



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Sofia Isabel Marinheira Cante  
Fevereiro | 2011

**Relatório de Estágio**  
**Licenciatura em Animação Sociocultural**

**Nome**

Sofia Isabel Marinheira Canete

**Número de aluno**

5006137

**Estabelecimento de ensino:**

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

**Docente Orientador**

Nelson Clemente Santos Dias Oliveira

**Instituição de Estágio**

ASTA - Associação Sócio-Terapêutica de Almeida

Alto da Fonte Salgueira, 6355-030 Cabreira

**Tutor na Instituição**

Cristina Maria Martins Monteiro

**Duração de Estágio**

Três Meses – de 20 de Setembro a 20 de Dezembro de 2010

**Ano Lectivo: 2010/2011**

“Içámos as velas do nosso navio!  
Queremos navegar neste mar da Vida,  
Nós temos connosco a força do vento  
E a força de um tempo que esteve escondida.  
Acendemos archotes e alumiámos caminhos,  
Pintámos as ruas com risos e cores.  
Abraçámos o Mundo, colhemos esperança,  
Semeámos encontros e jardins de flores.  
Que acabem os medos,  
Olhem para nós!  
Para poder seguir, precisamos de vós (voz)  
Escutem silêncios cheios de clamor,  
Nós temos cá dentro um Mundo de encanto,  
Uma alma inteira,  
Mil formas de amor.”

ASTA – Ano Europeu da Pessoa com Deficiência

## **Agradecimentos**

Agradeço à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelos conhecimentos que me concederam nestes anos de licenciatura, a todos os professores que me auxiliaram e ao meu orientador Nelson Oliveira que me apoiou durante todo o processo do estágio curricular.

Agradeço principalmente ao grupo da ASTA por todo o apoio, companheirismo, disponibilidade, motivação, calor humano e principalmente pela lição de vida. Nada do que aprendi e senti era possível sem todos eles. Aos colaboradores que tanto me ajudaram e incentivaram, à fundadora e presidente Maria José Dinis pela pureza, tranquilidade, por me receber de braços abertos e por me mostrar um caminho magnífico, à minha tutora Cristina Monteiro pela amizade, conversas, sonhos, experiência, aprendizagem, estímulo e principalmente pela confiança que depositou em mim desde o início. Aos companheiros o meu maior agradecimento pois foram eles que fizeram deste estágio um período marcante e decisivo na minha vida. Foram eles que alargaram os meus horizontes, abrindo-me portas cuja existência desconhecia. Agradeço também à minha companheira de estágio, com a qual tive a sorte de partilhar todos os bons momentos, agradeço as serenatas ao luar, as curtas noites de cavaqueira ao aquecedor, a boa energia e os sorrisos - não seria o mesmo sem ela.

Devo também um enorme agradecimento à minha família por ser o pilar que me suporta, pelo apoio incondicional, incentivo, conselhos sábios, compreensão, paciência e preocupação. Um obrigado pela amizade e amor verdadeiros, pela forte ligação que nos une, pela felicidade que sinto convosco e por estarem sempre presentes.

Aos meus amigos, os que foram e deixaram marca, os que estão e fazem parte, um obrigado pelos bons momentos e por tudo o que passámos juntos. As recordações são tantas que não consigo exprimir tudo numa frase, por isso agradeço-vos por fazerem parte da minha vida duma forma tão brutal e inesquecível – estarão sempre no meu coração onde que quer que eu esteja.

## Índice

Índice de Figuras .....	vi
Introdução .....	1
<b>CAPÍTULO I – A INSTITUIÇÃO .....</b>	<b>3</b>
1. Caracterização da Instituição .....	4
1.1 Enquadramento Geográfico .....	5
1.2 Instalações e Serviços Prestados .....	7
1.3 Visão e Missão.....	8
1.3.1 Objectivos .....	8
1.3.2 Estratégias .....	8
1.3.3 Valores .....	9
1.3.4 Direitos e Deveres da ASTA .....	10
1.3.5 Política da Qualidade da ASTA .....	10
1.4 Ateliês Terapêuticos .....	11
1.4.1 Tecelagem .....	12
1.4.2 Carpintaria .....	13
1.4.3 Terapias de (re)habilitação .....	13
1.4.4 Olaria e Cerâmica .....	14
1.4.5 Agricultura Biológica .....	15
1.4.6 Animação .....	15
<b>CAPÍTULO II – A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL .....</b>	<b>17</b>
2. A Animação Sociocultural .....	18
2.1 O Animador como agente dinamizador .....	20
2.2 A Animação Terapêutica .....	21
<b>CAPÍTULO III – O ESTÁGIO .....</b>	<b>23</b>
3. O Estágio .....	24
3.1 Novos conceitos apreendidos .....	24
3.1.1 Deficiência Mental e Doença Mental .....	24
3.1.2 Antroposofia .....	25
3.1.3 Pedagogia Curativa .....	26

3.1.4	Sócio-Terapia .....	27
3.1.5	Arte Terapia .....	28
3.1.6	Euritmia .....	28
3.2	Escolha do local .....	29
3.3	Plano de Estágio .....	29
3.4	Objectivos do Estágio .....	30
3.5	O dia-a-dia na ASTA .....	31
3.6	Actividades realizadas .....	33
3.6.1	Papel Reciclado .....	33
3.6.2	Movimento e Comunicação .....	36
3.6.3	Tecelagem, Olaria, Agricultura Biológica, Piscina Terapêutica e Manutenção .	37
3.6.4	“Mãe de Casa” .....	39
3.6.5	Actividades inseridas no Programa de Actividades .....	40
3.6.5.1	Dia de S. Miguel .....	40
3.6.5.2	Aniversário da ASTA .....	40
3.6.5.3	S. Martinho .....	41
3.6.5.4	“O Jardim do Advento” .....	42
3.6.5.5	Representação do teatro “Autos dos Pastores” .....	42
3.6.5.6	Tardes Culturais Semanais .....	43
3.6.6	Actividades Circunstanciais .....	45
3.6.6.1	Ação Solidária “Diferentes? Não, Todos Iguais!” .....	45
3.6.6.2	Visita à AFACIDASE .....	45
3.6.6.3	Contacto com meios de comunicação .....	46
3.6.6.4	Despedida das estagiárias .....	47
	Reflexão Final .....	48
	Bibliografia .....	50
	Webgrafia .....	51
	Outras Fontes .....	51
	Anexos .....	

## Índice de Figuras

Figura 1: Logótipo da Associação .....	4
Figura 2: Actividades no exterior da ASTA .....	5
Figura 3: Mapa do Concelho de Almeida .....	5
Figura 4: O actual brasão de Almeida.....	5
Figura 5: O brasão da Cabreira .....	6
Figura 6: A aldeia da Cabreira .....	6
Figura 7: Instalações da ASTA – Alto da Fonte Salgueira .....	7
Figura 8: Exemplo de um tear do ateliê de Tecelagem .....	12
Figura 9: Trabalho na Carpintaria .....	13
Figura 10: Terapia de (re)habilitação – Massagens .....	13
Figura 11: Terapia de (re)habilitação – Desporto .....	14
Figura 12: Ateliê de Olaria e Cerâmica .....	14
Figura 13: Agricultura Biológica .....	15
Figura 14: Actividades de Animação .....	15
Figura 15: Rudolf Steiner .....	26
Figura 16: Movimentos eurítmicos .....	29
Figura 17: Planetas pintados no exterior das instalações .....	38
Figura 18: Actuação da Ftuna .....	41

## Introdução

O estágio curricular tem como principal objectivo complementar a formação académica e visar o aprimoramento profissional, neste caso, na Licenciatura em Animação Sociocultural. Permite um contacto experimental com as bases teóricas adquiridas ao longo do curso, através da realização de tarefas e funções práticas em Instituições, proporcionando a aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho. A vertente prática e experimental é indispensável para o desenvolvimento dos conhecimentos e para a aquisição de novas competências, pelo que, o estágio curricular se torna numa importante ferramenta de aperfeiçoamento para o futuro acesso no mercado de trabalho.

O estágio decorreu no período compreendido entre 20 de Setembro a 20 de Dezembro de 2010, na Associação Sócio-Terapêutica de Almeida, na Cabreira-do-Côa.

As linhas orientadoras do estágio foram as seguintes: observação e ponderação sobre as funções e práticas profissionais do Animador Sociocultural, com base em referenciais pedagógicos, técnicos, científicos e éticos; observação das dinâmicas da instituição onde se realiza o estágio; utilização de metodologias e estratégias de intervenção e inovação social geradores de qualidade de vida e de bem-estar para quem usufrui desta Instituição; recurso a princípios e estratégias adequadas às práticas de animador sociocultural nos âmbitos específicos de actuação da Instituição de estágio; assistência nos ateliês e aulas do local; cooperação com os colaboradores e voluntários da associação; participação e intervenção na organização e coordenação de eventos.

O presente relatório tem como objectivos a apresentação, descrição, análise e principalmente a reflexão sobre: os contextos onde decorreu o estágio; as acções e metodologias utilizadas pela instituição; as actividades que foram propostas e as que resultaram de iniciativa própria; o primeiro contacto com a Antroposofia e com outros conceitos de elevada importância; o contacto com diferentes patologias e, de um modo geral, toda a experiência inspiradora deste estágio.

O relatório estrutura-se em três capítulos, dos quais o primeiro se refere à instituição onde se realizou o estágio, abordando, de uma forma geral, as suas características principais, o seu enquadramento geográfico, a sua visão e missão, os valores que a regem, as estratégias que utiliza, os seus direitos e deveres e a sua política de qualidade, bem como os ateliês que executa nas suas instalações.

O segundo capítulo menciona a Animação Sociocultural em geral, o animador como agente dinamizador e a animação terapêutica, essencial e utilizada nesta instituição.

O terceiro capítulo é dedicado ao estágio, às actividades realizadas, às aprendizagens e experiências adquiridas e aos novos conceitos apreendidos imprescindíveis à compreensão do *modus vivendi* da Instituição. Abordam-se também a deficiência mental e os portadores de deficiência mental ou multi-deficiência, bem como, algumas patologias com que existiu uma elevada ligação. Por fim, é apresentada uma síntese das actividades realizadas por acção própria ou constituintes do programa de actividade da associação, bem como a explicação de um dia-a-dia no local.

# Capítulo I

- A Instituição -

## 1. Caracterização da instituição

A Associação Sócio-Terapêutica de Almeida (ASTA) foi “plantada num pequeno canto do interior do nosso país, germinou durante dez anos e os seus frutos possuem agora um perfume que vai além da região”, referiu Maria José Dinis após receber o prémio Manuel António da Mota, por ter sido a instituição que mais se destacou em 2010 no combate à exclusão social.

A ASTA, como Instituição Particular de Solidariedade Social<sup>1</sup> (IPSS), é uma Instituição sem fins lucrativos e de utilidade pública. Foi fundada (juridicamente) em 26 de Outubro de 1998 por Maria José Dinis da Fonseca, tendo iniciado as actividades em Outubro de 2000 na sua própria casa, na Cabreira, a aldeia onde nasceu.



Figura 1: Logótipo da Associação

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

Segundo o Regulamento Interno da instituição (RI) a sua grande finalidade é *a de oferecer às pessoas necessitadas de cuidados especiais (particularmente jovens a partir dos 16 anos de idade e portadores de deficiência mental e multi-deficiência), uma alternativa de vida válida e plena de sentido, contribuir para a integração social, humana e económica, criar condições de vida, as mais normais e autênticas possíveis. Mais do que normalizar, visa sobretudo individualizar, para que cada um encontre o caminho mais adequado criando um projecto de vida e construindo um sentido de Ser* (ASTA, 2010<sup>b</sup>: 3).

A sua existência fundamenta-se nos princípios da Antroposofia e da Sócio-Terapia, que desempenham um papel orientador no sentido de produzir uma vivência rítmica e estruturante, dignificadora e geradora de auto estima e respeito mútuo entre as pessoas que aqui se encontram, numa vivência o mais possível comunitária. O carácter pedagógico e terapêutico está permanente nas relações interpessoais, isto é, os companheiros/clientes e colaboradores deverão estar continuamente em situação de formação cívica, moral e de socialização (ASTA, 2010<sup>b</sup>: 2). A ASTA ambiciona, como é referido no seu site on-line<sup>2</sup>, dar um sentido de vida digno a estas pessoas e, para além de as manter ocupadas pretende *através da convivência e do trabalho pedagógico e sócio-terapêutico num contexto comunitário de*

<sup>1</sup> São instituições constituídas sem finalidade lucrativa, por iniciativa de particulares, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos e desde que não sejam administradas pelo Estado ou por um corpo autárquico (Direcção-Geral da Segurança Social).

<sup>2</sup> [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

*cariz rural, contribuir para a autonomia, auto-suficiência e auto estima, para que cada um se converta num membro social digno, útil e produtivo (respeitando sempre os potenciais e características de cada um), tendo em conta as três condições indispensáveis para que um ser humano/cidadão se sinta verdadeiramente incluído: uma família, um trabalho e um grupo social.*



Figura 2: Actividades no exterior da ASTA

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

## 1.1 Enquadramento Geográfico

A ASTA situa-se no Alto da Fonte Salgueira, pertencendo à freguesia da Cabreira-dô-Côa, no concelho de Almeida.

Segundo o site da Câmara Municipal de Almeida<sup>3</sup>, este concelho integra o distrito da Guarda, situa-se a 760 metros de altitude média e a sua toponímia tem tradução literal do árabe “Terra Plana” e é constituído por 29 freguesias e 8 anexas, distribuídas numa área geográfica de 524Km<sup>2</sup>.



Figura 3: Mapa do Concelho de Almeida

Fonte: <http://viajar.clix.pt>



Figura 4: O actual Brasão de Almeida

Fonte: <http://almeidahistorica.com>

<sup>3</sup> [www.cm-almeida.pt](http://www.cm-almeida.pt)

O concelho é limitado a norte pelo concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, a leste pela Espanha, a sul pelo concelho Sabugal, a oeste pelo concelho da Guarda e pelo de Pinhel e é atravessado na vertical pelo Rio Côa, que nasce em Portugal perto da Serra da Malcata, nos arredores da freguesia dos Foios, e percorre cerca de 34km do Concelho.

Em 2005, Almeida era constituída por 7926 habitantes que se denominam almeidenses.

A Cabreira-do-Côa é uma das freguesias do concelho de Almeida. Situa-se a 720 metros de altitude e a 26Km de Almeida. Banhada pela Ribeira das Cabras, a Cabreira é um local de paz e sossego, uma vez que a estrada de acesso não serve de passagem a mais nenhuma povoação, apenas sendo utilizada pelos habitantes da aldeia ou por aventureiros.



Figura 5: O brasão da Cabreira

Fonte: <http://cabreiracoa.blogspot.com>



Figura 6: A aldeia da Cabreira

Fonte: <http://cabreiracoa.blogspot.com>

A aldeia encontra-se no meio de “barrocos<sup>4</sup>” rochosos, dos quais se destaca o Barroco do Sangue, que se tornou num magnífico miradouro de todo o vale e num excelente local a visitar. As suas principais actividades económicas são a agricultura e a pecuária.

Com apenas 30 habitantes, esta aldeia ganhou uma nova vida com o aparecimento da ASTA, através do contacto directo com pessoas portadoras de deficiência mental ou multi-deficiência, participando no programa de actividades da instituição e vivendo em comunidade com a mesma.

<sup>4</sup> Enormes pedras de granito que são um elemento caracterizador da paisagem desta região.

## 1.2 Instalações e Serviços Prestados

Esta instituição possui um grupo com mais de 30 jovens internos e externos, e 21 colaboradores (incluindo voluntários) e assegura a prestação dos seguintes serviços (ASTA, 2010<sup>b</sup>: 2):

- Alimentação;
- Cuidados de Higiene;
- Acompanhamento e zelo pelo estado geral de saúde;
- Apoio bio-psico-social e espiritual;
- Transporte;
- Ocupação de tempos livres com animação e convívio, desenvolvendo, em contexto pedagógico e socializante e tendo em contas as necessidades individuais, actividades de lazer como: Ateliês Ocupacionais, Artísticos e de Estimulação Intelectual e Terapias Individuais.



Figura 7: Instalações da ASTA – Alto da Fonte Salgueira

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

A nível de instalações, o equipamento do Alto da Fonte Salgueira é constituído pela Casa da Fonte (Lar Residencial e de Apoio), pelas oficinas ocupacionais e terapêuticas num edifício (Ateliê Verde Pino) onde também se encontram os serviços administrativos e por outro edifício onde funciona a Carpintaria e o Papel Reciclado. Há ainda a Piscina Terapêutica “Os 4 elementos” e o campo de jogos “Delfos”. Na aldeia da Cabreira existem os núcleos familiares: a Casa Oliveira, a Casa Cristalina e a Casa S. Miguel que funcionam com vista ao treino da autonomização.

### 1.3 Visão e Missão

Conforme é referido na Carta dos Direitos dos Clientes<sup>5</sup> (ASTA, 2010<sup>a</sup>: 2) a visão da ASTA refere-se a *promover um espaço sustentável dentro de uma ambiência rural e sócio-terapêutica, onde as pessoas com deficiência mental possam encontrar o seu caminho numa perspectiva bio-psico-social e espiritual*. A missão passa por *dar apoio e integrar pessoas com deficiência mental ou multi-deficiência, num contexto terapêutico de cariz comunitário e familiar, promotor de um desenvolvimento holístico e dignificador*.

#### 1.3.1 Objectivos da Instituição

Reiterados no RI (ASTA, 2010<sup>b</sup>: 3) os objectivos da Instituição são os seguintes:

- Desenvolver actividades artesanais e artísticas levadas a cabo nos ateliês de carpintaria, olaria, agricultura biológica, lavandaria e costura, tecelagem e reciclagem de papel entre outras, tendo em vista o desenvolvimento psico-motor e cognitivo, a responsabilização, a auto-estima e o sentido utilitário do trabalho.
- Estabelecer um contacto rítmico com a terra e a natureza através da jardinagem, agropecuária e horticultura de forma a despistar ansiedades e harmonizar humores e ainda criar uma envolvência holística com o mundo mineral, vegetal e animal.
- Dar o apoio individualizado através de um acompanhamento biográfico, ocupacional e fisioterapêutico.
- Estimular terapeuticamente as potencialidades criativas e socializantes através da pintura, do teatro, da música, da dança e outras actividades artísticas.
- Promover manifestações culturais, exposições, congressos e conferências susceptíveis de contribuir para uma maior socialização e para o reconhecimento e dignificação da diferença.

#### 1.3.2 Estratégias

Segundo a página online da instituição, a nível estratégico, esta associação possui um vasto leque de estratégias que coloca em prática, sendo estas:

<sup>5</sup> É uma Carta de Qualidade da associação realizada pelo Conselho da Qualidade em articulação com todos os colaboradores.

- Criar espaços físicos adequados com uma envolvimento rural, natural e ecológica;
- Recuperar patrimônio rural de forma a criar núcleos familiares, com vivência de partilha e construção conjunta, interagindo com a população envolvente;
- Formar e motivar a equipa de colaboradores para o “viver com”;
- Criar ateliês ocupacionais com cariz utilitário, inculcando o sentido e a importância do trabalho e da cidadania;
- Implementar metodologias em que o ritmo, a arte e a espiritualidade, em todas as suas dimensões, sejam elementos predominantes;
- Desenvolver práticas promotoras de saúde e bem-estar, nomeadamente a hidroterapia na piscina terapêutica “os 4 elementos”;
- Estimular os potenciais físicos e humanos, numa perspectiva de realização social e económica;
- Rentabilizar os campos esquecidos, para pedagogicamente desenvolver agricultura biológica, de uma forma sustentável;
- Criar condições para o acompanhamento individualizado e biográfico, que inclui o conhecimento e a interacção na retaguarda familiar de cada um.
- Desenvolver actividades socioculturais em estreita ligação com outros grupos sociais locais, nacionais e internacionais;
- Promover manifestações culturais, exposições, congressos e conferências capazes de contribuir para uma maior socialização e para o reconhecimento e dignificação da diferença;

### 1.3.3 Valores

Esta instituição possui valores inestimáveis, que são como princípios éticos e morais que regem as suas acções e o seu dia-a-dia. Esses valores são de elevada importância para uma integração e relação positiva com os outros pois, ao estarem presentes, ajudam a harmonizar a vida de toda a instituição. Segundo a CDC os valores da ASTA são os seguintes (ASTA, 2010<sup>a</sup>: 3):

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| • Solidariedade;   | • Dignidade;       |
| • Respeito;        | • Espiritualidade; |
| • Igualdade;       | • Companheirismo;  |
| • Individualidade; | • Cidadania;       |

- Criatividade;
- Rigor;
- Confidencialidade;
- Integridade;
- Privacidade.

### 1.3.4 Direitos e Deveres da ASTA

Como é referido no RI os direitos da ASTA são os seguintes (ASTA, 2010<sup>b</sup>: 10):

- Exigir respeito pelas instalações, pelos bens comunitários e pelos bens pessoais.
- Exigir o cumprimento dos horários e dos ritmos que estejam estabelecidos para o funcionamento da ASTA.
- Exigir a responsabilização pelo contratualmente definido e por outros deveres inerentes à sua relação com a ASTA e com os seus companheiros/clientes.

São deveres da ASTA:

- Proporcionar uma ambiência e condições de vida interna que possibilitem a prossecução dos objectivos propostos, nomeadamente no que se refere a autonomia, auto-suficiência e auto estima de cada um, de forma a promover um espírito comunitário e dignificador do grupo;
- Proporcionar informações aos companheiros/clientes/famílias sobre alterações, acontecimentos e outros factos ligados aos seus companheiros/clientes e à actuação da ASTA;
- Convocar reuniões para análise das situações e possíveis intervenções, assim como, recebimento individual sempre que seja pedido para esclarecimento de dúvidas ou simplesmente para estabelecer relações de proximidade;
- Cumprir o contratualmente referido e outros deveres inerentes à sua relação com os companheiros/clientes;
- Obter a autorização dos companheiros/clientes para a informatização dos seus dados.

### 1.3.5 Política da Qualidade da ASTA

Esta instituição *implementa e controla o seu compromisso com a satisfação das necessidades e expectativas legítimas dos utentes e de outras entidades interessadas. Para garantir a execução da política da qualidade, a organização deve controlar a conformidade*

*dos processos. A gestão da qualidade deve melhorar a sustentabilidade da organização.* (ASTA, 2010<sup>a</sup>: 3). Foi então ponderado pela direcção da ASTA que seria fundamental implementar um sistema de Gestão da Qualidade, de forma alcançar uma imagem de primazia, sobretudo no que diz respeito a boas práticas de todos os colaboradores nela envolvidos.

Esta política de qualidade baseia-se nas seguintes linhas de acção (ASTA, 2010<sup>a</sup>: 3):

- Criar e equipar espaços físicos adequados, susceptíveis de responder às necessidades terapêuticas e sociais dos utentes, incluindo núcleos habitacionais com ambiência familiar dentro da própria aldeia, aproveitando casas degradadas que pudessem ser doadas ou adquiridas a baixo preço. Realiza-se assim a intenção de uma verdadeira inserção e interacção na comunidade;
- Responsabilizar e valorizar, através da repartição de tarefas caseiras (olhando sempre às potencialidades individuais) entre utentes e educadores/colaboradores, sem privilégios, além de inserir, co-responsabilizando, nas actividades cívicas da própria aldeia;
- Interagir com as famílias, para apoio e maior compreensão da globalidade de cada utente dando apoio individualizado, através de um acompanhamento biográfico, ocupacional/utilitário e terapêutico;
- Desenvolver actividades artesanais e artísticas, estimulando terapeuticamente as potencialidades criativas e promovendo as competências através da carpintaria, cerâmica & barro, tecelagem, música...;
- Estabelecer um contacto rítmico com a terra e a natureza aproveitando todo o espaço rural circundante, através da jardinagem, agro-pecuária e agricultura biológica;
- Promover manifestações culturais, exposições, congressos e conferências, susceptíveis de contribuir para uma maior socialização e para o reconhecimento e dignificação da diferença;
- Utilizar a Pedagogia Curativa e a Sócio-Terapia como base de trabalho e convivência.

#### **1.4 Ateliês Terapêuticos**

A ASTA possui diversos ateliês/oficinas, onde se encontram sempre presentes o sentido de ritmo, responsabilidade, respeito e espiritualização do trabalho, ajudando a

desenvolver capacidades sensoriais e motoras e melhorando a saúde bio-psico-social e espiritual de cada cidadão, contribuindo assim para uma sociedade mais justa e harmoniosa.

Segundo informação retirada da página on-line da instituição, o trabalho sócio-terapêutico da ASTA, desenrola-se nas seguintes áreas / espaços:

- Tecelagem
- Carpintaria
- Terapias de (re)habilitação
- Olaria & cerâmica
- Agricultura biológica
- Animação

### 1.4.1 Tecelagem

Este ateliê é essencial para os jovens que precisam de contacto contínuo com matérias que produzam calor, pelo que utiliza materiais como a lã, o algodão e o linho, trabalhados à mão ou em teares de madeira.

A nível terapêutico o trabalho realizado neste espaço permite *uma estimulação da psicomotricidade global; a aprendizagem do sentido estético na conjugação de cores e formas e também do sentido utilitário, tendo em conta que, os trabalhos se destinam a ser utilizados nas próprias casas da ASTA ou a ser adquiridos por alguém.*

Dentro do mesmo local realiza-se também o ateliê de Bordados e Costura, algumas vezes por semana, aproveitando e estimulando competências anteriormente adquiridas.

Os trabalhos finais como tapetes, cachecóis, mantas, panos em linho, entre outros, são autênticas obras-primas, tornando-se dos objectos mais vendidos na instituição.



Figura 8: Exemplo de um tear do ateliê de Tecelagem

Fonte: Autoria própria

### 1.4.2 Carpintaria

A madeira é um elemento bastante terapêutico e o trabalho com esta matéria nobre tem como principal objectivo *criar resistência e estabelecer limites a companheiros com carácter mais impetuoso e/ou, permitir para alguns mais introvertidos e “cismáticos” uma relação (quase diálogo) de trabalho evolutivo, com esta matéria quente e afável mas também forte e determinante.*



Figura 9: Trabalho na Carpintaria

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

A pesquisa, a persistência e a imaginação estão envolvidas no trabalho com madeira, sendo mais tarde tratada, esculpida ou até transformada em acessórios de utilidade. Os objectos finais dependem da imaginação e vontade de cada um,

passando por tábuas de cozinha, molduras, bancos, candeeiros, entre outros.

Na Carpintaria existe um local para o ateliê de Papel Reciclado, onde se fazem manualmente folhas de papel através de cartão reciclado, aumentando assim a sua consciência ambiental e ecológica. Os companheiros aproveitam ainda para produzir cartões de festas, com restos de papel reciclado e pinturas que realizaram noutros ateliês.

### 1.4.3 Terapias de (re)habilitação

São actividades de carácter individual ou de pequenos grupos de companheiros. A Hidroterapia realiza-se na piscina terapêutica “Os 4 elementos”, onde os companheiros praticam exercícios que ajudam a melhorar a sua motricidade.

As massagens são realizadas individualmente e ajudam a proporcionar aos companheiros bem-estar e conforto, procurando cuidar de lesões ou dores existentes.

Em relação a actividades relacionadas com a Arte Terapia, é com expressões plásticas variadas e com a pintura que a ASTA permite, de forma terapêutica, aos seus companheiros *aliviar sintomas de ansiedade e de obsessão; harmonizar*



Figura 10: Terapia de (re)habilitação - Massagens

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

*comportamentos, descobrir o sentido estético e abrir-se para o mundo, além de ser um excelente meio de diagnóstico.*

O desporto é uma componente de elevada importância pois ajuda a promover práticas



Figura 11: Terapia de (re)habilitação - Desporto

Fonte: ASTA – a nossa infância (DVD)

favoráveis à saúde, à agilidade psicomotora, à auto-disciplina, ao convívio e à satisfação de cada um. As actividades desportivas realizam-se de preferência ao ar livre, promovendo a participação, treinando competências, cuidados pessoais e comportamentos sociais e auxiliando na aquisição de regras e ritmos indispensáveis para alcançar objectivos em grupo.

#### 1.4.4 Olaria e Cerâmica

Como a Tecelagem, a Olaria e Cerâmica é também um ateliê de base, com ritmo diário de continuidade, que aumenta o espírito e a responsabilização do trabalho.



Figura 12: Ateliê de Olaria e Cerâmica

Fonte: ASTA – a nossa infância (DVD)

A matéria-prima mais utilizada é o barro, que permite *uma acção de despistagem diagnóstica, além de trabalhar a motricidade fina, o conceito de forma, as polaridades (quente/frio; duro/mole; seco/húmido, suave/rugoso, etc.), estimulando a criatividade*

*plástica e o sentido rítmico, estético e utilitário.*

Para além de objectos de barro, neste local realiza-se também pintura de azulejos. As peças realizadas são vendidas ou utilizadas pela própria instituição, indo desde taças, fruteiras, porta-velas e espanta espíritos, a esculturas criativas e expressivas.

#### 1.4.5 Agricultura Biológica

É um ateliê com uma elevada componente espiritual, que gera potencialidades e estabiliza disposições. A ASTA situa-se num meio rural, o que permite usufruir da terra como meio terapêutico natural e dinâmico. O ateliê, desenvolvido entre a horta “A Sementinha”, a “Quinta da Ribeira” e “Os 3 Sóis”, locais da aldeia recuperados para o efeito, *permite e promove competências motoras e sensoriais, dissolve bloqueios neurológicos além de desenvolver uma sensibilidade rítmica de acordo com a natureza e as estações do ano. Clarifica e afina a consciência ecológica e holística sobre a nossa relação fundamental com o cosmos e o meio ambiente.*



Figura 13: Agricultura Biológica

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

Os companheiros plantam, colhem, separam, armazenam e por fim saboreiam os alimentos criados por eles.

#### 1.4.6 Animação

Este ateliê possui inúmeras componentes pedagógicas e terapêuticas e um enorme sentido de cidadania e de trabalho sociocultural, produzindo auto-confiança e promovendo potencialidades a nível expressivo, representativo, dramático e musical.



Figura 14: Atividades de Animação

Fonte: [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com)

Dentro de um contexto bio-psico-social, trabalha-se *o sentido da responsabilidade, do respeito pelos outros e por si próprio; treina-se a atenção, a concentração, a memória e o espírito de grupo.*

Existem diversas actividades de animação, sendo o ateliê de Movimento e Comunicação uma ferramenta de enorme importância no que toca à dança, música, teatro e debates, auxiliando a melhoria da expressão

corporal e a desinibição, entre outros.

O grupo musical “Pé Coxinho”, composto por companheiros e dois colaboradores, faz as delícias da comunidade, tocando e cantando em espectáculos diversos.

Todos os projectos da ASTA visam o apoio, a educação e a integração social e económica dos jovens, numa ambiência comunitária e sócio-terapêutica. Existem alguns projectos em curso como o “ECO-ASTA<sup>6</sup>”, o espaço “Canto com Alma<sup>7</sup>” e a reconstrução de casas na aldeia da Cabreira.

O programa de actividades da instituição é variado, no entanto, não dispensa certas datas como o carnaval, o natal, a entrada das estações entre outras, onde se realizam actividades comemorativas e sempre com um elevado cariz terapêutico.

O dia-a-dia na ASTA é feito através de ritmos, que se tornam curativos e terapêuticos. Existem horários próprios para cada tarefa diária, o que implementa em cada pessoa o sentido de responsabilidade e liberdade pelos seus actos. Para além da Casa da Fonte onde vivem cerca de dez companheiros e 2 colaboradores, existem mais três casas, recuperadas pela instituição, onde vivem companheiros autónomos. Estas três casas são a Casa Cristalina com 4 jovens, a recente Casa de São Miguel com 5 jovens e um colaborador e a Casa da Oliveira que serve de lar para estagiários e voluntários da instituição.

Mais do que uma instituição e uma comunidade terapêutica, a ASTA é uma enorme família, à qual é impossível ficar indiferente. A alegria inunda as instalações e os sorrisos verdadeiros são o prato diário dum local escondido, mas com muito para ensinar.

---

<sup>6</sup> O conceito ECO-ASTA vem referido na CDC (ASTA, 2010<sup>a</sup>: 12) e possui projectos e acções que visam a promoção e integração social e económica, bem como o aumento da consciência ecológica, ambiental, social e humana.

<sup>7</sup> Conforme a CDC (ASTA, 2010<sup>a</sup>:11) é um espaço em Almeida onde se procuram otimizar competências, e gerar auto-estima e responsabilização social, com dinâmica de encontros e interacção com o público, através de exposições, saraus musicais, tertúlias e workshops.

# Capítulo II

- A Animação Sociocultural -

## 2. A Animação Sociocultural

Se analisarmos atentamente a origem e a evolução da Animação Sociocultural é possível assegurar que a animação enquanto método difuso sempre existiu, pois está intimamente ligada à existência humana e à interioridade de cada um, e que, como processo de intervenção ligado a dimensões culturais, educativas e sociais, teve origem nos anos 60 do século XX, oriunda dos países francófonos (Lopes, 2008: 135).

A Animação Sociocultural surge, assim, como tentativa de responder ao aumento do tempo livre e à conseqüente preocupação em ocupar o mesmo de forma criativa, dando também respostas a situações de marginalidade e de exclusão social. Os primeiros projectos realizados tinham como objectivo principal facilitar as relações interpessoais e a comunicação, dando maior enfoque a conseqüências que resultam da desconstrução da vida social de cada um. Emergiram como uma forma de técnica social e pedagógica de intervenção, e destinavam-se a tornar o tempo livre num tempo de participação e realização social, promovendo o desenvolvimento pessoal e o crescimento social e associativo.

A Animação Sociocultural está associada a noções e sentidos de animar, de sociedade e de cultura, actuando de forma a minorizar a fraqueza social, através da criação de desejo e de necessidade de participação social, impulsionando, assim, a promoção do desenvolvimento e da qualidade de vida das populações. É um processo determinado e constante, destinado a estimular as pessoas e os grupos para se tornarem agentes do seu próprio desenvolvimento e não simples espectadores. Deve ser considerada como um conceito sinérgico que assume e combina três processos sociais básicos: a educação integral, ou seja, a educação permanente gerada por experiências e relações comunicativas entre os indivíduos, os grupos colectivos sociais e entre estes e o seu contexto territorial; a participação social e cívica, onde cada individuo deve participar de forma directa no meio onde vive em processos de carácter social, económico e cultural e a (re)criação cultural, que visa o recriar de processos e valores, bem como a criação colectiva artística e de formas de vida e relação.

Como é referido pela UNESCO (1982), *A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sócio-política em que estão integrados.*

Segundo Lopes (2008: 315), ao falar em Animação Sociocultural é necessário ter sempre presente a perspectiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção:

- Dimensão etária: infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- Espaço de Intervenção: urbana ou rural;
- Pluralidades de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas como: os tempos livres, a educação, o teatro, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho, entre outras.

Estes âmbitos envolvem o recurso a um extenso conjunto de termos compostos para designar as suas múltiplas actualizações e formas concretas de actuação, como é o exemplo da Animação Turística, Animação Comunitária, Animação Teatral, Animação em prisões, entre outros, e, de elevado realce para este estágio, a Animação Terapêutica. Contudo, poderão ser formados outros termos, relacionados com novos âmbitos da Animação Sociocultural, cujo aparecimento é estabelecido por uma dinâmica social em constante mudança, originando a promoção de relações interpessoais, solidárias, humanas, comunicativas, educativas e comprometidas com o desenvolvimento e a autonomia (Lopes, 2008). Através dos diferentes âmbitos e com a realização de projectos que respondam a diagnósticos previamente executados e comunicados, a Animação Sociocultural constitui um método para levar os indivíduos a desenvolverem-se a nível pessoal e, conseqüentemente, a fortalecerem o grupo e a comunidade, contribuindo para a realização absoluta dos mesmos, para o desenvolvimento das suas competências e para o aumento da sua criatividade, liberdade e sentido de responsabilidade.

Com a motivação dos indivíduos e o superar das atitudes de apatia e de fatalismo em relação ao esforço para aprender durante toda a vida, pretende-se criar condições para a igualdade de oportunidades no que se refere ao desenvolvimento pessoal, à criação e à expressão não competitiva, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida do grupo.

A Animação Sociocultural contextualiza-se em actos políticos, culturais, desportivos, educativos, recreativos, sociais, solidários e religiosos e deve conter actividades artísticas, intelectuais, sociais, práticas e físicas, onde o importante é o modo de fazer e não a realização das acções sem intenção ou sem probabilidade de formação cultural. Deste modo, cria actividades dinâmicas de renovação de vida e de participação consciente dos indivíduos, produzindo-lhes movimento, vontade, entusiasmo e transformando a individualidade de cada um em personalidade de grupo ou comunidade.

Citando Jardim (1997: 17), *o método da animação tem-se revelado, nos últimos tempos, como um dos métodos mais eficazes para a revitalização da vida pessoal e social,*

*uma vez que consegue responder a algumas das perguntas fundamentais da vida. (...) A animação proporciona uma resposta qualificada à busca de vida animada quando é entendida como método de intervenção social, cultural e formativa.*

Actualmente a Animação Sociocultural encontra-se na base da educação, traduzindo-se numa actividade educativa e formativa através do encorajamento, da promoção, do despertar, da motivação para a acção e da descoberta de potencialidades escondidas em indivíduos, grupos e colectividades. Cabe ao animador difundir-la pelo que faz e como faz, resolvendo problemas sociais e promovendo formas educacionais permanentes e não institucionalizadas, o que vai ao encontro de Lopes (2008: 146), *a Animação Sociocultural é uma realidade em que animar ou ser animado é pois aprendermos com a nossa própria autonomia, é aprender a ver aquilo que nos rodeia, é relacionarmo-nos criativamente com os outros, é integrarmo-nos activamente na vida da nossa comunidade e na sua evolução.*

## **2.1 O Animador como agente dinamizador**

Como refere Badesa (1995: 183), *o animador é uma pessoa com sensibilidade e capacitado para ser agente de desenvolvimento, que utiliza a relação pessoal e os contactos humanos implicando-se para uma melhor intervenção social e que há-de saber estar com o grupo, como um deles, criando relações de amizade, confiança e diálogo. Da sua parte há-de saber distribuir as tarefas e responsabilidades que fazem crescer os componentes do grupo. Tem sentido social e concebe o seu papel como 'animador' ou 'facilitador' criando um ambiente distendido e favorável ao trabalho. Esforça-se por conhecer bem as pessoas e trabalha como um dos elementos do grupo. Exerce um tipo de liderança distributiva, na qual as decisões não se tomam senão por consenso. Deve então estar inserido no interior do grupo ou comunidade actuando de forma motivadora, tornando-se num elemento activo para estimular o movimento, a dinâmica, a criatividade e a autonomia do mesmo.*

O animador, como expõe Jardim (2003), deve ter em conta três áreas fundamentais para desempenhar as suas funções que são o ser, o saber e o saber-fazer, ou seja, a sua identidade pessoal, os conhecimentos que deve possuir e os métodos que usa para dar vida ao grupo. É extremamente importante que um animador respeite os ritmos de cada indivíduo, e do próprio grupo, e que nunca tente impor os seus, aceitando o meio onde actua com respeito e maturidade.

Cabe-lhe a responsabilidade de promover a integração social e o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades através da organização, coordenação e desenvolvimento de actividades de carácter desportivo, cultural, lúdico e educativo, incentivando e estimulando os mesmos para participação, comunicação e dinamização. O animador contribui para o desenvolvimento global pois dinamiza e facilita a comunicação positiva entre as pessoas, os grupos e as comunidades, respeitando sempre as diferenças entre os membros e valorizando os diferentes saberes e culturas, de forma a combater os processos de exclusão e discriminação e a promover a interculturalidade.

Tal como menciona Garcia (citado por Lopes, 2008: 172), *não vamos à procura de Super-Homens. (...) O verdadeiro trabalho da Animação é o de fazer pensar, fazer falar e fazer actuar. Pouco a pouco, ele vai agindo de modo a que o grupo possa determinar por si mesmo, os seus objectivos e a escolher os meios mais adequados para os atingir (...).*

## 2.2 Animação Terapêutica

Marcelino de Sousa Lopes (2007: 77) afirma que *a Animação Terapêutica apoia-se no contributo que as diferentes artes e as diferentes práticas sociais, culturais e educativas podem trazer no sentido de levar o ser humano ao humanismo, permitindo que a pessoa seja actor e não espectador; cidadão com cidadania plena e isto significa a projecção de um ser autónomo, dialogante, participante, militante das causas nobres, solidário, político e homem comprometido com o outro homem. Assim, esta animação terapêutica requer não o produto artístico mas o processo gerado pelas diferentes artes, suplica por um indivíduo que faça das suas práticas sociais uma via para o encontro, a interacção e uma participação que implica desenvolvimento, reclama uma educação, não apenas centralizada e assente unicamente no edifício escolar mas que investiga propósitos novos, práticas partilhadas pela chamada educação comunitária.*

Aliada a programa terapêuticos, a animação torna-se num método eficaz para diminuir problemas de delinquência, violência, exclusão, agressividade, depressões, angústias, drogas e álcool, ou seja, torna-se numa animação terapêutica *ao serviço de políticas sociais, culturais e educativas promotoras de um novo conceito de educação para a saúde, educação para o ambiente, educação para os valores, educação para o ócio e o tempo livre, educação para a cidadania, educação para a participação e também uma educação assente na prevenção* (Lopes, 2007: 79). Ao unir a animação às terapias, é possível libertar a nossa espontaneidade,

reduzindo repressões e aumentando a expressividade, ajudando a curar feridas emocionais e a tornar-nos mais felizes (Ander-Egg, 2007: 42).

Na ASTA, a Animação Terapêutica é utilizada diariamente de forma a compreender a criação de outras formas de estabelecer vínculos comunicativos e de expressar sentimentos, emoções e potencial criativo, bem como a auxiliar os jovens a desenvolverem-se a nível pessoal e grupal.

Marcelino Sousa Lopes utiliza, em alguns encontros temáticos, uma máxima muito importante: *“Ninguém sabe tanto que não tenha nada para aprender e ninguém sabe tão pouco que não tenha nada para ensinar. Diz-me e eu esquecerei, ensina-me e eu lembrar-me-ei, envolve-me eu jamais esquecerei”*.

# Capítulo III

- O Estágio -

### 3. Estágio

Este capítulo refere-se ao estágio em geral, à fundamentação da escolha do local, aos objectivos principais, ao plano e às actividades que foram desenvolvidas durante o mesmo.

São inicialmente abordados alguns conceitos inerentes à instituição, sem os quais não seria possível explicar de forma correcta a essência do local. Durante o capítulo é por vezes utilizada a primeira pessoa do plural devido à colaboração em algumas actividades com a aluna de Animação Sociocultural Salomé Ferreira, também estagiária nesta associação. Os utentes são referidos como companheiros ou jovens devido a ser essa a forma como são denominados na instituição e, por sua vez, os monitores de ateliês, trabalhadores na instituição ou voluntários são designados de colaboradores.

#### 3.1 Novos conceitos apreendidos

Ao chegar à ASTA, as primeiras duas semanas foram de observação, no entanto, todos os dias fui recebendo informações que desconhecia, o que implicou a realização de pesquisas para que pudesse enquadrar-me melhor dentro da instituição. O primeiro conceito com o qual tive contacto foi o de deficiência mental que difere do de doença mental. Posteriormente advieram também conceitos como Antroposofia, Pedagogia Curativa, Sócio-Terapia ou Terapia Social, Eufonia e Arte Terapia.

##### 3.1.1 Deficiência Mental e Doença Mental

Existe alguma confusão em relação à deficiência mental e à doença mental, devido ao facto dos seus nomes serem bastante parecidos e as situações envolvidas semelhantes, para grande parte das pessoas que desconhecem as verdadeiras características de cada uma. No entanto, as realidades são diferentes, e estes dois conceitos são bastante distintos.

A deficiência mental, segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, caracteriza-se por *um funcionamento intelectual significativamente inferior à média, acompanhado de limitações significativas no funcionamento adaptativo em pelo menos duas das seguintes áreas de habilidades: a comunicação, os auto-cuidados, a vida doméstica, as habilidades sociais e interpessoais, o uso de recursos comunitários, a auto-suficiência, as habilidades académicas, o trabalho, o lazer, a saúde e a segurança* (APA, 1995: 39). Conforme critérios de classificações internacionais, o início da deficiência mental deve

ocorrer antes dos 18 anos de idade, assinalando assim um transtorno no desenvolvimento, ao invés de uma alteração cognitiva como a demência.

A doença mental está relacionada com perturbações do foro psiquiátrico. Quando existe alguma espécie de sofrimento emocional e dificuldades cognitivas, se a percepção e o pensamento são modificados ou se o comportamento esperado não se verifica, podemos estar perante sintomas de uma doença mental, sendo o primeiro passo o reconhecimento da doença por parte da pessoa que a possui, para posterior tratamento.

Na deficiência mental existe uma limitação no desenvolvimento das funções necessárias para a compreensão e interacção com o meio, e na doença mental essas mesmas funções existem mas ficam comprometidas por fenómenos psíquicos aumentados ou anormais, o que se apresenta como a diferença mais marcante entre ambos os conceitos. No entanto, as duas situações podem-se verificar, ou seja, um deficiente mental pode ter associada uma doença mental.

Os cuidados com pessoas portadoras de deficiência mental são diferentes dos que se devem ter com pessoas doentes mentais. Para estes últimos é imprescindível o acompanhamento de um psiquiatra que realize a coordenação do tratamento. Na deficiência mental são importantes os psicólogos, os educadores especiais e os terapeutas ocupacionais, entre outros, que devem estimular as áreas em que a pessoa tem mais dificuldades.

Numa acção de formação<sup>8</sup>, Carla Pinheiro (2008) refere-se aos termos Reabilitar<sup>9</sup> na Doença Mental e Habilitar<sup>10</sup> na Deficiência Mental que mostram, claramente, a diferença entre estes dois conceitos, ajudando a compreender cada um deles e auxiliando os profissionais que trabalham com estas pessoas a compreender a função que devem desempenhar.

### 3.1.2 Antroposofia

Como é referido na página online da Sociedade Antroposófica do Brasil<sup>11</sup> (SAB), o austríaco Rudolf Steiner, filósofo, educador, artista e esotérico, foi também fundador da Antroposofia em 1923/1924. A palavra provém do grego *anthropós* e *sophia*, ou seja, homem e sabedoria, respectivamente, e significa "sabedoria a respeito do homem" ou "conhecimento

<sup>8</sup> Acção de Formação da Associação Portuguesa de Investigação Educacional (APIE) sobre a Deficiência Mental.

<sup>9</sup> Reabilitar significa regenerar ou recuperar. Na doença mental pretende-se ajudar na recuperação e restabelecimento de funções e actividades perdidas ou esquecidas, criando autonomia e reintegrando as pessoas.

<sup>10</sup> Habilitar refere-se a tornar hábil e apto. Na deficiência mental tenta-se habilitar as pessoas a desempenhar funções, tornando-as capazes de realizar actividades por vontade própria.

<sup>11</sup> [www.sab.org.br](http://www.sab.org.br)

do ser humano”. Caracteriza-se por ser um caminho interior de auto desenvolvimento e uma prática que dá elevada importância ao estudo, à concentração e meditação, ao trabalho sobre a percepção e ao acordar para um pensamento consciente.

*"A Antroposofia é um caminho do conhecimento que deseja levar o espiritual da entidade humana para o espiritual do universo"*(Rudolf Steiner, 1924).

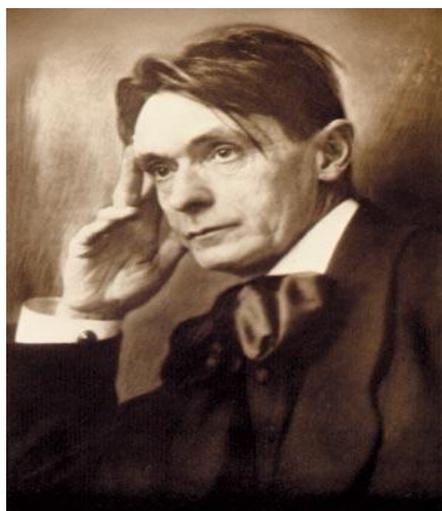


Figura 15: Rudolf Steiner (1861-1925)

Fonte:  
<http://diariodenaturologia.blogspot.com>

A Antroposofia é descrita no site anteriormente mencionado como uma filosofia, uma prática, e um método de conhecimento da natureza do ser humano e do universo, que amplia o conhecimento obtido através do método científico convencional, como expõe Stezer (2009), caracterizado por vários aspectos como: a abrangência; o edifício conceitual; o espiritualismo; o antropocentrismo; o desenvolvimento de órgãos de percepção supra-sensorial; o desenvolvimento da consciência, da auto-consciência, da individualidade e da liberdade; a visão aberta; a perspectiva histórica; a renovação da pesquisa científica e o desenvolvimento moral de cada um. Esta filosofia propõe ao ser humano uma forma livre mas responsável de pensar, de entender a realidade e de actuar, sempre com um elevado respeito pelos outros seres humanos e pela realidade na qual estão inseridos.

### 3.1.3 Pedagogia Curativa

Este conceito será também referido através de informações do site da SAB, anteriormente referido. A Pedagogia Curativa ou Pedagogia Waldorf foi introduzida em 1919 por Rudolf Steiner, na Alemanha, numa escola para os filhos dos operários da fábrica de cigarros Waldorf-Astória, e conta hoje com mais de mil escolas em todo o mundo.

Esta pedagogia holística tem em conta as diferentes características das crianças e adolescentes perante a idade sendo que o ensino é exercitado conforme essas características. O ser humano é encarado a nível físico, anímico e espiritual, cultivando-se o agir, o sentir e o pensar (três constituintes básicos de cada pessoa). O agir ou querer é impulsionado através de actividades corpóreas das crianças durante as aulas, o sentir incentiva-se pela abordagem

artística e pelas actividades artesanais específicas para cada idade e o pensar é estimulado de forma pausada, no início da escolaridade, desde a imaginação incentivada por meio de contos, lendas e mitos. A pedagogia Waldorf é marcada também pelo facto de não se exigir ou cultivar ao aluno um pensar abstracto e intelectual desde muito cedo, ao invés de outros métodos convencionais de ensino.

As escolas Waldorf visam a formação de adultos livres, com pensamento individual e criativo, com energia para procurar os seus objectivos livremente, com sensibilidade artística, social e ambiental e, finalmente, capazes de cumprir os seus impulsos de realização na vida futura. Os jovens devem encarar as aulas como uma preparação para o futuro, e devem lidar com as mudanças que encontram com criatividade, responsabilidade, flexibilidade e capacidade de questionamento.

### **3.1.4 Sócio-Terapia**

Também denominada de Terapia Social ou Terapia de Convívio, é utilizada na ASTA e destina-se a assistir pessoas adultas que necessitam de cuidados. A realização deste ponto fez-se através da página online da SAB, previamente referida.

Foi fundada em 1939 pelo Dr. Karl Konig, que criou uma forma de sociedade na qual, ao invés da discriminação e exclusão, existiria uma enorme sociabilidade e integração de todos. Eram uma espécie de centros residenciais para pessoas com e sem problemas denominadas Comunidades Camphil que se converteram num novo mundo para adultos com necessidades especiais, em alternativa a algumas instituições terapêuticas onde são tratados como doentes.

Esta terapia acontece através de ajustamento mútuo, orgânico e repleto de respeito e, visto que todos são adultos não se educa o outro, mesmo que alguns sejam mais inteligentes. *A terapia social libera a pessoa especial do rótulo de "coitadinho" e incapaz, dando-lhe não somente auto-estima, mas uma verdadeira e valiosa função no mundo".*

Actualmente a Sócio-Terapia está impressa em algumas comunidades de convívio, instituições terapêuticas Antroposóficas e centros de atendimento diurno com oficinas e artes, onde se vive o lado positivo do trabalho, deixando este de ser uma ocupação ou um local de terapia ocupacional a nível restrito e literal, sobressaindo a alegria de poder servir o outro, o gosto de poder fornecer ao outro o que ele necessita e de receber o serviço reciprocamente. Os indivíduos trabalham compreendendo o sentido desse trabalho pois, têm praticamente noção do que estão a fazer e vêem o resultado no âmbito social.

### 3.1.5 Arte Terapia

Criada em 1996, a Sociedade Portuguesa de Arte Terapia (SPAT) possui uma página online<sup>12</sup> que foi consultada para realizar este ponto e que distingue a Arte Terapia como um *método de tratamento psicológico, integrando no contexto psicoterapêutico mediadores artísticos. Tal origina uma relação terapêutica particular, assente na interacção entre o sujeito (criador), o objecto de arte (criação) e o terapeuta (receptor).*

Intervém a nível psicoterapêutico por meio de Desenho, Colagens, Pintura, Modelagem, Escultura, Drama e Jogos Dramáticos, Marionetas, Expressão Corporal, Música, Canto, Poesia, Escrita Livre Criativa e Contos, recorrendo à imaginação, ao simbolismo e a metáforas para enriquecer o processo.

A expressão artística é central nesta psicoterapia e o objecto de arte possui uma função cognitiva, funcionando como valor, como mediador da expressão, como veículo de elaboração e como ensaio do processo criativo. Como refere a SPAT a experiência artística pode *intensificar a expressão de vivências, bem como incrementar a consciencialização do sensorial e do equilíbrio estético.*

### 3.1.6 Euritmia

Como em conceitos referidos anteriormente, o site da SAB foi consultado para realizar a explicação da euritmia que se desenvolveu a partir de 1912, sendo uma nova arte de movimento antroposófica. O nome foi proposto por Marie Steiner, e refere-se a uma nova forma de dança onde os movimentos assumem coreografias a solo ou em grupo, sobre a música instrumental tocada ao vivo ou sobre linguagem poética em verso ou prosa.

Trata-se de uma arte baseada na concepção do mundo e na visão do ser humano segundo a Antroposofia, desenvolvida inicialmente, e sempre com a supervisão de Rudolf Steiner, pela jovem Lory Meyer-Smits, com 19 anos, que introduziu os primeiros elementos duma arte que harmoniza o conhecimento espiritual do homem.

---

<sup>12</sup> [www.arte-terapia.com](http://www.arte-terapia.com)



Figura 16: Movimentos Eurítmicos

Fonte: ASTA – a nossa infância (DVD)

A Eurytmia for matéria fundamental no currículo da primeira escola Waldorf. A evolução foi se dando ao longo dos tempos e hoje em dia já se constituíram diversas Escolas de Formação de Eurytmistas.

Como refere Barreto (1998) *simultaneamente com recitação ou música ao vivo a Eurytmia dança, assim, o desenvolvimento dos sons de poesias e músicas, em toda sua complexidade.*

Todas estas pedagogias e terapias são aplicadas na ASTA, pelo que o conhecimento acerca das mesmas torna-se indispensável para um bom desempenho na instituição.

### 3.2 Escolha do local

De forma a complementar a formação académica decidi optar pela realização do estágio curricular em detrimento do projecto. De início, optei por fazer um levantamento de algumas instituições do distrito da Guarda e também do distrito de Évora (de onde sou natural), de forma a apurar a que mais interesse tinha para o desenvolvimento das minhas potencialidades. A ASTA surgiu em conversa com colegas, e após a realização de uma pesquisa, percebi que era o ideal, tornando-se no local de eleição.

Não foi fácil conseguir o estágio, pelo que me dirigi á instituição e falei directamente com a presidente e directora Maria José Dinis que me recebeu calorosamente e, depositando uma enorme confiança na minha pessoa, aceitou o estágio e fez o convite de ficar a viver em comunidade terapêutica. Apesar de já ter realizado inúmeros trabalhos com vários grupos, nunca tinha tido contacto directo com pessoas portadoras de deficiência mental ou multi-deficiência, pelo que revelei ainda mais interesse neste local.

### 3.3 Plano de Estágio

O estágio curricular na ASTA teve uma duração de três meses, com início em 20 de Setembro e término a 20 de Dezembro de 2010, no entanto, permaneci mais uma semana como “mãe de casa” na Casa da Fonte. Decorreu sob orientação académica do docente Nelson

Clemente Santos Dias Oliveira e na instituição pela tutora Cristina Maria Martins Monteiro, coordenadora do departamento cultural.

Durante o período de estágio, envolvi-me completamente com a comunidade e família que é a ASTA, auxiliando em tudo o que fosse necessário. Na reunião que se realizou antes do início do estágio, foi-me explicado que esta instituição vive com ritmos, que não devem ser alterados. Assim as actividades já estão calendarizadas, embora esse lado não tenha excluído linearmente a hipótese de realizar actividades por iniciativa própria, desde que se tenha presente o carácter lúdico, expressivo e terapêutico.

Desta forma, o plano de estágio (Anexo 1) inicialmente idealizado foi o seguinte:

- Observação das dinâmicas da instituição;
- Assistência nos ateliês e aulas, dentro do contexto lúdico e expressivo, nomeadamente Papel Reciclado, Olaria e Cerâmica, Tecelagem, Movimento e Comunicação, Carpintaria, Pé Coxinho, Agricultura Biológica, Manutenção e Piscina;
- Participação e intervenção na organização e coordenação das tardes culturais semanais, dos eventos circunstanciais e de eventos que constam no Programa de Actividades da instituição (Anexo 2), nomeadamente (ASTA, 2008):
  - 29 de Setembro – Comemoração do São Miguel com jogos de coragem nas instalações da ASTA;
  - 11 de Novembro – Festejo de S. Martinho com dramatização da lenda na aldeia e cortejo de lanternas com a povoação e crianças das proximidades;
  - 2 de Outubro – Comemoração do 10º aniversário da ASTA, marcando este ano a “Arte da ruralidade”;
  - 2 de Dezembro – “O jardim do Advento” na ASTA;
  - 15 de Dezembro – Representação do “Auto dos Pastores”.

### **3.4 Objectivos do Estágio**

- Aplicar e desenvolver competências e conhecimentos teóricos e práticos apreendidos ao longo do curso;
- Colaborar com a dinamização da instituição;
- Apoiar a participação e a interacção da comunidade local;

- Desenvolver técnicas, métodos e estratégias de intervenção mais adequadas para o local;
- Desenvolver e aperfeiçoar capacidades e potencialidades como animadora;
- Participar e criar actividades, envolvendo-se na ambiência da instituição.

### **3.5 O dia-a-dia na ASTA**

Para os internos que vivem nas casas da ASTA, o dia começa cedo, às 7h30m da manhã, com a habitual alvorada. Com tranquilidade os colaboradores acordam os companheiros, e ajudam no que for necessário para que estes se preparem para um novo dia. Os mais autónomos desempenham as suas tarefas com desembaraço, e os mais dependentes precisam de ajuda a nível de higiene e vestuário. Às 8h faz-se uma abertura na casa em questão, onde se cantam músicas e recitam poemas, e onde se faz a oração matinal da casa (Anexo 4). Por voltas das 8h30m os companheiros e os colaboradores tomam o pequeno-almoço, não sem antes fazerem a oração apropriada (Anexo 4). Estas orações não são de cariz religioso, e apenas servem para marcar mais um ritmo da instituição, agradecendo à terra e ao sol os alimentos que se comem ou desejando um bom dia de trabalho para todos.

Por voltas das 9h, os companheiros internos e externos começam a chegar das suas casas e as instalações da ASTA começam a ganhar cor. No auditório vão se juntando os mais apressados que esperam pela abertura geral. Este é um dos ritmos mais importantes na vida diária da instituição pois marca o início de mais um dia de trabalho. É feita uma roda de companheiros e colaboradores e, com uma vela acesa no meio, espera-se o silêncio. Quando se alcançam as condições adequadas, dá-se início à abertura com exercícios eurítmicos, de respiração, de expansão/contracção e vocais, onde o “A” e o “E” eurítmicos traduzem o erradicar da terra e de tudo o que esta possui, partilhando com o mundo o que nos for possível. De seguida cantam-se músicas alusivas à estação do ano, faz-se uma localização no espaço e no tempo e diz-se a oração da manhã (Anexo 4). Depois seguem para os ateliês, conscientes do trabalho que os espera, que só começa após fazerem o sumário nos respectivos cadernos, onde escrevem a data, o dia da semana, o mês e a estação do ano, esboçando ainda o planeta referente ao dia em que se encontram e o seu nome e cor. A partir das 10h e até à hora de almoço, os companheiros ficam nos ateliês que lhe são destinados. De segunda a sexta-feira, os ateliês da manhã e da tarde variam entre: Papel Reciclado, Tecelagem, Olaria e Cerâmica, Agricultura biológica, Carpintaria, Pé Coxinho, Estimulação Intelectual e

Sensorial, Terapias de Reabilitação, Movimento e Comunicação (Animação), Período Temático, Ateliês circunstanciais e Tardes Culturais Semanais.

Alguns ateliês só se realizam à tarde, e outros só se realizam de manhã, como é o caso do Papel Reciclado e do Grupo Musical Pé Coxinho que apenas se praticam na parte da manhã e do Movimento e Comunicação e as Tardes Culturais Semanais que se realizem sempre da parte da tarde.

Depois do almoço, dividido entre dois grupos com horários distintos, há espaço para o livre convívio entre companheiros e colaboradores. É uma espécie de “tempo morto” onde não existem actividades programadas e é de forma livre que as conversas e brincadeiras de desenvolvem. Neste pequeno espaço de tempo foi-me possível criar dinâmicas para interagir com os companheiros que, através de jogos, canções e outras actividades, expressaram a sua criatividade e espontaneidade, libertando-se. O tempo foi assim aproveitado de uma forma útil, permitindo criar ligações e fortalecer laços, fora do espaço de trabalho. Por volta das 14h30m são horas de voltar para o trabalho, e seguir para os ateliês acima mencionados.

O dia deve ser produtivo e repleto de actividades criativas e que visem o desenvolvimento pessoal e da própria instituição. Cada um faz o melhor que pode e consegue, tendo em conta as suas limitações, para ajudar no processo de crescimento da instituição e na sua integração na sociedade. Os trabalhos realizados são vendidos ou utilizados para uso próprio. De elevada importância a nível de consumo são os alimentos produzidos na quinta biológica da instituição, que são utilizados em todos os pratos confeccionados.

Por volta das 16h30m os companheiros juntam-se para lanchar. Cabe ao monitor de cada ateliê a organização e distribuição do lanche. Meia hora depois, o dia termina nas instalações pelo que, os companheiros externos vão na carrinha da instituição para as suas famílias e os internos retornam às suas casas. A Casa da Fonte, a Casa Cristalina e a Casa de S. Miguel continuam então a seguir os ritmos, jantando por volta das 19h30m e encerrando o dia às 21h quando todos os companheiros vão dormir.

Este é um breve resumo de um dia na ASTA, visto que, os ritmos durante estes três meses permaneceram praticamente imutáveis, à excepção de algumas actividades circunstanciais que alteraram o habitual funcionamento da vida desta instituição.

### 3.6 Actividades realizadas

Este estágio revelou-se muito mais do que três meses de aperfeiçoamento curricular e experiência profissional, tornando-se numa lição de vida em todos os aspectos. O horário das 9h às 17h prolongava-se durante o resto do dia pois, ao habitar uma das casas da ASTA, vivia em comunidade com os companheiros autónomos que residiam na Cabreira, com os colaboradores e as pessoas da própria aldeia. Foram três meses longe da civilização, do barulho, das tecnologias e repletos de paz, de tranquilidade, de calma, de respeito e amizade.

De seguida segue-se uma breve explicação das actividades que realizei (Anexo 3) na instituição, bem como alguns casos de companheiros com os quais a convivência foi mais marcante.

#### 3.6.1 Papel Reciclado

Este foi o ateliê em que passei mais tempo, pois foi o local onde trabalhei todas as manhãs. Aqui estavam cinco jovens: o Filipe, o Chico, a Dulce, a Guida e a Lurdes. A ligação que se formou entre todos foi notória, no entanto houve aqueles que me marcaram de formas diferentes. O Filipe e o Francisco são dos casos mais profundos na ASTA, pelo que, desde o início me despertaram mais interesse, na medida de tentar compreendê-los. Com autismo<sup>13</sup> e hidrocefalia<sup>14</sup>, respectivamente, pouco falam e parecem viver noutro mundo. A maior parte do dia era passada principalmente com estes dois companheiros e, não retirando valor a todos os outros, a ligação com o Francisco e o Filipe foi evidente.

Às 10h auxiliava na realização dos sumários e partia para a caminhada, que era realizada todas as manhãs, com estes cinco companheiros e, normalmente, dois colaboradores. O percurso era realizado muitas vezes até à aldeia, aproximadamente 4 km, demorando por vezes duas horas. A cadência do andar é essencial para, principalmente os companheiros mais profundos, compreenderem que o dia começou e abraçarem-no com tranquilidade. Para o Chico e o Filipe este passeio é indispensável, e mesmo quando chove ou faz muito frio, dão-se umas voltas ao campo de jogos para eles ficarem mais calmos.

---

<sup>13</sup> O Autismo é uma *Perturbação Global do Desenvolvimento*, que se manifesta através de disfunções na comunicação e ao nível individual por insuficiências afectivas no jogo imaginativo e pela realização de actividades restritas e repetitivas (Pereira, 2006).

<sup>14</sup> A Hidrocefalia é causada pela obstrução da circulação do líquido cefalorraquídeo, que se produz nos ventrículos cerebrais. Pode aparecer desde o nascimento e ter um desenvolvimento progressivo.

De volta às instalações, no edifício da Carpintaria, tinham início as actividades do ateliê. O trabalho é demorado e totalmente manual, recorrendo às técnicas mais antigas para fazer papel, que passava por diversos processos (Anexo 5):

- Primeiro era necessário rasgar as caixas de cartão em pequenos pedaços para um recipiente;
- O recipiente era coberto com água, ficando de um dia para o outro para amolecer os pedaços;
- De seguida, com uma enorme varinha mágica os pedaços de cartão eram triturados com a água, de forma a obter uma pasta homogénea;
- Noutro recipiente, era colocada água, cola em pó, corante da cor pretendida e dois copos da pasta de cartão;
- Com um suporte, de madeira e rede construído para o efeito, passa-se dentro do recipiente, escorrendo a água pela rede, e ficando a pasta com cola e corante, em formato A4;
- Posteriormente, numa base de madeira, colocam-se panos que são intercalados com folhas de papel saídas do suporte;
- As folhas molhadas vão para uma prensa totalmente primitiva onde ficam a repousar um dia;
- No dia seguinte, são retiradas da prensa e estendidas, uma por uma, num estendal;
- Depois de secos, os panos esticam-se e as folhas saem por si só.

As folhas de papel que ficam mal feitas ou rasgadas são aproveitadas para fazer postais, com pequenos pedaços de pinturas recuperadas, que são oferecidos a amigos em ocasiões especiais. Todos estes processos são bastante terapêuticos, pois é possível realizar o trabalho em fases, ou seja, cada companheiro tem a sua função mediante as suas capacidades e limitações.

Inserido neste ateliê e relacionado com o evento do S.Martinho, referido no Programa de Actividades da instituição, fui responsável pelo ateliê das lanternas (Anexo 6). Numa sala própria e com a minha ajuda e monitorização, foi criada uma mesa de montagem, onde cada companheiro fazia a sua própria lanterna utilizando essencialmente materiais reciclados. Eram um processo demorado e minucioso nalguns aspectos, pelo que eram necessários colaboradores para auxiliar com os materiais cortantes como tesouras e x-actos.

As lanternas de S. Martinho passavam pelas seguintes fases:

- Escolher desenhos realizados pelos jovens na iniciação à pintura, dobrando as abas inferiores e colando as superiores 2cm aproximadamente;
- Desenhar luas e estrelas, posteriormente cortadas por um colaborador;
- Colar papel celofane colorido na parte interior (sem desenho);
- Unir as abas laterais com agrafos, formando um cilindro;
- Colocar uma base de cartão por baixo para colar a vela com cola quente;
- Furar paralelamente o cilindro, na parte superior, para colocar arame decorado com bolas produzidas na Olaria;
- Introduzir no arame um pau, previamente tratado na Carpintaria, de forma a evitar queimaduras e a facilitar a deslocação durante o desfile.

Todos os companheiros tiveram a possibilidade de criar a sua lanterna e de auxiliar na construção das restantes em conjunto com alguns colaboradores que ajudaram quando o tempo começou a escassear.

Durante um mês o trabalho não parou e o objectivo foi alcançado: mais de 50 lanternas foram construídas para o desfile que se realizou na aldeia.

Na época natalícia, fiquei responsável por outro ateliê (Anexo 7), onde realizámos os postais para enviar aos amigos da instituição e a todas as entidades envolvidas com a mesma. Inserido também no Papel Reciclado, este ateliê utilizava as folhas recicladas como base para os postais e revistas usadas para fazer os envelopes, de forma a reutilizar materiais. Novamente foi criada uma mesa de montagem, onde cada um tinha a sua tarefa, que variava entre cortar, dobrar, colar, colocar etiquetas ou carimbos, entre outros, de forma a perfazer um total de 1500 postais, um número que só se alcançou com muito esforço.

Para além dos integrantes deste ateliê, foram distribuídas tarefas pela Olaria e Tecelagem, de forma a conseguir perfazer o número pretendido.

Os postais passaram pelo seguinte processo:

- Recortar uma folha, feita no ateliê do Papel Reciclado, em três partes iguais;
- Colar as folhas de papel vegetal, já impressas na gráfica com o poema escrito por um companheiro, na folha reciclada recortada;
- Carimbar o logótipo da ASTA na parte de trás do postal

De seguida, os envelopes realizaram-se através das seguintes fases:

- Separar folhas inteiras de revistas, escolhendo previamente as imagens mais adequadas;
- Colocar o molde do envelope aberto, feito em madeira na Carpintaria, em cima da folha da revista, marcar e recortar;
- Colar os extremos de maneira a formar o envelope;
- Colocar o postal de natal no interior;
- Fechar e colocar a etiqueta com o carimbo da ASTA;
- Colar os remetentes anteriormente impressos.

Cada companheiro realizava uma tarefa, que passava para o seguinte, ou seja, que cortava um envelope, passava para a pessoa ao lado que ia colar. Semelhante ao das lanternas, este foi um ateliê circunstancial que agradou a todos. Alguns, na hora do lanche, comiam à pressa para vir trabalhar mais dez minutos antes de irem para as suas casas.

Este trabalho de grupo, com actividades intercaladas e dependentes umas das outras é muito terapêutico, e incute nos companheiros um sentido de responsabilidade pela actividade que lhes foi proposta.

### **3.6.2 Movimento e Comunicação**

Este ateliê (Anexo 8) decorria no auditório e pretendia descontrair os companheiros integrando-os em actividades variadas como o teatro e a dança, entre outras. Realizava-se sempre à tarde normalmente às terças e quintas e, em meados de Novembro, também às segundas devido à junção com alguns alunos de Almeida que, no âmbito da disciplina de Educação Moral e Religiosa, decidiram realizar algumas actividades em conjunto com a ASTA.

O diálogo, a improvisação, a imaginação, a concentração, a criatividade e a espontaneidade eram valorizadas, bem como o sentido de respeito por todos os intervenientes.

O movimento era exercitado através de danças terapêuticas e espirituais, originárias de diversos pontos do mundo, com movimentos eurítmicos simples e repetidos, que induzem aos companheiros a presença do outro e o sentido de grupo. Dependendo das capacidades de cada um, existem companheiros que interiorizam as danças e não necessitam de nova explicação, e

outros necessitam sempre de ser lembrados, no entanto, todos participam e apreciam bastante esta actividade, principalmente a dança da partilha, realizada no final do ateliê.

A comunicação desenvolve-se através de debates sobre temas variados ou até histórias que todos contam, verídicas ou inventadas, consoante o proposto pelo colaborador responsável. Ao lançar um tema interessante para os companheiros como, por exemplo, a relação que têm ou tinham com os seus avós, todos vão querer comunicar e contar a sua história. Foi também criado o espaço “Era uma vez”, onde foi proposto aos utentes contarem a história infantil que mais gostavam explicando o porquê da escolha, e o “quando eu era pequenino” onde deviam falar sobre lembranças da sua infância. Estes exercícios são de elevada importância, ajudando os jovens a tornarem-se mais comunicativos, expressando sempre as suas opiniões de forma saudável.

Através de exercícios de teatro, tanto a comunicação como o movimento eram desenvolvidos, a parte psicológica e a parte física trabalhavam em conjunto para criar um todo, que se verificava em pequenas peças teatrais com os mais diversos temas.

Nos dias 21 de Outubro e 12 de Novembro as actividades deste ateliê foram desenvolvidas pelas estagiárias de Animação Sociocultural e o pelo musicoterapeuta Lucas Sorrentino, voluntário na instituição. Inicialmente, foram realizados exercícios rítmicos com as mãos, pernas e pés de forma a treinar musicalmente a cadência dos movimentos. De seguida iniciámos mais um momento “Era um vez”, sendo possível relacionar acontecimentos referidos pelos companheiros com aspectos reais da sua vida pessoal e patológica. Por fim, as habituais danças foram executadas, com uma nova proposta por parte das estagiárias, que experienciaram com os companheiros o canto e dança da “carrasquinha”, uma música tradicional portuguesa.

### **3.6.3 Tecelagem, Olaria, Agricultura Biológica, Piscina Terapêutica e Manutenção**

Nestes ateliês, foi pouco o tempo passado, pelo que, serão referidos em conjunto. Em alguns não foram realizadas actividades específicas, sendo referidos apenas com intuito de demonstrar que a integração nesta instituição foi alcançada a todos os níveis, participando em praticamente tudo o que foi possível, no pouco tempo de estágio.

Na Tecelagem apenas colaborei quando tinha tempos desocupados ou quando tal me era solicitado. Alguns dias fiquei neste ateliê, por falta dos habituais colaboradores, onde

procurei auxiliar, apreciando sempre a perfeição com que os jovens trabalham nos teares e, ao mesmo tempo, tentando apreender conhecimentos sobre esta arte.

Na Olaria passei mais algum tempo, realizei livremente algumas peças de barro e pintei azulejos. Tive a oportunidade de visualizar o processo pelo qual passam as peças desde a sua criação inicial, até ao forno e pintura e, todos os dias, participei nos lanches deste ateliê dando apoio.

Em relação à Agricultura Biológica, ficámos responsáveis, a partir de finais de Novembro, de levar o almoço à Casa de Oliveira, onde os companheiros e colaboradores deste ateliê almoçavam. A convivência foi-se desenvolvendo e, através de conversas e brincadeiras, foi possível criar ligações mais fortes com alguns dos jovens.

Durante a primeira semana de estágio, foi realizada, em conjunto com a minha tutora na instituição com que trabalhei directamente todos os dias, uma “mesa de Outono”. Relacionado com este ateliê, foi necessário procurar elementos alusivos a esta estação do ano, desde folhas e pedras, a frutos referentes a colheitas da época. Todos os dias nos deslocámos à horta “A Sementinha” ou à “Quinta da Ribeira” para, com a ajuda dos companheiros, encontrar elementos fundamentais para a construção da mesa que é feita todas as estações, à entrada da ASTA, de forma a inculcar o sentido ecológico e o respeito pelo ambiente e pelo que este nos fornece.

Na Piscina Terapêutica (Anexo 9) foram realizados os normais exercícios com bolas, argolas e tubos. Devido à ausência do monitor foi-nos solicitado que déssemos apoio na piscina, normalmente às terças-feiras, a partir das 19h, onde estavam apenas quatro a cinco companheiros de cada vez, que nadavam livremente ou, no caso dos mais autónomos, jogavam com os objectos disponíveis. No final era necessário auxiliar os jovens mais dependentes na sua higiene, desde o banho ao vestuário.



Figura 17: Planetas pintados no exterior das instalações

O ateliê de Manutenção consiste em conservar o espaço envolvente da instituição através da limpeza e recuperação de jardins, pequenas infra-estruturas, entre outros. As estagiárias pintaram em conjunto os planetas existentes no exterior das instalações, com tintas e *sprays*, uma vez que estes são um elemento importante no dia-a-dia da ASTA.

### 3.6.4 “Mãe de Casa”

Ao vivermos em comunidade terapêutica, disponibilizamo-nos, desde o início, a colaborar em tudo o que fosse necessário. Foi-nos então proposto, algumas vezes, ficarmos responsáveis pela Casa de S.Miguel na aldeia da Cabreira que, embora seja uma casa de jovens autónomos, necessita da presença de um colaborador que se certifique que tudo corre da melhor forma. Assim, para além de dormir na casa, era necessário acordar os jovens às 7h30m, orientar as tarefas matinais previamente distribuídas e o pequeno-almoço. Seguidamente, todos os companheiros se dirigiam às instalações e nós verificávamos se a casa estava toda em condições e se todos tinham cumprido o seu dever. Por volta das 17h, os jovens voltavam para casa e, livremente, realizavam as mais diversas actividades desde pintar, ouvir música, cantar, ler ou até conversar. Cabia às estagiárias criar uma ambiência harmoniosa, onde os jovens se sentissem bem e cumprissem sempre as funções que lhes pertenciam.

Embora o estágio terminasse dia 20 de Dezembro, o regresso a casa foi apenas dia 24 de Dezembro, pelo que estes últimos dias foram um final em grande. Para ser “mãe de casa” na Casa da Fonte, foi fundamental compreender que esta é uma casa com jovens dependentes, ou seja, jovens que precisam de ajuda a realizar quase todas as tarefas, ao invés da Casa de S.Miguel onde todos cumprem as suas obrigações pois as suas capacidades assim o permitem. Os horários são semelhantes nas duas casas, no entanto, aqui é necessário auxiliar na higiene pessoal, na arrumação do quarto e no pequeno-almoço, pois são companheiros com alguma dificuldade em realizar as tarefas, tanto a nível mental como físico. No entanto, o trabalho não difere muito, exigindo apenas mais atenção na Casa da Fonte, onde estão os jovens mais dependentes.

Esta é uma tarefa com elevada importância que visa a integração dos jovens na comunidade da aldeia e na sociedade através da vivência autónoma e consciente. Ser “mãe de casa” implica um elevado nível de responsabilidade e de compreensão, de forma a auxiliar os jovens a apreenderem os deveres de viver em família, respeitando os ritmos e as características de cada um.

### **3.6.5 Actividades inseridas no Programa de Actividades da Instituição**

O Programa da Actividades da ASTA é muito variado e não dispensa algumas datas como o natal e a entrada das estações, entre outras. O período em que decorreu este estágio curricular compreendeu algumas comemorações de elevada importância para a instituição onde participei na organização e coordenação.

#### **3.6.5.1 Dia de S.Miguel - 29 de Setembro**

O dia de S.Miguel visa a representação da história do arcanjo que matou o dragão, simbolizando a coragem que devemos ter para enfrentar os nossos “demónios”, sendo um dia muito importante para a Antroposofia. Através das actividades realizadas os companheiros e colaboradores pedem a S.Miguel que lhes dê força e coragem para suportar as dificuldades existentes, afastando os “dragões”.

Deste modo, realizou-se uma pequena representação, onde um colaborador vestido de dragão percorria o auditório com o intuito de assustar as pessoas, que deveriam permanecer firmes, afugentando-o. Em conjunto com o Jorge, colaborador de longa data, participámos na representação, tocando instrumentos de percussão e animando a parte musical. No final, todos se colocaram em círculo à volta duma vela e, um a um, deslocaram-se ao centro para fazer o seu pedido ao arcanjo.

De tarde houve música e jogos, desta vez na aldeia da Cabreira, na Casa de S.Miguel, onde tocámos vários instrumentos e cantámos músicas tradicionais e alguns fados, interagindo sempre com os presentes, que ficaram radiantes. Antes do lanche foram realizados jogos de confiança, alusivos também a este dia, onde cada um devia confiar no parceiro deixando-se cair para trás de olhos fechados. Verificaram-se algumas dificuldades por parte dos companheiros na execução deste exercício, visto que, muitos não conseguiam deixar-se cair.

#### **3.6.5.2 Aniversário da ASTA – 2 de Outubro**

Para além do aniversário, neste dia comemorou-se também a inauguração da Casa de S.Miguel, pelo que eram esperadas ainda mais pessoas para participar nesta grande festa. Este evento (Anexo 10) marca mais um ano de caminhada e tem elevada importância para a instituição, que neste dia é visitada por amigos e entidades que a apoiam. Às dez horas deu-se início à habitual missa, seguida de uma visita à Casa de S.Miguel. Terminada a inauguração

da casa, todos se dirigiram, a pé, ao Parque de Merendas, onde se realizou o almoço. Neste evento colaborei, em grande parte, na realização do almoço que, começou a ser feito por volta das 9h da manhã, terminando por volta das 13h30m com uma belíssima sopa da pedra como resultado final. A decoração de todo o parque, bem como todos os elementos necessários para o almoço ficaram também à nossa responsabilidade. No decorrer do almoço foi possível conversar, brincar, sorrir e conhecer algumas pessoas integradas na comunidade ou visitantes.

O convívio final foi nas instalações da ASTA, com a actuação de um grupo musical composto por um colaborador e uma colega, que tocavam guitarra, acordeão e sanfona, ao mesmo tempo que projectaram fotografias dos companheiros no ecrã gigante e, do grupo Pé Coxinho que terminou o seu espectáculo com a música de parabéns, dirigida à ASTA e ao companheiro Marco, filho da fundadora.

### 3.6.5.3 S. Martinho – 11 de Novembro

Conforme reza a lenda, num dia de Outono em que fazia muito frio, um soldado romano chamado Martinho, conhecido pela sua bondade e generosidade, passeava a cavalo quando encontrou um mendigo cheio de frio. Sem hesitar, o soldado desceu do cavalo e, cortando metade da sua capa, ofereceu-lhe a outra metade. A lenda continua, no entanto, esta é a parte que a ASTA pretende transmitir, pois refere-se à partilha.

Convidámos a Ftuna - Tuna Feminina do Instituto Politécnico da Guarda, da qual



Figura 18: Actuação da Ftuna

Fonte: Autoria própria

fazemos parte, para realizar uma actuação neste evento, o que agradou bastante a todos os presentes. Às 16h toda a comunidade se reuniu na aldeia, onde foram assados e descascados vários quilogramas de castanhas, aguardando a chegada da tuna. Por volta das 17h o espectáculo começou com muita alegria e boa disposição.

De seguida, deu-se início ao habitual desfile de S.Martinho (Anexo 11), com as lanternas realizadas anteriormente, que iluminaram a aldeia na mão de companheiros, colaboradores e moradores. O desfile começou na junta de freguesia e atravessou a aldeia, entoando as tradicionais músicas (Anexo 12) alusivas a esta época. Ao aprendermos previamente as músicas, foi-nos possível ensinar aos restantes membros da tuna que deram mais vida ao desfile animando com instrumentos e vozes.

Perto da igreja foi realizada uma encenação da lenda que foi contada verbalmente pela presidente e fundadora Maria José Dinis no interior da igreja. De volta à junta de freguesia e sempre e cantar de lanternas em punho, deu-se por terminado o desfile.

A Ftuna juntou-se na Casa da Oliveira por volta das 18h30m, para um lanche em que toda a aldeia contribui. Por fim, a tuna percorreu a aldeia a cantarolar e visitou a Casa de S. Miguel apresentando os residentes com uma serenata.

#### **3.6.5.4 “O Jardim do Advento” – 2 de Dezembro**

Esta é uma comemoração (Anexo 13) com um elevado cariz espiritual, que visa a introspecção e a consciência pessoal, com o objectivo de modificar aspectos da vida de cada um, no ano que se aproxima. No salão, foi disposta uma enorme espiral<sup>15</sup> construída com plantas e troncos, com um centro decorado com flores brancas e uma vela de cera de abelha (natural). Um colaborador vestido de anjo encaminhava os colaboradores e acompanhava os companheiros que, percorriam a espiral com uma vela na mão e com o pensamento focado em algo que gostariam de modificar em si próprios, pedindo luz para o próximo ano. No centro acendiam a vela e voltavam a percorrer o trilho, no sentido contrário, colocando a vela onde desejassem. Para a Antroposofia todos possuímos um anjo que nos acompanha até aos 18 anos, idade em que seguimos sozinhos. No caso dos jovens especiais (com algum tipo de deficiência) este anjo acompanha-os durante toda a vida, pelo que este facto é retratado na forma como o anjo se movimenta durante a celebração.

Fizemos também o caminho pela espiral, no entanto, a nossa participação foi mais intensa na parte musical do evento. Foi montado um palco, com todo o cuidado pela estética e, em conjunto com o Musicoterapeuta improvisou-se com guitarras, lira, taças tibetanas, pequenos instrumentos de acompanhamento e vozes, fluindo melodias harmoniosas que ajudaram a melhorar a ambiência envolvente.

#### **3.6.5.5 Representação do Teatro “Auto dos Pastores” – 13, 15 e 23 de Dezembro**

Esta é uma peça antiquíssima com um elevado cariz terapêutico, representada à 8 anos na ASTA (Anexo 14). Todos os anos é escolhido um grupo de companheiros e colaboradores

---

<sup>15</sup> A espiral é um símbolo de evolução e de movimento progressivo e ascendente, sendo um elemento muito utilizado nesta instituição.

que, durante aproximadamente 3 meses, ensaiam a peça de forma a apresentá-la o melhor possível na época de natal. Este ano fui a escolhida para representar o papel de anjo Gabriel, um dos mais importantes de toda a peça, devido ao seu peso espiritual. O anjo é uma personagem marcante na peça pois dirige toda a companhia, avisando o início das músicas e movimentos importantes do grupo. Este, anuncia ainda a Maria a sua inesperada gravidez, aparece aos pastores para dar a boa-nova e presencia o nascimento de Jesus.

Desde Outubro, todos os dias a partir das 16h, os ensaios realizaram-se no auditório, onde foi possível utilizar conhecimentos adquiridos em disciplinas como Expressão Dramática, Artes de Palco e Artes Performativas. O resultado final foi positivo, agradando a todos os presentes que, elogiaram toda a companhia da peça.

No dia 13 de Dezembro foi a primeira apresentação, no salão da ASTA, tendo como público os restantes companheiros e colaboradores e alguns alunos das escolas secundárias de Vilar Formoso, Almeida e Cerdeira.

No dia 15 de Dezembro a companhia deslocou-se a Seia, à Casa de Santa Isabel, para a segunda representação. Esta instituição tem auxiliado bastante a ASTA e, pela grande amizade que os une, foi decidido oferecer este presente. No entanto, a ASTA aprendeu esta peça com a Casa de Santa Isabel, pelo que, o nervosismo era maior. De qualquer forma, fomos muito bem recebidos e todos gostaram da nossa versão. No final, houve tempo para convívio e para uma pequena visita às instalações desta associação.

Finalmente no dia 23 de Dezembro foi decidido realizar novamente a peça na ASTA, como presente para os companheiros. O dia foi diferente com a encenação de manhã e com um almoço de natal no qual todos participaram. Todos se empenharam ao máximo e o resultado desta actividade não podia ser mais satisfatório.

### **3.6.5.6 Tardes Culturais Semanais**

Todas as sextas-feiras à tarde, a partir das 14h30m, companheiros e colaboradores encontravam-se no salão da ASTA para realizar actividades em conjunto. Nestas tardes não há ateliês e todos se juntam, de forma a reforçar o sentido de grupo e a libertação de cada um. O cinema, o teatro, os cânticos, a dança, os exercícios eurítmicos ou os debates, são bastante utilizados nestas tardes que, visam o desenvolvimento e a interacção do grupo como um todo.

Ficámos responsáveis por uma destas tardes em especial devido à ausência dos restantes colaboradores, na qual mostrámos algumas fotos de eventos da associação com a banda sonora do filme *Amélie* e posteriormente, um interessante documentário denominado

*Baraka* que fala sobre o mundo, de uma forma não verbal, mostrando o que existe de espiritual e enfermo nele, bem como as suas semelhanças e diferenças. Esta actividade foi-nos proposta apenas algumas horas antes, pelo que não foi possível um planeamento muito aprofundado. No entanto, no pouco tempo disponível, foi delineada como uma tarde de cultura plena, onde pretendemos que os jovens entendessem as diferenças existentes no mundo. No início, em conjunto, detectámos como necessidade o conhecimento de diferentes culturas e rituais, demonstradas no filme utilizado, comparando-as com a comunidade terapêutica onde os jovens estão inseridos, através da visualização de fotografias de eventos da instituição. Os objectivos desta actividade centram-se na consciencialização dos jovens para as inúmeras diferenças e semelhanças existentes no mundo, mostrando-lhes que a realidade de outros locais difere da realidade em que se inserem. Deste modo, através da sessão de fotografias acompanhada com a música referida anteriormente, fomentou-se a interiorização da realidade do espaço em que se encontram. O documentário forneceu, posteriormente, uma enorme quantidade de imagens que os jovens desconheciam. O filme não possui diálogos e a música ambiente convida à interiorização e meditação sobre o que se está a visualizar. Os recursos necessários foram de fácil acesso e consistiam no projector, no computador, nas colunas, no sistema de som (disponíveis nas instalações) e nas músicas e filme para utilizar como recursos didácticos. O salão foi ainda disposto em forma de “u” com as cadeiras dividida por cores, de modo a valorizar a estética do local.

Durante a visualização das fotografias dos eventos os companheiros mostram sempre o seu agrado por se verem no ecrã gigante, soltando gargalhadas que ecoam no auditório. Em relação ao filme, no início estavam apreensivos mas depressa se renderam às imagens. Os momentos mais fortes e impressionantes do documentário foram aceites de forma positiva, apesar do nosso receio de que os jovens ficassem inquietos. Os companheiros revelaram-se bastante receptivos em relação a esta proposta mas, após a visualização do filme, demonstraram o seu agrado. Esta tarde revelou-se uma das mais difíceis durante todo o estágio devido ao facto de ficarmos responsáveis por 30 jovens que, com as suas diferentes patologias apresentaram alguns entraves no desenvolvimento das actividades. No entanto, com muita calma e tranquilidade, todos os obstáculos foram ultrapassados e a tarde revelou-se bastante proveitosa.

### **3.6.6 Actividades Circunstanciais**

Algumas actividades foram realizadas devido a situações esporádicas que se desenvolveram durante o estágio, pelo que são seguidamente referenciadas.

#### **3.6.6.1 Acção Solidária “Diferentes? Não, todos iguais!”**

No dia 6 de Dezembro, decorreu na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) uma acção solidária com a ASTA (Anexo 15), em função de um trabalho realizado por alguns alunos de Animação Sociocultural, para a disciplina de Gestão de Eventos.

Nesta acção a ASTA foi representada por cinco companheiros, pela directora Maria José Dinis, pela coordenadora do departamento cultural Cristina Monteiro e pelas estagiárias de Animação Sociocultural na instituição. Foi realizada uma palestra sobre cidadania pró-activa e um *workshop* de danças, no qual as estagiárias desempenharam a função fundamental de cooperação e auxílio dos participantes.

#### **3.6.6.2 Visita a instituições**

Para além da visita à Casa de Santa Isabel, dia 15 de Dezembro, para realizar a peça de Natal, no dia 17 de Dezembro alguns companheiros em conjunto com as estagiárias, a tutora Cristina Monteiro e o Musicoterapeuta, deslocaram-se até Manteigas, com o intuito de visitar a Associação de Familiares e Amigos do Cidadão com Dificuldades de Adaptação da Serra da Estrela (AFACIDASE), presenteando-os também com algumas surpresas. Esta é uma associação com ligação à ASTA há muitos anos e que necessitava de um incentivo amigo nesta época.

A animação da tarde foi da nossa responsabilidade, pelo que, tocámos e cantámos alguns fados, animando os utentes da instituição. Foram também entoadas músicas alusivas ao natal em conjunto com todos os presentes, que ficaram radiantes.

No final, houve algum tempo para lanchar com os funcionários e utentes deste local, aprofundando conhecimentos sobre o mesmo.

### 3.6.6.3 Contacto com Meios de Comunicação

O contacto com os meios de comunicação foi notório em todo o estágio, pelo que é necessário referenciá-los. Toda a associação está habituada à presença de câmaras de filmar e microfones que, de vez em quando, aparecem para relatar algum acontecimento ou, simplesmente, para dar a conhecer este local.

O primeiro contacto foi com a Local Visão que fez a cobertura do Aniversário da ASTA, no dia 2 de Outubro, um acontecimento destacado no concelho de Almeida.

No dia 12 de Outubro a Local Visão voltou à ASTA permanecendo, desta vez, um dia inteiro na instituição, de modo a conhecer o dia-a-dia da mesma. Os jornalistas participaram na abertura e, durante o dia, filmaram os ateliês. No ateliê de Papel Reciclado, onde estava inserida, continuei com o meu trabalho enquanto a câmara deambulava pela Carpintaria. No entanto, esta entrevista foi mais direccionada para a directora Maria José Dinis que explicou a essência da ASTA numa entrevista de aproximadamente 40 minutos.

Nos dias 16 e 17 de Novembro a TSF realizou um vídeo promocional da instituição e uma emissão de rádio que está ainda presente na página da internet da estação. Durante alguns dias o operador de câmara Mésicles Herin e o jornalista Nuno Amaral tiveram o enorme prazer de conhecer os companheiros e também os colaboradores da ASTA, participando e mantendo contacto com todas as actividades e situações. Neste caso, fui entrevistada no meu local de trabalho habitual, o ateliê de Papel Reciclado, onde o jornalista me colocou algumas questões em relação à escolha do local de estágio e às expectativas iniciais. Mais tarde, o companheiro Marco pegou no microfone dirigindo-se a mim para uma pequena entrevista, em tom de brincadeira. O vídeo e a emissão de rádio com o nome “Tijolos de Afecto” resultaram da candidatura ao prémio Manuel António da Mota, que pretendia distinguir as associações com destaque no combate à pobreza e à exclusão social. Assim, dia 21 de Novembro e para surpresa de todos, a ASTA recebe o prémio de 50 mil euros, pela mão de sua Excelência o Presidente da República, de entre as 346 instituições do país a concurso, na conferência Portugal Solidário organizada pela TSF e pela Mota-Engil<sup>16</sup>.

Estas não foram actividades realizadas mas são acontecimentos circunstanciais que optei por referir, pois também foram importantes para a integração na instituição.

---

<sup>16</sup> Líder de mercado em Portugal no sector da construção civil e obras públicas.

#### **3.6.6.4 Despedida das estagiárias**

No dia 22 de Dezembro realizámos uma pequena actividade surpresa, onde procurámos agradecer a toda a comunidade pelos três meses passados através de uma história, algumas canções e brindes para todos (Anexo 16). Com o principal objectivo de incutir nos companheiros o verdadeiro espírito natalício, contrário ao do consumismo, e de marcar a nossa presença na instituição, elaborámos uma caixa como símbolo da história contada e do nosso agrado aos jovens e colaboradores. A música denominada “nunca me esqueci de ti” de Rui Veloso, foi apresentada a todos e, por fim, cada um recebeu um brinde que consistia num pequeno saco onde colocámos chocolates e rebuçados.

## **Reflexão Final**

No dia 20 de Setembro teve início este estágio curricular de três meses que se tornou numa grande lição como animadora e como pessoa. O dia-a-dia na instituição, marcado por ritmos curativos, foi um elemento fundamental para encarar o trabalho com mais responsabilidade e entrega própria, modificando os hábitos da vida de estudante. Os conhecimentos apreendidos durante a licenciatura, no curto período de tempo de permanência nesta instituição, aliaram-se à experiência na consolidação de competências de animadora que dificilmente podem ser alcançadas em contexto escolar.

No início a observação de comportamentos, reacções e personalidades foi essencial para uma melhor integração na instituição. O receio de não corresponder às expectativas foi evidente nas primeiras semanas, contudo, num local que dá primazia à essência de cada um, é impossível não nos integrarmos se formos simplesmente nós próprios. Deste modo, a adaptação foi fácil e rápida, criando laços inesquecíveis.

Durante todas as actividades realizadas foi fundamental utilizar conhecimentos adquiridos durante a componente lectiva do curso, principalmente nas disciplinas práticas de Expressão Plástica, Expressão Dramática, Artes de Palco e Artes Performativas, sempre aliadas à parte teórica e teórico-prática de inúmeras disciplinas como Musicologia, Programas e Projectos de Animação Sociocultural, entre outras, que esteve sempre presente.

O estágio foi rico em experiências e actividades, mostrando que o carácter multifacetado do animador deve ser uma característica essencial, para que desenvolva da melhor forma a sua função no local em que está inserido. O trabalho realizado distribuiu-se por vários ateliês com diferentes matérias, sempre nobres pelo seu poder curativo, apreendendo conhecimentos sobre determinadas áreas que anteriormente desconhecia a nível funcional. O curto tempo de estágio limitou, de certa forma, a realização de actividades alternativas às estipuladas pela associação pois foi necessário recorrer a técnicas de observação durante algumas semanas, pretendendo a compreensão e integração no grupo. No entanto o estágio foi bastante positivo e produtivo, repleto de diferentes actividades e experiências, nas quais me inseri sem dificuldade, auxiliando no que me foi solicitado ou no que entendi necessário realizar.

O contacto directo com os jovens no seu local de trabalho, a vida em comunidade, as actividades realizadas nos ateliês terapêuticos, a experiência de “mãe de casa” e um ritmo

diário repleto de paz e tranquilidade, fomentaram o meu desenvolvimento pessoal a nível interior e no que toca a expectativas relacionadas com a futura vida profissional.

Após este estágio, as inclinações que possuía acerca de preferências a nível profissional alteraram-se radicalmente devido à descoberta de um grupo social que necessita de ser dignificado, pois possui uma essência magnífica, que pode ensinar ao mundo a viver de uma forma mais simples e harmoniosa.

As pessoas portadoras de deficiência mental ou multi-deficiência são, constantemente, discriminadas pela sociedade que as estigmatiza como incapazes e desgraçadas, julgando-as inabilitadas de realizar algo de positivo. Esta visão é errada e necessita, urgentemente, de ser modificada. Existem ainda bastantes instituições para pessoas portadoras de deficiência mental que as tratam de modo indiferente, rejeitando os potenciais que cada um possui e a sua capacidade para realizar as demais actividades, quando devidamente estimulados. Estas instituições têm muito a aprender com a ASTA pois necessitam de novas ideias, de novas estratégias e métodos de actuação, de forma a libertar estes jovens e a possibilitar-lhes a inserção na sociedade.

A ASTA ofereceu-me uma semente que gostaria de plantar nas instituições em que trabalhe, de forma a expandir este modo de pensar, de agir e principalmente de sentir, que deve dignificar as pessoas, olhando-as pelo que são ao invés do que têm. Mais do que um percurso certo a seguir, a ASTA ensinou-me o bem-estar através das coisas simples, o sorriso como remédio diário para qualquer mal e principalmente o olhar verdadeiro para todas as pessoas, valorizando-as e sempre com a consciência de que todos devemos ter a oportunidade de ser felizes.

Este estágio impregnou-me de saberes que desconhecia, de uma visão muito mais abrangente do ser humano e das suas potencialidades, de valores imprescindíveis para a sua valorização e integração social, mostrando-me um caminho repleto de afectos e compreensão, partilha e amizade, que interliga pessoas diferentes com o simples intuito de viver harmoniosamente.

## Bibliografia

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2002). *DSM-IV-TR, Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, 4ªed.*, Lisboa: Climepsi Editores.

ANDER-EGG, E. (2003). *Metodologia y Prática de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

ASSOCIAÇÃO SÓCIO-TERAÊUTICA DE ALMEIDA (2010<sup>a</sup>). *Carta dos Direitos dos Cientes – Carta da Qualidade*. Alojada no site [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com), consultado a 15-01-2011.

ASSOCIAÇÃO SÓCIO-TERAÊUTICA DE ALMEIDA (2010<sup>b</sup>). *Regulamento Interno – Centro de Actividades Ocupacionais*. Alojada no site [www.assterapeutica.com](http://www.assterapeutica.com), consultado a 15-01-2011.

FERREIRA, Dídía (2007). *O papel da animação no processo global de reabilitação da pessoa com doença mental*. Revista Práticas de Animação, Outubro.

JARDIM, Jacinto (2003). *O Método da Animação*. Porto: Editor AVE.

JIMÉNEZ, R. (1991). *Necesidades Educativas Especiales – Manual teórico práctico*. Málaga: Ediciones Aljibe.

JORGE, Miguel R.(org) (1995). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-IV)*. 4.ed.,Porto Alegre: Artes Médicas.

LOPES, Marcelino de Sousa (2008). *Animação Sociocultural em Portugal (2ª edição)*. Amarante: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

LOPES, Marcelino et al. *Animação, Artes e Terapias (2007)*. Amarante: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PERES, Américo Nunes e LOPES, Marcelino de Sousa (2007). *Animação Sociocultural – Novos Desafios*. Braga: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).

TRILLA, Jaume (coord.) (2004). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget

## **Webgrafia**

<http://cabreiracoa.blogspot.com/>. Consultado a 20-01-2011

<http://videos.sapo.pt/SBFUza6lTpyuFD9c4E8F>. Consultado a 18-01-2011

<http://www.appc.pt>. Consultado a 23-01-2010

<http://www.arte-terapia.com>. Consultado a 05-02-2011

<http://www.assterapeutica.com>. Consultado a 15-01-2011

<http://www.cm-almeida.pt>. Consultado a 20-01-2011

<http://www.pcd.pt>. Consultado a 24-01-2011

<http://www.sab.org.br>. Consultado a 03-01-2011

[http://www.tsf.pt/Programas/programa.aspx?content\\_id=1579033&audio\\_id=1712958](http://www.tsf.pt/Programas/programa.aspx?content_id=1579033&audio_id=1712958).  
Consultado a 06-02-2011

## **Outras fontes:**

ASSOCIAÇÃO SÓCIO-TERAPÊUTICA DE ALMEIDA. DVD *ASTA – A nossa infância – Primeiro seténio*. Edição da instituição.

# Lista de Anexos

## **ANEXO 1**

- Plano de Estágio -

## **ANEXO 2**

- Programa de Actividades 2010 da ASTA -

## **ANEXO 3**

- Calendarização das Actividades realizadas -

## **ANEXO 4**

- Orações feitas na ASTA -

## **ANEXO 5**

- Ateliê de Papel Reciclado -

## **ANEXO 6**

- Ateliê para a construção das lanternas do desfile de S. Martinho -

## **ANEXO 7**

- Ateliê para a realização dos postais de Natal -

## **ANEXO 8**

- Movimento e Comunicação -

## **ANEXO 9**

- Piscina Terapêutica -

## **ANEXO 10**

- Aniversário da ASTA - 2 Outubro -

## **ANEXO 11**

- Desfile de S. Martinho - 11 de Novembro

## **ANEXO 12**

- Letras de músicas cantadas no desfile de S. Martinho -

## **ANEXO 13**

- "O Jardim do Advento - 2 de Dezembro -

## **ANEXO 14**

- Representação do teatro "Auto dos Pastores" -

## **ANEXO 15**

- Acção Solidária "Diferentes? Não, todos iguais!" –

## **ANEXO 16**

- Despedida das estagiárias -

# **ANEXO 1**

- Plano de Estágio -

## **Plano de Estágio**

- Observação das dinâmicas da instituição;
- Assistência nos ateliês e aulas, dentro do contexto lúdico e expressivo, nomeadamente:
  - Papel Reciclado;
  - Olaria e Cerâmica;
  - Tecelagem;
  - Movimento e Comunicação;
  - Carpintaria;
  - Pé Coxinho;
  - Agricultura Biológica;
  - Manutenção;
  - Piscina Terapêutica.
- Participação e intervenção na organização e coordenação das tardes culturais semanais, dos eventos circunstanciais e de eventos que constam no Programa de Actividades da instituição, nomeadamente:
  - 29 de Setembro – Comemoração do São Miguel com jogos de coragem nas instalações da ASTA;
  - 11 de Novembro – Festejo de S. Martinho com dramatização da lenda na aldeia e cortejo de lanternas com a povoação e crianças das proximidades;
  - 2 de Outubro – Comemoração do 10º aniversário da ASTA, marcando este ano a “Arte da ruralidade”;
  - 2 de Dezembro – “O jardim do Advento” na ASTA;
  - 15 de Dezembro – Representação do “Auto dos Pastores”.

## **ANEXO 2**

- Programa de Actividades 2010 da ASTA -

Fevereiro	
11	Comemoração do Carnaval - Desfile de fantasias pelas aldeias próximas subordinado ao tema “Chapéus há muitos...”
13	Tertúlia “O Benefício das Crises” – No Canto com Alma, em Almeida, em parceria com a Associação Rio Vivo.
Março	
15	“A Arte da Inclusão” – Um dia na ASTA com o Agrupamento de Escolas de Manteigas – Departamento de Educação Especial.
20	Entrada da Primavera – O grupo da ASTA junta-se à iniciativa “Limpar Portugal”.
21	“Poesia com Arte” – Comemoração do dia da Poesia e Equinócio da Primavera, em parceria com a Biblioteca de Almeida.
Abril	
8	“Todos juntos na ASTA” – Um dia com uma dinâmica lúdica e integradora entre a ASTA, a Cabreira e as crianças do concelho.
11	Feira Medieval de Castelo Mendo – Participação com trabalhos e presença activa e artística.
22	Visita do grupo da ASTA à Quinta dos Trevos – Centro Rural de Artes de Ofícios Tradicionais.
A marcar	Sementeira das batatas e outras actividades agrícolas – Com a participação das populações circundantes.
Maio	
A marcar	Continuação de Sementeiras e actividades na terra em interacção com outros grupos.
A marcar	“Vamos colorir a vida” - Um dia pintando as carroças e viatura, destinados ao projecto “ECO-ASTA”, com alguns voluntários.
26	Participação na Semana Cultural – Iniciativa da Biblioteca Municipal de Almeida, no pavilhão multiusos em Vilar Formoso.
27	“A Arte da Partilha” – Acolhimento de alunos da ESEC, partilhando o <i>modus vivendi</i> .
Junho	
1 a 30	Exposição “Arte Metamorfose” – da Terapia à arte – Posto de turismo do município de Almeida.
6	9ª Marcha “De Mãos Dadas Chegaremos” – Dedicada às crianças do mundo e percorrendo aldeias do concelho.
21 a 29	Férias dos companheiros.
Julho	
17 e 18	6ª Edição da Feira da Solidariedade – No pinhal circundante da ASTA e este ano com o tema “Arte”.
Setembro	
A marcar	“A Arranca da Batata” – Actividade conjunta com a população local.
29	Comemoração do S. Miguel – Com jogos de coragem, nas instalações da ASTA.
Outubro	
2	Comemoração do 10º Aniversário da ASTA – Este ano marcando “A Arte da Ruralidade”.
15	Celebração d’O Tempo de Outono – Com a festa das colheitas.
Novembro	
11	Festejo de S. Martinho – Com a habitual dramatização da lenda e cortejo de lanternas com a população das proximidades.
Dezembro	
2	“O Jardim do Advento” – Na ASTA, em partilha com as crianças das proximidades.
15	Representação do teatro “Auto dos Pastores” – Dentro e fora da ASTA em parceria com outras instituições.

Nota:

Continuação das Tardes Culturais abertas a quem quiserem estar presente, todas as Sextas-Feiras, das 15h às 17h.

Todas as 1ªs Quartas-Feiras de cada mês continuamos com o Programa na Rádio Fronteira – “Dar Voz a Quem Tem Alma”.

Mensalmente são feitas tertúlias na casa “Canto com Alma”, em Almeida, com temas julgados pertinentes.

**Programa de Actividades 2010**

## **ANEXO 3**

- Calendarização das Actividades realizadas -

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Legenda da calendarização:

	Não incluído no período de estágio
	Fins-de-semana
	Início do estágio
	Final do estágio
	Feriado
	Ateliê de Papel Reciclado
	Ateliê de Movimento e Comunicação
	Construção da Mesa de Outono com elementos alusivos à época
	Tardes Culturais Semanais
	Actividades inseridas no Programa de Actividades da Instituição
	Actividades inseridas nos restantes ateliês terapêuticos
	Construção das lanternas para o desfile de S. Martinho
	Ateliê monitorizado pelas estagiárias de Animação Sociocultural e pelo Musicoterapeuta da instituição
	“Mãe de Casa”
	Ensaios para a representação do Teatro “Auto dos Pastores”
	Actividades na Piscina Terapêutica
	Ateliê para elaboração dos Postais de Natal
	Actividades circunstanciais realizadas durante o estágio
	Divisão entre a manhã e a tarde
	Divisão entre períodos da manhã
	Divisão entre períodos da tarde

# **ANEXO 4**

- Orações realizadas na ASTA -

### **Oração da manhã nas Casas**

A luz do sol, passada a noite,  
Vai clareando o dia.  
A alma acorda, com força nova,  
Do sono que dormia.  
Tu minha alma, dá graças pela luz,  
Pois dentro de ti o poder de Deus reluz,  
Que tu minha alma, no dia a surgir,  
Sejas capaz de agir.

### **Oração da manhã na abertura geral**

O dia começa, e a minha alma acorda.  
E depois do acordar,  
Eu preparo-me para agir,  
Disponho-me a trabalhar.  
Eu faço parte do mundo,  
E tenho muito para dar.  
Farei tudo o que puder,  
Farei tudo o que souber,  
Para ter uma forma de vida,  
Para ter uma forma de amar.

Bom dia, bom trabalho e muita alegria!

### **Oração do Pequeno-Almoço**

O pão somente não nos pode alimentar.  
Aquilo que o pão nos cura,  
É a eterna palavra divina.  
É vida, é espírito.  
  
Abençoada refeição.

### **Oração do Almoço e Jantar**

A terra cria tudo no seu seio.  
O sol faz crescer e amadurecer.  
Ao sol e à terra  
Que os alimentos nos oferecem,  
Ambos queremos agradecer.  
  
Abençoada refeição.

# **ANEXO 5**

- Ateliê de Papel Reciclado -



Utensílios para fazer papel reciclado



Prensa artesanal



Resultado final – Folhas recicladas coloridas

## **ANEXO 6**

- Ateliê para construção das lanternas do desfile de S. Martinho -



Companheiros a trabalhar na construção das lanternas



Exemplo da estrutura da lanterna



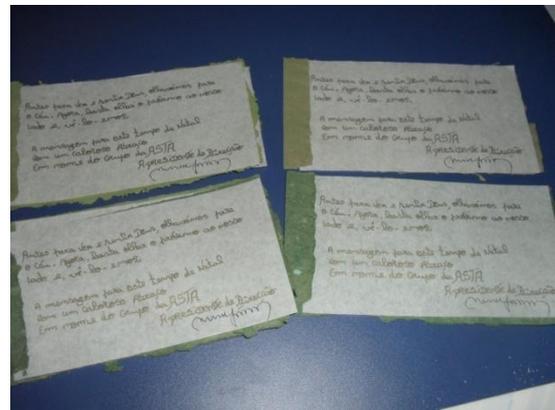
Resultado final

## **ANEXO 7**

- Ateliê para a realização dos postais de Natal -



Mesa de montagem do ateliê



Postais de Natal



Envelopes



Resultado Final

# **ANEXO 8**

- Movimento e Comunicação -



Actividades de Movimento e Comunicação



Representações teatrais com temas diversos



Danças do Mundo

# **ANEXO 9**

- Piscina Terapêutica -



Jogos entre companheiros



Exercícios de Hidroterapia



Natação livre

# **ANEXO 10**

- Aniversário da ASTA – 2 de Outubro -



Preparação do almoço no Parque de Merendas



Almoço com companheiros, colaboradores e amigos



Convívio nas instalações



Bolo de aniversário feito pela associação



Actuação do grupo musical "Pé Coxinho"

# **ANEXO 11**

- Desfile de S. Martinho – 11 de Novembro -



Preparação do desfile



Desfile animado pelo Ftuna



Representação da lenda de S. Martinho

## **ANEXO 12**

- Letras das músicas cantadas no desfile de S. Martinho -

## **Música das lanternas**

Eu vou com a minha lanterna,  
E a minha lanterna comigo.  
Eu vou com a minha lanterna,  
E a minha lanterna comigo.  
Lá em cima brilham estrelas,  
Em baixo a lanterna e eu.  
Lá em cima brilham estrelas,  
Em baixo a lanterna e eu.  
A noite é linda,  
A noite é longa,  
Lá bimba, lá bamba, lá bumba.  
A noite é linda,  
A noite é longa,  
Lá bimba, lá bamba, lá bumba.

## **A lenda de S. Martinho**

Martinho saiu,  
De manhã bem cedinho,  
Montou a cavalo,  
E pôs-se a caminho.  
Encontrou um pobre,  
Numa pedra sentado,  
Tirou o seu manto,  
E deu-lhe metade.  
Bem hajas Martinho,  
Pelo teu calor.  
Estou cheio de frio,  
Preciso de amor.  
Abraçou o pobre,  
E brilhou uma luz.  
Talvez esse pobre  
Fosse Cristo Jesus.

## **ANEXO 13**

- “O Jardim do Avento” – 2 de Dezembro -



Palco do evento



Espiral do “Jardim do Avento”



O Anjo a encaminhar os jovens para a luz

## **ANEXO 14**

- Representação do teatro “Auto dos Pastores” -



Companhia do “Auto dos Pastores”



Alguns actores da peça



Representação

## **ANEXO 15**

- Acção Solidária “Diferentes? Não, todos iguais!” -



Cartaz do evento



Palestra com elementos da ASTA



Mesa decorativa com produtos da ASTA



Workshop de danças

# **ANEXO 16**

- Despedida das estagiárias -



Caixa realizada para o grupo da ASTA com a história no interior



Brindes oferecidos aos companheiros e colaboradores

## A caixinha dourada

Há algum tempo atrás, um homem castigou a sua filha de 3 anos por desperdiçar um rolo de papel de presente dourado. O dinheiro era pouco naqueles dias, razão pela qual o homem ficou furioso ao ver a menina a embrulhar uma caixinha com aquele papel dourado e a colocá-la debaixo da árvore de Natal. Apesar de tudo, na manhã seguinte, a menina levou o presente ao seu pai e disse: "Isto é para ti, Papá!". Ele sentiu-se envergonhado da sua furiosa reacção, mas voltou a "explodir" quando viu que a caixa estava vazia. Gritou e disse: "Tu não sabes que quando se dá um presente a alguém, coloca-se alguma coisa dentro da caixa?". A menina olhou para cima, com lágrimas nos olhos, e disse: "Oh Papá, não está vazia. Eu soprei beijinhos para dentro da caixa. Todos para ti". O pai quase morreu de vergonha, abraçou a menina e suplicou-lhe que lhe perdoasse. Dizem que o homem guardou a caixa dourada ao lado da sua cama por anos e, sempre que se sentia triste, chateado, deprimido, pegava na caixa e tirava um beijo imaginário, recordando o amor que a sua filha ali tinha colocado.

De uma forma simples, mas sensível, cada um de nós tem recebido uma caixinha dourada, cheia de amor incondicional e beijos dos nossos pais, filhos, irmãos e amigos...Ninguém tem uma propriedade ou posse mais bonita que esta.

Esta é a caixinha que nós estagiárias deixamos para vocês, família da ASTA, na esperança que não nos esqueçam e que, quando sentirem saudades nossas, retirem um pouco do amor que nela colocámos.

História colocada no interior da caixa

