Enquanto uma das salas está equipada tal como as escolas na altura do Estado Novo, na outra funciona o centro de convívio, onde diariamente abre as portas a toda a população para desenvolverem as mais diversas atividades de entretenimento, combatendo assim o isolamento social que se faz sentir no interior do País.

Por outro lado há ainda um aproveitamento das instalações da escola primária, pois estas são consideradas um elemento simbólico da nossa entidade cultural.

Relativamente ao número de pessoas que o frequenta não há precisão, pois estas deslocam-se consoante as suas necessidades e possibilidades pessoais.

³ Os dados apresentados foram prestados pelas instituições, com base num diálogo com as diretoras técnicas de cada uma das instituições.

Durante o mês de agosto, que foi quando frequentei o Centro de Convívio de Antas como estagiária, o público era maioritariamente constituído por crianças e tinha uma média de 5 pessoas por dia.

- **Lar Rainha Santa Isabel de Penedono**

O Lar Santa Isabel, sediado em Penedono, é o lar mais antigo do concelho. A secção residencial tem capacidade para 59 idosos e atualmente não possui vagas.

A instituição preza-se de dispor de três valências: Estrutura Residencial para idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Atualmente não tem a serviço Animador, mas conta com: um chefe de secção, uma psicóloga, uma enfermeira, dois cozinheiros, uma médica e ainda as auxiliares.

- **Lar Santa Casa da Misericórdia de Penela da Beira**

O Lar Santa Casa da Misericórdia de Penela da Beira, sediado na freguesia de Penela, encontra-se num edifício com uma área de 1800 m², tem capacidade para acolher 33 idosos e, possui ainda uma quinta de produção agrícola.

Atualmente na secção residencial, tem as vagas totalmente ocupadas, contudo presta ainda apoio ao domicílio à população do concelho. A instituição dispõe de três valências, que são elas: Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Tem ao serviço: um chefe de secção, uma cozinheira, uma psicóloga, um animador social e onze ajudantes de lar e centro de dia.

- **Lar de Santa Cruz da Beselga**

O Lar de Santa Cruz sediado na Beselga é o lar mais recente do concelho, foi fundado no ano de 2008, contudo, este já funcionava como centro de dia desde o ano de 1996, aparecendo posteriormente as outras valências.

Atualmente a instituição possui três valências: Estrutura Residencial para Idosos, que possui 21 idosos, Centro de Dia e ainda Apoio Domiciliário que conta com 45 idosos.

A seu serviço tem 4 técnicos: a diretora técnica, uma Animadora Sociocultural, um Enfermeiro, uma Fisioterapeuta e mais um Médico que presta os seus serviços por voluntariado.

Capítulo II – Dimensão conceitual da Animação Sociocultural

É difícil obter uma definição fixa para a Animação Sociocultural, não significa que a definição atual não seja concisa mas, considerando, todos os contributos provenientes das mais diversas áreas e sensibilidades, é complicado delimitar os seus contornos.

A Animação Sociocultural, como o próprio nome indica, centra-se na comunidade; esta encontra-se em constante transformação, e muitas vezes é complicado conseguir acompanhar essa mudança social. E é nesta adaptação a novas realidades que o animador pode intervir.

2.1. Polissemia e Etimologia da Animação

Segundo Trilla (2005, p. 25) “não há um autor que se tenha preocupado com o conceito de animação sociocultural que, em seguida, não tenha reconhecido a polissemia, a ambiguidade, a imprecisão, o carácter vago (...) no uso da expressão”. Como referido anteriormente, a área e a sensibilidade de quem a define dá-nos a conhecer métodos e metodologias distintas que a Animação Sociocultural pode adotar para o seu campo de trabalho.

O próprio sentido etimológico (Figura 3) da palavra Animação, ajuda-nos a entender a diversidade de ações que se atribuem ao seu conceito. A palavra Animação é descendente de uma dupla raiz latina.

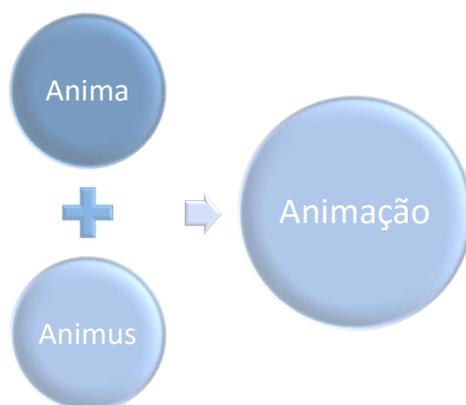


FIGURA 3 ETIMOLOGIA DA ANIMAÇÃO
FONTE: PRÓPRIA

Como refere Ventosa (2002, p.141) a palavra *Anima* significa dar vida, ou dar um sentido à vida. Tem uma função produtiva centrada na atividade, ou seja, fazer algo que estimule a participação do grupo/comunidade. É portanto fazer algo de “fora para dentro”.

E *Animus* significa mobilizar, ou seja, pôr em relação. Tem uma função relacional, centrada na relação. Ensina a participar, o seu processo de aprendizagem é grupal, assim sendo, trabalha de “dentro para fora”.

Percecionar a animação, como «vida» / «sentido» ou «movimento» / «dinamismo», é associá-la, antes de mais, à cultura. Caride (2005), dá-nos a entender que o modo como nos inscrevemos no mundo simbólico é que nos configura como seres humanos e o tipo de mediações mobilizadas para nos (re)apropriarmos e nos (re)criarmos permanentemente como pessoas em articulação com uma sociedade, uma comunidade ou uma cultura, constitui a razão de ser da animação sociocultural.

Lopes (2006, p.142) reconhece também a dificuldade que existe em definir Animação Sociocultural. A sua diversidade deve-se às diferentes ênfases que se dão ao conceito polissémico, que é constituído por três termos interligados, “animação + sócio + cultural”, que dão origem a várias interpretações.

2.2. Contextualização e Origem da Animação Sociocultural

É difícil precisar o aparecimento da Animação Sociocultural entre os mais ilustres autores que dedicam suas obras à Animação Sociocultural, pois não há uma concordância. Para se chegar ao surgimento da área é necessário haver primeiramente uma contextualização. Lopes (2006) faz referência à existência de um tempo para o trabalho e outro sem ser para trabalho, a que se pode chamar vagamente de Animação.

Sabe-se que após a Revolução Industrial (1760-1840), houve um abandono dos campos, por parte das pessoas, deslocando-se para as cidades à procura de uma melhor qualidade de vida, como por exemplo trabalhar na indústria. Havia a promessa de maior qualidade de vida, e assim as cidades cresciam de uma forma desorganizada, o que fez com que surgissem vários casos de marginalidade.

O aparecimento da máquina faz com que o homem tenha uma redução de horas de trabalho, assim sendo, a humanidade depara-se com uma mudança dos seus dias. Para além de menos tempo laboral, e do seu tempo de descanso, ainda surgem mais horas, sem saberem como as ocupar.

A ASC passou por um processo histórico europeu, tal como afirma Ventosa (2007). Esse processo teve início na segunda metade do séc. XX, sendo um após guerra, pois a Segunda Guerra Mundial deu-se entre 1 de setembro de 1939 - 2 de setembro de 1945 onde a sociedade procura estabilização nas suas vidas.

Ainda na ótica do mesmo autor, Ventosa (2002), a animação sociocultural foi-se constituindo ao longo de três longos períodos. O primeiro deu-se nos anos 50/60 do séc. XX ficando conhecido como o período da **Cultura Patrimonial**, onde o importante é o “Saber”; e por isso havia uma enorme preservação do património, passando os conhecimentos de geração em geração; era dado apoio aos “artistas de elite”, para que pudessem criar mais obras.

Já nos anos 70/80, passa a haver uma nova política, **Democratização Cultural** onde o importante era “Ter”: era culto aquele que tinha cultura, assim sendo, esta passa a estar ao alcance de todos. Surgem as Associações como gestores de cultura, tendo como meio uma difusão cultural.

Nos anos 80/90 surge uma nova política cultural, conhecida como **Democracia Cultural**, onde o importante é saber “Ser” culto: a cultura não é dada às pessoas, mas sim os meios para que elas possam desenvolver a sua própria cultura (Figura 4).



FIGURA 4 FUNDAMENTOS POLÍTICOS/ CULTURAIS DA ASC

FONTE: PRÓPRIA

Contextualizando Portugal, este encontrava-se no Estado Novo e representado na tríade “*Deus, Pátria, Família*”. A Animação Sociocultural, não surgia como um modo de libertação da comunidade, mas sim de ocupação, e assim eram criadas: colónias de férias, excursões, conferências, sessões de cinema, teatro, demonstrações desportivas, a música, entre outras atividades, para se manterem as pessoas ocupadas.

2.3. Funções e Âmbitos da Animação Sociocultural

A animação pode atuar nos mais diversos âmbitos, mas as suas estratégias de intervenção acabam por possuir uma dimensão Cultural, Social e/ou Educativa, tal como se pode observar na Tabela que se segue.

Dimensão	Chave	Metodologias	Campo de Atuação
Cultural	Criatividade, artes, expressão, ócio.	Centrada na atividade.	Casas e centros culturais, centros polivalentes, escolas artísticas.
Social	Participação, transformação, dinamismo, mudança ou mobilidade social, integração, protagonismo...	Centrado num grupo ou comunidade	Associações, movimentos ou coletivos de cidadãos, centros cívico-sociais, centros de ação social ou serviços sociais...
Educativa	Desenvolvimento pessoal, transformação de atitudes, sentido crítico, responsabilidade, processo de consciencialização, sensibilização, motivação, incentivação...	Centrada na pessoa	Universidades populares, EPAS, Educação compensatória, centros ocupacionais, atividades extraescolares, centros e clubes de ócio e tempo livre.

FIGURA 5 MODALIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

FONTE: VENTOSA (2002 P.24)

Seguindo a linha de pensamento de Ventosa (2002), as estratégias de intervenção de Animação Sociocultural, passam ainda por uma dimensão etária (infantil, juvenil, adultos, terceira idade); o espaço de intervenção (animação rural, animação urbana); e ainda a sua pluralidade de âmbitos ligados a setores das áreas temáticas (a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho, entre outros).

Todos estes âmbitos implicam um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: Animação Socioeducativa; Animação Cultural; Animação Teatral; Animação dos Tempos Livres; Animação Comunitária; Animação Rural; Animação Turística; Animação Infantil; Animação Juvenil; Animação na Terceira Idade; Animação de Adultos; Animação Desportiva; Animação Musical, entre outros.

Através dos diversos âmbitos da Animação Sociocultural, podemos alcançar as diferentes dimensões da Animação, mas isso não significa que a Animação Sociocultural é a solução para todos os problemas de um grupo/comunidade.

Segundo Lopes (2006) a Animação Sociocultural não é uma metodologia que dá resposta a todas as problemáticas da sociedade, embora acredita que, através dos vários âmbitos e com a realização de programas que deem resposta à análise previamente elaborada e participativa, se cria um método para levar as pessoas a se autodesenvolverem e, como resultado, fortalecem-se os laços dos grupos e da comunidade.

No decorrer do meu estágio, desenvolvi atividades nos seguintes âmbitos:

2.3.1. Animação Teatral

A Animação Teatral utiliza o teatro como estratégia de intervenção, onde tem como objetivo fazer com que o seu público não tenha apenas um papel de espectador, mas também possa intervir.

O teatro é considerado ao mesmo tempo um fenómeno pessoal e social, Xavier (1992) clarifica essa ideia, afirmando que é um fenómeno pessoal porque ajuda o individuo a descobrir-se como pessoa, desenvolver-se e crescer a nível pessoal. E é um fenómeno social porque o teatro em si é uma forma de comunicar, onde um grupo de pessoas vive uma realidade em um determinado espaço de tempo.

O animador deve motivar o grupo, através de dinâmicas adequadas, despertando assim em cada indivíduo o sentimento de envolvimento na realidade e/ou compreensão da problemática que quer consumir na comunidade.

Este âmbito não tem como objetivo formar atores profissionais, mas sim dar a oportunidade ao grupo/comunidade de se expressar livremente e poder refletir sobre a temática desenvolvida, adaptando assim uma postura mais ativa. Pois há uma grande diferença entre Teatro e Animação Teatral, podemos observar essas diferenças na Tabela

(Figura6), onde o Ventosa (2010) apresenta as diferenças entre Teatro como arte e Animação teatral:

	Objeto	Agentes	Destinatários	Política Cultural	Comunicação	Funções
Teatro Arte	A obra bem feita como resultado ou produto acabado. Obra=Fim	Criadores (autores, atores...) Críticos Gestores Agentes teatrais	Público consumidor, Recetores passivos de objetos culturais	Democratização Cultural, Centrada na Oferta	Vertical; Unidirecional	Seletiva; Criativa; Individualizadora
Animação Teatral	Os processos que se desencadeiam Obra=Meio	Animadores; Dinamizadores ; Educadores Monitores.	Agentes ativos participantes no mesmo processo cultural	Democracia Cultural centrada na Procura	Horizontal Bidirecional	Integradora; Expressiva; Participativa.

FIGURA 6 COMPARAÇÃO ENTRE TEATRO E ANIMAÇÃO TEATRAL

FONTE: PRÓPRIA

Segundo Lopes (2006 p.350), A Animação Teatral é um dos âmbitos que a Animação Sociocultural utiliza como estratégia social:

“A Animação Teatral tem como uma das suas características fundamentais a da difusão teatral. Difere do teatro como meio de Animação Sociocultural, pelo facto de, entre outros traços, admitir a existência de espectadores e promover o teatro como uma tecnologia ao serviço de uma determinada estratégia social, cultural e educativa”.

A Animação teatral apresenta as suas obras sendo este um meio para abordar a problemática existente, por isso o público a quem se apresenta é muito específico e por vezes elementos da própria dramatização.

2.3.2. Animação Infantil

A Animação infantil, através da educação nos tempos livres, foca-se no ócio das crianças. Acompanhando o pensamento de Sastre (2004 p.208) “ No ócio verifica-se uma relação de iniciativa e de liberdade pessoais que acentuam o valor da autonomia e da liberdade em relação ao da necessidade.”

As crianças sentem gosto pelas atividades que desenvolvem, acabando assim por terem uma maior libertação pessoal, o que fará com que aumente a criatividade e a coesão grupal de modo a tornarem-se pessoas mais autónomas.

Durante o estágio o objetivo era fazer com que as crianças se sentissem relaxadas, com as atividades que desenvolviam, e não criar, sobre elas, um sentimento de obrigatoriedade em desenvolvê-las. Só assim era possível fazer com que se expressassem livremente sem se sentirem observadas ou se alguém estaria ou não a aprovar o seu desempenho nas atividades.

O psicólogo Elkind (1999) considera que as crianças atualmente são obrigadas a crescer cedo demais, devido às pressões causadas pela vida moderna. Na sua linha de pensamento, demonstra-nos que criamos algumas exigências sobre elas, que não corresponde à sua faixa etária. Elas devem ter êxito na escola, participar num grupo desportivo e satisfazer as necessidades emocionais dos seus educadores.

Estamos constantemente a lembrá-las de que devem saber comportar-se, a escola não é local de brincadeiras, há horas próprias para fazerem isso; a verdade é que essas horas acabam por nunca aparecer e a criança vivem numa pressão constante.

A Animação infantil é um potencial que procura um desenvolvimento pessoal e social do público-alvo. Neste âmbito, são construídos programas lúdicos e formativos que se desenvolvem em colónias de férias, viagens de estudo, semanas culturais, entre outros. Estes programas inserem-se numa educação não formal e oferecem alguma liberdade às crianças para brincar.

De acordo com Lopes (2006) estas atividades são caracterizadas como um modo de aprendizagem dinâmico, onde surge uma partilha e interação entre as crianças e os monitores.

2.3.3. Animação de Idosos

A evolução dos tempos, o desenvolvimento dos saberes científicos e o aumento de qualidade de vida, tem feito com que a esperança média de vida aumente significativamente. Contudo, o processo de envelhecimento afeta cada um de forma diferente, e muitos são os idosos autónomos, mas sem atividades que ocupem o seu dia-a-dia de modo que se sintam uteis e com vida.

A animação de idosos procura atuar nos campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, estimulando assim a sua vida física, mental e afetiva. O animador intervém através de uma realidade concreta, na tentativa de melhorar a problemática, ao mesmo tempo que facilita o acesso do grupo a uma vida mais ativa.

Além disso, a Animação Sociocultural na terceira idade, integra o idoso na sociedade, pois através das atividades promovidas, em que estes participam, adquirem conhecimentos gerais e aprendem a valorizar os seus direitos de cidadania. As atividades promovidas devem, essencialmente, favorecer a prática de exercício físico e mental do idoso para um melhoramento do seu bem-estar.

Hervy (2001) faz referência à importância da animação de idosos; ao facilitarmos a inserção do idoso na sociedade, damos-lhe a oportunidade de desempenhar algum papel social ou reativar o seu, estamos a fazer com que ele se sinta útil.

Uma boa qualidade de vida proporciona aos idosos uma maior autonomia e autovalorização o que é muito importante para o seu bem-estar social. Sabemos que o processo de envelhecimento leva a uma diminuição de qualidade de vida do idoso e isso deve ser combatido.

Para isso é importante motivar os idosos, de modo a que fiquem mais ativos na sociedade, participativos, críticos, criativos e solidários. Tudo isso pode ser possível, se forem valorizadas as suas capacidades, competências, saberes e cultura; pois fará com que o idoso aumente a sua autoestima e autoconfiança.

2.4.Papel do Animador Sociocultural

O Animador sociocultural é um agente social que ensina o grupo/comunidade a participar, inserindo-os em projetos. Tal como na Animação Sociocultural, é difícil definir o seu perfil; pois tem vindo a sofrer algumas alterações ao longo do tempo, adaptando-se às mais diversas realidades sociais.

Larrazábal (2004), afirma que a figura do animador sociocultural surgiu no final de 1960 com o aparecimento da ASC associada aos movimentos ligados à cultura popular. Eram considerados militares de ação social, tinham uma ligação com o movimento associativista e trabalhavam gratuitamente.

Desde então, houve uma necessidade, e algumas tentativas, em criar um perfil de um técnico de Animação Sociocultural. Reuniram-se as experiências de vários técnicos,

o que não deu um bom resultado; porque sabe-se que um animador pode desempenhar as mais diversas funções e isso tornou inexecutável o surgimento de uma coesão sobre uma definição do perfil de um animador sociocultural.

Com o passar do tempo o seu papel na sociedade tem vindo a ser modificado; hoje, o animador sociocultural pertence ao ramo da educação, encontra-se mais concentrado na educação não formal e tem como objetivo provocar uma mudança de atitudes. Não se diferencia por aquilo que ele faz, mas sim como é que o faz.

Para Garcia (1987 p.32) um animador é: “ aquela pessoa que pela sua ação cria as condições mais favoráveis para conseguir a realização humana. O papel do animador deve ser encaminhado para conseguir que os membros do grupo se conheçam, se sintam e se esforcem para chegarem a ser pessoas comunitárias”. Para isso o animador planifica, promove, estimula e desenvolve atividades nos mais diversos âmbitos da sociedade. Este deve ter determinadas características pessoais e profissionais que lhe facilitarão a sua interação com o público com quem irá trabalhar.

Podemos ainda afirmar que um animador é um mediador, um gestor, um companheiro; apresenta atividades que despertam e suscitam o interesse do público-alvo, mas sem exercer qualquer tipo de obrigação; pois se as atividades fossem implementadas com obrigatoriedade deixaria de ser uma atividade da Animação Sociocultural. Como se sabe, o público com o qual se trabalha deve ser sempre respeitado.

Podemos considerar as qualidades de um bom animador, segundo Trilla (2005 p.25), as que constam na Figura7 e descrição que se segue:

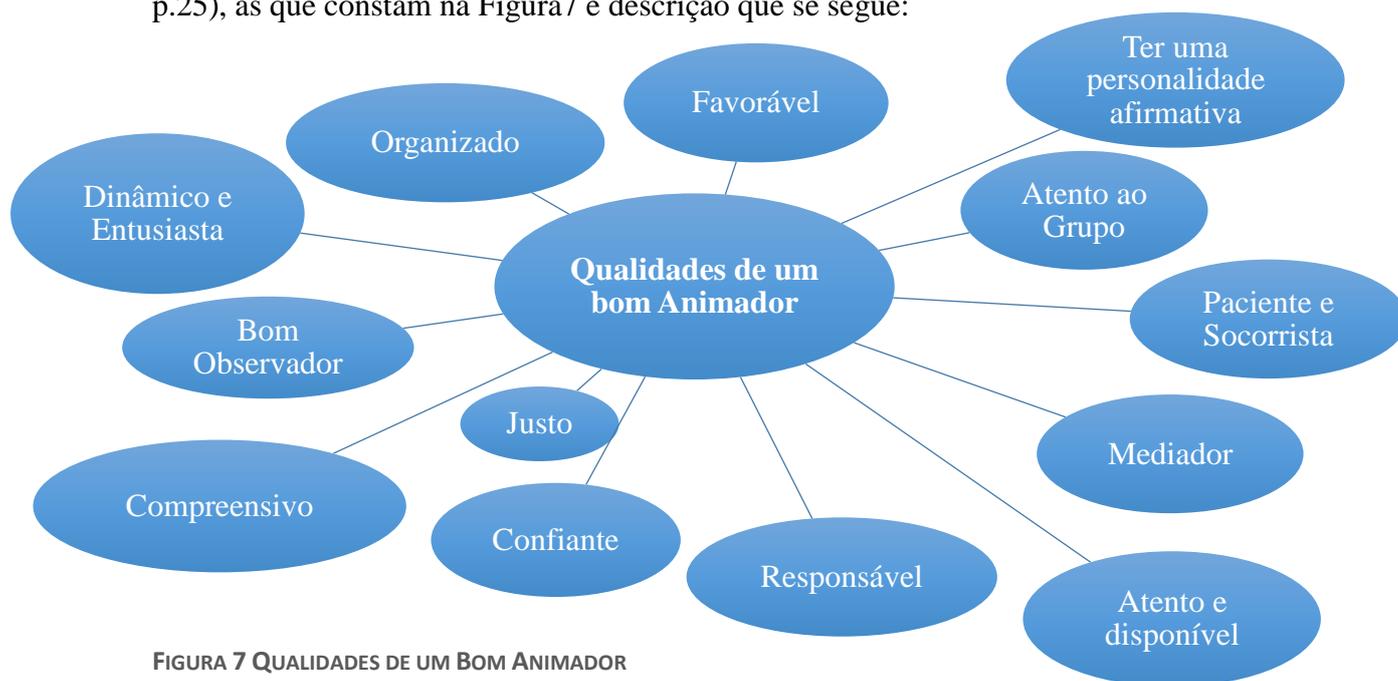


FIGURA 7 QUALIDADES DE UM BOM ANIMADOR
FONTE: PRÓPRIA

- **Organizado:** ter tudo planeado e preparado antes da atividade;
- **Favorável:** no trabalho em equipa: exprimir as suas ideias, debater e saber escutar a dos outros;
- **Atento ao grupo:** escutar ativamente, não apenas aquilo que se diz verbalmente mas também o que se transparece nas atitudes e comportamentos;
- **Justo:** ser imparcial, não favorecer nem desfavorecer nenhum elemento do grupo;
- **Compreensivo:** não fazer juízo de valores e tentar perceber a situação;
- **Confiante:** respeitar as necessidades e preferências de cada membro e valorizar o desempenho;
- **Atento e disponível:** estar sempre pronto a ajudar o grupo no desempenhar das atividades;
- **Responsável:** levar o grupo a atingir os seus objetivos com audácia e perseverança;
- **Bom observador:** ter boa capacidade de ser imparcial na tomada de decisões;
- **Paciente e socorrista:** ajudar os membros em dificuldade, dar conselhos e ser portador de muita confiança para encorajar o grupo;
- **Mediador:** não exigir mais do que aquilo que o grupo consegue fazer;
- **Dinâmico e entusiasta:** ter sentido de humor, criar um bom ambiente de trabalho;
- **Ter uma personalidade afirmativa:** tomar decisões quando necessário, ter autoridade sem ser autoritário.

Apesar das características gerais, cada animador construirá o seu verdadeiro perfil, não só baseado no âmbito em que vai trabalhar como também no seu carácter, personalidade, estilo de vida e temperamento. Moínhos & Silvas (2010), indicam que o saber ser do animador sociocultural é instituído através da identidade pessoal, entre o modo de se relacionar com os outros, a sua aptidão para o diálogo e negociação.

O animador deve ser consciencializado de que é um agente de desenvolvimento e por isso procura uma maior qualidade de vida, no seu grupo/comunidade. Para haver essa transformação é preciso preservar os valores e reforçar a identidade do grupo/comunidade, criando um investimento na cultura, educação e economia.

Capítulo III – Estágio Curricular

O Estágio Curricular decorreu na Câmara Municipal de Penedono, onde tive a oportunidade de trabalhar em diversos âmbitos da Animação Sociocultural, o que me permitiu atuar nas três dimensões da Animação Sociocultural: Cultural, Social e Educativa.

O terceiro capítulo está focado na descrição das atividades que propus, e desenvolvi no decorrer do estágio, tal como a caracterização dos públicos com os quais trabalhei, e os respetivos objetivos.

3.1. Animação Teatral

O teatro como intervenção artística na comunidade, na perspetiva de Erven (2001), possui três tipos de modelos: o **Teatro para comunidades**, é feito por artistas, que à partida, desconhecem a realidade da comunidade; o **Teatro por comunidades**, as pessoas da comunidade fazem parte da criação teatral, não lhes é passada uma mensagem, mas sim dada uma oportunidade de produção teatral; por último, e o modelo em que se contextualiza a intervenção por mim realizada, é o **Teatro com as comunidades**, neste modelo, existe uma investigação sobre a realidade da comunidade, onde se pretende intervir na procura da resolução dos seus problemas. O teatro serve, portanto como mote para dinamizar a comunidade.

A possibilidade de poder realizar Animação de Rua, durante o período de estágio, deve-se à recriação histórica que a Câmara Municipal, faz todos os anos no primeiro fim-de-semana de julho. É vivida e festejada, durante três dias, uma recriação medieval em homenagem ao ilustre Castelo, que se ergue no ponto mais alto do concelho, e à sua história.

Fui convidada a fazer parte desta recriação incorporando as mais diversas personagens, de forma a trazer um pouco da realidade medieval, ainda que moldada, com uma ênfase de alegria e comédia, que se vivia na época.

A criação do repertório de performances que se apresentou durante os três dias, baseou-se em espetáculos de teatro, de fogo, malabarismo, música e algum improvisado.

Como primeira personagem a ser apresentada, na feira, tivemos o “Bobo da Corte” (Figura 8). As vestes eram o mais fiéis possível à época medieval; e o objetivo principal era participar no cortejo, juntamente com outros grupos de animação, ao mesmo tempo fazer malabarismo, e interagir com as pessoas que assistiam.



FIGURA 8 CORTEJO MEDIEVAL, BOBOS DA CORTE

FONTE: ANIMARTINS

Durante a noite foi realizada uma intervenção mais temerosa, focada nos “misticismos” e práticas típicas daquela época. Para essa representação foram criadas as “Figuras Fantásticas”. As vestes eram geralmente pretas e vermelhas, dando assim um tom de feitiço ou tenebroso. Para enriquecer a caracterização das personagens, eram levados bastões e correntes de fogo.

Nos largos principais da feira realizávamos pequenos espetáculos performativos, tal como se pode observar na Figura 9. Os espetáculos tinham uma duração de cinco minutos e seguíamos para outros pontos da feira.



FIGURA 9 FIGURAS FANTÁSTICAS

FONTE: ANIMARTINS

Na segunda noite da Feira Medieval foram apresentadas outras personagens, com alguma ligação às Figuras Fantásticas, mas ao contrário desta, havia diálogo e interação com as pessoas.

O grupo de animadores dividiu-se em dois: uns tinham como objetivo representar “bruxos maus”: iam pelo recinto da feira “lançar feitiços” às pessoas e desejando pragas aos seus cultivos. O outro grupo, que foi onde eu me inseri, eram os “bruxos bons”, o objetivo era seguir os maus e desfazer todos os feitiços que eles lançavam às pessoas, inclusive aos seus cultivos. Os bruxos bons utilizavam roupas brancas e castanhas e uns *led's* brancos, escondidos, para dar a entender que fazíamos “magia branca”.



FIGURA 10 BRUXOS DE MAGIA BRANCA
FONTE: ANIMARTINS

No decorrer dos dias foram ainda apresentadas outras personagens, “A Família Feliz”. Estas personagens representavam e ironizavam um pouco a família típica da época medieval. Passaram a ser, sem qualquer dúvida, as personagens que o público mais apreciou, para além das suas géneses serem baseadas no exagero: estavam em constante interação com o público, realizando algumas brincadeiras, e dizendo alguns disparates.



FIGURA 11 FAMÍLIA FELIZ
FONTE: ANIMARTINS

tentavam trocar as irmãs (Figura 11) por produtos tradicionais, que eram vendidos na feira.

Após esta experiência e oportunidade, descobri que Animação Teatral é um dos setores que mais me agrada, pois dá-me imenso gosto interpretar diferentes personagens,

Esta família era composta por seis irmãos, todos eles filhos da mesma mãe. Dois deles trabalhavam para a corte, logo eram pessoas mais apresentáveis para a época, enquanto os outros quatro eram camponeses e um pouco ignorantes. Os que trabalhavam para a corte,

faz-me sentir concretizada. Esta experiência permitiu integrar-me no grupo de animação “Animartins”, o que acredito ser um bom passo para o início de uma vida profissional.

Quanto à relevância da Animação Teatral neste tipo de eventos, creio que seja notória: de uma forma agradável e divertida a comunidade acaba por entender as vestes, os acessórios, a evolução dos tempos e conseguir contextualizar o Castelo, e toda a história envolvente.

Este tipo de atividades criou uma dinâmica à volta do Castelo e dos seus traços históricos: deu a conhecer às pessoas um pouco dessa realidade, ainda que de um modo mais leve e divertido que o real, deu vida ao Castelo, à história de Penedono e pode projeta-la de geração em geração.

3.2. Férias Animadas 2015

As “Férias Animadas” é um projeto da Câmara Municipal, que oferece todos os anos quatro semanas de atividades às crianças do concelho. Estas decorrem na antiga Escola Primária de Penedono, o edifício encontra-se ao pé da Câmara Municipal.

O leque de ofertas de atividades é vasto: este ano, para além do cinema, das horas de culinária, onde aprenderam a fazer gelados, tiveram ainda a oportunidade de usufruir de oficinas de expressão plástica, expressão físico-motora e expressão dramática, (Anexo III). Este ano, houve ainda um dia dedicado ao teatro, tal como se pode observar no cronograma (Anexo IV).



FIGURA 12 MOMENTOS DE PISCINA
FONTE: MONITOR DAS FÉRIAS ANIMADAS

Estas duas últimas atividades foram apresentadas com base na minha participação no projeto: no início do estágio propus à Câmara Municipal a realização de uma peça de teatro com as crianças mais velhas das Férias Animadas, para ser apresentada às crianças mais novas. O objetivo era construir uma história diferente, onde os elementos que assistiam, pudessem fazer parte da dramatização.

Esta atividade tinha como pressuposto ser representada numa floresta, onde o público, neste caso as crianças mais novas, tinham de caminhar pela floresta para poderem

saber a continuação da história. A questão do cenário ser uma paisagem natural, tal como os sons de fundo, daria a esta dramatização uma característica própria.

A atividade foi aceite, mas inexecutável, devido ao tempo disponível para os ensaios; por esse motivo teve de ser adaptada a outra realidade. Conjuntamente com as crianças que se mostraram interessadas em participar, decidimos que a história final que íamos apresentar, seria uma mistura de quatro histórias infantis, numa versão cómica, construída por mim.

Após tudo definido e a história construída, a uma semana da apresentação da dramatização que tinha criado, a pensar em cada uma das crianças com quem trabalhei, a organização trocou-me o grupo e passei a trabalhar com crianças mais novas. Consequentemente tive que adaptar a dramatização final, (Anexo V), para que as crianças mais novas conseguissem assimilar e memorizar toda a peça, até ao dia da apresentação.

Com a dedicação das crianças e o seu gosto pelo palco, foi possível realizar uma peça que teve uma duração de dez minutos, contudo, não é numa semana que se ensaia uma peça de teatro, muito menos com crianças, embora o resultado tenha sido muito positivo. O cenário e os acessórios facilitaram a adaptação e “libertação” por parte das crianças (Anexo VI).

Para além de lecionar as oficinas de expressão dramática, tinha também de orientar o meu grupo durante as outras atividades (Figura 13): zelar pelo bem-estar das crianças, realizar algumas gincanas com elas, e incentivá-las a participar nas atividades sem conflitos. Estes foram os meus objetivos principais, como monitora do campo de férias.



FIGURA 13 AUXÍLIO DURANTE AS REFEIÇÕES
FONTE: PRÓPRIA

O grupo era composto por um total de 90 crianças, subdividido em dois grupos: o grupo A que era o das crianças que tinham entre 3 a 8 anos, e o grupo B que era as dos 9 aos 11 anos.

Como as crianças já se conheciam, havia uma maior integração e união; isso foi notório nas oficinas de expressão dramática; em contrapartida, nas últimas semanas, já haviam muitos conflitos entre elas, por se sentirem exaustos.

Considero os campos de férias, quer abertos ou fechados, um bem muito importante para o desenvolvimento da autonomia das crianças e o aumento de uma coesão grupal. Embora seja da opinião que estes devem ter uma duração média de 15 dias; mais do que isso é preciso um plano muito rico e estratégico, que beneficie não só o aproveitamento das crianças, como também o profissionalismo dos monitores que os orientam.

O Monitor, deve ter a capacidade de se focar nas atividades e prever as vantagens e desvantagens que estas possam trazer ao grupo: para além de haver uma planificação antecipada das atividades, deve haver sempre um segundo plano para se aplicar no caso da impossibilidade em executar alguma atividade, ou ainda na falta de motivação em desenvolvê-la, exemplo da Figura 14.



FIGURA 14 GINCANAS
FONTE: MONITOR DAS FÉRIAS ANIMADAS

O animador deve ainda convencer-se de que a atividade que vai realizar é mesmo pertinente e adequada ao grupo: ao transmitir essa confiança faz com que as crianças fiquem entusiasmadas, e se apresentem mais dispostas a executá-la.

Educar as crianças através de jogos e algumas reflexões conjuntas de histórias partilhadas entre si, torna-se mais eficaz e menos forçado. Daí achar que é pertinente para uma criança, frequentar Campos de Férias.

3.2.1. Expressão dramática

A palavra “expressão” está ligada a um indeterminado número de fenómenos que se podem produzir com o corpo, fenómenos esses que são interpretados como respostas a estímulos.

Se houver uma conjuntura de expressões entre dois ou mais indivíduos, podemos considerar uma forma de comunicação, mesmo sem se utilizar uma única palavra. Chama-se a esse tipo de comunicação “Comunicação Não Verbal”.



FIGURA 15 OFICINAS DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA
FONTE: PRÓPRIA

Na linha de pensamento de Cunha (2008) entendemos que a expressão dramática (Figura 15) é um procedimento de produção através do corpo e da voz. É um método que apesar de utilizar algumas componentes e técnicas do teatro, possibilita que o animador trabalhe com um grupo, tornando-o mais desinibido, sem que este esteja a fazer teatro.

Para se desenvolverem atividades de expressão dramática, o grupo, não tem que dominar técnicas específicas do teatro, embora estas possam ser úteis para o desenvolvimento das atividades. As dinâmicas desenvolvidas vão à procura do saber ser e da sua relação com o meio, as pessoas e os objetos que o rodeiam.

A Animação Sociocultural ao utilizar esta linguagem dramática, não procura ter espetadores mas sim um grupo que promova o seu desenvolvimento através de uma pedagogia participativa e transformadora. Cunha (2008) faz ainda referência aos vetores fundamentais da expressão dramática, que são eles: a criatividade, a ação e a comunicação; dando uma atenção especial à comunicação. Não se pretende obter resultados perfeitos através da expressão dramática, mas sim uma resposta direta, espontânea e sincera.

De acordo com Lopes (2007), na ASC através do drama podemos fazer com que as pessoas demonstrem o que existe dentro de cada um, ou seja, a capacidade de ultrapassar e evocar emoções e sentimentos e conceber afetos com os outros. A expressão dramática envolve um trabalho assente nas emoções, como o afeto, a comunicação, a confiança, a expressão corporal, a observação, as relações, a criatividade, a imaginação e a aptidão para “brincar” através da interpretação e representação da alegria e da tristeza.

3.3. Intervenção Comunitária através da ASC

Quando falamos em comunidade associamos a um grupo estruturado, por partilhar as mesmas tradições, culturas, problemas, necessidades, interesses, aspirações e objetivos. Estes elementos acabam por caracterizar os grupos e conferir-lhes um sentido de pertença, que podemos definir como uma identidade.

A animação, enquanto forma de ação cultural, surge como meio de promoção de atividades destinadas a ocupar criativamente o tempo livre, e conseqüentemente contribuir para uma melhor qualidade de vida da população, e proporcionar-lhe um ambiente mais ativo e participante, estimulando-a através de práticas da ASC.

Ao intervir na comunidade, o animador procura um desenvolvimento social, combatendo algumas das problemáticas existentes. Um dos principais objetivos da intervenção comunitária é fomentar a participação dos elementos do grupo; ao fazer com que os indivíduos participem nos projetos propostos pelo animador, estamos a criar um desenvolvimento centrado nas pessoas, utilizando os recursos económicos no sentido de satisfazer as necessidades humanas.

Aproveitando a questão de ter estagiado numa Câmara Municipal e a “liberdade” que me foi dada para propor as atividades que mais gostaria de implementar, surgiu-me a ideia de realizar uma caminhada noturna, intitulada como “I Caminhada Noturna no Reino de Penedono” (Anexo VII); inicialmente foi uma ideia acolhida com agrado, embora não se tenha realizado. Para além da caminhada, propus ainda um projeto que tinha construído na UC de Programas e Projetos de Animação Sociocultural, intitulado como “Animação Sociocultural na Terceira idade Ativa”.

3.3.1. I Caminhada Noturna no Reino de Penedono

O propósito da caminhada noturna surgiu, não só da grande tendência que atualmente as pessoas têm de realizar caminhadas entre amigos, familiares e vizinhos, como também no “espetáculo” astral que o dia escolhido proporcionaria.

Durante os dias 23 de julho e 22 de agosto era possível observar uma “chuva de meteoros”, sendo que o dia 12 (o dia escolhido para a realização da caminhada) era o dia em que esse fenómeno astral se podia ver com mais facilidade e frequência, a olho nu.

A caminhada teria uma distância de 4 km, com uma “Dificuldade Fácil”. Ao delimitar o percurso (Anexo VIII), tive o cuidado de fazer com que este tivesse alguns desvios da iluminação noturna, de modo que fosse permitido aos caminhantes observarem, com mais facilidade, o “fenómeno astral”.

Para que a atividade fosse viável, cada caminhante teria apenas de se fazer acompanhar de um colete refletor, uma lanterna e roupa confortável, garantindo assim a sua segurança e bem-estar.

Ao desenvolver essa atividade, tinha como principais objetivos/benefícios:

- Melhorar a circulação sanguínea, dos caminhantes;
- Combater a osteoporose;
- Afastar a depressão, com a libertação de endorfina;
- Emagrecer;

- Controlar “a diabetes;
- Promover a socialização;
- Observar a chuva de estrelas;
- Dar a conhecer alguns trilhos do concelho.

Como referido anteriormente, a atividade não chegou a ser realizada, ainda que tenha sido proposta para um dia em que não havia nenhuma festividade religiosa/pagã no concelho, permitindo uma maior adesão por parte da comunidade. O meu supervisor sugeriu que esta fosse desenvolvida em setembro, pois seria uma época mais calma.

Contudo, não foi possível desenvolver a caminhada em setembro, pois as condições climáticas não eram agradáveis para a realização da mesma, o que faria com que alguns dos objetivos principais não fossem exequíveis.

3.3.2. Proposta de Implementação de um Projeto de Intervenção com e para Idosos

Como referido anteriormente, este projeto foi construído na UC de Programas e Projetos de Animação Sociocultural. Tinha como objetivo criar uma semana de atividades, tal como se pode observar na Tabela que se segue, para e com idosos não institucionalizados. Na verdade seria uma semana de “férias” que decorreria no mês de setembro, evitando que muitos dos idosos não viessem a usufruir das atividades por serem realizadas numa época em que os seus familiares regressam à terra natal, para passarem as suas férias.

Dia da Semana	Período da Manhã 9h00 – 13h00	Período da Tarde 14h00 – 17h00
Segunda, dia 7	Gincanas de Apresentação <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas	Expressão Físico Motora <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas
Terça, dia 8	Hidroginástica <u>Local:</u> Piscinas Municipais	Expressão Musical <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas
Quarta, dia 9	Caminhada <u>Local:</u> Zona histórica de Antas	Dinâmicas de Grupo <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas
Quinta dia 10	Expressão Plástica <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas	Expressão Musical <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas
Sexta dia 11	Expressão Dramática <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas	Convívio <u>Local:</u> Centro Convívio de Antas

FIGURA 16 SEMANA SÉNIOR

FONTE: PRÓPRIA

Sabendo que o envelhecimento da população significa uma desproporção do número de jovens face ao número de idosos, e que compromete a renovação de gerações, podemos considerar que Penedono é um concelho envelhecido.

Uma visão mais positiva e acolhedora sobre o envelhecimento, poderá ganhar força nos dias atuais, e com resultados em vários fatores, dentro dos quais se poderá destacar o crescimento numérico de idosos no mundo inteiro, que não estão solitários. Assim, cresce entre eles a consciência dos seus direitos, assim como o valor do seu património cultural; uma mais-valia dos seus saberes começa a impor-se, assim como uma autovalorização.

É deveras importante não deixar parar as gerações mais antigas que possuímos, para não se perder uma identidade cultural: criar momentos de convívio entre eles e outras gerações, continuar a estimular as suas capacidades mentais, fazendo-os dançar, sendo que a expressão corporal é fundamental para o ser humano, aperfeiçoando a coordenação motora. Se os idosos se sentirem bem e aliviados, contagiados de alegria e positivismo ajudará a ultrapassar muitos dos obstáculos da vida de cada um, que iniciaram devido ao isolamento.

Cantar, representar, jogar, fazer trabalhos manuais é demonstrar, não só para as novas gerações, culturas que caem em esquecimento, como também valorizar as suas capacidades, fazê-los sonhar e, voltar a pôr em prática o seu imaginário.

Torna-se portanto imperioso, proporcionar aos mais idosos experiências na pintura, modelação, música, dança, teatro, no jogo e atividades ao ar livre. Contudo, estas experiências não se devem limitar a um conjunto de ações planificadas de forma a condicionar a criatividade e imaginação do idoso, mas permitir aos utentes, fazer as suas próprias criações, nas mais diversas formas de expressão que eles encontrarem.

Este trabalho pretendia projetar a criação de uma semana de partilha de saberes inovador, em que a comunidade local e os idosos pudessem usufruir de momentos de animação em conjunto.

Em suma, deseja-se que a aplicação de projetos de animação possam contribuir para uma certa transformação social, que contrarie as problemáticas que se apoderam do grupo com que se trabalha.

Como o supervisor considerou que o projeto deveria ser aplicado em instituições de acolhimento de idosos, este teve de ser adaptado a uma nova realidade, ainda assim a problemática “Como valorizar e ocupar a terceira idade, recorrendo a atividades de animação?”, manteve-se, tal como o seu objetivo geral: constituir uma comunidade de

interessados em ter uma experiência de vida diferente daquela que é realizada no cotidiano. O programa de atividades teve de ser alterado, pois os idosos institucionalizados possuem uma rotina “forçada”, e algumas limitações de deslocação.

3.4. Animação na Terceira Idade Ativa

A nossa sociedade em geral, especialmente os jovens, não chegam a perceber a importância dos idosos na sociedade, e a necessidade de ocupar os seus dias, isto para não falar da falta de valores, como o amor e a paciência, que muitas vezes não lhes são dados. Esquecem assim que são eles que possuem o saber dos nossos antepassados e que foram eles que deram vida às nossas vidas.

Para completarem as suas vidas, são colocados em lares de idosos, ou num hospital de doenças mentais, separados das suas famílias, amigos e bens materiais que eles construíram ao longo do seu percurso. Isto faz com que percam as suas alegrias e entrem numa profunda tristeza e desinteresse pela vida, vivendo com a sensação de que já nada lhes resta senão morrer.

Na verdade sabemos que os idosos, quer sejam ou não autónomos, precisam de carinho, alguém que oiça com interesse o que eles dizem, que lhes transmita amor dos seus familiares, o que muitas vezes não acontece, devido ao facto dos familiares também se encontrarem sobrecarregados pelas suas vidas pessoais e profissionais.

Partindo da problemática inicial – “Como valorizar e ocupar a terceira idade recorrendo a atividades de animação?” – e da sugestão de atividade, colocada por parte do meu supervisor, surgiu assim um novo programa de intervenção, para idosos que se encontram institucionalizados. Tendo como objetivo proporcionar-lhes algumas atividades diferentes daquelas a que estão habituados a desenvolver no quotidiano (Anexo IX).

O projeto Animação na Terceira Idade Ativa (ATIA) é um projeto de cidadania ativa que pode contribuir fortemente para o aumento da qualidade de vida dos idosos, fazendo-os sentir-se vivos e profícuos na comunidade.

O envelhecimento exige maior necessidade de atenção sobre o idoso, inclusivamente a sua saúde. É preciso considerar que ter saúde, não significa ausência de doenças: é por isso necessário ter em conta todo o bem-estar do idoso, o seu estado físico e o seu bem-estar psíquico-social.

Ao estimular a mente do idoso estamos a combater problemas de memória, de concentração e, só sendo exercitado, o idoso poderá diminuir as suas perdas cognitivas. O exercício físico será também ele, uma descoberta de uma melhor qualidade de vida; fará com que o idoso se sinta bem consigo mesmo, e ao sentir-se bem terá tendência a atitudes positivas, permitindo assim estabelecer relações sociais.

Segundo Garcia (1992 p.256), “os objetivos gerais da animação na terceira idade são: possibilitar ao grupo 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 permanentes, oferecer a possibilidade de desfrutar da cultura; estabelecer as bases para os conhecimentos que sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena.”

O envelhecimento é um processo universal a todos os seres vivos, e é no decorrer deste processo que as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo e tornando-se mais sensíveis ao meio ambiente.

Ao envelhecer há uma alteração dos hábitos e rotinas diárias. Estas vão ser substituídas por atividades que, geralmente, vão exigir um menor grau de exercício, quer físico, quer mental, o que fará com que haja uma redução das capacidades do idoso. Perante esta realidade diagnostica-se uma auto desvalorização, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

Os programas de atividades devem ser aplicados nestes casos, para que os idosos se sintam úteis, se valorizem e percebam a sua importância na nossa sociedade; se lhes for criada uma possibilidade de participação na sociedade, mesmo diferente da que executaram outrora, estamos a ajudá-los a sentirem-se integrados.

Levar o idoso a participar em novas iniciativas, criar estímulos de desenvolvimento pessoal e social é fortalecer a sua importância. Nesta fase podem participar em diversos projetos, projetos esses que outrora, por falta de tempo, não puderam concretizar.

Mas para isso é preciso que eles existam, daí a proposta de implementação do projeto ATIA (Animação na Terceira Idade Ativa). Este consiste em desenvolver, todos os dias, durante uma semana, uma atividade diferente, numa instituição de acolhimento de idosos.

As razões apresentadas parecem suficientes para justificar a pertinência de um projeto de animação sociocultural, que se focasse em proporcionar aos mais idosos uma semana de total convívio, e procura de uma melhor qualidade de vida.

Para a realização do projeto, foi feita uma seleção de cinco metodologias de intervenção que se poderiam desenvolver. As respectivas atividades eram apresentadas e acordadas com a instituição de forma a adaptá-las às necessidades e capacidades de cada idoso, tal como se pode verificar no cronograma, (Anexo X).

Ao desenvolver as atividades pretendia-se obter uma estimulação física e social: dando afeto ao idoso, aumentando a sua autoestima, o sentimento de identidade, a conduta, o pensamento, a memória, a atenção, a perceção, a capacidade de tomar decisões, e a capacidade de adaptação a novas situações, de modo a promover a criação de novas atitudes, que vão surgir precisamente desta estimulação física e social.

Apresentados os objetivos, seguem-se as atividades desenvolvidas.

3.4.1. Dinâmicas de Grupo

As dinâmicas de grupo funcionam como um diagnóstico que se pode fazer ao público com o qual se pretende trabalhar, não só para o conhecer, como também perceber quais as capacidades e limitações de cada um dos elementos do grupo. Se o animador estiver a inserir-se num grupo já existente, as dinâmicas de grupo, permitem-lhe descobrir as funções de cada um dos elementos, como por exemplo quem é o líder.

Durante a implementação do projeto ATIA, independentemente da instituição que fosse, as dinâmicas de grupo eram sempre as primeiras atividades a ser desenvolvidas; estas tinham como objetivo principal divertir o grupo, ao mesmo tempo que eu, como animadora, poderia fazer um diagnóstico prévio às capacidades físicas e psíquicas do grupo com quem ia trabalhar. Só assim poderia desenvolver as atividades, já adaptadas aos seus interesses e capacidades.

Todas as atividades implementadas foram previamente planeadas, fazendo com que estas tivessem uma duração mínima de uma hora; por esse motivo, foram selecionadas três dinâmicas, que me permitiram realizar o diagnóstico. Para mim era importante que as atividades criassem uma coesão grupal. E foi no desenvolver das dinâmicas de grupo, que percebi o quanto os idosos estão tão concentrados neles próprios, que não sabem o nome da pessoa que se senta todos os dias, a seu lado.

A realidade com que me deparei foi muito diferente daquela que idealizava. Percebi que mais importante do que projetar os idosos na sociedade, estava a necessidade de criar laços entre eles, promovendo o convívio. Assim sendo, as dinâmicas que desenvolvi em todas as instituições foram:

Atividade: “*O vizinho*” - nesta dinâmica, as pessoas encontram-se em roda; uma por uma apresenta-se (dizendo o nome e aquilo que mais gosta de fazer); Após todos se terem apresentado, um dos elementos tem que se apresentar, como sendo a pessoa que se encontra à sua direita, e assim sucessivamente;



FIGURA 17 DINÂMICA DE GRUPO "O VIZINHO"

FONTE: PRÓPRIA

Objetivo: Desenvolver a capacidade de memorização;

Incentivar a uma maior concentração por parte do participante.

Número de participantes: A atividade pode ser desenvolvida com um número mínimo de 5 elementos.

Atividade: “*Quem ficou com o balão?*” - O grupo encontra-se todo em roda: um dos elementos tem um balão na mão, e quando a música de fundo começar, tem que passar o balão para o colega que se encontra à sua direita, e assim sucessivamente, até a música parar. Quem ficar com o balão na mão sai da roda, até que fique apenas um elemento.



FIGURA 18 DINÂMICAS DE GRUPO "QUEM FICOU COM O BALÃO?"

FONTE: PRÓPRIA

Objetivo: Exercitar os membros superiores;

Aumentar a coesão grupal e sentido de adrenalina, pois ninguém quer ficar com o balão na mão, no momento em que a música parar.

Número de participantes: o número mínimo aconselhável é 5, mas se tiver mais elementos, o jogo não só dura mais tempo, como proporcionará uma maior diversão.

Atividade: “*Quem ou o que sou eu?*” - Cada elemento terá um papel com alguma ação do dia-a-dia (como por exemplo apertar as sapatilhas) profissão, momento ou objeto, que terá de reproduzir em mímica. Os outros elementos devem adivinhar o nome que está no papel.



FIGURA 19 DINÂMICAS DE GRUPO "QUEM OU O QUE SOU EU?"

FONTE: PRÓPRIA

Quem conseguir adivinhar passa a ser o próximo a representar.

Objetivo: Estimular a comunicação verbal e não-verbal;

Despertar o pensamento e a concentração;

Desenvolver a capacidade de expressar através da mímica.

Número de participantes: 5 elementos no mínimo, no caso de ser um número mínimo de participantes, podem repetir novamente a atividade, até que o animador entenda como produtivo.

Já no decorrer da semana, tive ainda a oportunidade de desenvolver alguns jogos (Figuras 20, 21, 22) que ajudassem na destreza e a reativar a memória. Ao mesmo tempo criei momentos de competição o que fazia com que os idosos comunicassem entre eles, muitas vezes sem se aperceberem, tal como podemos verificar nas três ilustrações que se seguem. No fim tentei manusear os resultados para que houvesse empate ou que as diferenças de resultados não fosse muito grande, evitando assim que os idosos se desmotivassem a participar nas atividades.



FIGURA 20 DINÂMICAS DE GRUPO "JOGO DOS PARES"

FONTE: PRÓPRIA



FIGURA 21 DINÂMICAS DE GRUPO "JOGO DA BATALHA"

FONTE: PRÓPRIA



FIGURA 22 DINÂMICAS DE GRUPO "JOGO DO MICADO"

FONTE: PRÓPRIA

3.4.2. Expressão Musical

A Expressão musical era aquilo que podemos considerar “a cereja no topo do bolo”. Geralmente esta atividade era desenvolvida às quintas-feiras, pois já havia algum à vontade entre o grupo, o que facilitava imenso a libertação dos idosos.

Para desenvolver as atividades, foi construído um repertório musical (Anexo XI) com base nas preferências musicais que os idosos possuíam.

A questão de eu saber tocar viola facilitou o desempenho desta atividade, mas nada melhor do que o som de uma concertina ou um acordeão para fazer os idosos lembrarem festas e bailes onde eles tanto se divertiam e dançavam.

Com base nas dinâmicas de grupo, tentava perceber quem gostava de música e quem sabia, ou que em tempos tivesse tocado algum instrumento musical. Assim,

no dia da expressão musical, poderia desafiar o idoso a voltar a tocar para um grupo de pessoas, tal como podemos averiguar na Figura 23.

A expressão musical é, uma atividade pedagógica inovadora. Com ela e através dela criam-se “espaços e tempos para fazer música e experimentar situações onde o Homem vivencia e aprecia esses momentos, que emergem do corpo, da palavra, e do som dos instrumentos” (Sá, 2010, p.120). E todas essas situações foram notoriamente exprimidas pelos idosos.

No decorrer desta atividade foi possível ver os mais calados a soltarem as suas vozes, ainda que trémulas, mas que os faziam emocionar; pessoas que se faziam acompanhar de muletas, levantavam-se para dançar e ainda era possível reativar a vontade dos que sabiam tocar um instrumento musical a voltar a fazê-lo. Foi sem dúvida o dia mais emocionante e que me fez sentir concretizada.



FIGURA 23 EXPRESSÃO MUSICAL “IDOSO A TOCAR ACORDEÃO E A FAZER DESGARRADA
FONTE: PRÓPRIA

3.4.3. Jogos Tradicionais

Os jogos tradicionais, muitas vezes chegam a ser confundidos com desporto, ainda que estes possam caminhar lado a lado. Mas o desporto ao contrário dos jogos tradicionais tem exigências e rigores federativos.

As tradições são traços identitários de uma comunidade, e para se entender uma comunidade, como já referido anteriormente, é preciso ir às suas origens e compreender os seus costumes. Essa pesquisa só será possível se as tradições forem preservadas.

O ser humano gosta de jogar e é um gosto que vem dos nossos antepassados, tal como nos afirma Cabral, A. (2002) “Nascemos com impulso lúdico. Desde sempre o homem jogou. Mas façamos uma última pergunta: Para que joga o homem? A resposta é, e só pode ser esta: para vencer. O homem joga pelo prazer que o jogo lhe dá, mas o prazer implica uma finalidade, essa finalidade é a vitória. Ideia, aliás, que se exprime num dito frequente: ninguém gosta de perder, nem a feijões.”

Os jogos tradicionais fazem com que o idoso recorde as suas brincadeiras de infância; obviamente que tive de adaptar os jogos, pois as capacidades físicas não são as mesmas de outrora. Para além disso, o supervisor sugeriu-me que retirasse algumas das atividades, por considerar perigosas, como o jogo da malha e do pião.

Assim sendo, vi-me obrigada a procurar material didático e algumas atividades alternativas que não são nada mais do que adaptações de jogos tradicionais. Como tal os jogos realizados foram:

Atividade: “*Bowling*” - Existe um número de pinocos a uma distância considerável, dos elementos que irão praticar. O elemento que inicia o jogo, possui uma bola.

Objetivo: Estimular as capacidades físicas;

Fomentar um momento de convívio.

Número de participantes: Não existe um número limitado de participantes, cada elemento tem a oportunidade de atirar a bola 2 vezes e passa a vez ao seguinte.



FIGURA 24 JOGOS TRADICIONAIS
"BOWLING"
FONTE: PRÓPRIA

Atividade: “*Jogo das latas*” - Este jogo não difere muito do jogo tradicional, apenas muda o tipo de material utilizado.

O jogo é exercitado de uma forma muito idêntica ao do *bowling*, enquanto neste os pinocos estão no chão, no jogo das latas estão em cima de uma mesa; o que implica que o idoso execute um movimento diferente ao do jogo anterior.

Objetivo: Estimular as capacidades físicas;

Desenvolver a capacidade de concentração e pontaria.



FIGURA 25 JOGOS TRADICIONAIS "JOGO DAS LATAS"
FONTE: PRÓPRIA

Número de participantes: tal como o jogo do bowling, não há um número limitado de participantes, cada um atira as três bolas e passa a vez ao próximo.

Atividade: “*A bola não cai*” Neste jogo é preciso, no mínimo, 4 jogadores, para que estes segurem as pontas de um lençol. De seguida é colocada uma bola sobre o lençol e todos os elementos devem abana-lo durante um minuto de modo que a bola salte de um lado para o outro. Sem que esta caia durante um minuto.

Objetivo: Promover o convívio;
Incentivar o trabalho em equipa.



FIGURA 26 JOGOS TRADICIONAIS "A BOLA NÃO CAI"
FONTE: PRÓPRIA

Número de participantes: A equipa deve ter entre um número mínimo de 4 elementos e máximo de 8 elementos, permitindo assim que todas as pontas do lençol estão seguras, e que a bola não irá escapar por ali

3.4.4. Expressão Físico-motora/ caminhada

A atividade física, no âmbito da expressão físico-motora, e segundo o pensamento de Jacob (2008), ajuda o idoso a sentir-se mais forte e apto no dia-a-dia; locomover-se sem cair; combater muitas patologias ligadas à velhice; aumentar a força e resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo; diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e ainda promover o convívio.

A expressão físico-motora é uma das atividades, que obtém os resultados pretendidos com mais facilidade. Tive a oportunidade de confirmar isso no decorrer do meu estágio. Por já haver alguém na Câmara responsável por se deslocar aos centros de apoio ao idoso e lares residenciais, não tive a oportunidade de desenvolver esta atividade como gostaria.

Contudo planejei caminhadas, de grau muito simples, no fundo seriam pequenos passeios matinais com os idosos; o que só foi possível realizar no Centro de Convívio de Antas. O meu supervisor receou a implementação destas atividades nos lares residenciais e por esse motivo aconselhou-me a retirá-las do programa.

O sedentarismo é um grande risco para a saúde do ser humano, e torna-se ainda mais prejudicial para os idosos, por isso considereei pertinente as caminhadas com os idosos. Deixá-los adaptarem-se a um estilo de vida sedentário fará com que possam passar por alguns problemas de saúde, como a rigidez torácica, acumulação de massa gorda, vícios posturais, problemas cardiovasculares entre outras doenças resultantes do envelhecimento (Llano 2006).

Não sei se realmente seria ou não uma atividade com sucesso nos lares, porque não tive a possibilidade de a implementar, mas foi sem dúvida a atividade em que obtive mais sucesso, no Centro de Convívio de Antas.

Na Figura 27 podemos verificar alguns dos caminhantes do



FIGURA 27 TRILHOS HISTÓRICOS DA ALDEIA
FONTE: PRÓPRIA

Centro de Convívio de Antas, a dar-nos a conhecer locais ricos em histórias que a aldeia possui.

Para além de ter sido o dia que se reuniram mais pessoas no Centro de Convívio, como podemos verificar na Figura 28, o *feedback* foi positivo, inclusive os utentes propuseram à técnica do Centro de Convívio de Antas que todas as semanas se realizasse uma caminhada.

Se tentarmos fazer uma contextualização no tempo, percebemos que os jovens, atualmente idosos, não passavam grande tempo



FIGURA 28 CAMINHADA CENTRO DE CONVÍVIO DE ANTAS
FONTE: PRÓPRIA

em casa, não havia as tecnologias que existem hoje e provavelmente alguns cresceram sem luz. Portanto é importante realizar atividades que sejam do seu interesse e ao ar livre, sempre que possível.

Só assim podemos encontrar idosos concretizados, porque efetivamente fazem algo que gostam e que lhes dá prazer. Grande parte dos idosos não frequentou a escola, e muitos dos que frequentaram não sabem ler e tão pouco escrever. Colocar um idoso a desenhar e pintar, se nunca o fez antes, pode criar uma tensão enorme, que o fará sentir-se incapacitado, tentando logo evitar a atividade, arranjando motivos para não a realizar. Ou mesmo, sentir-se infantilizado, porque considera esta, uma atividade para crianças. Deste modo, não estamos a contribuir para um bem-estar psicológico e emocional do idoso.

Devemos ter em conta que o idoso já tem uma longa experiência de vida e uma grande sabedoria, mesmo que seja iletrado, é detentor de um grande conhecimento, fruto das suas vivências ao longo da vida.

Limitá-los a quatro paredes acaba por ser descrito, por alguns idosos, como sendo uma “prisão”. A Animação Sociocultural não pode compactuar com essa realidade, para além dos benefícios que as atividades possam promover, é fundamental ter um conhecimento dos interesses e gostos do grupo.

Reflexão

Dado como terminado o estágio curricular na Câmara Municipal de Penedono, reconheço que foi para mim uma grande oportunidade poder implementar alguns das minhas ideias e projetos e, participar em atividades que me foram propostas.

Sempre considerei a Câmara Municipal, o local mais indicado para implementar os meus planos. Não só por serem atividades com públicos e objetivos díspares, como também uma oportunidade para descobrir qual o tipo de público e atividades com o qual me identifico mais como animadora sociocultural.

Por vezes o tempo de estágio pode ser visto como insuficiente para conhecer o grupo e nos darmos a conhecer, mas como animadores, devemos estar ativos desde o momento de apresentação, fazendo um breve diagnóstico e cativar o público a partir do primeiro contato, à partida será facilitada toda a transformação que o animador pretende alcançar no grupo.

Não considero que o tempo de estágio seja insuficiente, antes pelo contrário. Durante os três meses, passei por várias instituições e não senti grandes dificuldades em trabalhar com qualquer público que me foi pré destinado.

Trabalhar como animadora de rua fez-me entender o quanto gosto do contato com o público, pois deixar as pessoas de sorriso no rosto e desmaterializadas é algo que me sensibiliza, pois estou a despertar emoções positivas nas pessoas e a fomentar a interação com a intervenção apresentada, incumbindo-lhes um papel de espetadores e atores.

Descobri que trabalhar com crianças não só é algo que me deleita imenso, como também me faz sentir descontraída e concretizada a nível profissional. Senti que mais importante do que lhes transmitir os valores, é ensinar a utilizá-los. Ainda que elas sejam consciencializadas do que devem ou não fazer, é-lhes complicado entender o porquê. Principalmente por causa das suas experiências de vida ainda não serem suficientes para que já haja essa compreensão.

A humildade que uma criança tem nas suas observações, muitas das vezes inocentes, devem ser vistas, por nós animadores, como uma oportunidade para melhorar e por vezes mudar as estratégias, acompanhando assim o evoluir da humanidade.

De igual modo, estagiar com idosos fez-me não só ter uma noção diferente do processo de envelhecimento, como amadurecer as minhas capacidades de interação, para com este público. Os idosos são detentores de saberes que partem juntamente com eles.

Esses saberes não podem cair em esquecimento, devem ser armazenados e acarinhados pela comunidade local, essencialmente pelas novas gerações. Para que possam perdurar no tempo. Muitas vezes estes saberes são traços que explicam e caracterizam uma comunidade/grupo, fazem deles genuínos e até podem vir a tornar-se pontos de atração turística.

Um animador deve ter como objetivo criar uma melhoria na comunidade/grupo com o qual trabalha. Esta mudança não pode ser forçada, o público tem de entender a realidade e a necessidade que há em alcançar essa melhoria/desenvolvimento comunitário.

Faz também parte do dever de um animador, ao envolver-se numa realidade que pretende combater, não desempenhar um papel imprescindível, pois quando chegar o momento de se retirar, será notória a sua ausência, e isso não pode acontecer.

Um projeto de Animação Comunitária deve fluir para que quando o animador tiver de se retirar, as pessoas consigam funcionar como um grupo sem sentir a sua ausência, por isso o animador deve ser apenas um mediador.

Assim sendo pode-se dizer que a Animação Sociocultural é uma didática de educação não formal que procura intervir num grupo/comunidade utilizando as capacidades de cada individuo para criar um empoderamento.

É nos recursos existentes e nas capacidades de cada individuo do grupo, ou seja, é nas sinergias que o animador deve encontrar essa oportunidade para melhorar a situação em que o grupo se encontra.

Andder Egg (2000) considera que o desenvolvimento comunitário é um método ou prática social continuada, utilizado para um melhoramento social e económico, para isso é necessário a participação do público, para que se possa promover algumas mudanças de atitudes.

Um Animador Sociocultural deve estar preparado para encarar qualquer realidade. Com base nos conhecimentos adquiridos ao longo da formação e experiências profissionais, incentiva o grupo a participar e a obter uma melhoria social.

Considero que o estágio foi realizado com sucesso, ainda que não tenha tido a oportunidade de executar todas as atividades que pretendia, e da forma como idealizava. Acredito que foi um bom começo poder implementar alguns mini-projetos.

A experiência permitiu-me obter um enriquecimento a nível pessoal e profissional, sinto-me agora pronta e entusiasmada para o mundo do trabalho. A Animação Sociocultural é uma área a que me dedico diariamente, pois para mim, nada é mais gratificante do que poder/saber ajudar o outro.

Bibliografia

- Aguilar, M. J. (2005). *El futuro de la Animación Sociocultural y su Dimensión Interdisciplinar*. Asturias: Asociación Cultural Asturactiva.
- Ander, E. (2000). *Metodología y Prácticas de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Bastos, R. F. (2005). *Penedono e o seu Concelho - Curriculum & Modernidade*. Penedono: Câmara Municipal de Penedono.
- Bento, A. (2002). *Teatro e Animação - outros percursos do desenvolvimento sociocultural*. Portalegre: IPP - Largo da Sé.
- Cabeza, M. C. (2007). *O ócio como referente na formação do novo cidadão*. In A. N. Peres, & M. S. Lopes (Coord.), *Animação Sociocultural novos desafios*. Chaves: Edição da APAP.
- Cabral, A. (2002). *O Mundo Fascinante do Jogo*. Almada: Editorial Notícias.
- Calvo, A. (2002). *La Animacion Sociocultural. Una estratégia educativa para la participación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Caride, A. (2005). La Animación Sociocultural y el Desarrollo Comunitario como educación social. *Revista de Educación*, 73-88.
- Cunha, M. J. (2008). *Animação desenvolvimento pessoal e social, formação e práticas teatrais*. Chaves: Ousadias.
- Elkind, D. (1999). *La Educacion erronea - Ninos preescolares en peligro*. Fondo de Cultura Economica.
- Erven, E. v. (2001). *Community Theatre: Global Perspectives*. Londres: Routledge.
- Garcia, O. (1987). Situação e Enquadramento dos Animadores em Portugal. Em *Revista do Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis*. Lisboa: FAOJ.
- Hervy, B. (2001). L' animation sociale auprès des personnes âgées. *Gérontologie et Société*, nº 96 . Paris.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos 3ª edição*. Porto: Ambar.
- Larrázabe, M. S. (2004). *A figura e a formação do animador sociocultural* In J. T Bernet (Coord.), *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos (pp. 123-130)*. Lisboa: Editorial Ariel/Instituto Piaget.
- LLano, M. (2006). *Para Envelhecer Saudavelmente*. Cacém: A. Manz Produções.

- Lopes, M. (2007). A Animação Sociocultural em Portugal. *Revista Iberoamericana*.
- Lopes, M. S. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Moínhos, M. R., & Silva, E. (2010). *Animação Sociocultural: Módulos Obrigatórios*. Lisboa: Plátano Editora.
- Oliveira, A. M. (2006). *Jogos Tradicionais Portugueses*. São Pedro da Cova : Associação Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos.
- Ribeiro, A. (2012). *Terras do Demo*. Lisboa: Bertrand.
- Sá, I. Q. (2010). *Musicoterapia*. In Lopes & Peres (coord.), *Animação Sociocultural e necessidades educativas especiais*. Chaves: Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Sastre, A. M. (2004). *Animação Sociocultural na infância e a educação nos tempos livres*. In J. T. Bernet (Coord.), *Animação SOCICULTURAL: teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Editorial Ariel/ Instituto Piaget.
- Trilla, J. (1997). *Concepto, Discurso Y Universo De La Animación Sociocultural*. Barcelona: Ariel Educación.
- Trilla, J. (2005). *Animação Sociocultural - Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget: Horizontes Pedagógicos.
- Ucar, X. (1992). *El Teatro en la Animación Sociocultural: Técnicas de intervención*. Madrid: Editorial Diagrama.
- Ventosa, V. (2002). *Fuentes De La Animación Sociocultural En Europa*. Madrid: Editorial Popular, S.A.
- Ventosa, V. (2007). “Animação Sociocultural na Europa”, in PERES, Américo Nunes e Lopes Marcelino de Sousa. *Animação Sociocultural - Novos Desafios, Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP)*.
- Ventosa, V. (2010). *Animação Teatral como Especialidade da Animação Sociocultural* In José Dantas, Marcelino Lopes & Roberto Rodriguez (Coord.) *O Estado do Teatro em Portugal*. Chaves: Intervenção.

Legislação consultada

Diário da República, 2º série – N.º 9. (13 de janeiro de 2011). p.2775

Anexos

Anexo I – Planificações Semanais

Anexo II - Reflexões Semanais

Anexo III – Planificação das Oficinas de Expressão Dramática

Anexo IV – Cronograma Férias Animadas 2015

Anexo V – Dramatização Férias Animadas 2015

Anexo VI – Fotografias da Apresentação da Dramatização

Anexo VII – Planificação da Caminhada Noturna

Anexo VIII – Percurso da Caminhada Noturna

Anexo IX – Planificação do Projeto Animação Na Terceira Idade Ativa (ATIA)

Anexo X – Cronograma do Projeto ATIA

Anexo XI – Repertório Musical ATIA

Anexo I

Planificações Semanais

Estágio Curricular

Câmara Municipal de Penedono

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Feira Medieval

De: 3/07/2015 **até** 5/07/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ACTIVIDADES	MATERIAIS	RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none">- Realizar uma recreação histórica;- Interagir com os visitantes;- Animar o recinto do evento;	<ul style="list-style-type: none">- As personagens construídas foram baseadas numa investigação contextual, com base em livros que relatam os acontecimentos históricos do castelo e de Penedono;- Foram ainda adaptadas de modo a que, sem fugir à realidade, ficasse algo cómico e com alguma interação com a comunidade.	<ul style="list-style-type: none">- Camponesa;- Feiticeira;- Personagem fantástica;- Bobo da corte.	<ul style="list-style-type: none">- Flauta;- Bolas de malabarismo;- Roupas medievais;- Adereços.	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Câmara Municipal de Penedono;- Animartins.	<ul style="list-style-type: none">- Público da Feira Medieval.

Estágio Curricular

Câmara Municipal de Penedono

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Férias Animadas 2015

De: 6/07/2015 **até** 10/07/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	
<ul style="list-style-type: none">- Conhecer o grupo;- Observar o público-alvo;- Estimular a interação grupal;- Planificar e orientar oficinas de expressão dramática- Promover o bem-estar;	<p>- A expressão dramática, tal como a plástica, musical e físico-motora, são importantes para um crescimento intelectual, social, cultural, físico e ainda emocional de uma criança. Daí a minha sugestão de também se inserirem as oficinas de expressão dramática no projeto “Férias animadas”;</p>	<ul style="list-style-type: none">- Oficinas de Expressão dramática;- Oficinas de expressão plástica;- Oficinas de expressão físico motor.	<ul style="list-style-type: none">- Rádio;- Colunas;- Folhas de Papel;- Canetas;- Pátio amplo;- Bola;	<ul style="list-style-type: none">- Grupo coordenador das Férias Animadas;- Grupo de crianças das Férias Animadas.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo de Crianças das Férias Animadas.

Estágio Curricular

Câmara Municipal de Penedono

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Férias Animadas 2015

De: 13/07/2015 até 17/07/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ATIVIDADES	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	
<ul style="list-style-type: none">- Estimular a interação grupal;- Planificar e orientar oficinas de expressão dramática;- Iniciar os ensaios de uma dramatização;- Promover o bem-estar.	<ul style="list-style-type: none">- A expressão dramática, tal como a plástica, musical e físico-motora, são importantes para um crescimento intelectual, social, cultural, físico e ainda emocional de uma criança. Daí a minha sugestão de também se inserirem as oficinas de expressão dramática no projeto “Férias Animadas”;- Em programas idênticos ao das Férias Animadas, há sempre os conhecidos como “tempos mortos” que desmotivam as crianças, fazendo assim com que percam o interesse e se aborrecam. Para evitar esses sentimentos, é importante, eu diria, “ter um truque na manga”, como por exemplo, dinâmicas de grupo.	<ul style="list-style-type: none">- Oficinas de Expressão dramática (ensaios de mesa);- Oficinas de expressão plástica (construção de porta-chaves);- Oficinas de expressão físico-motora (Zumba, piscina).- Gincanas.	<ul style="list-style-type: none">- Folhas de papel;- Figurinos;- Canetas;- Sala com mesas e cadeiras;- Livros infantis;	<ul style="list-style-type: none">- Grupo coordenador das Férias Animadas;- Deco Proteste,- Grupo de crianças das Férias Animadas.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo de Crianças das Férias Animadas.

Estágio Curricular

Câmara Municipal de Penedono

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Férias Animadas 2015

De: 20/07/2015 até 24/07/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ATIVIDADES	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	
<ul style="list-style-type: none">- Estimular a interação grupal;- Planificar e orientar oficinas de expressão dramática;- Promover o bem-estar do público-alvo.	<ul style="list-style-type: none">- A expressão dramática, tal como a plástica, musical e físico-motora, são importantes para um crescimento intelectual, social, cultural, físico e ainda emocional de uma criança.- O cinema, sendo considerado a sétima arte, e na minha opinião uma ferramenta muito forte para desenvolver a reflexão humana, é uma atividade que permite às crianças desenvolver as suas capacidades inteletuais.	<ul style="list-style-type: none">- Oficinas de Expressão dramática (as profissões);- Sessão de cinema- Oficinas de expressão físico motor (Zumba, piscina).- Gincanas.	<ul style="list-style-type: none">- Folhas de papel;- Canetas;- Projetor;- Tela;- Sistema de Som.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo coordenador das Férias Animadas;- Grupo de crianças das Férias Animadas.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo de Crianças das Férias Animadas.

Estágio Curricular

Câmara Municipal de Penedono

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Férias Animadas 2015

De: 26/07/2015 até 31/07/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ATIVIDADES	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	
<ul style="list-style-type: none">- Estimular a interação grupal;- Apresentar o trabalho das oficinas de expressão dramática;- Promover momentos de convívio entre o público-alvo.	<p>- Desde sempre houve relatos da necessidade que o homem tem em representar; e com a evolução dos tempos, essa representação foi evoluindo. Hoje o teatro é visto como um instrumento educacional, através de peças educativas e moralizantes.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação da dramatização ensaiada durante o decorrer das férias animadas;- Oficinas de expressão físico-motora (Zumba, piscina).- Expressão plástica, tema livre;- Jogos dinâmicos.	<ul style="list-style-type: none">- Folhas de papel;- Canetas;- Sistema de som;- Papel de cenário;- Guaches;- Marcadores;- Cordas;- Arcos.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo coordenador das Férias Animadas;- Grupo de crianças das Férias Animadas.- Encarregados de educação das crianças, familiares e amigos;- Empresa de Animação “Animus”.	<ul style="list-style-type: none">- Grupo de Crianças das Férias Animadas.

Anexo II

Reflexões Semanais

Reflexão do dia 3 a 5 de Julho

O meu período de estágio iniciou numa sexta-feira, propositadamente, pois como o meu local de estágio é a Câmara Municipal, e uma das atividades que esta desenvolve anualmente, a Feira Medieval, eu como animadora, sentia-me convidada a fazer parte desta recreação histórica, pondo em prática muitas técnicas aprendidas ao longo do curso.

Durante esses três dias tive a oportunidade de dar vida a personagens inspiradas na época medieval, como: o bobo da corte, a camponesa, a feiticeira, entre outras personagens ligadas ao misticismo dessa época.

Éramos um grupo de 5 animadores que juntamente com outros grupos, dávamos vida à feira, fazendo o público recuar um pouco no tempo, e lembrar como eram as vestes, o vocabulário e também os comportamentos consoante a personagem apresentada.

Apesar de ser tudo apresentado à base de improviso, pois nunca saberíamos ao certo como cada pessoa iria reagir à nossa intervenção, havia um momento de preparação e enquadramento da personagem, a relação que ela tinha com as outras do grupo consoante o seu papel social.

Apresentámos ainda algumas acrobacias, malabarismo, espetáculo de fogo e música. Tudo isto foi possível com a colaboração do grupo Animartins, pois as vestes, e muitos dos acessórios eram da empresa.

Esta experiência fez-me pensar muito na minha opção de estágio; talvez fosse para mim muito mais fácil estagiar num grupo de animação. É algo que eu gosto de fazer, mas no fundo sei que será muito útil para a minha vida profissional ter a oportunidade de estagiar na Câmara Municipal de Penedono, não só por ser algo que eu nunca experimentei, como também uma forma de dar a conhecer ao meu concelho as minhas capacidades como profissional.

Reflexão do dia 6 a 10 de Julho

Como estipulado com a entidade e o meu supervisor, daria início, no dia seis de julho, às atividades das Férias Animadas, onde acompanharia o grupo todas as tardes, de segunda a sexta, até ao fim do mês.

Para além de dinamizar as atividades que estes tinham estipulado no projeto, deram-me ainda a oportunidade de desenvolver uma atividade, por mim proposta, direcionada para a área da expressão dramática. Para que isso fosse possível, foram acrescentados no horário as oficinas de expressão dramática com uma carga horária de 6 horas semanais.

No total são 90 crianças: o primeiro grupo que é o “Grupo A” com 55 crianças que vão desde o pré-escolar até ao 2º ano de escolaridade. O segundo grupo é o “Grupo B” com 35 crianças, que vão do 3º ao 4º ano de escolaridade.

Apesar de lecionar as oficinas de expressão dramática com os dois grupos, o grupo pela qual estou encarregada é o “Grupo A”.

De uma forma geral, as crianças estão habituadas a este tipo de iniciativas, participam com agrado nas atividades e com alguma curiosidade e criatividade. É ainda importante salientar que quando lhes são dados tempos livres, parte das crianças gosta de continuar a fazer trabalhos das oficinas de plástica, musical e dramática.

As crianças mais novas, como estão em fase de adaptação, têm uma compreensão das atividades mais gradual; também a sua participação é um processo mais lento, mas alcançável. Estão sempre prontas a fazer as atividades, ainda que muitas delas não consigam acompanhar o ritmo devido ao cansaço e ao hábito de dormirem a sesta.

Contudo, dar as oficinas de expressão dramática foi algo que me assustou, pois há crianças muito pequenas e como também são muitas, temia não conseguir chegar a todas, mas com a possibilidade de fazer subgrupos e uma planificação feita a pensar nelas, tudo se resolveu com sucesso.

Gosto deste tipo de iniciativas, do género de campos de férias, é algo que me agrada imenso fazer, ainda que cansativo, pois temos que ter muita criatividade para conseguir responder às perguntas das crianças e servir como moderadores das suas confusões.

Durante o período da manhã, ocupo-me a fazer as planificações das oficinas que leciono.

Como primeira semana, sinto que passou demasiado rápido e sinto-me satisfeita.

Reflexão do dia 13 a 17 de Julho

Sendo esta a segunda semana de estágio, e a segunda semana que estou com o grupo de Férias Animadas, continuo a sentir-me realizada; consegui resolver as situações que nunca fazem parte dos nossos planos ou que nem imaginamos que possam acontecer. Tenho conseguido tomar uma decisão rápida e a mais correta possível.

Esta semana foi um pouco cansativa, devido a ter muitas horas de piscina, o que faz com que tenhamos que ter mais atenção às crianças, evitar acidentes e que algum elemento se perca.

Quanto às oficinas de expressão dramática, continuo a achar que é pouco tempo; contudo tenho planificado as oficinas para conseguir alcançar o meu objetivo inicial, e agora com mais ambição ainda, pois também as crianças se sentem envolvidas na minha proposta e entusiasmadas com os seus personagens.

Estou consciente que a apresentação final do trabalho realizado nas oficinas de expressão dramática, vai ficar muito aquém daquilo que estipulei. Só conseguirei ter mais uma oficina para poder ensaiar com o grupo; vai, por isso, depender muito do trabalho de casa, quer da minha parte, para construir a história, quer da parte das crianças para memorizarem os seus textos.

Durante a parte da manhã, tenho aproveitado para fazer pesquisas e desenhar planificações de possíveis atividades para apresentar e desenvolver no mês de agosto. Começo assim a ficar mais animada quanto à próxima etapa do meu estágio. Sei que é algo que não domino tão bem, como os grupos de férias com crianças; por isso vai ser algo inovador, quer para mim, quer para o plano de atividades da Câmara Municipal de Penedono, e estou por isso na expectativa de saber se será aprovado e como se vai desenvolver.

Reflexão do dia 20 a 24 de Julho

Como terceira semana das “Férias Animadas”, as crianças começam a sentir mais confiança, o que faz com que haja muitos conflitos entre eles. Estes comportamentos requerem mais atenção e uma boa capacidade de intervenção dos monitores.

Sinto por parte da organização um cansaço e desmotivação pela promoção de atividades, o que põe em causa a minha oficina de expressão dramática. Libertam as crianças pelo recinto para fazerem o que quiserem. Também este cansaço acumulado por parte da organização põe em causa a coesão grupal.

Assim sendo, na oficina de expressão dramática, não consegui fazer uma subdivisão do grupo, tendo que trabalhar com crianças de 3 anos e 8 ao mesmo tempo. Esta mistura de idades fez com que houvesse um desinteresse e impaciência por parte das mesmas; contudo esforcei-me para conseguir integrar todos os elementos na atividade; o que não adiantou, por lhes ter sido dado o direito de irem brincar para outros sítios.

O ambiente que se está a criar, na minha opinião, é normal, ainda que não correto; contudo não tinha previsto que isto pudesse acontecer, pois já é o quarto ano consecutivo em que o projeto “Férias Animadas” é realizado, e por esse motivo já deveria haver uma planificação diferente para as últimas semanas, combatendo esta problemática.

Estou a deparar-me com uma realidade completamente diferente daquela que tive nas primeiras semanas, o que me obriga a agir de uma maneira diferente e a adaptar as planificações. Procuo fazer os impossíveis para conseguir apresentar a minha atividade final, ainda que esta já esteja um pouco diferente daquele que era o meu objetivo inicial.

Escrevi uma dramatização a pensar em cada criança e vendo as capacidades de cada um. Cada criança teria uma média de duas falas, o que facilitaria a sua memorização; mas no último dia da corrente semana foram trocados a maioria das personagens por parte da organização. Quiseram levar o grupo do teatro a jogar futebol no momento em que seria o primeiro ensaio no espaço. Assim sendo, aquilo que seria uma peça de teatro para crianças do 3º ao 4º ano de escolaridade passou a ser da pré-escola até ao 4º ano. Vi-me assim obrigada a adaptar a peça, e a ficar com apenas uma oficina para ensaiar com o grupo.

O período da manhã é ocupado a estudar novas formas de intervir com o grupo e a apresentar as minhas propostas de atividades à câmara para desenvolver no mês de agosto.

Reflexão do dia 26 a 31 de Julho

Como última semana das “Férias Animadas”, senti que as crianças que fizeram parte do teatro na oficina de expressão dramática estavam ansiosas. Tinham um sentimento de envolvimento total. Isso notou-se não só pela questão de estarem sempre a falar no dia de estreia, como também na quantidade e qualidade de ideias que tinham para as suas personagens.

Depois da atuação e do impacto positivo que esta criou, senti que, se realmente tivesse tido mais tempo para ensaiar, poderia ter-se feito um espetáculo com outra dimensão.

O teatro é, sem dúvida, uma atividade no qual a Câmara Municipal poderá apostar, porque as crianças são talentosas, têm vontade de estar em palco e terem uma plateia. O gosto pelo teatro também se notou por parte das crianças que assistiram à dramatização: no fim do espetáculo pediram que se voltasse a repetir. Como essa vontade foi tanto, de quem assistiu, como de quem atuou, voltou-se a repetir a peça.

Foi a primeira vez que escrevi uma dramatização. No início fiquei receosa, pois não tinha muitos conhecimentos de comédia infantil; tinha receio que fosse demasiado infantil.

Tal como referi anteriormente, se tivesse tido mais tempo para ensaiar com as crianças, e se os responsáveis pelo projeto das “Férias Animadas 2015” não me tivessem trocado tantas vezes os elementos do grupo do teatro, teria sido algo muito diferente.

Acredito que esta atividade passe a ser corrente no projeto Férias Animadas devido ao entusiasmo que todas as crianças e pais demonstraram na atividade.

Termino assim a minha participação nas férias animadas com o sentimento de missão cumprida; ainda que não tenha sido tão bom como eu planeava, mas muito melhor do que aquilo que eu receava.

Passarei agora a uma nova etapa do meu estágio que em nada terá a ver com a que se passou.

Reflexão do dia 03 a 07 de Agosto

Após as “Férias Animadas de 2015” tive de iniciar novas propostas de atividades para poder dar seguimento ao meu estágio.

Estando no início do mês de agosto, e sendo este conhecido com o regresso dos emigrantes à sua terra natal, realizei uma proposta de atividade a pensar no convívio e bem-estar da população.

A atividade é uma caminhada noturna, que para além de estar a tornar-se muito popular possui ainda muitas vantagens para a saúde dos caminhantes.

Escolhi o dia 12 como o indicado para desenvolver a atividade. Apesar de ser a meio da semana, não irá interferir com as festividades religiosas/pagãs do concelho, permitindo assim uma maior aderência à iniciativa. Selecionei ainda o dia 12 porque será o pico de uma “chuva de meteoros” que acontecerá entre os dias 23 de julho e 22 de agosto. Esta poderá ser vista a olho nu, passando o percurso por zonas com menos iluminação para facilitar a observação do fenómeno.

Na minha opinião seria a noite perfeita, que para além de se poder desfrutar de todas as vantagens que uma caminhada noturna nos fornece, haveria ainda este “espetáculo” astral.

Contudo a atividade não foi rejeitada; mas colocada de lado para um futuro próximo, o que me faz acreditar que esse futuro esteja longe do meu período de estágio, e que, por esse motivo, se a atividade se vier a desenvolver, não serei eu a fazê-lo.

Reflexão do dia 10 a 14 de Agosto

Após a planificação e apresentação da proposta da caminhada noturna, foi o momento de planificar e apresentar a minha proposta de atividades para as quatro últimas semanas de estágio.

Inicialmente tive como ideia principal criar “semanas temáticas” para idosos institucionalizados, ou seja, cada semana seria estipulado um tema, por exemplo Jogos Tradicionais, e durante essa semana passaria por todos os lares do concelho para desenvolver essa atividade.

No total seriam três semanas, onde eu iria abordar, Dinâmicas de Grupo, Expressão Musical e ainda os Jogos tradicionais.

Selecionei estas atividades por considerar as mais adequadas para criar uma coesão grupal e fazer os idosos lembrar algumas das atividades que realizavam quando eram jovens, como por exemplo: as músicas que cantavam na ceifa, na vindima, no pisa vinho, entre outros trabalhos agrícolas, e ainda lembrar-lhes os momentos de convívio que tinham vivido, como muitas outras “histórias” e “estórias” das suas vidas.

Para a última semana de estágio tinha estipulado a implementação de um projeto que seria umas “Férias Seniores”. Pois, com base no trabalho que realizei na UC de Programas e Projetos de Animação Sociocultural, foi possível concluir que em Penedono, tal como em todo o país, de um modo geral, o aumento da esperança média de vida e a redução da taxa de natalidade têm feito com que a população esteja envelhecida. Daí a importância de se colocar em prática um plano de atividades que privilegie a animação sociocultural, como forma de valorizar os mais idosos.

Assim sendo, apresentei a proposta ao Presidente da Câmara, que a recebeu com agrado; ajustou às possibilidades da instituição e recursos existentes, aceitando que a desenvolvesse nessas condições.

Contudo, o meu supervisor irá entrar de férias, por isso sugeri-me que planificasse antes uma semana com as mais diversas atividades, para depois poder apresentar em todas as instituições para seniores.

Esta alteração de planos, fez com que não fosse possível desenvolver a semana de “Férias Seniores” que eu pretendia, para combater a principal problemática, no âmbito da Animação Sociocultural, que encontrei no concelho de Penedono. Tive assim que desenvolver as atividades sugeridas pelo meu supervisor, o que me deixou desanimada e desmotivada.

Reflexão do dia 17 a 21 de Agosto

O projeto por mim idealizado ATIA (Animação na Terceira Idade Ativa), teve início no Centro de Convívio de Antas, este por pertencer à Câmara Municipal; era mais fácil para desenvolver as atividades, pois não era preciso fazer um ofício e aguardar uma resposta da entidade.

No primeiro dia, onde optei por desenvolver Dinâmicas de Grupo, teve uma projeção positiva. Para surpresa minha, eram mais as crianças do que os idosos; ainda assim, deu para trabalharmos todos juntos, o que tornou a atividade mais interessante e valiosa.

De terça a quinta havia uma média de 3 pessoas, geralmente um idoso e 2 crianças: acabavam por aparecer outras pessoas, mas só mesmo de passagem, pois por ser um Centro de Convívio, faz que as pessoas não tenham que estar ali; e como é o mês de agosto tinham cá familiares que só vêm anualmente, portanto não foi possível desenvolver as atividades por mim propostas.

Assim sendo houve convívio, também ele muito importante: ainda que o meu projeto seja apenas uma semana em cada instituição, aproveitar esse tempo permite-me conhecer melhor o público, entender os seus gostos e motivação.

O meu último dia como estagiária no Centro de Convívio de Antas, segundo minha opinião, teve um balanço muito positivo: foi o dia em que apareceram mais pessoas, o que nos permitiu desenvolver uma caminhada de 5km. Desafiei os idosos a escolherem o percurso, e como Antas tem um rico património histórico-cultural, decidiram levar-me a alguns sítios históricos.

Esta caminhada foi boa para eles, que pediram à socióloga para que todas as semanas fosse realizada uma: de facto foi o dia em que conseguimos ter mais pessoas, tal como referi anteriormente, e eu fiquei a saber um pouco mais da história do meu concelho.

Ainda que não tenha conseguido desenvolver tudo o que pretendia, fico contente por saber que, com o tempo de convívio e observação, consegui implementar uma atividade que passará a fazer parte das atividades desenvolvidas pelo Centro de Convívio de Antas.

Reflexão do dia 24 a 28 de Agosto

A segunda semana do projeto ATIA (Animação na Terceira Idade Ativa), realizou-se no Lar Santa Isabel, em Penedono.

Os idosos gostaram das atividades desenvolvidas, embora se sentisse por parte deles que por estarem muito tempo sem atividade, era difícil estar a fazer o que quer que fosse.

“Já estou velho”, “eu não sei jogar”, “não gosto de fazer nada” eram das expressões mais utilizadas por eles. Estas barreiras vencem-se com alguma paciência e “truques”.

Quando as atividades eram mais ligadas a dinâmicas de grupo e jogos, desafiava-os a competirem comigo; embora muitas vezes dissessem que não, se o material lhes fosse colocado na mão, dedicavam-se à atividade com todo o empenho.

O mesmo sucedeu no dia em que a atividade era mais direcionada para a música: eles gostavam de ouvir, mas sentiam-se envergonhados a cantar. Ainda que a viola seja um instrumento musical fácil de adaptar aos mais diversos estilos musicais, uma concertina tem uma melodia muito mais apaixonante, trazendo ainda para este tipo de público recordações da sua mocidade.

Quando soube que um dos utentes sabia tocar concertina, desafiei-o a ir buscá-la: as suas forças físicas para a tocar, de facto não eram muitas, mas o seu prazer em fazê-lo era tremendo, não conseguia esconder a sua emoção, vencendo assim qualquer limitação física. Ao som dos nossos instrumentos foi mais fácil cativar as pessoas e por momentos, muitos deles esqueceram que precisavam de dormir, ou que não se poderiam mexer muito, por causa das suas limitações físicas.

Este projeto tem sido para mim uma descoberta: fazer com que os idosos entendam que ainda são úteis, deixa-me feliz e a eles, otimistas.

Todos os dias falava das condições meteorológicas com um senhor; a sua precisão agradava-me imenso, e ao mesmo tempo percebia que a vida pode ser uma escola muito rígida mas eficaz.

Tenho aproveitado ao máximo esta oportunidade de aprender, que no fundo é o que mais tenho feito com este público: aprender a ser uma pessoa diferente, e acima de tudo criar contornos nesta minha formação como Animadora Sociocultural.

No último dia, a partida, para ambas as partes, foi sentida como um “até já”.

Reflexão do dia 31 a 04 de setembro

A terceira semana do projeto ATIA (Animação na Terceira Idade Ativa), foi implementada no Lar Santa Casa da Misericórdia de Penela da Beira.

Iniciei esta semana com receio de não haver muito aderência dos idosos às minhas atividades, o que não aconteceu. Para além de terem aderido, a felicidade deles a desenvolvê-las era contagiante.

O gosto pelo jogo e o convívio, fez-me perceber que não conseguia chegar a todos eles, pois nem todos os idosos têm as mesmas capacidades físicas, o que me obrigava a adaptar as atividades a cada caso e percebi que não é possível fazer isso sozinha.

Iniciava sempre as atividades com os mais autónomos, pois após compreenderem os objetivos, conseguiam desenvolver as atividades sozinhos, com os idosos que não conseguiam comunicar com tanta facilidade era preciso mais calma e atenção, tal como os que não se conseguem movimentar, sem o apoio de alguém.

A atividade de que mais gostaram foi as de expressão musical; desafiei, tal como no Lar de Penedono, um senhor que toca acordeão, a juntar-se a mim e fazer uma festinha. Foi então que eu compreendi que alguns dos idosos eram mais autónomos do que aquilo que me tinham demonstrado até então, pois a música fez com que eles se soltassem, inclusive dançassem, o que me deixou muito animada.

A meio da semana duas idosas entraram em conflito com o horário onde eu intervinha, pois estavam habituadas a meditar o terço nesse tempo e, por causa do meu projeto, não podiam cumprir horários; comuniquei o sucedido à direção, que me pediu para continuar com o mesmo horário, pois era o mais útil.

Este pequeno conflito fez-me recomeçar do ponto zero com alguns idosos, pois tive de os voltar a cativar, o que não foi muito complicado; tentei demonstrar-lhes que compreendia a sua rotina, e acima de tudo que respeitava os seus direitos; como tal, ao fim das minhas atividades, ficava com eles a meditar o terço.

Isso fez com que eles percebessem que eu não estava ali para orientar as rotinas deles, ou obrigá-los a fazer fosse o que fosse contra a sua vontade, e sim para os ajudar a superar o desânimo, e o tempo que passam a olhar uns para os outros, ou a dormir porque não sabem o que fazer.

Fiquei contente por ter conseguido ultrapassar essa barreira, e terminei mais uma semana feliz por ter passado por uma nova experiência, e enriquecido a minha capacidade de interação com os idosos.

Reflexão do dia 07 a 11 de setembro

Como última semana de estágio e de implementação do projeto ATIA (Animação na Terceira Idade Ativa), sinto-me realizada.

O Lar Santa Cruz, da Beselga, era sem dúvida um dos que mais receava na implementação do meu projeto. Por norma, não costuma aderir às atividades propostas por elementos de fora, pois é um lar recente, e tem um modo de trabalhar um pouco diferente dos outros, que passei.

Contudo, não só aceitou a proposta para eu desenvolver o meu trabalho durante uma semana, como também fui muito bem recebida, o que facilitou na minha relação com os idosos.

As atividades foram desenvolvidas de um modo um pouco diferente daquilo que tinha sido nos outros lares, pois percebi que no Lar Santa Cruz, as pessoas precisavam mais de falar do que propriamente realizar as atividades que eu propunha. Com base nessa necessidade, adaptei as atividades, e todos os dias ia de idoso em idoso, não só para lhe proporcionar um momento de convívio como também desenvolver as atividades.

Tive como maior dificuldade no decorrer deste projeto, conseguir estar com todos os idosos, de os ouvir e dar-lhes a devida atenção, pois sozinha não é fácil chegar a todos eles.

Assim sendo, sinto que mais importante do que eles estarem a desenvolver as atividades que propus, era meu objetivo criar algo diferente nas suas vidas, desde motivá-los e demonstrar as suas capacidades, proporcionar momentos de recordação daquilo que mais apreciavam na sua juventude, e ouvir as suas experiências de vida, que eles tanto gostam de partilhar.

As pessoas que se sentem mais limitadas, devido aos seus problemas físicos, por norma, desistem com mais facilidade das atividades, e esse foi um dos principais desafios que tive no Lar Santa Cruz, motivar e fazê-los entender que demorasse o tempo que fosse preciso, conseguiriam realizar as atividades, como qualquer outro idoso.

No Lar Santa Cruz, tal como no Lar da Santa Casa da Misericórdia, há um animador. Mas no lar Santa Cruz isso fez-se sentir com mais força, não só na adesão dos idosos às atividades, como no seu à vontade com os materiais, e ainda na relação que tinham uns com os outros; dava para entender que os idosos possuíam uma boa coesão grupal.

Este foi o lar que mais me custou deixar: enquanto no Lar Santa Isabel, fiquei com a sensação de um “até já”, no lar da Santa Casa da Misericórdia, talvez por ser um dos que frequento com muita regularidade, não custou nada. Já no Lar da Santa Cruz, o ambiente que ali vivi, prendeu-me.

Ainda assim os idosos pediram-me que dia 11 de novembro fosse passar o magusto com eles e levasse umas castanhas; sei que não era pelas castanhas, mas sim uma forma de garantirem o meu regresso, o qual espero um dia conseguir realizar.

Anexo III

Planificações das Oficinas de Expressão Dramática

Estágio Curricular
Planificação das oficinas de Expressão Dramática

Oficina nº 1

Data: 6/07/2015

Público-alvo: 3º ano ao 4º ano

Entidade de Estágio: Câmara Municipal de Penedono / Férias Animadas 2015

Tema: Apresentação

Nome Estagiário: Joana Filipa Soeiro Amaral

Objetivos	Atividade	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Conhecer as crianças e as suas limitações físicas	“Eu chamo-me ... e gosto...”	<p>As crianças fazem uma roda e têm que dizer o seu nome e de seguida dizerem o que gostam de fazer. Ao mesmo tempo que dizem o que gostam de fazer, devem reproduzir em mimica.</p> <p>Passa a vez ao parceiro que se encontra à sua esquerda, este deve dizer e reproduzir o que o colega da direita fez, e de seguida acrescentar os seus dados; assim sucessivamente até chegar ao último elemento, que terá que repetir o que todos os colegas disseram.</p> <p style="text-align: center;">****</p>	-	20’
Perceber as capacidades cognitivas das crianças	“ Para o...”	<p>Esta dinâmica requer alguma atenção e rapidez na capacidade de raciocínio.</p> <p>As crianças estão em roda: uma delas possui uma bola, depois de já saberem o nome de todos, dirige-se a um colega que esteja na roda, entrega-lhe a bola e ao mesmo tempo deve dizer o nome de um outro colega que se encontre em jogo.</p> <p>A criança que receber a bola, deve ir entrega-la ao colega que lhe foi ordenado. Posteriormente este deve dizer um outro nome, ao mesmo tempo que entrega a bola, e assim sucessivamente.</p>	Uma bola	10’

Estágio Curricular
Planificação das oficinas de Expressão Dramática

Oficina nº 1

Data: 9/07/2015

Público-alvo: Pré-escolar até 2º ano

Entidade de Estágio: Câmara Municipal de Penedono / Férias Animadas 2015

Tema: Os animais

Nome Estagiário: Joana Filipa Soeiro Amaral

Objetivos	Atividade	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Promover a ativação funcional.	Coelhos e tocas	Os participantes são divididos em grupos de três, onde um será o coelho e dois a toca. Ficam ainda quatro participantes, que serão os quatro coelhos à solta. Haverá uma música de fundo e quando esta parar, todos os coelhos têm que correr para uma toca diferente, os coelhos que se encontram à solta devem arranjar uma casa. Quando a musica baixar e ouvirem a palavra “ventania” todos os participantes dançam até a música voltar a parar; e quanto esta parar têm que se formar novas tocas com novos coelhos. ****	Sistema de som e músicas	15’
Estimular a coordenação motora	Serpente	Para o jogo da “serpente”, tem que se delimitar o espaço, e anunciar que quem o passar fica automaticamente apanhado. Quatro crianças serão as “serpentes”, as restantes “fugitivos”; o objetivo das serpentes é apanhar o maior número de “fugitivos” possível. Sempre que apanharem alguém, tem que lhe dar a mão e passar a ser um só. Sempre que estes soltam as mãos, não podem apanhar nenhum fugitivo até se voltarem a unir. ****	-	10’
Estimular a concentração e imaginação	A mamã coruja	Todas as crianças, dançam livremente pelo pátio, ao som da música; quando esta baixar, a “mamã coruja” vai dar uma ordem; essa ordem será para que eles imitem um animal. O jogo continua quando todas as crianças conseguirem imitar o animal que foi ordenado pela mãe coruja; de seguida volta a colocar música e as crianças voltam a dançar até novas ordens.	Sistema de som e músicas	20’

Estágio Curricular
Planificação das oficinas de Expressão Dramática

Oficina nº 2

Data: 13/07/2015

Público-alvo: 3º ano ao 4º ano

Entidade de Estágio: Câmara Municipal de Penedono / Férias Animadas 2015

Tema: Ensaio de uma dramatização

Nome Estagiário: Joana Filipa Soeiro Amaral

Objetivos	Atividade	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Incentivar as crianças a construir e apresentar uma dramatização no dia da Expressão Dramática das Férias Animadas.	Ensaios de mesa;	<ul style="list-style-type: none">- Para fazer uma apresentação final daquilo que foram as férias animadas, juntamente com o grupo com o qual estou a trabalhar, e tendo em consideração o pouquíssimo tempo que teremos para trabalhar, irei sugerir a possibilidade de abordar histórias infantis que sejam do conhecimento de todos, o que facilitaria a memorização do texto. Para que haja motivação, será dada a possibilidade de cada um escolher a sua personagem; - As histórias escolhidas, serão uma versão criada por mim com algumas sugestões que as crianças queiram dar.	<ul style="list-style-type: none">- Sala- Figurinos;	60'

Estágio Curricular
Planificação das oficinas de Expressão Dramática

Oficina nº 2

Data: 20/07/2015

Público-alvo: Pré-escolar até 2º ano

Entidade de Estágio: Câmara Municipal de Penedono / Férias Animadas 2015

Tema: As profissões

Nome Estagiário: Joana Filipa Soeiro Amaral

Objetivos	Atividade	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Promover o aquecimento do grupo;	Inversão dos sentidos;	- O grupo desloca-se pelo pátio, enquanto o animador dá uma ordem, e eles terão que executar o contrário daquilo que é pedido. Se lhes for ordenado para andarem rápido, terão que andar lentamente; se for ordenado que vão para a esquerda, vão todos para a direita; se disser “frente” vão todos para trás, e assim sucessivamente.	-	10’
Estimular momentos de tensão e relaxamento;	Profissões em mímica	- Antes de se iniciar a atividade, são preparados papelinhos onde estão escritos as mais diversas profissões. De seguida são dobrados e colocados num recipiente. Para dar início à atividade, pede-se a uma criança que se desloque ao centro, retire um papel e execute, em mímica, a profissão que está no papel que retirou. A criança terá que executar os movimentos que descrevem essa profissão até que os colegas adivinhem qual é. Quando estes adivinharem é selecionada outra criança para retirar o papel, e assim sucessivamente.	-Pequenas folhas de papel; - Caneta	25’
Aumentar a capacidade de argumentação;	Naufrágio	-Realiza-se uma distribuição de papéis sociais a cada elemento; de seguida é-lhes indicado que vão num cruzeiro muito importante, mas que o navio está com problemas técnicos e vai afundar. Existe um bote no navio que só tem capacidade para uma pessoa; então só um dos elementos pode ser salvo: entre eles argumentam quem deve ser salvo, e porquê.	-	10’

Anexo IV

Cronograma Férias Animadas 2015

Atividades	Cronograma das “Férias Animadas 2015”																			
	6 a 10 de Julho					13 a 17 de Julho					20 a 24 de Julho					27 a 31 de Julho				
	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
Cinema																				
Culinária																				
Expressão Dramática																				
Expressão físico-motora																				
Expressão Plástica																				
Palestra																				
Piscina																				
Teatro																				
Zumba																				

Oficinas nas quais não estive presente 

Oficinas que eu apoiei 

Oficinas lecionadas por mim 

Anexo V

Dramatização Férias Animadas 2015

Dramatização

Férias Animadas 2015

Personagens:

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| - Polícia Leonel; | - Lobo Mau 2 Mara; | - Menina Luana; |
| - Porquinha 1 Margarida; | - Bruxa Má Mafalda; | - Menino David; |
| - Porquinha 2 Inês; | - Mãe Beatriz Fidalgo; | - Imobiliária I Matilde; |
| - Porquinha 3 Daniela; | - Avó Gabriela; | - Capuchinho Vermelho ; Matilde; |
| - Lobo Mau 1 Rodrigo; | - Narrador Joana | - Imobiliária II Gabriela. |

Menina: Joana, Joana!! Gostava que nos contasses uma história!

David: Conta, conta, por favor!

Narrador: Está bem. Vou contar-vos a história “das três porquinhas”.

Era uma vez 3 porquinhas que tiveram de ir morar para uma distante e misteriosa floresta. Chegando à floresta encontraram uma imobiliária, e a porquinha Daniela disse:

Porquinha 3: Boa tarde meus senhores, nós somos três irmãs e queremos alugar uma casa.

Doutora Gabriela: Desculpe senhor porquinho, mas nós neste momento não temos casas para alugar.

Narrador: A porquinha Inês chateada disse:

Porquinha 2: Ora, como não têm casas para alugar? Nós precisamos de uma casa para morar, não vê que somos as 3 porquinhas?

Matilde: Na história dos 3 porquinhos, são eles quem constrói as suas próprias casas.

Porquinha 1: O quê!? Vou ter de construir uma casa? Não vê que não tenho tempo para isso?

Doutora Gabriela: Sim, é verdade, cada um constrói a sua casa: o primeiro, constrói uma casa de palha, porque é muito preguiçoso; o segundo é um pouco mais preocupado, mesmo assim constrói uma de madeira.

Doutora Matilde: E por fim, o último porquinho que é mais trabalhador vai construir uma casa de tijolo.

Narrador: E assim fizeram as três porquinhas: cada uma tinha uma casa diferente; as duas primeiras, como eram preguiçosas, fizeram casas rápidas; a terceira porquinha demorou mais tempo, mas a casa era muito mais resistente.

Menina: O quê? Não me lembro que a história fosse assim.

Narrador: Claro que é assim... as duas primeiras porquinhas depois de terem construído as suas casas foram para a rua brincar e cantar.

Porquinha 1 e Porquinha 2: *Quem tem medo do Lobo mau, do lobo mau, lobo mau, lobo mau!?*

Narrador: Entretanto chega o Lobo Mau:

Lobo Mau 1: Porquinhas, porquinhas, vocês não sabem que eu posso apanhar-vos e comer-vos? Eu consigo soprar as vossas casas, logo não têm para onde fugir!...

Porquinha 3: Fugam, fugam para minha casa...

Narrador: Claro que as porquinhas assim fizeram e o lobo não as conseguiu apanhar; então voltou para casa muito triste...

Menina: Tens a certeza que a história era assim?

Narrador: Claro que é, é o que está aqui escrito... Chegando a casa o irmão disse-lhe:

Lobo Mau 2: Ouve lá, então as porquinhas conseguiram enganar-te?

Lobo Mau 1: Elas são muito inteligentes, mas acredita que não me voltam a escapar...

(Saem os dois lobos de cena, e o narrador vai começar a contar a historia do Capuchinho Vermelho)

Menina: A história dos três porquinhos não era assim! Estás a inventar tudo...

Narrador: Esta é que é a verdadeira história, vou continuar, ouve lá!

No outro lado da floresta havia uma cidade onde morava uma menina a quem toda a gente chamava de CAPUCHINHO PRETO.

(Entra a Capuchinho Vermelho. Com o lado preto do capuz para fora, vira o vermelho quando a Menina corrigir o narrador)

Menina: Capuchinho preto?? Não, era Capuchinho Vermelho.

Narrador: Sim, isso, a Capuchinho Vermelho... vá mas isso agora também não importa. Foi então que a mãe a chamou....

Mãe: Capuchinho Vermeeeeelhooo!!

Capuchinho: Sim, mãezinha!

Mãe: Vais a casa da avozinha que está doente, e levas esta cesta cheia de bolinhos; mas não vás pela floresta, que mora lá o lobo!...

Capuchinho vermelho: Está bem, mãezinha.

Narrador: Foi então que a Capuchinho verde.

Menina: Era Capuchinho Vermelho, mas não sabes as cores?

Narrador: Isso, foi então que a Capuchinho Vermelho foi a casa da tia.

Menina: Da avozinha!

Narrador: Pois, foi isso que eu quis dizer... mas como a Capuchinho ia atrás de umas borboletas pelo caminho, perdeu-se e foi parar à floresta mágica e lá encontrou uma girafa.

Lobo Mau 2: Uma girafa? Que confusão, mas eu sou um lobo e não uma girafa...

Menina: Pois é, é um lobo...

Narrador: Foi então que o lobo perguntou à Capuchinho Vermelho:

Lobo Mau 2: Para onde vais?

Capuchinho vermelho: Vou visitar a minha avozinha que está doente!

Lobo Mau 2: Mas tu não devias andar sozinha na floresta, podem fazer-te mal!...

Capuchinho vermelho: Eu não tenho medo, depois a casa da minha avozinha é já ali.

Lobo Mau 2: Então aproveita para lhe apanhaves umas flores, ela vai adorar...

Narrador: E enquanto a Capuchinho Vermelho ficou à procura de flores, o lobo mau foi a correr para casa da avozinha; quando esta o viu disse:

Avozinha: Lobo, que andas tu a fazer por aqui? Sabes que não te quero perto da minha casa; por isso afasta-te, afasta-te que eu não te quero ver...

Lobo mau 2: A tua netinha está perdida na floresta, devias ir ajudá-la, nunca se sabe o que lhe pode acontecer...

Avozinha: A minha netinha? Não posso acreditar, vou já ajudá-la a sair dali; como será que lá foi parar?

(A avozinha vai procurar a neta e o lobo fica a rir-se por a ter enganado)...

Lobo mau 2: Ahahahah vou comer os bolinhos todos da avozinha!...

Narrador: Entretanto, chega a bruxa má e pergunta ao lobo se quer comprar umas maçãs...

(Entra a Bruxa Má)

Menina: A Bruxa Má? Mas essa é a história da “Branca de Neve e os Sete Anões”.

Narrador: Claro que não, ouve com atenção. A bruxa má perguntou ao lobo se queria comprar umas maçãs...

Bruxa má: Olá amiguinho lobo, queres comprar umas maçãs? Prova são muito boas...

Narrador: Como o lobo tinha muita fome, pegou na maçã; quando ia começar a trincar, chegou a polícia e disse:

Polícia: Espelho meu, espelho meu, há alguém que prenda bruxas melhor que eu?

Narrador: A bruxa começa a fugir enquanto a polícia continua...

Polícia: E tu, lobo? Que estás a fazer na casa da avozinha? Quer-me parecer que andaste a fazer asneiras...

Narrador: E o lobo, logo fugiu para a casa dos lobos...

Menina: Mas que histórias tão confusas, estás a misturar tudo!...

Menino: Que confusão!...

Menina: O que aconteceu ao Capuchinho Vermelho e à avozinha nesta história?

Narrador: Juntaram-se à mãe, aos três porquinhos, às Imobiliárias, à Bruxa e à polícia e cantaram:

Todos: Quem tem medo do lobo mau, lobo mau, do lobo mau?...

Narrador: Vitória, vitória!

Todos: E acabou-se a história...

Autor: Joana Amaral

Anexo VI

Fotografias da apresentação da Dramatização

Fotografias das Personagens da Dramatização



Anexo VII

Planificação da Caminhada Noturna

Proposta de atividade

I Caminhada Noturna no Reino de Penedono

Uma caminhada noturna promove um estilo de vida mais saudável. Não só melhora a condição física, como também proporciona vantagens para o corpo e a mente. Tem assim como objetivos principais:

- Melhorar a circulação sanguínea;
- Combater a osteoporose;
- Afastar a depressão, com a libertação de endorfina;
- Emagrecer;
- Controlar “a diabetes;
- Promover a socialização;
- Observar a chuva de estrelas.

As caminhadas noturnas, para além de se estarem a tornar uma atividade muito popular, possuem ainda muitas vantagens, tal como referi anteriormente.

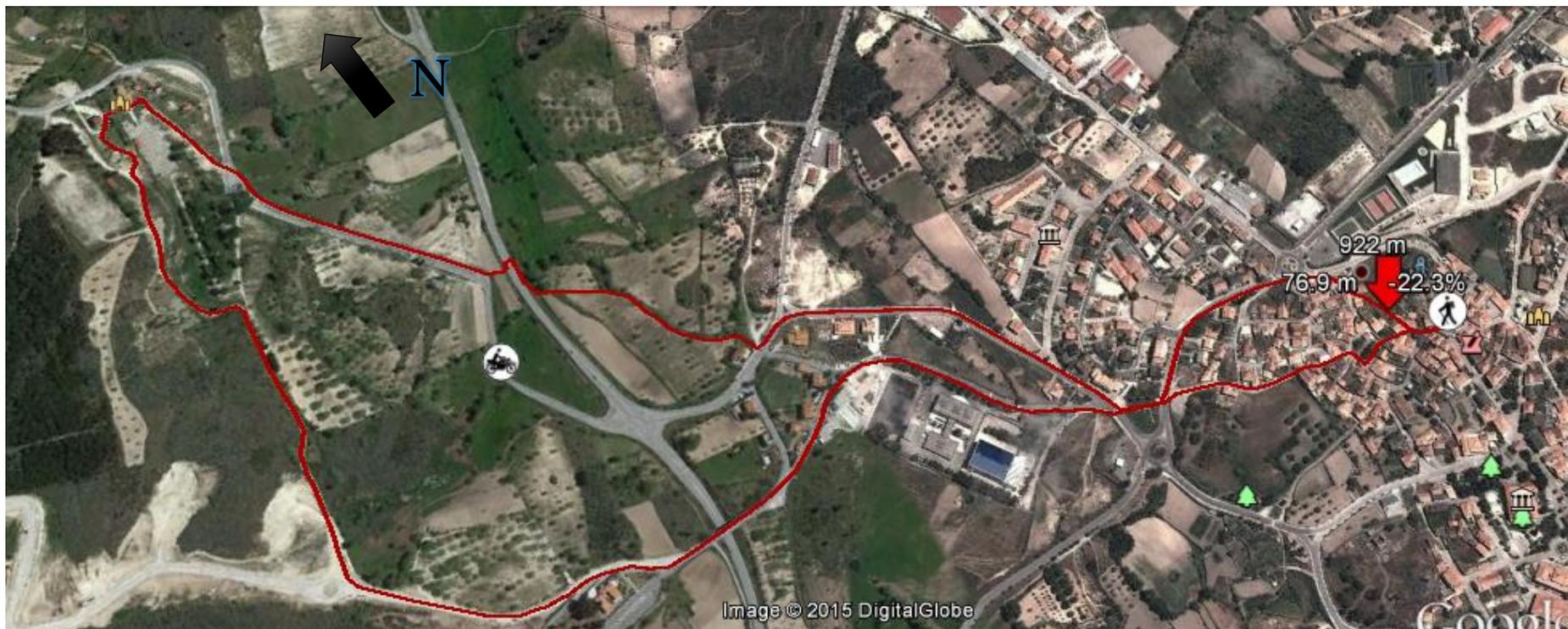
Para desenvolver a atividade considere o dia 12 de agosto o mais indicado, apesar de ser a meio da semana; é ainda o pico de uma “chuva de meteoros” que acontecerá entre 23 de julho e 22 de agosto. Portanto, se a caminhada tivesse um percurso que, por momentos se desviasse da luz, talvez fosse possível observar alguns meteoros, que estarão ainda acompanhados de uma fina Lua Crescente. Em princípio, não irá incomodar a observação dos meteoros.

Considero ainda que o facto da atividade se desenvolver a meio da semana será o mais indicado, evitando assim coincidir com as festividades Religioso/pagãs desenvolvidas pela comunidade penedonense.

Para que a atividade seja viável, cada caminhante terá apenas de se fazer acompanhar de um colete refletor e uma lanterna, tal como uma roupa confortável.

Anexo VIII

Percurso da Caminhada Noturna



Anexo IX

Planificação do Projeto Animação na Terceira Idade Ativa (ATIA)

Estágio Curricular Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Animador Sociocultural

Aluno: Joana Filipa Soeiro Amaral

Tema: Animação na Terceira Idade Ativa

De: 17/08/2015 até 11/09/2015

OBJECTIVOS	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (PALAVRAS-CHAVE)	ESTRATÉGIAS			PUBLICO ALVO
		ATIVIDADES	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma inovação e novas descobertas; - Proporcionar um estilo de vida harmonioso e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; - Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. 	<p>- A implementação de atividades de expressão musical, dinâmicas de grupo, jogos didáticos e expressão físico-motora, neste caso os jogos tradicionais, são importantes para estimular as capacidades físicas e sociais do idoso.</p>	<p>- <u>Dinâmicas de grupo</u>: o vizinho, quem ficou com o balão, quem sou eu;</p> <p>- <u>Expressão musical</u>: Malhão, Saia Velhinha, Mulher Gorda, Alecrim, Lá em cima está o tiro-liro-liro, Oliveira da Serra, A saia da carolina, O mar enrola na areia, Oh rama, Apita o comboio, Eu ouvi o passarinho, Oh Rosa arredonda a saia, entre outras</p> <p>- <u>Jogos tradicionais</u>: Jogo Bowling, Jogo das latas, A balão não cai</p> <p>- <u>Jogos didáticos e de tabuleiro</u>: jogo dos pares, jogo do micado, jogo da pedrinha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo do Micado; - Jogo dos Pares; - Lençol; - Jogo da Pedrinha; - Jogo Bowling; - Jogo das Latas; - Instrumentos musicais; - Balão. 	<p>- Funcionários da Instituição</p>	<p>- Utentes do respetivo Lar/Centro de Convívio.</p>

Anexo X

Cronograma do Projeto ATIA

Cronograma do Projeto ATIA

Atividades	Cronograma do Projeto ATIA																			
	17 a 21 de Agosto (Centro de Convívio de Antas)					24 a 28 de Agosto (Lar Santa Isabel, Penedono)					31 a 04 de Agosto (Lar Santa Casa da Misericórdia, Penela da Beira)					07 a 11 de Agosto (Lar Santa Cruz. Beselga)				
	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
Dinâmicas de Grupo	■					■				■	■						■			
Caminhada				■																
Expressão Musical							■							■					■	
Jogos Tradicionais									■						■					■
Jogos didáticos			■					■		■			■					■		
Atividades da instituição		■	■	■								■				■				

Atividades que eu apoiei



Atividades dirigidas por mim



Anexo XI

Repertório Musical ATIA

Repertório musical para Idosos



Índice

Oh Malhão, Malhão

Saia Velhinha

Mulher Gorda

Alecrim

Lá em cima está o tiro-liro-liro

A saia da carolina

O mar enrola na areia

Oh Rama da Oliveira

Apita o comboio

Eu ouvi o passarinho

Oh Rosa arredonda a saia

Oh Oliveira da Serra

Óh Malhão Malhão

(A) Ó malhão, malhão (E)

Que vida é a tua

Ó malhão, malhão

Que vida é a tua

Comer e beber

Ó trim tim tim

passear na rua

Ó malhão, malhão

Ó malhão vem ver

As ondas do mar

Ó trim tim tim

Aonde vão ter

Ó malhão, malhão

Ó malhão do norte

Quando o mar está bravo

Quando o mar está bravo

Faz a onda azul

Ó malhão, malhão

Ó malhão do Porto

Quem morreu morreu

Ó trim tim tim

Quem morreu está morto

Saia Velhinha

A minha saia velhinha

Está toda rotinha

d'andar a bailar

agora tenh'uma nova

feitinha na moda

p'ra eu estrear.

Minha mãe casai-me cedo,
enquanto sou rapariga:
que o milho ceifado tarde
não dá palha nem espiga!

O meu amor era torto
e eu mandei-o cavacar:
agora já tenho lenha
para fazer um jantar.

Mulher Gorda

{x2}

Am

E

A mulher gorda para mim não me convém

Am

eu não quero andar na rua com as banhas de ninguém

{Refrão 2x}

Dm

Am

Ai Ai Aiii... Eu gosto dessa mulher

E

Am

quero tê-la ao pé de mim, beijá-la quando quiser

A mulher do Mickey para mim não me convém

eu não quero andar na rua com a rata de ninguém

{Refrão 2x}

A mulher baixa a mim não me convém

eu não quero andar na rua com o banco de ninguém

{Refrão 2x}

A mulher alta a mim não me convém

eu não quero andar na rua com o poste(escadote) de ninguém

{Refrão 2x}

A mulher magra a mim não me convém

eu não quero andar na rua com o esqueleto de ninguém

Alecrim

(G)A(C)lecrim alecrim aos mo(Dm)lhos

por causa de ti

choram os meus o(C)lhos

ai meu am(F)or

quem te disse a (C)ti

A saia da carolina

a saia da carolina
tem um lagarto pintado
sim carolina ó - i - ó - ai
sim carolina ó - ai meu bem

tem cuidado ó carolina
que o lagarto dá ao rabo
sim carolina ó - i - ó - ai
sim carolina ó - ai meu bem

a saia da carolina
não tem prega, nem botão
tem cautela, ó carolina
não te caia a saia no chão

a saia da carolina
uma barra encarnada
tem cuidado ó carolina,
não fique a saia rasgada

a saia da carolina
é da mais fina combraia
tem cautela ó carolina
que o lagarto leva-te a saia

a saia da carolina
foi lavada com sabão
tem cuidado, ó carolina
não lhes deixes por a mão

a saia da carolina
é curta e das modernas
tem cuidado ó carolina,
que ela não te tape as pernas.

O mar enrola na areia

O mar enrola na areia, ninguém sabe o que ele diz,
bate na areia e desmaia, porque se sente feliz.

Não se pode namorar;
A folha é miudinha,
Deixa passar o luar.

Apita o comboio

Apita o comboio perto de Coimbra
Apita o comboio lá vai apitar
Apita o comboio à beira do mar
à beira do mar, mesmo à beirinha
Apita o comboio no centro da linha
Apita o comboio debaixo do chão
Apita o comboio çá na estação
Apita o comboio lá vai a apitar
Apita o comboio à beira do mar
à beira do mar, mesmo à beirinha
Apita o comboio no centro da linha
Apita o comboio sobre o rio Douro
Apita o comboio ao chegar ao Porto
Apita o comboio lá vai à apitar
Apita o comboio à beira do mar
à beira do mar, mesmo à beirinha
Apita o comboio no centro da linha
Apita o comboio logo de manhã
Vai cheio de moças para à Covilhã
Apita o comboio lá vai à apitar
Apita o comboio à beira do mar
à beira do mar, mesmo à beirinha
Apita o comboio no centro da linha.

Eu ouvi o passarinho

C F
Alentejo quando canta
 C
Peito dado à solidão
 F
Traz alma na garganta
 C
E o sonho no coração

Eu ouvi o passarinho
Às quatro da madrugada
Cantando lindas cantigas
À porta da sua amada

Por ouvir cantar tão bem
A sua amada chorou
Às quatro da madrugada
O Passarinho cantou

Oh Rosa arredonda a saia

Ó Rosa, arredonda a saia, A
Ó Rosa, arredonda-a bem! E7
Ó Rosa, arredonda a saia,
Olha a roda que ela tem! A

Olha a roda que ela tem,
Olha a roda que ela tinha!
Ó Rosa, arredonda a saia,
Que fique bem redondinha!

{Refrão}

A saia que traz vestida,
É bonita e bem feita,
Não é curta, nem comprida,
Não é larga, nem estreita.

Oliveira da Serra

Oliveirinha da serra, A
Que'o vento leva a flor. {Bis} A
Ó-i-ó-ai, só a mim ninguém me leva,E7 A
Ó-i-ó-ai, para o pé do meu amor. {Bis}E7 A

Oliveirinha da serra,
Que'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.