



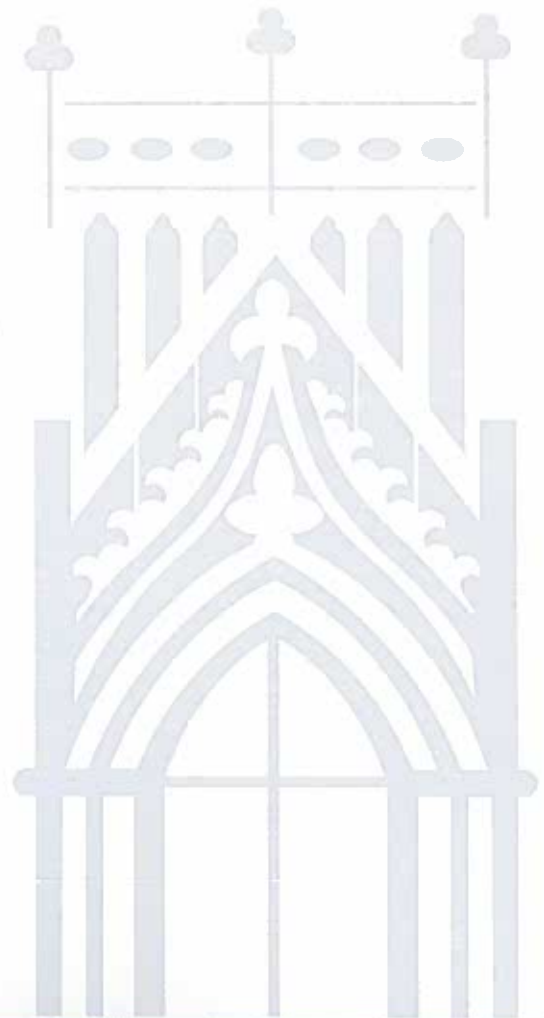
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Tatiana Gomes Feiteira

dezembro | 2018





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TATIANA GOMES FEITEIRA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA

EM ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Dezembro, 2018

Ficha de identificação

Discente: Tatiana Gomes Feiteira

Número do aluno: 5008397

Grau: Obtenção da Licenciatura em Animação Sociocultural

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Maria do Rosário Santana

Docente Orientador de Estágio: Professora Mestre Simone Martins dos Prazeres

Local de Estágio Instituição Acolhedora: CFAD – Centro e Formação, Assistência e Desenvolvimento

Cidade: Guarda - Guarda

Responsável da Instituição: Padre Virgílio Mendes Ardérius

Tutor de Estágio: Cláudia Ribeiro Morgado / Cátia Andreia Alexandre Salvador

Estágio Curricular de Final de Curso

Duração do Estágio: 400 horas

Agradecimentos

Está a terminar uma das fases mais bonitas, no entanto intrigantes, da minha vida como universitária. Chegar a esta etapa é algo esplêndido, um sentimento de realização incondicional, mas e agora? É uma fase em que nos devemos centrar no futuro profissional e agradecer a todos os órgãos e pessoas que cruzaram a nossa vida e deram o seu contributo para que tudo fosse possível.

Deste modo, agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, em específico à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e ao Centro de Formação, Assistência e Formação, entidades que tornaram possível esta minha experiência de desenvolvimento pessoal e profissional.

À Professora Doutora Rosário Santana, Diretora de Curso de Animação Sociocultural, que se mostrou disponível para qualquer eventualidade que pudesse surgir ao longo dos 3 anos da licenciatura, ouvindo-nos e aconselhando-nos da melhor forma.

À Professora Mestre Simone dos Prazeres, minha orientadora, agradeço por me ter acompanhado durante todo este processo, dando o contributo para o enriquecimento da minha formação e por ter aceitado o meu pedido de orientação, mostrando-se sempre disposta a ajudar.

À Dr.^a Cláudia Morgado, supervisora do estágio, que se demonstrou recetiva a todas as atividades propostas, aconselhando-me e ajudando para que estas corressem da melhor forma. Ajudou-me igualmente a crescer enquanto profissional, comunicando facilmente comigo face os problemas emergentes.

À Animadora Cátia Salvador, também supervisora do estágio, que me acompanhou neste processo, partilhando a sua experiência enquanto animadora.

A todos os professores que, durante estes três anos, contribuíram para a minha formação profissional e se mostraram presentes em todas as circunstâncias que surgissem.

Aos colegas de turma com os quais tive a oportunidade de conviver, trocar impressões e partilhar experiências, o que nos permitiu acompanhar o processo de crescimento em conjunto.

Aos meus amigos mais próximos por me acompanharem e apoiarem durante todo este tempo, estando presentes em todos os momentos, sendo estes bons ou maus. Em particular à minha amiga Mariana Cavaca que me incentivou da melhor forma, estando sempre presente.

Por último, agradeço aos meus pais por me terem transmitido os melhores valores e nunca terem posto em causa as minhas capacidades, motivando-me e abrindo os meus horizontes quando necessário. Aos meus familiares, por terem estado sempre presentes e por acompanharem os passos que dei na vida, pois sem eles, nada seria possível.

A todos, um sincero obrigada!

Resumo

O presente relatório tem como finalidade testemunhar, de modo reflexivo, as atividades realizadas no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda (CFAD), no âmbito do estágio curricular integrado, para a obtenção de licenciada no curso de Animação Sociocultural (ASC), permitindo assim sua avaliação.

Nele pretendo espelhar a experiência e as competências adquiridas e desenvolvidas no decorrer das 400 horas de estágio, demonstrando a importância da vertente prática que é o estágio curricular para a formação e crescimento profissional na área.

Tendo o estágio curricular o objetivo de aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos em consequência da licenciatura, nas diferentes Unidades Curriculares, demonstro a aplicação e o aperfeiçoamento dos mesmos, bem como o impacto que podem ter num público sénior.

O relatório apresentado dispõe em primeiro lugar, de uma contextualização teórica do curso de ASC, abordando diversos assuntos relacionados com o mesmo. Numa segunda parte é realizada a contextualização e apresentação da instituição onde realizei o estágio, bem como a caracterização do público alvo. Em terceiro lugar apresento todas as atividades realizadas durante este processo, e por fim, uma proposta de projeto a implementar com o público com o qual trabalhei.

Palavras-chave:

Animador Sociocultural; Animação Sociocultural; Animação de Idosos.

Abstract

The following report has the end goal of witnessing, in a reflective mode, the activities that were done at the Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda (CFAD), in scope of the curricular internship, to conclude the degree in Sociocultural Animation, allowing that way its evaluation.

In it i want to mirror the experience acquired and developed skills in the process of 400 (four hundred) internship hours, demonstrating the importance of the practical side, which is the internship, to the professional development and growth in the area.

Being he goal of the curricular internship to apply the theoretical-practical skills gained in spite of the degree, in the various curricular units, i demonstrate the application and the mastery of the above, as well as the impact that they can create in an elderly audience.

The report provided offers first and foremost, a theoretical contextualization of Sociocultural Animation degree touching on plenty topics related with the degree. In the second part it is accomplished a contextualization and presentation of the institution where i fulfilled the internship, as well as the target audience characterization. In third place i present all the activities done during this process, and at last, a project proposal to implement with the audience that i worked with.

Keywords:

Sociocultural Animator; Sociocultural Animation; Elderly Animation.

Índice Geral

Ficha de identificação	III
Agradecimentos	IV
Resumo	VI
Abstract	VII
Introdução	1
1.1. A Animação Sociocultural	5
1.2. A Animação Sociocultural em Portugal	7
1.3. Objetivos da Animação Sociocultural	9
1.1.1. Âmbitos da Animação Sociocultural	12
1.4. O Animador Sociocultural	13
1.5. Perfil e competências do Animador Sociocultural	16
1.6. A Animação em contexto institucional	18
1.7. Animação de Idosos	21
1.8. Envelhecimento na sociedade atual	23
1.8.1. A problemática do envelhecimento demográfico	28
1.8.2. Respostas sociais dirigidas à população Idosa	29
PARTE II – Entidade de Acolhimento do Estágio	35
2.1. Enquadramento histórico-geográfico	35
2.1.1. Contexto geográfico	35
2.1.2. Contexto histórico	38
2.2. Caracterização da Instituição – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda	39
2.2.1. Contextualização histórica.....	40
2.2.2. Horário de Funcionamento	42
2.2.3. Objetivos da Instituição	43
2.2.4. Respostas Sociais.....	44

2.2.5.	Estrutura Física	46
2.2.5.1.	Recursos Materiais	46
2.3.	Centro de Dia	47
2.3.1.	Horário de Funcionamento	48
2.3.2.	Serviços Prestados	49
2.3.3.	Objetivos do Centro de Dia	52
2.3.4.	Estrutura Administrativa	53
2.3.5.	Recursos Materiais do Centro de Dia	55
2.3.6.	Caracterização do Público Alvo – Centro de Dia.....	56
2.4.	Serviço de Apoio ao Domicílio	60
2.4.1.	Horário de Funcionamento	60
2.4.2.	Serviços Prestados	61
2.4.3.	Objetivos do SAD.....	61
2.4.4.	Estrutura Administrativa	62
2.4.5.	Caracterização do Público Alvo	63
Parte III	- O Estágio	65
3.1.	Atividades Desenvolvidas	66
3.1.1.	Atividades de Expressão Plástica	66
3.1.1.1.	Caricatura	67
3.1.1.2.	Carimbagem – Dia da árvore	70
3.1.1.3.	Pintura com sopro	72
3.1.1.4.	Desenho livre	74
3.1.2.	Atividades de Expressão Dramática	76
3.1.2.1.	Saberes Populares	77
3.1.3.	Atividade de Expressão Físico-Motora	81
3.1.3.1.	Ginástica com Balões.....	82
3.1.3.2.	Passeio ao Jardim da Cidade.....	84

3.1.3.3.	Dia mundial da atividade física - INATEL.....	86
3.1.4.	Atividades de Expressão Musical	87
3.1.4.1.	Qual é a música?	88
3.1.5.	Atividades de Desenvolvimento Cognitivo	89
3.1.5.1.	Bingo das Emoções.....	89
3.1.5.2.	Quem quer ser milionário?.....	92
3.1.5.3.	O que parece?.....	94
3.1.6.	Outras atividades	95
3.1.6.1.	Dia da Mulher	95
3.1.6.2.	Debate sobre o 25 de abril	98
3.1.6.3.	Dia das Boas Ações	99
3.1.6.4.	Sessão de Magia.....	102
PARTE IV	- Proposta de Projeto.....	105
4.1.	Introdução	105
4.2.	Apresentação do Projeto	106
4.3.	Diagnóstico	106
4.3.1.	Estudo Geográfico	106
4.3.2.	Estudo Demográfico	107
4.3.3.	Instituição	107
4.3.4.	Caracterização da Instituição.....	108
4.3.5.	Caracterização do Público alvo	110
4.4.	Planificação.....	113
4.4.1.	Objetivos.....	113
4.5.	Metodologia	114
4.6.	Atividades	114
4.7.	Técnicas e Instrumentos.....	115
4.8.	Temporalização	115

4.9. Recursos	116
4.9.1. Recursos Humanos	116
4.9.2. Recursos Materiais	116
4.9.3. Recursos Financeiros	116
4.10. Fase de Execução	117
4.10.1. Programa de Atividades.....	117
4.11. Avaliação.....	122
4.11.1. Avaliação das Fases do Projeto	122
4.12. Conclusão.....	124
Reflexão Final	125
Bibliografia.....	128
Webgrafia	130
Anexos	
Apêndices	

Índice de Tabelas

Tabela 1 - O papel da ASC na dimensão cultural.....	10
Tabela 2 - O papel da ASC na dimensão social	10
Tabela 3 - O papel da ASC na promoção da participação e do associativismo	11
Tabela 4 - O papel da ASC de acordo com a educação não formal	11
Tabela 5 - Apoios Sociais a Idosos.....	28
Tabela 6 - Horário de Funcionamento da Recepção.....	42
Tabela 7 - Horário de Funcionamento do Centro de Dia	48
Tabela 8 - Recursos Humanos referentes ao Centro de Dia	53
Tabela 9 - Horário do Serviço de Apoio Domiciliário	60
Tabela 10 - Recursos Humanos referentes ao SAD	62
Tabela 11 - Calendário do Mês de setembro do ano de 2018.....	117
Tabela 12 - Calendário do Mês de outubro do ano de 2018.....	119
Tabela 13 - Calendário do Mês de novembro do ano de 2018.....	120
Tabela 14 - Calendário do Mês de dezembro do ano de 2018	121

Índice de Gráficos

Gráfico 1-Temperaturas e precipitações médias da cidade da Guarda.....	37
Gráfico 2 - Idades dos Clientes.....	57
Gráfico 3 - Género dos Clientes	58
Gráfico 4 - Limitações dos Clientes	58
Gráfico 5 - Nível de Escolaridade dos Clientes.....	59
Gráfico 6 - Índice de idades dos clientes	110
Gráfico 7 - Género dos Clientes	111
Gráfico 8 - Limitações dos Clientes	111
Gráfico 9 - Nível de Escolaridade dos Clientes.....	112

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa de Portugal	36
Figura 2 - Doce D. Sancho	39
Figura 3 - Salão Azul.....	46
Figura 4 – Bar	47
Figura 5 – Capela.....	47
Figura 6 - Sala de Estar.....	55
Figura 7 – Refeitório	55
Figura 8 - Casas de Banho Masculinas.....	56
Figura 9 - Casas de Bano Femininas	56
Figura 10 – Caricatura	68
Figura 11 – Carimbagem	71
Figura 12 - Pintura com Sopro	73
Figura 13 - Desenho Livre I	75
Figura 14 - Desenho Livre II.....	75
Figura 15 - Jogo da Glória.....	78
Figura 16 - Jogo dos Provérbios	79
Figura 17 - Ginástica com Balões I	82
Figura 18 - Ginástica com Balões II.....	82
Figura 19 - Passeio ao Jardim da Cidade.....	84
Figura 20 - Dia mundial da atividade física	86
Figura 21 - Qual é a música I	88
Figura 22 - Qual é a música II	88
Figura 23 - Bingo das Emoções.....	90
Figura 24 – Manicure	96
Figura 25 - Festa do Dia da Mulher I	97
Figura 26 - Festa do Dia da Mulher II.....	98
Figura 27 - Semana das Boas Ações	100
Figura 28 - Sessão de Magia.....	102

Glossário de Siglas

ASC – Animação Sociocultural

CATL- Centro de Atividades de Tempos Livres

CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GIP – Gabinete de Inserção Profissional

IEFP - Instituto de Emprego e Formação Profissional

INATEL - Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres

INE – Instituto Nacional de Estatísticas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

ISACE - Instituto Superior de Administração, Comunicação e Empresa

ISS – Instituto de Segurança Social

PAII - Programa de Apoio Integrado a Idosos

PPAS – Programas e Projetos de Animação Sociocultural

RLIS - Rede Local de Intervenção Social

SAAS - Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

SAD – Serviço de Apoio ao Domicílio

UC – Unidade Curricular

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Introdução

Encontramo-nos numa sociedade em constante desenvolvimento, onde as problemáticas sociais emergem a cada dia que passa. A baixa taxa de natalidade e a melhoria da esperança média de vida resultam no aumento da população envelhecida em Portugal, tendo um maior impacto na região do interior. O mesmo se pode comprovar segundo o Portal do Instituto Nacional de Estatísticas (INE), apresentando a taxa bruta de natalidade em Portugal de 9.2% na área predominantemente urbana¹, 7.1% na área mediantemente urbana e por fim, 5.5% na área predominantemente rural no ano de 2016. No que concerne à taxa bruta de mortalidade por local de residência, o mesmo salienta ainda a percentagem de 9.6 na área predominantemente urbana, 11.7 na área mediantemente urbana e 15.7 na área predominantemente rural². Deste modo, é fundamental dar resposta a esta problemática com a qual nos deparamos diariamente: o envelhecimento.

Com base nesta complexidade, sabendo que o número de pessoas idosas é superior ao de crianças, há uma grande necessidade de intervir nesta área de modo a colmatar a perda de capacidades dos mesmos promovendo um envelhecimento ativo. Neste seguimento, defini que o meu estágio final de obtenção do grau de licenciatura iria decorrer no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento (CFAD), na vertente de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Ainda que o SAD seja uma mais valia para quem dela usufrui, é importante ter em atenção o facto de haver um grande número de idosos que se sentem sozinhos. Neste sentido, o CFAD – em parceria com os alunos do 3º ano de Animação Sociocultural (ASC) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), da escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) – desenvolveu um projeto pioneiro na área: Animação ao Domicílio. O mesmo projeto tinha por base a realização de atividades no âmbito da disciplina de Expressão Plástica em contexto domiciliário. Neste seguimento, propus dar continuidade

¹ Adaptado de INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de natalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas:

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008849&contexto=bd&selTab=tab2

² Adaptado de INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de mortalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008850&contexto=bd&selTab=tab2

a este projeto para assim alertar o público em geral do seu grande valor, ainda que esta seja uma proposta que não tenha sido colocada em prática em contexto de estágio.

O presente relatório apresenta-se dividido em quatro partes, sendo que cada uma se encontra dividida em pontos e subpontos, de forma a facilitar a compreensão do leitor face ao mesmo.

De forma a enquadrar o meu papel como animadora em contexto de estágio, começo por fazer numa primeira parte, um breve enquadramento teórico do curso, onde refiro o que é a Animação Sociocultural, bem como o seu contexto histórico em Portugal e os seus objetivos. Descrevo o que é um Animador Sociocultural e o Perfil e competências de um Animador.

Em seguida, na segunda parte, podemos encontrar o enquadramento da Instituição do estágio, começando por realizar a descrição da Animação em contexto institucional, a Animação de Idosos e a problemática do Envelhecimento na Sociedade Atual.

Em seguida encontramos o enquadramento da cidade em contexto histórico e geográfico. No que concerne à Instituição, é realizada uma breve apresentação onde refiro o horário de funcionamento, os objetivos da Instituição e as respostas sociais. Abordo ainda de uma forma mais aprofundada a valência de Centro de Dia e Serviço de Apoio ao Domicílio, realizando uma caracterização do público alvo.

A terceira parte do relatório, de modo a demonstrar o cumprimento do Plano de Estágio (Anexo 1), apresento todas as atividades desenvolvidas de acordo com as diferentes áreas das Expressões lecionadas em sala de aula. Entre elas destaco a implementação de atividades de Expressão Plástica, Expressão Dramática, Expressão Físico-Motora e ainda de Expressão Musical. Refiro também outras atividades realizadas com o intuito de promover o desenvolvimento cognitivo.

Por fim, como quarta parte, exponho um Projeto desenvolvido na Unidade Curricular (UC) de Programas e Projetos de Animação Sociocultural (PPAS), com possível implementação em contexto de Estágio.

O relatório termina com uma reflexão final, onde apresento pormenorizadamente os conhecimentos adquiridos no estágio, as dificuldades sentidas e o impacto que este teve na minha vida.

PARTE I

A Animação Sociocultural e o Envelhecimento Ativo

PARTE I - A Animação Sociocultural e o Envelhecimento Ativo

Frequentando a licenciatura de Animação Sociocultural e desenvolvendo o meu estágio curricular nessa mesma área, impôs-se a necessidade de abordar e apresentar algumas temáticas relacionadas com o mesmo.

Neste primeiro ponto, podemos encontrar a descrição teórica de diferentes temáticas, entre os quais: a ASC; a ASC em Portugal; o Animador Sociocultural; o perfil e competências do Animador Sociocultural; a animação em contexto institucional; a animação de idosos e por fim, o envelhecimento na sociedade atual.

1.1. A Animação Sociocultural

Desde muito cedo que a ASC está presente na nossa sociedade, ainda que não fosse denominada dessa forma. Um dos momentos marcantes da ASC em Portugal, foi a ocupação de tempos livres e a entreatajuda da população com todas as mudanças resultantes da famosa Revolução dos Cravos³. No entanto, sabe-se que já antes desse memorável acontecimento, existia a Animação, que se encontrava bastante ligada à forma como os cidadãos ocupavam os seus tempos livres.

A literatura analisada aponta para um conceito que reflete o dinamismo da própria ASC, mas a sua designação liga-se etimologicamente à vida e, assim, pode afirmar-se que seja uma necessidade humana procurar defini-la. Desta forma, e tal como refere Trilla (1998):

Não há um autor que se tenha preocupado com o conceito de animação sociocultural que, em seguida, não tenha reconhecido a polissemia, a ambiguidade, a imprecisão, o carácter vago... no uso da expressão (Trilla, 1998, p.25).

Como refere Martins (2013, pp. 230-231), prevê-se que a ASC tenha tido origem na palavra *anima*, que tem como significado sentido, alento e vida. Este conceito emergiu com base na palavra *animus* que significa motivação, movimento ou transformação.

³ 25 de Abril de 1974.

Neste seguimento, Ventosa (1993) refere a palavra *animar*, derivada do latim *animo* que significa, segundo o dicionário Priberam da Língua Portuguesa⁴ (2013), dar animação a, dar vida, dar alento, força, coragem, estimular ou promover o desenvolvimento de algo.

No que concerne ao termo Social, Priberam da Língua Portuguesa (2013) salienta que deriva do latim *socialis* e que diz respeito à sociedade. Assim, podemos referir que a palavra social remete para todas as pessoas e todo o meio envolvente da sociedade.

Nesta sequência refiro a palavra cultura, sendo que Certeau (1995) refere que, para que haja verdadeiramente cultura:

Não basta ser autor de práticas sociais; é preciso que essas práticas sociais tenham significado para aquele que as realiza (...), pois cultura não consiste em receber, mas em realizar o acto pelo qual cada um "marca" aquilo que outros lhe dão para viver e pensar (Certeau, 1995, p.9).

Na perspetiva de Laraia (1999), a cultura é,

O modo complexo que inclui conhecimentos, convicções, arte, leis, moral, costumes e qualquer outra capacidade e hábitos adquiridos pelo homem na qualidade de membro de uma sociedade, pelo que pensar em cultura é pensar em tudo quanto é passível de adquirir através da aprendizagem (Laraia, 1999, p.25).

Segundo Ander-Egg (2001), o termo cultura, *deriva de colore, o ato de cultivar a terra, de honrar, render culto, tributo, em especial aos deuses (Ander-Egg, 2001, p.18).*

Embora não seja um conceito preciso e limitado, vistas as suas múltiplas definições, a ASC é considerada uma metodologia de intervenção social, que se baseia em diversas ciências com o objetivo de promover o bem-estar de um indivíduo ou grupo, integrando-o na sociedade. Visa ainda dar respostas sociais a populações de todas as faixas etárias, não fazendo distinção nem quanto ao género, nem quanto a etnias.

Segundo a UNESCO⁵,

A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que tem como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades no processo

⁴ Priberam: Dicionário Online da Língua Portuguesa.

⁵ Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura.

do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas (UNESCO, citado por Ander-Egg 2001, p. 107).

Já Ander-Egg (2001) refere que a ASC é um conjunto de

Técnicas sociales que, basadas en una pedagogía participativa, tiene por finalidad promover prácticas y actividades voluntarias que con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidad determinada, y se manifiestan en los diferentes ámbitos de las actividades socioculturales que procuran el desarrollo de la calidad de vida (Ander-Egg, 2001, p. 100).

No que concerne à mesma temática, Lopes (2006, pp. 406,407) ainda nos remete para uma noção de participação comprometida com o processo de transformação da sociedade, com implicações de ordem económica, política, cultural e educativa, intervindo assim em diversos campos, como por exemplo, a nível social, cultural, educacional, económico e do lazer.

Em suma, a ASC visa a transformação da sociedade e comunidade tendo por base de atuação a dinamização, mobilização e o envolvimento de diferentes indivíduos de forma a atingir o desenvolvimento da comunidade atual.

Deste modo, colabora para a dinamização e evolução cultural da sociedade utilizando diferentes instrumentos (tracionais, musicais, artesanais, teatrais, etc.). Sendo o público a comunidade em geral, é fundamental referir que o técnico de Animação deve saber que a intervenção não afeta “toda a sociedade”, mas sim grupos ou coletivos inseridos numa comunidade específica ou território concreto.

1.2. A Animação Sociocultural em Portugal

Não é possível identificar, de forma precisa, a origem da ASC em Portugal, ainda que hajam diversos acontecimentos que marcaram o seu trajeto. Sabemos que a população geria o seu tempo de acordo com as suas possibilidades, disponibilizando assim um tempo livre e de ócio.

Quando falamos de tempo livre, surge-nos imediatamente a ideia de que esse é o tempo que nos sobra após realizarmos todas as nossas obrigações, sejam elas o trabalho, as necessidades básicas ou outras.

O tempo livre surgiu no século XVIII, após a revolução industrial, sendo que teve um maior impacto em Portugal em meados do século XIX, seguido pelo processo de industrialização no século XX com a generalização do processo industrial. Com ele, ocorreu uma afirmação dos direitos e deveres dos trabalhadores, entre os quais o direito a férias e o direito aos respetivos subsídios.

Segundo Ventosa (2005), citado por Lopes & Pereira (2011, p. 164), o tempo livre é o *tempo disponível que nos resta, uma vez descontado o tempo não disponível ou das obrigações laborais, fisiológicas ou socio-familiares*. Este é ainda considerado a *matéria-prima do ócio e do lazer, a condição necessária, mas não suficiente para o ócio*.

O ócio é considerado o tempo livre no qual pretendemos adquirir conhecimento. Neste sentido o mesmo autor, Ventosa (2005), citado por Lopes & Pereira (2011, p. 165), defende que *o ócio é o que dá uma determinada forma educativa ao tempo livre*. Assim o autor refere que *o ócio é o tempo livre aproveitado*.

Com o surgimento do tempo livre, a ASC começou a ocupar um papel importante na sociedade.

Em Portugal, como marca deste processo podemos referir o exercer de algumas profissões na década de 60, que tinham o objetivo de encorajar líderes locais para a promoção da participação dos indivíduos em atividades comunitárias.

No entanto, sabe-se que no período ditatorial, a cultura de opressão, palavras proibidas e impossibilidade de debate de ideias, resultavam na limitação da criação de espaços culturais que promovessem a Animação. Com a Primavera Marcelista⁶ e a Revolução dos Cravos⁷, rompem-se estas ideologias, trazendo consigo a liberdade, a igualdade, a fraternidade e a contribuição para uma sociedade mais livre, justa, igualitária e solidária. Deste modo, emergiu a participação democrática na vida coletiva como um direito e dever cívico.

⁶ Designação utilizada para refletir a onda de esperança plantada por Marcello Caetano na primeira fase do seu Governo nos anos de 1968-1970. Caetano foi escolhido como sucessor de Salazar, após este sofrer de um acidente vascular cerebral.

⁷ Também conhecida como a revolução de 25 de abril, foi um movimento que terminou com o regime ditatorial de Salazar em Portugal. Este acontecimento ocorreu no ano de 1974 de modo a defender e promover a liberdade democrática, bem como as transformações sociais do país.

Com base nestes acontecimentos, a Animação ganha uma maior legitimidade, considerando-se a necessidade de coordenar missões atribuídas à Comissão Interministerial para a Animação Sociocultural.

Numa outra fase, com base numa ação exercida pelo governo francês no início dos anos 80, apostou-se na formação de Animadores em diversos âmbitos da sua atuação, como é o exemplo do teatro, cinema, música e artes plásticas.

Seguiu-se a terceira etapa, assinalada pela substituição da democratização pela democracia cultural. Deste modo, alcança-se o aparecimento pleno da ASC como plano de atuação, dando o direito à produção e acesso à cultura, como promoção da participação individual e coletiva na comunidade.

Em 1986, com a integração de Portugal na Comunidade Europeia, dá-se início a ações de curta duração no que concerne à formação de Animadores. Surgem ainda diversos encontros de ASC, a nível nacional, promovendo o estatuto do Animador Sociocultural.

Mais tarde, no ano de 1989, a ASC entra no ensino superior privado como curso de Bacharelato, sendo que mais tarde, na década de 90, dá-se o aparecimento de diferentes cursos em diferentes âmbitos da Animação.

Desde então, a ASC tem vindo a ganhar mais visibilidade, demonstrando a importância do seu papel como agente interveniente da sociedade.

1.3. Objetivos da Animação Sociocultural

Sabe-se que a ASC é um conjunto de práticas adquiridas com base no conhecimento de diferentes realidades. Neste sentido, a ASC pretende estimular os indivíduos no que concerne à sua participação, de modo a tornarem-se agentes da sua própria mudança e do processo de desenvolvimento das comunidades em que se inserem.

No entanto, não há objetivos concretos que possam definir a Animação, sendo que estes variam de acordo com o âmbito onde esta se insere.

Ainda assim, nas tabelas que se seguem (Tabelas 1, 2, 3 e 4), podemos encontrar algumas das suas finalidades de acordo com as diferentes dimensões.

Tabela 1 - O papel da ASC na dimensão cultural

Enunciados que enfatizam a dimensão cultural	
Desenvolvimento cultural;	Desenvolver a criatividade ou incrementar a inovação cultural;
Democracia cultural;	Igualdade de oportunidade em relação à cultura;
Facilitar a expressão cultural;	Ajudar na procura da identidade cultural;
Fornecer o conhecimento das linguagens e torná-las acessíveis a todos;	Reforçar a importância mútua entre as culturas

Fonte: (Trilla, 1997 e 1998, p. 27)

Como podemos verificar na Tabela 1, no que diz respeito à Animação de acordo com a dimensão cultural, podemos referir a promoção de diversos aspetos, entre os quais: o desenvolvimento cultural; a criatividade; democracia cultural; igualdade de oportunidades; expressão cultural; desenvolver a identidade cultural; auxiliar no conhecimento dos dialetos e das linguagens existentes, e ainda reforçar a importância da existência de diferentes culturas.

Tabela 2 - O papel da ASC na dimensão social

Enunciados que enfatizam a dimensão social	
Desenvolvimento Social	Desenvolvimento Comunitário
Transformação Social	Consciencialização
Assegurar a sua posição	Mobilizar
Auxiliar os oprimidos e marginalizados	Promover a igualdade social
Reconstruir a consciência coletiva	Melhorar a qualidade de vida

Fonte: (Trilla, 1997 e 1998, p. 27)

Já no contexto social (Tabela 2), a Animação desempenha um papel igualmente importante, promovendo aspetos como: o desenvolvimento social e comunitário; a transformação social; a consciencialização; a posição que cada individuo ocupa na sociedade e no meio; desempenhando ainda um papel fundamental com públicos oprimidos e marginalizados, promovendo a igualdade social, a reconstrução de uma consciência coletiva e por fim, a melhoria da qualidade de vida de todos em geral.

Tabela 3 - O papel da ASC na promoção da participação e do associativismo

Enunciados de carácter social, que enfatizam a participação e o associativismo	
Favorecer a construção do tecido social	Ajudar a estruturação da sociedade
Impulsionar a participação dos cidadãos	Ativar um conjunto de relações comunitárias
Desenvolvimento do associativismo	Estimular novas formas de relacionamento social e de comunicação
Favorecer a descentralização	Incrementar a participação na gestão social e cultural
Conseguir a organização autogestionária da sociedade	Favorecer a iniciativa da sociedade civil
Favorecer a tomada da palavra	Construir uma sociedade aberta
Favorecer a democracia de base	Ajudar a auto-organização

Fonte: (Trilla, 1997 e 1998, p. 27)

Ainda no que remete para um carácter social, a Animação pretende: enfatizar a participação e associativos através da construção do tecido social; estruturação da sociedade; impulsionar a participação dos cidadãos de uma forma ativa; impulsionar relações comunitárias; desenvolver o associativismo; promover novos métodos de relacionamento social e de comunicação; facilitar a descentralização; entre outros aspetos igualmente importantes que podemos verificar na Tabela 3.

A ASC está ainda ligada à educação não formal, caracterizada pela educação e aprendizagens adquiridas fora do sistema formal de ensino, sendo que estas podem complementar todo o processo de aprendizagem da educação formal (escolar). Esta visa ainda auxiliar na aquisição de diversos valores de modo a preparar os cidadãos para a sua própria vida.

Tabela 4 - O papel da ASC de acordo com a educação não formal

Enunciados que enfatizam os aspetos pessoais e educativos	
Formação integral da pessoa ou o pleno desenvolvimento da personalidade	Compreender-se a si mesmo
Potenciar a autonomia pessoal	A emancipação do homem
Possibilitar a formação permanente	Desenvolver o espírito crítico

Facilitar a iniciativa pessoal

Auxiliar os indivíduos a expressarem as suas necessidades e valores.

Fonte: (Trilla, 1997 e 1998, p. 27)

Neste sentido, saliento o papel da ASC no que concerne aos aspetos sociais e educativos, referindo objetivos como a formação integral do indivíduo auxiliando no desenvolvimento da sua personalidade; compreensão do seu “eu”; promover a autonomia pessoal; facilitar a iniciativa pessoal; entre outros objetivos identificados na tabela anterior (Tabela 4).

Analisadas as tabelas anteriores, podemos verificar que os objetivos vão ao encontro da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, da afirmação da sociedade, e do meio envolvente, apesar dos objetivos variarem consoante os âmbitos de atuação da ASC.

1.1.1. Âmbitos da Animação Sociocultural

Os âmbitos da Animação, são todos aqueles onde se pode desempenhar um papel de Animador, proporcionando ao cidadão ou grupos, o bem-estar.

Falar em âmbitos de Animação Sociocultural significa ter presente a perspetiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção⁸:

- ❖ Dimensão etária: Infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- ❖ Espaço de intervenção: Animação Urbana ou Animação Rural;
- ❖ Pluralidades de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas, como sejam: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho, entre outros...

Todos estes âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: Animação socioeducativa, Animação cultural, Animação teatral, Animação dos tempos livres, Animação socio laboral, Animação comunitária etc. (Lopes M. , 2006, p. 5).

Neste sentido, é de referir que o meu estágio curricular decorreu na resposta social de Centro de Dia, que corresponde à dimensão etária da terceira idade. O mesmo espaço de

⁸ Adaptado de Lopes, M. (de 2006). Animação Sociocultural em Portugal. *Revista Iberoamericana*, 1(1). Obtido em Janeiro de 2018: http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/LOPES_Animacao.pdf

intervenção situa-se num local urbano: a cidade da Guarda, sendo que todas as atividades eram realizadas de acordo com o espaço onde nos encontrávamos.

No seu decorrer, posso salientar que trabalhei de acordo com diferentes âmbitos e temáticas, tendo-me debruçado na ocupação de tempos livres de acordo as diversas áreas trabalhadas e exploradas ao longo da Licenciatura.

1.4. O Animador Sociocultural

Com o aparecimento da Animação, surgiu a necessidade de definir o que é um Animador e qual o seu papel. Desde então, esta é uma temática que tem vindo a ser discutida ao longo dos anos.

Segundo Lopes (2008),

(...) quando se pretende dar resposta à pergunta o que é um Animador a mesma envolve a questão de saber se a Animação é uma atitude que dá um novo sentido a qualquer tipo de actividade humana ou, pelo contrário, há alguma tarefa específica da Animação que carece de um perfil, com formação própria que a torne profissional (Lopes, 2008, pp.525).

É importante averiguar se é considerado Animador todo aquele que participa numa ação cultural, popular ou trabalhos sociais que através de um compromisso político ou de uma crença, pretenda realizar algumas mudanças na sociedade.

Já no ano de 1987, Garcia (1987) definia o Animador como

Aquela pessoa que pela sua acção cria as suas condições mais favoráveis para conseguir a realização humana. O papel do animador deve ser encaminhado para conseguir que os membros do grupo conheçam-se, sintam e se esforcem para chegarem a serem pessoas comunitárias (Garcia (1987), citado por Lopes (2008, pp.526)).

Neste sentido, começaram por ser considerados Animadores todos aqueles que desempenhassem um papel importante ligado à cultura popular, marcado através de um carácter militante da ação social em campo aberto, normalmente dentro de um movimento associativo. Assim, o Animador exercia as suas funções através do voluntariado.

Mais tarde, com a mudança democrática, a Animação foi reconhecida como uma profissão, surgindo conseqüentemente os primeiros Animadores com contrato em múltiplas entidades de administrações autónomas ou locais.

Foi então nesta altura que emergiu uma carência acrescida em determinar e definir esta nova profissão. No entanto, este processo demorou longos anos, dada a diversidade de funções que esta pode exercer.

Levantada a questão “O que se entende por Animador”, surgiram diversas respostas, entre as quais:

Animador Sócio-Cultural é aquele que na sua actividade privilegia a Juventude e a população adulta; utiliza como meios para a sua actuação, suportes de índole cultural existentes e enraizados na comunidade (no sentido circunscrito do local, à região, ou num sentido mais amplo, da comunidade nacional ou da comunidade universal); os objectivos são determinados, inequivocamente, em função do desenvolvimento do processo de consciencialização participante e criadora das populações, que gradualmente se integram num processo de luta geral pela libertação dos trabalhadores (APAC⁹ (1977), citada por Lopes (2008, pp. 526)).

Na mesma perspetiva, o Sindicato dos Trabalhadores Sociais (1977), define que,

Animador Sócio-Cultural é todo aquele que, tendo recebido uma formação específica, é capaz de elaborar e executar um plano de animação numa comunidade, instituição ou organismo utilizando actividade recreativas, culturais e ou desportivas, visando em última análise o desenvolvimento das potencialidades dos elementos dessa comunidade em ordem a tornarem-se agentes transformadores do seu meio (Sindicato dos Trabalhadores Sociais (1977), citado por Lopes (2008, pp.526)).

Para completar as ideias anteriormente citadas, refiro que

O Animador Sociocultural é um actor da sua própria formação, facilitador de processos de comunicação, agente de socialização, veiculador de cultura e

⁹ Associação Portuguesa de Animadores Culturais.

comportamentos de humanização (Ministério da Educação/ Gabinete da Educação Tecnológica, Artística e Profissional (1989), citado por Lopes (2008, pp. 526)).

Seguindo este pensamento, o Ministério da Educação, citado por Trilla (1997) salienta que

A profissão do animador, como começa a perfilar-se, situa-se entre a do educador e a do agente social puro. Por isso, em muitos casos a sua formação transformou-se numa especialização da educação social ou da pedagogia social (Trilla, 1997, pp. 124).

Assim, o Animador começa por ser considerado e visto como um educador e agente social. O mesmo se deve ao facto de ser um agente de mudança, mudança essa que visa o bem-estar da população.

Segundo o mesmo autor, *o animador é :*

- *um educador, apesar de nem todos estarem de acordo em identificar o animador com um educador; todavia, há unanimidade na altura de aceitar que é um dinamizador, um mobilizador, como o seu próprio nome indica. Neste sentido, pode considerar-se um educador, visto que pretende provocar uma mudança de atitudes, da passividade à actividade.*
- *Um agente social, visto que exerce esta animação não com indivíduos isolados, mas com grupos ou colectivos os quais tenta envolver numa acção conjunta, desde o mais elementar até ao mais comprometido.*
- *Um relacionador, capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais e com os organismos públicos. Na minha opinião, é esta a sua característica mais definitiva e peculiar, a que o diferencia de outras profissões e afins* (Trilla, 1997, pp.125).

Após as perspectivas de diferentes autores, podemos verificar que todas elas se completam, formando uma definição bastante completa em resposta à questão “O que se entende por Animador?”. Ou seja, o Animador Sociocultural é um profissional, com perfil e competências próprias, capaz de planificar projetos de intervenção social no âmbito da

ASC com o intuito de melhorar problemas existentes num determinado meio ou grupo. Assim, acaba por ser considerado um relacionador, visto que este se relaciona e estabelece uma comunicação positiva com o grupo ou comunidade, um agente social, que trabalha com um público bastante abrangente e ainda um educador, visto incentivar a mudança.

1.5. Perfil e competências do Animador Sociocultural

Cada pessoa tem a sua maneira de ser, o seu caráter, a sua personalidade, temperamento e o seu estilo de vida pessoal, que o influenciam em tudo o que faz diariamente. Assim, o perfil pessoal de cada pessoa também se reflete no seu papel enquanto Animador.

Há quem diga que se tem que nascer Animador, para depois se aperfeiçoar, mas há também quem defenda o contrário. Para Edward Limbos (1978), *é necessário tempo para que um Animador se forme, esta formação pode prolongar-se por vários anos. Pode-se até perguntar se ela atingirá algum dia a plenitude ou se constitui um ideal de que nos aproximamos sem contudo se atingir* (Limbos (1978), citado por Lopes (2008, pp.532)).

A verdade é que, segundo o mesmo autor, o Animador deve:

- Ter um sentido de responsabilidade e um elevado grau de maturidade;
- Ser uma pessoa empenhada;
- Demonstrar-se dinâmico e entusiasta de modo a entusiasmar o grupo com o qual irá trabalhar;
- Ter uma personalidade forte para que não passe despercebido e indiferente;
- Inspirar confiança;
- Demonstrar honestidade;
- Ser reto e leal;
- Ter a capacidade de iniciativa, ter ideias, imaginação e audácia;
- Desempenhar o seu trabalho de forma organizada;
- Saber gerir;
- Ser aberto, acolhedor, com ideias largas;
- Ter a capacidade de aceitar a diferença;
- Ser objetivo e realista;
- Saber distinguir o que é essencial;
- Ter um ideal e dar ânimo ao grupo.

Na perspectiva de Ander-Egg (2001), a intervenção do animador prende-se em quatro competências fundamentais. Assim, o animador deve apresentar a capacidade de ser um dinamizador, assistente técnico, mediador e transmissor. O autor refere que,

(...) qualquer que seja o âmbito de atuação e de intervenção do animador, o seu papel compreende quatro aspetos principais que, sendo diferentes, se complementam e, por vezes, cumprem-se em simultâneo:

Como dinamizador/facilitador, suscita, incita, sensibiliza, motiva e interessa as pessoas, dando alento à participação ativa das mesmas em programas ou atividades sócio culturais, (...).

Como assistente técnico, no sentido em que proporciona elementos, conhecimentos e apoio técnico por forma a que, no processo de aprender fazendo, o próprio grupo disponha de apoio que permita realizar melhor as atividades para dar resposta às suas necessidades e problemas;

Como mediador, para contribuir e ajudar as próprias pessoas a terem em conta as suas experiências de vida como fonte de aprendizagem, ao mesmo tempo que ajuda a recuperar, sistematizar, avaliar e a implementar práticas sociais próprias;

Como transmissor, o animador atua no sentido de proporcionar certas informações, conhecimentos, técnicas sociais, habilidades e aprendizagem de novas competências, para que as pessoas se apropriem desses conhecimentos e capacidades facilitadoras da resolução dos seus problemas e necessidades, ajudando a melhorar a qualidade de vida. (Ander-Egg, 2001, pp. 121-123)

Segundo Trilla (1997, p.125,126), os Animadores devem desenvolver um conjunto de competências, entre as quais:

- Identificar carências e potencialidades sociais, grupais, comunitárias e institucionais na sociedade em que estão inseridos;
- Orientar grupos de ação e de reflexão;
- Programar um conjunto de atividades de caracteres educativo, cultural, desportivo e social de acordo com as necessidades dos grupos ou comunidades;

- Organizar diferentes atividades no âmbito dos programas (ex: visitas a locais distintos, encontros, *ateliers*, etc);
- Participar em programas de integração socioprofissional;
- Desenvolver suportes materiais para atividades em colaboração com os grupos;
- Encontrar alternativas na utilização de novas técnicas e materiais, para a realização das atividades;
- Promover assistência na execução de atividades;
- Avaliar, em colaboração com outros profissionais, os projetos de intervenção sociocultural.

Com base nos autores mencionados, percebe-se que o Animador deve ser uma pessoa com uma mente aberta, capaz de comunicar com todo o tipo de público. É importante que seja uma pessoa que pretende o bem do outro, ajudando e encaminhando em todos os momentos necessários.

Este deve ainda esforçar-se em mostrar-se dinâmico, otimista e confiante em si e nos outros, promover a criatividade, a expressão e a identidade de um grupo e dos seus membros. Cabe-lhe igualmente organizar, coordenar e desenvolver atividades de animação e desenvolvimento cultural em grupos e comunidades.

É importante referir que este se deve manter em formação contínua, tal como outros profissionais, vista a constante evolução social.

1.6. A Animação em contexto institucional

Quando nascemos, já sabemos o que nos espera. Há quem diga que o destino está traçado e que todos morremos. No entanto, atualmente podemos dizer que nascemos para passar a maior parte da nossa vida institucionalizados, seja em berçários, creches, infantários ou até mesmo, numa idade mais avançada, em centros de dia, lares, centros de repouso ou outra das múltiplas respostas sociais existentes.

Essa institucionalização nem sempre é fácil, pois sairmos do nosso lugar de conforto, da nossa casa e do seio familiar pode tornar-se bastante desagradável.

Visto o meu estágio profissional decorrer num centro de dia, junto da população idosa, a análise que faço da animação em contexto institucional incide sobre esse mesmo público.

Sabe-se que em Portugal, o número de pessoas com idade superior a 65 anos representa uma grande percentagem da população portuguesa. Segundo dados estatísticos do PORDATA do ano de 2017, 21.3% da população existente em Portugal tem uma idade igual ou superior a 65 anos de idade.¹⁰

Com base em dados anunciados no jornal Observador, por Moura (2014), existiam no ano de 2014, mais de 78 mil idosos institucionalizados em lares, sendo que outros 76 mil usufruíam do apoio domiciliário. Nesse mesmo ano, a página oficial do canal TVI comprova a permanência dos dados divulgados pelo jornal Observador, através de dados facultados pelo Instituto de Segurança Social (ISS).

A estação televisiva TVI24 (2014) refere que, *segundo os dados mais recentes, atualizados a 24 de abril, existem 78.104 idosos em lares, enquanto outros 76.188 usufruem de apoio domiciliário* (TVI24, 2014).

A mesma fonte salienta ainda que esta população de mais idade recorre igualmente a outras respostas sociais, contando que um total de *42.693 pessoas usam os Centros de Dia, outras 20.235 os Centros de Convívio, enquanto 172 usufruem dos Centros de Noite*.

Junto aos presentes dados, o ISS afirma que se tem registado *um aumento claro e significativo quer no alargamento do número de vagas das diferentes respostas sociais, quer na sua diversificação* (TVI24, 2014).

Ainda assim, existe uma grande percentagem de idosos não institucionalizados, visto encontrarem-se em plena condição de autonomia ou por falta de aceitação em frequentar estas respostas sociais, sendo que muitas vezes são vistas como um local de despejo de população.

Neste sentido, o Animador Sociocultural desempenha um papel bastante importante, com a finalidade de alterar esta ideia errada que se tem vindo a construir sobre as diversas

¹⁰ Adaptado de FFMS. (15 de Junho de 2018). *População residente: total e por grandes grupos etários (%)*. Obtido em 20 de Agosto de 2018, de PORDATA: [https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+\(percentagem\)-3018](https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+(percentagem)-3018)

valências. Ainda que hajam casos em que não respeitem as condições necessárias para manter estas respostas sociais abertas, a maior parte tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e de qualidade.

Já há uns anos atrás, Rocha (1998) defendia que

O alargamento do conceito de necessidades básicas é um dos aspectos mais importantes da nova regulamentação. Além dos “cuidados adequados”, (...) os lares devem passar a dar uma ênfase especial às actividades de animação que contribuam para um “relacionamento saudável entre os idosos e para a manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas. (...) Para todos os estabelecimentos, existentes ou a abrir, torna-se obrigatória a existência no quadro de pessoal, de um animador social(...). Nos lares devem também ser afixados em lugar bem visível (...) o plano de actividades de animação sócio-cultural e recreativa” (Rocha, 1998, p. 19).

O mesmo autor voltou a referir um aspeto importante, pois afirmou que

Os lares de idosos devem oferecer aos seus utentes actividades de animação sócio-cultural recreativa e ocupacional (Rocha, 1998, p. 19).

O autor Lopes (2008) salienta ainda, relativamente ao mesmo tema em questão, que *os lares e centros de dia constituem estruturas destinadas a promover, junto da terceira idade, um conjunto de actividades e de acções de cariz cultural, recreativo, social e educativo (Lopes M. , 2008, p. 332).*

No entanto, em Portugal, o merecido descanso de que tanto se fala quando chegamos a uma determinada idade, parece ser levado à letra. Sendo que com o aparecimento da ASC em contexto institucional pareça haver uma mudança nesse pensamento, ainda são muitas as valências de lar e centros de dia que defendem que os idosos não devem realizar grandes atividades, pois não associam a realização de atividades a um bem-estar, a um envelhecimento ativo e a uma prevenção de possíveis complicações que podem surgir a nível físico.

Deste modo, é importante promover um programa de ASC que responda a diversos domínios, entre os quais social, cultural e educativo (Lopes M. , 2008, p. 331).

- O domínio social, não deve ser apenas encarado como as relações interpares, mas sim com o meio envolvente.
- O domínio cultural, onde se pretende avivar a memória dos idosos através de diferentes dinâmicas (teatro, artesanato, histórias, jogos ou partilhas de saberes).
- O domínio educativo, incentivando à participação em Universidades Seniores que promovam um sistema de ensino bidimensional. Estes devem centrar-se na aprendizagem e na partilha de conhecimentos e saberes.

Para finalizar, é importante referir que embora a ASC não seja devidamente conhecida e valorizada, todos os Animadores têm o dever de mudar todos os estereótipos existentes face as diferentes valências que a sociedade nos faculta. Só deste modo é que poderemos contribuir para um envelhecimento ativo e com qualidade a um maior número populacional.

1.7. Animação de Idosos

Quando trabalhamos com a terceira idade sabemos que nos encontramos perante um grupo com características muito específicas. A idade avançada, aposentação, diferentes situações de convivência (em casal, viuvez, solidão, entre outras) e a saúde são algumas das características com o qual nos podemos deparar quando trabalhamos com este público.

Vistas as características, os programas de Animação devem ser diferentes e adaptados às situações, aos grupos, e às necessidades ou limitações apresentadas. Neste sentido, o Animador Sociocultural quando se depara com o público sénior, deve prender-se à capacidade de possibilitar ao idoso uma melhor qualidade de vida e sustentação, minimizando as perdas que, no geral, surgem nesta etapa da vida.

A ASC, quando dirigida aos idosos, exerce um papel fundamental dado o facto de estarem no “fim de vida”, época durante a qual, segundo as fases do desenvolvimento psicossocial defendidas por Erikson (1976, pp. 247,248), se encontram na oitava fase correspondente à Integridade vs Desespero.

Nesta fase, realizam-se alguns juízos de consciência que pretendem responder à questão “vale a pena ter vivido?”. Assim, fazem um balanço entre o bom e o mau, o que fizeram e o que poderiam ter feito, gerando deste modo uma confusão e debate internos.

No que concerne à Integridade, a pessoa concretiza um balanço positivo do seu percurso vital, ainda que haja coisas que não tenham agradado e desejos não cumpridos. Deste modo, e ficando satisfeitos, estão prontos para aceitar a idade em questão e as consequências a ela subjacentes.

Já o Desespero, tal como o termo indica é quando se encontram desesperados perante a sua avaliação, considerando que a vida não correu como esperava. Têm por hábito analisar e lamentar as oportunidades perdidas, bem como a sua produtividade ao longo da vida, resultando num sentimento de impotência no que refere à correção dos erros passados.

Deste modo, o Animador deve contribuir para uma avaliação positiva, centrando-se na valorização de competências existentes e não na aquisição das mesmas, de modo a que estas lhe deem sustentação para se sobreporem às perdas que se vão revelando.

Neste sentido, Elizasu (2001) refere o facto de que,

A aparição da Animação Sociocultural no campo da terceira idade surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua actividade e das suas relações sociais. Para preencher esse vazio, a Animação Sociocultural trata de favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo. A Animação Sociocultural concebe a ideia de progresso das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária em tarefas colectivas nas quais a cultura joga um papel estimulante... (Elizasu, 2001, p. 13)

Neste âmbito a ASC deve representar um conjunto de passos e respostas que facilitem e proporcionem ao idoso uma vida ativa e benéfica, retardando limitações que possam surgir. É importante que os idosos se sintam úteis e capazes.

O mesmo é defendido por Hervy (2001), referindo que *a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive reactivar papéis sociais* (Hervy, 2001, p. 13).

Ainda de acordo com o mesmo tema, refiro Jacob (2007), que define a Animação de idosos como *a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa* (Jacob, 2007, p. 31).

Neste sentido, o Animador de público idoso é definido como um profissional capaz de elaborar e executar projetos e programas de intervenção através de estratégias culturais, sociais, educativas, recreativas e lúdicas.

Este, como monitor, está apto a fomentar relações entre os indivíduos e a comunidade, estimulando a sua comunicação e participação ativa. Deste modo, ainda que seja necessário acompanhamento, o Animador deve permitir que o idoso guie o seu próprio processo de envelhecimento, dando-lhe total autonomia.

Quando o objetivo é realizar Animação de Idosos, temos ainda que nos centrar num aspeto bastante importante: a experiência de vida de cada cliente, visto revelarem um grande percurso na escola da vida.

1.8. Envelhecimento na sociedade atual

Nas sociedades tradicionais, as pessoas mais velhas: intitulados de idosos, eram geralmente vistas como pessoas sábias, sendo respeitadas por todas as pessoas com idade inferior.

Os *mais velhos*: principalmente do sexo Masculino, desempenhavam o papel principal nas decisões de assuntos mais importantes no seio da família e na comunidade. Atualmente, nesta sociedade industrializada onde nos encontramos numa azáfama constante, deixamos de dar importância a alguns aspetos que talvez fossem fundamentais. Deste modo refiro a perda de autoridade por parte dos idosos tanto no seio familiar, como na comunidade social, ainda que estes representem 1/5 da população.

Diversos especialistas centrados no estudo do envelhecimento humano, mais propriamente Papalia, Olds & Fieldman (2006, p. 45), referem-se ao idoso consoante três grandes grupos: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos.

Os idosos jovens são todos aqueles com idade compreendida entre os 65 e os 74 anos. São consideradas pessoas mais ativas e vigorosas.

Os idosos velhos têm idades entre 75 e 84 anos, sendo que os idosos mais velhos são todos aqueles com idade igual ou superior aos 85 anos. Estes dois últimos grupos são vistos com uma maior tendência para a fraqueza e enfermidade, podendo revelar limitações no desempenho das suas atividades diárias.

No entanto, sabemos que nem todos os dados correspondem à realidade. O mesmo se confirma dada a existência de diferentes idades: biológicas, psicológicas e sociais, em indivíduos com a mesma idade cronológica.

Todos sabemos que a idade cronológica não é o único marcador da velhice, pois esta apenas diz respeito à contagem dos anos já vividos. Segundo Hoyer & Roodin (2003), citado por Schneider & Irigaray (2008, pp. 589,590), o conceito de idade é multidimensional, sendo que a idade cronológica não deve ser a medida do envelhecimento.

Ainda neste sentido, Andrews (2000), citado por Schneider & Irigaray (2008, pp. 589) afirma *que é absurdo insistir que a idade cronológica deve fazer parte da identidade. Ela, assim como outros aspectos de identidade, compreende dimensões objetivas e subjetivas.*

Assim, Schneider & Irigaray (2008, pp. 589.590) atestam que *a idade cronológica refere-se somente ao número de anos que tem decorrido desde o nascimento da pessoa, portanto não é um índice de desenvolvimento biológico, psicológico e social, pois ela por si só não causa o desenvolvimento.*

A idade biológica corresponde ao estado orgânico e funcional dos diferentes tipos de órgãos, aparelhos e sistemas. Com base no estudo de Costa & Pereira (2005), podemos referir que esta idade diz respeito às modificações físicas e fisiológicas que ocorrem nesta idade:

As mudanças e as perdas fazem parte do envelhecimento. A partir dos 40 anos, a estatura do indivíduo diminui cerca de um centímetro por década, principalmente devido à diminuição da altura vertebral ocasionada pela redução da massa óssea e outras alterações degenerativas da coluna vertebral. A pele fica mais fina e friável, menos elástica e com menos oleosidade. A visão também declina, principalmente para objetos próximos. A audição diminui ao

longo dos anos, porém normalmente não interfere no dia-a-dia. Com o envelhecimento, o peso e o volume do encéfalo diminuem por perda de neurônios, mas, apesar desta redução, as funções mentais permanecem preservadas até o final da vida (Costa & Pereira, (2005), citado por Schneider & Irigaray (2008, pp. 590)).

Costa & Pereira (2005) citado por Schneider & Irigaray (2008), apresentam assim algumas das alterações biológicas que surgem ao longo do processo de envelhecimento. Este é um processo que ocorre ao longo da vida e do envelhecimento humano, podendo assim referir que decorrem desde o nascimento do indivíduo até ao término da vida humana.

A idade psicológica que pode não depender da idade cronológica, nem da orgânica, mas sim da personalidade da pessoa. Esta representa o funcionamento do indivíduo nas suas competências de conduta e adaptação, dependente de mudanças cognitivas, afetivas e personalidade. É um envelhecimento que se centra na percepção, memória, aprendizagem e potencial funcionamento futuro do indivíduo.

Segundo Hoyer & Roodin (2003), citados por Schneider & Irigaray (2008, pp. 591), a idade psicológica são as habilidades dos indivíduos para que se possam corresponder às exigências do meio. Entre as quais podemos referir a aprendizagem, a memória, inteligência, controle emocional, entre outros. No entanto, como nos outros parâmetros, existem adultos que possuem essas características num nível superior aos outros, podendo assim serem considerados “jovens psicologicamente” e outros que possuem menos habilidades são nomeados de “velhos psicologicamente”.

O envelhecimento nesta idade é caracterizado por lapsos de memória, dificuldade de aprendizagem e falhas de atenção, orientação e concentração, comparadas com as capacidades cognitivas anteriores.

Este declínio do funcionamento cognitivo é, na maioria dos casos, provocado por doenças do foro psicológico, fatores comportamentais como o consumo de álcool e outras drogas, fatores psicológicos caracterizados como a falta de motivação, confiança e baixas expectativas e por fim, fatores sociais como o isolamento e a solidão.

Por fim, a idade Social, está relacionada com a capacidade funcional do indivíduo, o que dificulta a integração no mercado de trabalho ou processo de reforma.

O indivíduo pode ser considerado mais velho ou mais novo, de acordo com o seu comportamento dentro de uma classificação esperada para a sua idade na sociedade ou numa cultura em específico. O modo de vestir, os hábitos, linguagem e respeito social podem estar na base deste conceito.

Segundo Schroots & Birrem (1990), citados por Schneider & Irigaray (2008, pp. 590), esta idade encontra-se relacionada com a já falada idade cronológica e com a idade psicológica.

Para Neri (2005),

A idade social diz respeito à avaliação do grau de adequação de um indivíduo ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade (Neri (2005), citado por Schneider & Irigaray (2008, pp. 590)).

No entanto, este tipo de idade deve ser entendida como um processo de mudanças de papéis sociais, no qual cada um desempenha o seu papel.

Neste contexto, a cultura e o meio envolvente desempenham um papel importante, pois definem uma forma de como os seus seguidores devem ver os idosos e o processo de envelhecimento dos mesmos.

Com base num estudo realizado por Argimon & Stein (2005), concluiu-se que os *idosos, apesar da idade avançada, apresentaram um desenvolvimento de habilidades cognitivas cujo declínio é de intensidade leve, não sendo suficiente para acarretar mudanças significativas no seu padrão cognitivo.* (Argimon & Stein, 2005, p. 71)

Ainda assim, podemos referir que não existe necessariamente uma perda na capacidade de raciocínio e que a idade não leva ao declínio das funções intelectuais, visto não ser a idade, mas sim a presença de patologias, que geram a interferência entre as habilidades cognitivas dos idosos. Pode ainda ser definida de acordo com os padrões de comportamento adquiridos e mantidos ao longo da vida, sendo que influência direta no processo de envelhecimento.

Nesta sequência, podemos referir que são diversos os fatores que caracterizam a velhice e o envelhecimento.

Em Portugal, um dos aspetos sociais e atuais mais preocupantes, é a problemática do envelhecimento da população. Isto é, o número populacional correspondente à população idosa.

Segundo dados do INE (2017, p. 1), entre 2015 e 2080, *o número de idosos passará de 2,1 para 2,8 milhões. A mesma fonte refere que, dado o decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, o índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos, por casa 100 jovens, em 2080.*

É importante referir que os números anteriormente indicados não são fixos, sendo apenas previsões condicionadas *pelo volume e pela estrutura da população, no momento de partida (2015) e pelos diferentes padrões de comportamento da fecundidade, da mortalidade e das migrações, estabelecidos em cada um dos cenários, ao longo do período de projeção* (INE, 2017, p. 1).

Perante este cenário, devemos ter em atenção outros fatores resultantes do aumento deste setor populacional. Entre os quais podemos destacar problemáticas relacionadas com as pensões, o saneamento básico, o alojamento que em muitos casos não é o mais aconselhável, as relações humanas que em muito dos casos são limitadas, e ainda o problema da situação sociocultural.

Contudo, apesar de algumas lacunas nas condições básicas de vida dos idosos, sendo estes habituados a condições de vida que tem vindo a ser alteradas, a esperança média de vida tem vindo a aumentar. alguns dos fatores que contribuem para estes índices, são a medicação e respostas terapêuticas, os diagnósticos, e as novas tecnologias, resultando deste modo no aumento da esperança média de vida.

Estando o padrão convencional perpetuado na sociedade defende que a velhice provoca incómodo no seio familiar, sentiu-se a necessidade de alterar a composição dos agregados familiares, resultando num distanciamento das gerações. O confronto com esta realidade visou a necessidade de gerar diversas respostas sociais que promovessem o envelhecimento ativo.

Neste seguimento, na tabela (Tabela 5) que se segue enumeramos diferentes tipos de apoio aos idosos.

Tabela 5 - Apoios Sociais a Idosos

Apoios a Idosos		
Apoios financeiros do Estado	Infraestruturas e serviços especializados	
Reformas	Equipamentos de Saúde	Equipamentos Sociais
Pensões	Hospitais	Lares
Comparticipações na medicação	Centros de Saúde	Centros de dia
	Unidades de cuidados continuados	Serviços de apoio domiciliário
	Apoios domiciliários	Centros de Convívio

Fonte: (Correia, et al., 2015, p. 14)

Como podemos verificar, existem atualmente vários apoios à pessoa idosa, sendo estas tanto a nível financeiro, como a nível social. São diversas as infraestruturas que exercem serviço especializado a este público.

Deste modo, a sociedade tenta dar resposta a todas as necessidades existentes, promovendo um envelhecimento de qualidade.

1.8.1. A problemática do envelhecimento demográfico

A temática do Envelhecimento tem sido algo que nos tem vindo a preocupar ao longo dos últimos anos, visto o seu aumento significativo. Com a melhoria da esperança média de vida e a baixa taxa de natalidade no nosso País, o número de população idosa encontra-se bastante superior ao número de crianças.

De acordo com os países desenvolvidos, são considerados idosos aqueles que, no que concerne à sua idade cronológica, ultrapassam os 65 anos, sendo que em países em desenvolvimento consideram-se idosos quando atingem os 60 anos de idade.

Segundo os dados estatísticos¹¹, a taxa bruta de natalidade em Portugal é de 9.2% na área

¹¹ Adaptado de INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de natalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas:

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008849&contexto=bd&selTab=tab2

predominantemente urbana, diferenciando para 7.1% na área mediantemente urbana e 5.5% na área predominantemente rural durante o ano de 2016.

Por outro lado, a taxa bruta de mortalidade por local de residência marca um total de 9.6% na área predominantemente urbana, 11.7% na área mediantemente urbana e 15.7 na área predominantemente rural¹².

Nos meados do século XX, a população idosa representava 8% da população, ainda que 33% apresentassem uma idade igual ou superior a 75 anos. No final desse mesmo século a taxa aumentou para 12%, sendo que no ano de 2000 a população idosa contava com um total de 16.4%.

Neste sentido, refiro a esperança média de vida da população que consiste no número de anos que uma pessoa espera viver de acordo com o ano em que nasceu. Esta é baseada nas estatísticas que variam consoante a área geográfica e a era.

Em Portugal, nos anos 2000, a esperança média de vida rondava os 66 anos de idade aumentando para 73 anos em 2015. Assim, verifica-se o aumento da quantidade de população sénior não só em Portugal, mas também nos países desenvolvidos.

O mesmo se deve ao aumento de respostas sociais que favoreçam e promovam o envelhecimento com qualidade, nomeadamente as diferentes valências existentes, bem como os cuidados de saúde e respostas medicinais.

1.8.2. Respostas sociais dirigidas à população Idosa

Com o aumento da população idosa, sentiu-se a necessidade de gerar respostas com o fim de colmatar as necessidades inerentes a esta problemática, combatendo, por exemplo, o isolamento, assim como o abandono. Deste modo, emergiram instituições e valências que vieram dar uma resposta social a este público, proporcionando assim um envelhecimento ativo e com qualidade.

¹²Adaptado de INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de mortalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008850&contexto=bd&selTab=tab2

Nesta sequência, refiro a existência de sete tipos de respostas previstas pelos Apoios Sociais e Programas da Segurança Social Portuguesa (2016):¹³

- Serviço de apoio domiciliário (SAD);
- Centros de Convívio;
- Centros de dia;
- Centros de noite;
- Acolhimento familiar para pessoas idosas com mais de 60 anos;
- Estruturas de residências (lares);
- Centros de Férias e Lazer.

Com a finalidade de facilitar a compreensão dos termos anteriormente referidos, passo a explicar cada um deles:

O **Serviço de apoio domiciliário (SAD)** é um serviço prioritário para pessoas com deficiência, em situação de dependência e idosos. Esta pretende prestar auxílio a famílias e pessoas que se encontrem no seu domicílio numa situação de imobilidade, dependência física ou psíquica, que tenham dificuldades em assegurar a satisfação das necessidades básicas e atividades domésticas.

Pretende, através do seu auxílio, melhorar a qualidade de vida das pessoas, contribuir para a conciliação da vida profissional e familiar, garantir cuidados e serviços adequados de acordo com as necessidades dos mesmos, reforçar as competências e capacidades das famílias e dos cuidadores, facilitar o acesso aos serviços da comunidade, prevenir situações de dependência e promover a autonomia.

Esta resposta social tem um período horário entre 12 a 24 horas por dia, todos os dias da semana (Instituto de Segurança Social, 2013).

Os **Centros de Convívio** são uma resposta social destinada a pessoas com idade superior a 65 anos, residentes numa determinada área geográfica, onde se realizam atividades recreativas e culturais para idosos dessa mesma comunidade. Define como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida do idoso a nível das necessidades básicas.

¹³ Adaptado de Segurança Social. (7 de Março de 2016). *Idosos*. Obtido em 16 de Julho de 2018, de Instituto de Segurança Social: <http://www.seg-social.pt/idosos>

Com a implementação destes centros, pretende-se combater a solidão e o isolamento, incluir os idosos numa vida social e local ativa, estabelecer relações pessoais e intergeracionais e evitar o internamento em instituições, como é o exemplo dos lares.

Estes centros funcionam de segunda a sexta-feira, das 9h às 18 horas, prestando ainda serviços como refeições, cuidados de higiene pessoal e roupa, atividades ocupacionais e acompanhamento médico.

Os **Centros de Dia** são estruturas de apoio formal destinados a todos os idosos que necessitem dos seus serviços, sendo que têm prioridade pessoas com idade superior a 65 anos. Estes funcionam somente no período diurno, oferecendo serviços sociais, culturais, recreativos, educativos entre outros, sempre com a finalidade de manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar. Visam ainda atender às necessidades dos acolhidos de modo a atrasar as consequências e problemas do envelhecimento, prestando apoio psicológico e social, promovendo relações pessoais e intergeracionais, prevenindo situações de dependência e desenvolvendo a autonomia nos idosos.

Este programa de acolhimento diurno procura satisfazer os indivíduos numa dimensão global, tendo em consideração as suas necessidades tanto individuais como familiares, mantendo-os integrados no seu ambiente domiciliar.

Segundo Castiello (1996) os principais objetivos centram-se em:

- Recuperar e manter o máximo grau de autonomia individual;
- Prevenir o incremento da dependência através da realização de intervenções reabilitadoras;
- Ser um meio facilitador do desenvolvimento de relações a atividades sociais;
- Retardar as institucionalizações precoces e indesejadas;
- Promover a permanência do indivíduo no seu meio;
- Proporcionar a realização de atividades básicas da vida quotidiana;
- Melhorar e manter o nível de saúde aos utilizadores através do controlo e prevenção de doenças.

Como vantagens, refiro que estes objetivos favorecem as condições de vida dos idosos, dando-lhes dignidade, contribuindo para a manutenção e continuidade do seu modo de vida e ao aumento do seu nível de autonomia.

No que concerne aos **Centros de Noite**, são idênticos aos centros de dia, no entanto estes pretendem acolher os idosos no período noturno. Destinam-se a idosos com mais de 65 anos, no entanto, em casos excepcionais, podem acolher pessoas com idade inferior à indicada, dependendo da necessidade e das dificuldades que estes apresentem.

Estes dão prioridade a pessoas autónomas que os tenham procurado devido ao sentimento de isolamento e insegurança.

Define como principais objetivos: acolher as pessoas idosas autónomas no período noturno, assegurando o seu bem-estar e a sua segurança.

No que refere ao **Acolhimento Familiar**, destina-se a pessoas com idade superior aos 60 anos, e caracteriza-se por ser um alojamento temporário ou permanente em casa de famílias capazes de lhes proporcionar um ambiente estável e seguro. Esta resposta social é procurada por idosos que não tenham condições familiares ou outro tipo de apoios sociais.

Já as **Estruturas de Residências (Lares)**, são destinadas a pessoas a partir dos 65 anos, sendo que, dependendo dos casos, podem acolher pessoas com idade inferior à estipulada. Estes são destinados ao alojamento coletivo, temporário ou permanente de pessoas idosas, onde são desenvolvidas atividades de apoio social e prestação de cuidados médicos e enfermagem.

Estas estruturas visam contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar e potenciar a integração social.

Para finalizar, refiro os **Centros de Férias e Lazer**, destinados a pessoas idosas com um determinado grau de autonomia e de posses económicas. Estes proporcionam-lhes momentos lúdicos e de lazer.

É importante salientar que todas as respostas sociais apresentadas desempenham um papel fulcral na sociedade, visto a população estar cada vez mais envelhecida e os seus familiares não disporem do tempo necessário para o acompanhamento dos seus anfitriões, devido à sua carga horária laboral.

Apesar destas respostas sociais serem fundamentais, as suas principais desvantagens refletem-se a nível familiar e do papel da família no processo de envelhecimento de cada

indivíduo. São muitos os casos no qual a família deixa o idoso no lar, centro de acolhimento ou outro e não se preocupa em visitá-lo ou até mesmo em desempenhar um papel ativo na vida do seu familiar, deixando-o, em muitos dos casos, abandonado nessas mesmas instituições.¹⁴

Contudo, entendo que este abandono seja colmatado com a ASC, que tem nos seus representantes - os animadores - um veículo social imprescindível no seio das respostas sociais aos idosos.

¹⁴ Adaptado de Sequeira, S. (2013) *Animar para melhor envelhecer, com satisfação*. Tese de Mestrado em Gerontologia Social – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco. Obtido em Janeiro de 2018: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2065/1/TESEccapa.pdf>

PARTE II

Entidade de Acolhimento do Estágio

CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

PARTE II – Entidade de Acolhimento do Estágio

Como referido anteriormente, o presente Estágio desenvolveu-se no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento, nas valências de Centro de Dia e SAD. Neste sentido, importa realizar uma contextualização da instituição, para que a possam ficar a conhecer melhor.

Em primeiro lugar, realizo o enquadramento histórico-geográfico da cidade da Guarda. Em seguida, apresento a caracterização da instituição, abordando temas como: a contextualização histórica; o horário de funcionamento; os objetivos da instituição; as respostas sociais; a estrutura física, juntamente com os recursos materiais.

Abordo ainda as valências de Centro de Dia e SAD, referindo para ambas o horário de funcionamento, os serviços prestados, os objetivos, a estrutura administrativa, os recursos materiais e, por fim, a caracterização do público alvo.

2.1. Enquadramento histórico-geográfico

Tendo o meu percurso académico sido realizado no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e o estágio com vista à obtenção do grau de licenciatura ter decorrido numa instituição da mesma cidade - Guarda, a cidade mais alta de Portugal, torna-se necessário salientar alguns aspetos sobre a mesma.

Neste sentido, realizo uma contextualização a nível geográfico assim como histórico, apresentada nos pontos seguintes onde descrevo diversos factos importantes sobre a Cidade.

2.1.1. Contexto geográfico

Situada nas encostas da Serra da Estrela (Figura 1), a Guarda é capital de distrito e é considerada a cidade mais alta de Portugal, impondo-se a uma altitude de 1056m.



Figura 1 - Mapa de Portugal

Fonte: (Mapas del Mundo, s.d.)
<http://es.justmaps.org/mapas/europa/portugal/guarda.asp>

Vista a sua situação altaneira e estando esta posicionada na vertente ocidental da Serra da Estrela, é considerada o “Escudo da Estrela” (Município da Guarda, 2014). O facto de ser a cidade mais alta do país, resulta numa influência significativa no clima que apresenta amplitudes térmicas sazonais consideráveis. A cidade é brindada com um clima temperado, influenciado pelo mediterrâneo, o que leva a que o Verão, seja uma estação seca. Neste seguimento, apresento o Gráfico 1, onde podemos averiguar as alterações climáticas e temperaturas médias da Cidade com base nos últimos 30 anos¹⁵.

¹⁵ Adaptado de Meteoblue. (s.d.). *Clima Guarda*. Obtido em 2 de Abril de 2018, de Meteoblue: https://www.meteoblue.com/pt/tempo/previsao/modelclimate/guarda_portugal_2738785

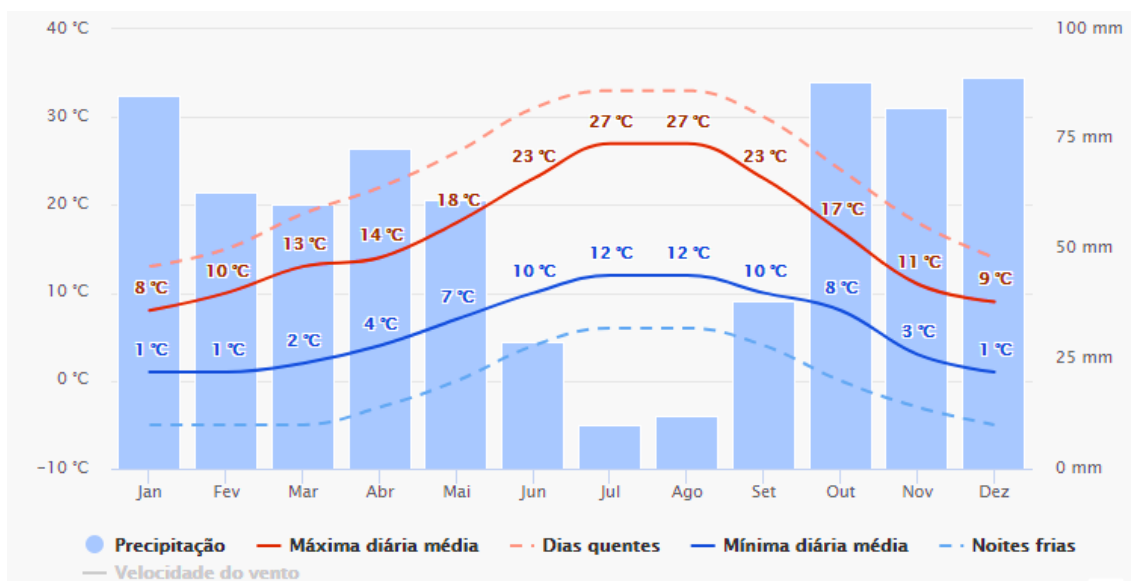


Gráfico 1-Temperaturas e precipitações médias da cidade da Guarda.

Fonte: (Meteoblue, s.d.)

Segundo o gráfico, podemos verificar que em média, os meses mais quentes são os de julho e agosto, e por sua vez, os mais frios são os de dezembro e janeiro. No entanto é importante salientar o facto do gráfico ser somente um apanhado dos últimos 30 anos, visto as temperaturas não serem tão lineares quanto o gráfico apresenta.

Neste sentido, sendo que o clima da cidade é bastante instável, é importante ter em atenção a época do ano em que se poderão realizar algumas atividades de animação no exterior. Com base nesses mesmos dados, durante o período de estágio (nos meses de maio a junho) foi praticamente impossível recorrer ao espaço exterior para a implementação de atividades lúdicas.

A cidade é uma das capitais da região da Beira Interior e, tal como é referido na NUTIII¹⁶, encontra-se designada de Beira Interior Norte (Segurança Social, 2009). Neste sentido, encontra-se *inserida num espaço geográfico português constituído por um conjunto de regiões que estabelecem a transição entre o Portugal do Norte e do Sul* (Ribeiro & Lautensach, 1991, p. 1250).

No que refere às suas coordenadas geográficas, a Guarda situa-se *na parte mais a leste deste espaço geográfico, na zona de fronteira com Espanha, no ponto de encontro da*

¹⁶ Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos.

serra com o planalto beirão e de duas grandes regiões geográficas da Península Ibérica (...) no alinhamento da culminação Ibérica Principal (Ribeiro & Lautensach, 2004, p. 11). Traduzido para números, as coordenadas da cidade – em graus decimais, são de 40.5373300° de Latitude e -7.2657500° de Longitude¹⁷.

2.1.2. Contexto histórico

Desde sempre que o ser humano atribui tamanha importância aos recursos existentes numa determinada área, utilizando-os da melhor forma para o seu bem-estar. O mesmo aconteceu com a ocupação ancestral do território da cidade da Guarda.

Vista a sua localização geográfica e a sua posição altaneira, a cidade foi utilizada como um ponto estratégico de defesa durante a época da pré-história. Assim, com o passar do tempo, este território tornou-se privilegiado para o povo lusitano na resistência à ocupação dos romanos.

Foi após a fundação de Portugal que a cidade ganhou maior relevância, sendo que o Rei D. Sancho I, no ano de 1199, a vangloriou dado o seu valor estratégico-militar. Nesta sequência, D. Sancho I concedeu-lhe uma Carta Foral, passando deste modo a representar um papel fulcral no que concerne à guarda da fronteira do reino. Surge então o topónimo Guarda, traduzindo a sua função inicial.

Atualmente com 819 anos, a Guarda é uma cidade cheia de história e são diversas as palavras que a população se lembra quando a caracteriza. A cidade é denominada da *cidade dos 5 F's*, visto ser adjetivada como *Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa*. A cidade sempre foi considerada *Forte*, tendo em conta a sua posição geográfica, a torre do castelo (Torre de Menagem) e as suas muralhas. *Farta*, devido à riqueza do vale do Mondego. *Fria* por ser uma cidade alta e com proximidade à serra da estrela. *Fiel* devido ao facto de Álvaro Gil Cabral (Alcaide-Mor do Castelo da Guarda) se recusar a entregar as chaves da cidade ao rei de Castela nos anos de 1383 a 1385. Por fim, *Formosa*, pela sua beleza natural.

¹⁷ Adaptado de dateandtime (sd), *Geographic coordinates of Guarda, Portugal*. Obtido em 2 de Abril de 2018, de [dateandtime:http://dateandtime.info/citycoordinates.php?id=2738785](http://dateandtime.info/citycoordinates.php?id=2738785).

Encontra-se numa região prendada pela sua gastronomia, vista a sua proximidade com a Serra da Estrela. Desde sempre que o bom vinho (da Beira Interior), os enchidos, o pão (de Videmonte), os bolos, o azeite (do Mondego) e o queijo (de Celorico da Beira) são os produtos que mais se destacam na sub-região Beiras e Serra da Estrela, pois eram estes que acompanhavam os pastores nas suas subidas e descidas pela encosta da serra.

Mais recentemente, no âmbito do concurso “Bolo de Cristal” impulsionado pela Câmara Municipal da Guarda (CMG), surgiu o doce característico da cidade da Guarda intitulado de *D. Sancho* (Figura 2).



Figura 2 - Doce *D. Sancho*

Aproveitando os produtos típicos da região, o *D. Sancho* é confeccionado a partir de uma base de massa folhada de centeio recheada com creme do famoso queijo da Serra da Estrela.

A cidade é ainda prendada com diferentes produtos artesanais, como é o exemplo da tecelagem (cobertor de papa de Maçainhas, mantas de farrapos tradicionais, vestuário de burel e lã), a cestaria (de Gonçalo e Famalicão), a latoaria¹⁸ (da Guarda) e a cutelaria¹⁹ (facas de Verdugal e tesouras de tosquia do Jarmelo).

Fonte: Jornal Terras da Beira

Em suma, podemos verificar que a Guarda não é só favorecida pela sua altitude e pelo ar mais puro de Portugal. É sim, uma cidade cheia de tradição, com boa gastronomia e bons produtos artesanais que a tornam ainda mais especial e, mais cultural!

2.2. Caracterização da Instituição – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda

O presente estágio curricular decorreu nas valências de Centro de Dia e Apoio ao Domicílio da instituição *Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento* (CFAD).

¹⁸ Latoaria: Ofício do latoeiro - artesão que repara, recondiciona e produz artefactos em metal de cor clara ou amarela. O nome popular desse material é chapa de aço estanhada ou galvanizada. a

¹⁹ Cutelaria: Arte da produção de instrumentos de corte, como é o exemplo de: espadas; adagas; facas; facões; machados; punhais e navalhas.

Esta é uma IPSS situada na cidade da Guarda desde dezembro de 1988, tendo sido apenas registada mais tarde no ano de 1991.

É um Centro com diversas valências, que se define como uma instituição *ativa, dinâmica e sistémica*²⁰, tendo o intuito de dar resposta a alguns dos problemas sociais existentes nesta sociedade que se apresenta em constante mudança.

Neste sentido, devido ao aumento das problemáticas que surgem no seguimento do constante desenvolvimento da sociedade, visa abranger cada vez mais população, dando respostas às problemáticas imergentes no concelho da Guarda, tais como o envelhecimento da população, falta de formação, pobreza extrema, vítimas de violência doméstica, entre outros que descrevo mais à frente.

2.2.1. Contextualização histórica

Sendo a Instituição oficialmente registada no ano de 1991, é importante referir que, já nos anos 80 exercia um papel importante no que concerne ao aparecimento de formações profissionais para jovens e desempregados de longa duração. Juntamente com a Fundação Frei Pedro²¹, implementou a primeira resposta social: Instituto Superior de Administração, Comunicação e Empresa (ISACE), escola privada que diplomou cerca de 1000 alunos entre os anos letivos de 1989/90 a 2005/2006 em diversas áreas como Relações Públicas, Jornalismo, Marketing, entre outros.

Um ano após o seu registo, mais propriamente no ano de 1992, o CFAD sentiu a necessidade de criar uma resposta social para a ocupação de tempos livres de crianças dos 6 aos 12 anos de idade que frequentem o primeiro e segundo ciclo escolar. Deste modo surgiu então o Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) intitulado de “o Recreio”.

Passados 6 anos, na sequência de uma candidatura ao PAII²², emergiu, no ano de 1998, o SAD seguido da implementação de uma outra valência: o Centro de Dia.

²⁰ Adaptado de CFAD (s.d.), *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

²¹ Fundação Frei Pedro: entidade privada sem fins lucrativos, com sede social na cidade da Guarda, instituída no dia 24 de fevereiro de 1989. É onde decorre a Rádio F e o jornal “Terras da Beira”.

²² Programa de Apoio Integrado a Idosos.

Visto haver um aumento da escolaridade obrigatória solicitada, o CFAD candidatou-se ao programa *Ser Criança*, em janeiro de 2005, implementando um Centro de Novas Oportunidades com certificação escolar referente ao 9º e 12º ano de escolaridade.

Com base nas duas respostas sociais para a população idosa e com o facto de averiguarem uma necessidade acrescida no acompanhamento dos clientes num horário mais alargado, nomeadamente diurno e noturno, deram início ao Lar de Idosos em setembro de 2009. Nesse mesmo ano, em parceria com outras entidades²³, assumiram o funcionamento do Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica.

Com o crescimento das necessidades populacionais a nível monetário, o CFAD promoveu um programa de emergência alimentar chamado de *Cantina Social*. Esta teve início no ano de 2012 e baseia-se no fornecimento de alimentação aos mais carenciados.

No ano de 2014, no seguimento de um projeto piloto a decorrer a nível nacional, foi impulsionado o *Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social* (SAAS) no âmbito da RLIS.²⁴ Este é um serviço que acompanha pessoas e famílias em risco de exclusão social e emergência social, auxiliando-os e apoiando-os face aos diferentes problemas presentes.

Ainda no ano de 2014, foi estabelecida uma parceria com o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), com o intuito de desenvolver o Gabinete de Inserção Profissional integrado na rede RLIS.

Desenvolveu também um projeto *Agir para Prevenir* dirigido para jovens, e ainda o projeto (+) *Igualdade* (-) *Violência* focado na prevenção dos diferentes tipos de violência existentes (violência física, violência psicológica, violência verbal). Este projeto propõe atuar num âmbito preventivo, através de ações de sensibilização com o intuito de proporcionar relações saudáveis entre casais.

²³Governo Civil da Guarda, Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, Guarda Nacional Republicana, Polícia de Segurança Pública, Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, Unidade Local de Saúde da Guarda e Caritas Diocesana da Guarda.

²⁴ Rede Local de Intervenção Social.

Deste modo, o CFAD é um local onde a população se pode dirigir a fim de encontrar respostas a diversas situações e carências sociais, vista a existência de diversas valências²⁵ que assim o permitem. É ainda um edifício que acolhe e acolheu diversas instituições, nomeadamente a Fundação Frei Pedro, no qual decorrem a Rádio F e o jornal Terras da Beira.

2.2.2. Horário de Funcionamento

Sendo que as diversas respostas sociais do CFAD se encontram no mesmo edifício, não é possível definir um horário de funcionamento concreto. Neste seguimento, visto uma das valências desta Instituição ser o Lar Santa Clara que funciona durante 24 horas por dia, estima-se que o Centro esteja em funcionamento nesse mesmo horário.

É ainda importante referir o horário de funcionamento da receção da Instituição (Tabela 6), que serve de auxílio para especificar o período de atividade da Instituição.

Tabela 6 - Horário de Funcionamento da Receção

Dias da Semana	Manhã	Tarde
Segunda a Sexta Feira	9:30-12:30	14:00-18:00

Fonte: Elaboração Própria

Como podemos verificar na tabela, a receção tem abertura às 9 horas e meia da manhã e fecha às 18 horas. O período do almoço decorre entre as 12 horas e meia e termina às 14 horas.

Assim, refiro que o funcionamento da instituição decorre entre as 9 horas e meia e as 18 horas, salva a exceção do Lar Santa Clara.

²⁵ De referir a existência de outras valências, ainda que não se encontrem datadas no site da instituição, nem na entrevista ao Presidente Virgílio Ardérius ao jornal “O Público”. Verificar Anexo 2.

2.2.3. Objetivos da Instituição

Os objetivos são um dos aspetos mais importantes quando implementamos algum projeto. Só através da definição de objetivos é que podemos averiguar se estamos a percorrer o caminho certo até ao sucesso.

Segundo Serrano (2008, p. 24), *os objetivos são os propósitos que se pretende alcançar com a execução de uma ação*. Deste modo, para uma boa gestão da Instituição e para que esta consiga dar resposta às necessidades dos utentes é importante a definição dos objetivos gerais e específicos.

Espinoza (1988, p. 86) afirma que *os objetivos gerais são aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do projeto*. Por outras palavras, os objetivos gerais são definidos num sentido mais amplo, referindo de uma forma sucinta e direta o que pretendemos atingir. Assim, o CFAD define como objetivo geral: (...) *a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento e segurança social*²⁶.

Já os objetivos específicos são considerados mais concretos que os objetivos gerais, visto identificarem de forma precisa o que se pretende alcançar (Serrano G. , 2008, p. 46). É através dos objetivos específicos que conseguimos atingir os objetivos gerais. Estes são pormenorizados e detalhados, pois é com base na concretização desses mesmos objetivos que conseguimos atingir todos os objetivos gerais estipulados.

Para facilitar a concretização e o cumprimento do objetivo geral da instituição, esta define ainda objetivos específicos, entre os quais:

- Implementar formas de apoio à comunidade;
- Criar e manter respostas sociais de apoio à infância, à juventude e aos adultos, incluindo pessoas portadoras de deficiência;
- Criar e manter respostas de apoio à terceira idade, designadamente, centros de dia, centros de noite, lares e apoio domiciliário;
- Fomentar a defesa e promoção dos direitos humanos e a igualdade de direitos entre homens e mulheres;

²⁶ Adaptado de CFAD (s.d.), *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

- Promover a certificação escolar e cursos de formação profissional e especialização;
- Organizar atividades de ordem cultural e recreativa;
- Implementar a comunicação social²⁷.

Assim, os objetivos da instituição, vão de encontro à missão da mesma, sendo que se centra no *Apoio à família e a grupos desfavorecidos da comunidade através de actividades de formação escolar e profissional e do desenvolvimento de respostas sociais dirigidas a crianças/jovens, população adulta e idosos*²⁸.

O mesmo se pode comprovar verificando as múltiplas valências da instituição.

2.2.4. Respostas Sociais

Visto o CFAD acompanhar constantemente a população face às necessidades que vão surgindo, as respostas sociais que a instituição oferece atualmente são diversas (Anexo 3).

- Estrutura residencial para pessoas idosas (Lar Santa Clara);
- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Centro de Atividades de Tempos Livres “O Recreio”;
- Ludoteca “Branca de Neve”;
- Apoio Terapêutico às Crianças/Jovens;
- Formação Profissional;
- Rede Local de Intervenção Social – RLIS Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social;
- Gabinete de Inserção Profissional – GIP;
- Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica;
- Centro Qualifica – Certificação escolar do ensino básico e secundário;

²⁷ Adaptado de CFAD (s.d.), *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

²⁸ Transcrito de CFAD (s.d.), *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

- Programa de Emergência Alimentar – Cantina Social.

No que refere às valências enumeradas anteriormente, é importante salientar que a valência de SAD, Centro de Dia e Lar se destinam a uma população maioritariamente idosa, com uma idade superior aos 65 anos, com diferentes modos de dependência. No entanto poderão acolher clientes com idades inferiores à estipulada, sendo que devem apresentar necessidade de usufruir destas respostas.

De modo a abranger um maior número de população, dispõe de um CATL chamado *O Recreio* para crianças do primeiro e segundo ciclo do ensino básico – do primeiro ao sexto ano de escolaridade.

Como resposta ao mesmo público e abrangendo ainda uma população jovem-adulta (até aos 30 anos) dispõe da Ludoteca “Branca de Neve” situada no Parque Municipal da Guarda, no qual fomenta o desenvolvimento pessoal das crianças despertando o seu lado criativo, imaginativo e de fantasia. Nele, decorrem ateliês de: Expressão Musical; Expressão Dramática e Corporal; Expressão Plástica; Desporto e ainda uma Oficina de Fantoques.

É também um espaço de formação e observação para alunos que frequentem Cursos Superiores de Educadores de Infância e Animadores Socioculturais.

Ainda destinado ao público jovem-adulto, refiro: o Apoio Terapêutico (nomeadamente Apoio Psicológico); Fisioterapia; Terapia da Fala; e Apoio Social dado por um Assistente Social, uma Psicóloga, um Terapeuta da Fala e um Fisioterapeuta. Este apoio centra-se na ajuda de crianças e jovens no que concerne a doenças e problemas que necessitem de terapia.

Já para um público adulto negligenciado noutros âmbitos, o CFAD procura dar respostas no que concerne a Formação Profissional, a Inserção Profissional, o Apoio a Vítimas de Violência Doméstica, a Rede Local de Intervenção Social, o Centro Qualifica (centrado na certificação escolar do ensino básico e secundário) e ainda a Cantina Social, onde se servem em média 38 refeições para fora.

A diversidade de respostas sociais disponibilizadas pelo CFAD demonstra que esta instituição prima pelo acompanhamento constante às necessidades que surgem na sociedade, sendo que a mesma demonstra importar-se com o público alvo a abranger.

2.2.5. Estrutura Física

O CFAD encontra-se edificado na cidade da Guarda, mais propriamente na Rua Soeiro Viegas, na porta 2B. Sendo um centro com diversas valências, é necessário um espaço com condições de acessibilidade onde as mesmas possam decorrer, visando potencializar as necessidades dos seus clientes.

O edifício encontra-se dividido por 5 pisos, sendo que me irei debruçar somente no rés do chão – piso onde decorreu o meu estágio. Nele podemos encontrar a Receção, o Bar, o Salão Azul, a Capela, a Sala de Atendimento, Sala de Recordações, “o Recreio”, o Centro de Dia, CATL, a Rádio F e o jornal Terras da Beira.

2.2.5.1. Recursos Materiais

Para o bom funcionamento de uma Instituição, ou resposta social, são necessários instrumentos que auxiliem a implementação da mesma. Esses instrumentos são os recursos, sendo que esses podem ser de diferentes âmbitos.



Figura 3 - Salão Azul

Fonte: Registo Próprio

Os recursos são essenciais para levar a cabo qualquer atividade ou projeto. São o que permite um bom funcionamento efetivo de uma entidade. Neste sentido, o CFAD, necessita de uma estrutura física, recursos humanos e sociais, para que possa proporcionar uma boa qualidade nos serviços a prestar aos clientes.

Sendo, como já referi, que o meu estágio se centrou num só piso (rés do chão), e não tendo a oportunidade de conhecer todos os pisos da instituição, passo a referir somente os locais frequentados pelos clientes do Centro de Dia.

O Salão Azul (Figura 3) é uma sala comum a todas as valências destinada à receção de familiares e ao convívio. Este local está equipado com uma televisão, uma mesa com quatro cadeiras, 2 sofás de dois lugares e quatro cadeirões individuais. É neste espaço que os clientes esperam pela carrinha que os irá levar a casa no final do dia.

No que diz respeito ao Bar (Figura 4), é também um local comum a todas as valências, onde podemos encontrar diversas mesas e duas máquinas de venda automática: uma destinada ao serviço de café, *cappuccino* e chá, e a outra onde podemos comprar bolos, chocolates e bebidas.



Figura 4 – Bar

Fonte: Registo Próprio



Figura 5 – Capela

Fonte: Registo Próprio

Ainda como espaço comum, é importante referir a Capela (Figura 5). Esta é uma sala destinada à oração e reflexão, à qual todos os clientes de Lar e Centro de Dia se podem deslocar para um momento de oração. A referente sala está decorada a rigor, com cadeiras e um altar.

No que refere os recursos materiais do Centro de Dia, serão indicados no ponto “Recursos Materiais” da valência de Centro de Dia.

2.3. Centro de Dia

O Centro de Dia (local onde realizei o estágio), é uma das múltiplas valências disponibilizada pelo CFAD. Visa contribuir para a manutenção dos idosos no seio

sociofamiliar, combatendo a solidão²⁹. É destinado a clientes com idade superior a 65 anos de idade com diferentes níveis de autonomia, podendo abranger clientes com idade inferior que demonstrem carência deste serviço.

É um Centro de Dia em regime aberto, dando oportunidade aos clientes de circularem dentro e fora da instituição de forma autónoma, permitindo que saiam para tratarem dos seus afazeres pessoais. No entanto, a instituição pode condicionar a saída de alguns clientes que se encontrem em situação de incapacidade física ou de anomalia psíquica³⁰.

Apesar de atualmente ter um total de 28 clientes, tem capacidade para 30 utentes.

2.3.1. Horário de Funcionamento

No que concerne ao horário de funcionamento da valência de Centro de Dia, refiro que este decorre ao longo de toda a semana, com exceção do domingo, sendo que é o dia de folga dos funcionários presentes nesta resposta social.

Nesta sequência, apresento o horário de funcionamento do serviço referido (Tabela 7).

Tabela 7 - Horário de Funcionamento do Centro de Dia

Dias da Semana	Abertura	Encerramento
Segunda a Sexta Feira	8:30	18:00
Sábado	10:00	14:30

Fonte: Elaboração Própria com base no Regulamento Interno.

Com base na tabela, podemos averiguar que os serviços da presente valência decorrem com horários fixos, e ininterruptos, nos dias da semana (2ª a 6ª Feira). Ao sábado, o Centro de Dia só disponibiliza serviços no período da manhã, sendo que a sua abertura decorre mais tarde que o habitual.

²⁹Adaptado de CFAD (s.d.), *Centro de Dia*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Dia: <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx> .

³⁰ Informação adaptada do Regulamento Interno do Centro de Dia, consultado a 14 de Maio de 2018.

2.3.2. Serviços Prestados

O Centro de Dia dispõe de diversos serviços que promovam o bem-estar do Idoso. Neste sentido, refiro os serviços básicos (Alimentação, Transporte, Administração de Fármacos, Tratamento de Roupas e Cuidados de Higiene), as Classes de Movimento e as Atividades de Animação que decorrem diariamente ou em situações pontuais³¹.

- **Apoio Domiciliário**

Ainda que alguns clientes usufruam somente da valência de Centro de Dia, existem alguns serviços prestados a quem necessite dos mesmos. Ao longo da caracterização dos serviços apresentados, é possível verificar a presença de alguns que sejam somente realizados a quem opte pelo Apoio Domiciliário em paralelo com o serviço de Centro de Dia.

- **Alimentação**

A Alimentação incide no fornecimento de almoço e lanche de Segunda a Sábado, sendo que ao Sábado os clientes só se encontram na instituição até à hora do almoço, levando o lanche para casa. As pessoas que não se deslocam à instituição no Sábado, também podem usufruir de almoço e lanche, que lhes serão entregues ao domicílio.

A ementa é afixada semanalmente num local visível e adequado, tendo um cuidado nutricional adaptado aos clientes a que se destina, respeitando devidamente as dietas solicitadas.

O almoço tem início às 12 horas e 30 minutos e o lanche às 16 horas e 45 minutos.

- **Administração de Fármacos**

Visto os clientes passarem o dia no Centro de Dia, é necessário tomar uma atenção especial à toma de medicação na medida em que devem ser lembrados e auxiliados quando necessário. Os medicamentos devem ser prescritos pelo médico.

³¹ Adaptado de CFAD (s.d.), *CENTRO DE DIA*. Obtido em 13 de Janeiro de 2018, de Centro de Dia: Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx>

Adaptado do Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de Dia, consultado a 14 de Maio de 2018.

Neste sentido devem ainda promover a articulação com serviços locais de saúde sempre que necessário.

- **Transporte**

Todos os clientes do Centro de Dia têm direito ao transporte disponibilizado pelas carrinhas do CFAD. Isto é, os motoristas deslocam-se à casa das pessoas para que estas possam realizar a viagem até às instalações. As viagens decorrem de manhã, quando vão buscar os clientes a casa, e no final do dia, quando os vão deixar.

Durante o dia também podem dispor do transporte para os seus afazeres pessoais.

- **Tratamento de Roupas e Cuidados de Higiene**

Estes serviços são destinados a clientes que solicitem o Serviço de Apoio ao Domicílio. No que concerne ao tratamento de roupa e cuidados de higiene, os clientes podem usufruir desses cuidados nas instalações do CFAD ou ao domicílio.

As roupas a lavar devem ser roupa de cama, casa de banho e vestuário exclusivamente do utente.

- **Classes de Movimento**

As classes de movimento decorrem durante uma hora todas as segundas e sextas, tendo início às 15 horas e 30 minutos.

Estas sessões têm o objetivo de manter ou melhorar as capacidades físicas dos clientes, prevenindo possíveis lesões e atuando em lesões existentes. Cada classe deve promover-lhes um bem-estar físico e mental.

- **Atividades de Animação**

Estas atividades consistem na dinamização de um conjunto de atividades, atendendo as necessidades, interesses e capacidades do idoso. O Animador deve proporcionar-lhes momentos de lazer, lúdicos e dinâmicos através do convívio e partilha.

As atividades são organizadas por ateliês, consoante a área a trabalhar. Os ateliês são:

Ateliê Intergeracional: Tem a finalidade de promover o intercâmbio geracional e partilha de saberes com os clientes do CATL “O Recreio”. Nele são realizados trabalhos manuais, expressão plástica e dança tradicional;

Ateliê das Artes: Espaço onde são dinamizadas atividades de Expressão Plástica;

Ateliê da Mente: Ateliê destinado à realização de atividades de estimulação cognitiva;

Ateliê da Expressão: Decorrem atividades musicais, de canto e teatro;

Ateliê de Informática: Ateliê destinado a aulas de informática num computador adaptado à população sénior. Este é um computador com um software *SiosLIFE*³²;

Ações de sensibilização/ informação: Estas decorrem com a finalidade de sensibilizar os clientes para diversas temáticas, proporcionando um envelhecimento saudável;

Passeios/Visitas: têm o intuito de proporcionar ao idoso momentos de convívio, distração e de lazer. Serve como distração através do passeio ou visita de locais desconhecidos;

Comemoração de dias festivos: São comemorados dias festivos como por exemplo o Natal, o Carnaval, os Santos Populares, a Páscoa, etc.

Outras atividades: Manicure, visionamento de filmagens e fotografias e torneio de cartas, dominó e puzzle.

Ainda no que diz respeito às atividades desenvolvidas é importante referir a celebração dos aniversários, dos clientes e funcionárias, que decorrem no final de cada mês. Desta forma, comemoram-se e cantam-se os “parabéns” na data de nascimento do cliente.

³² SiosLIFE disponibiliza aos idosos, instituições ou familiares, soluções inovadoras que visam dar resposta aos desafios da maior idade através de plataformas interativas de fácil utilização.

Neste sentido verifica-se que os serviços prestados e atividades desenvolvidas são diversos, centrando-se sempre nas necessidades do Idoso.

2.3.3. Objetivos do Centro de Dia

Para o bom funcionamento do Centro de Dia, é fundamental o reconhecimento dos objetivos do mesmo. Neste sentido, é importante referir quais são os objetivos gerais, assim como os objetivos específicos desta valência.

Desta forma, os objetivos³³ específicos baseiam-se em:

- Promover ao idoso o seu envelhecimento ativo e com qualidade no seu meio natural de vida;
- Proporcionar serviços adequados às suas necessidades;
- Assegurar um atendimento individual em função das necessidades específicas de cada cliente³⁴;
- Respeitar a história, cultura e crenças do cliente;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidade para a estimulação da memória;
- Proporcionar um aproveitamento de oportunidades no que concerne à saúde, participação, segurança e acesso ao processo contínuo de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida);
- Impulsionar o contacto com as novas tecnologias;
- Despistar e prevenir qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, dando auxílio na procura de respostas adequadas;
- Assegurar estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia, independência, autocuidado e autoestima, tendo em atenção as recomendações médicas e o estado de saúde da pessoa;
- Proporcionar um ambiente de segurança, prevenindo acidentes, quedas, isolamento e a toma correta da medicação;
- Dinamizar relações intergeracionais;

³³ Adaptado do Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de Dia, consultado a 14 de Maio de 2018.

³⁴ Através do Plano Individual de cada Cliente.

- Desenvolver contactos sociais e potenciar a integração social.

Como objetivos gerais refiro a melhoria da qualidade de vida do idoso, possibilitando a continuidade dos clientes no seu próprio domicílio e ainda a capacidade de potencializar uma série de ações que promovam a participação, integração e convivência.

2.3.4. Estrutura Administrativa

2.3.4.1. Recursos Humanos

No que concerne aos Recursos Humanos, a vertente de centro de dia conta com um total de 13 profissionais, como podemos observar na Tabela 8:

Tabela 8 - Recursos Humanos referentes ao Centro de Dia

Categoria	Nº	Perfil
Psicóloga Forense	1	Diretora Técnica
Animadora Cultural	1	Pessoal Técnico
Fisioterapeuta	1	Pessoal Técnico
Técnica Oficial de Contas	1	Pessoal Técnico
Administrativa	1	Pessoal Administrativo
Rececionista	1	Telefonista
Ajudante de Ação Diretiva	1	Trabalhadores de apoio
Motorista	1	Pessoal de Transportes
Cozinheira	2	Trabalhadores Hotelaria
Ajudante de Cozinha	2	Trabalhadores Hotelaria
Auxiliar de Serviços Gerais	1	Pessoal Auxiliar

Fonte: Documento afixado na instituição.

A tabela, mostra a diferenciação dos múltiplos perfis profissionais. Entre os quais encontramos uma diretora técnica, sendo atualmente uma psicóloga forense, responsável por dirigir e orientar todos os órgãos associados à presente valência. Em seguida o pessoal técnico, nomeadamente: uma Animadora Cultural que visa promover o bem-estar dos clientes, bem como a dinamização de momentos lúdicos, educativos e de lazer; um fisioterapeuta, responsável pela dinamização de duas sessões semanais a fim de combater problemas físicos que possam surgir no processo de envelhecimento, como é o exemplo

da perda de equilíbrio, da dificuldade de mobilidade, entre outros; e por fim, um técnico oficial de contas, responsável pela gestão dos fundos de manuseio, encomenda de materiais e pagamento de mensalidades. No que concerne ao pessoal Administrativo, é importante referir que este se encontra responsável pela emissão dos recibos e auxílio no pagamento das mensalidades.

A rececionista tem um papel bastante importante, pois é quem faz a triagem das chamadas e dos clientes que se deslocam ao CFAD para os vários serviços da instituição.

No que diz respeito ao contacto direto com os clientes, refiro a Ajudante de Ação Diretiva, que auxilia e acompanha os clientes sempre que necessário. É responsável pelo bem-estar dos idosos, sendo que prepara a cantina e lhes serve as refeições.

Ainda no que diz respeito às refeições, a valência conta com um total de quatro trabalhadores de hotelaria, responsáveis pela preparação das refeições realizadas no centro e levadas para o jantar.

Sendo que o Centro de Dia dispõe de transporte, saliento o papel do Motorista que se centra em auxiliar no transporte dos clientes do seu domicílio até ao centro e vice-versa. Também os acompanha nos seus afazeres pessoais fora da instituição.

A Auxiliar de Serviços Gerais é quem se encontra disponível em todas as situações, tanto para a limpeza do espaço, como no auxílio dos clientes em qualquer momento necessário.

Para finalizar, refiro que toda esta equipa, de grande profissionalismo, trabalha diariamente para que se possa promover o bem-estar dos idosos, respondendo a todas as necessidades que estes possam apresentar. Sem eles, a presente valência não poderia funcionar com tanta eficácia.

2.3.5. Recursos Materiais do Centro de Dia

No que concerne aos recursos materiais existentes no Centro de Dia, refiro somente os espaços destinados a essa valência. Neste sentido, saliento a existência de uma Sala de Estar, Refeitório e Casas de Banho (masculinas, femininas e portadores de necessidades especiais no que diz respeito à mobilidade).

A Sala de Estar (Figura 6) é o local onde passam o dia e realizam diversas atividades. Esta dispõe de 12 cadeirões, 4 mesas quadradas de jogo/estar acompanhadas de 4 cadeiras, uma mesa redonda com braseira elétrica e 6 cadeiras, uma estante com uma aparelhagem (CD e Cassetes), um altar com as figuras de Nossa Senhora e Cristo e ainda uma televisão. Visto a sala ser um espaço grande, apesar de bem iluminada no que diz respeito à luz natural, é necessário recorrer a outros métodos de iluminação. É um espaço quente no verão, pois o sol bate nas janelas a maior parte do dia. No inverno o espaço mantém-se quente dada a existência de dois aquecedores.

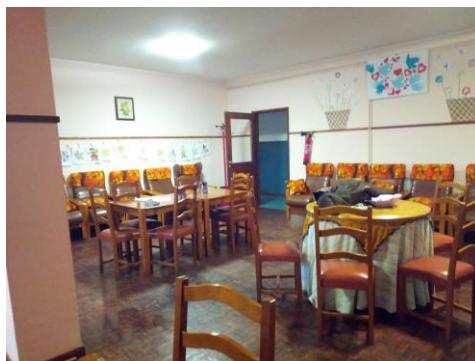


Figura 7 - Sala de Estar

Fonte: Registo Próprio



Figura 6 – Refeitório

Fonte: Registo Próprio

O Refeitório (Figura 7) é o local destinado às refeições (almoço e lanche). É composta por 8 mesas de 4 lugares cada, uma bancada com acesso à cozinha e ainda 2 armários para arrumar o material necessário. É um espaço grande e bem iluminado visto a existência de duas janelas compridas. As características face aos aquecimentos são idênticas às da Sala de Estar.

No que concerne às Casas de Banho, refiro em primeiro lugar a Casa de Banho Masculina (Figura 8) composta por 3 divisórias, 1 espelho e 1 lavatório. Ainda que tenha uma janela, não é um espaço com boa iluminação, verificando-se a necessidade de acender a luz artificial. É também um espaço pequeno e frio. Em segundo lugar, refiro a Casa de Banho Feminina (Figura 9), que dispõe de 3 divisórias, 2 lavatórios e 1 espelho. Vista a existência de janelas, torna-se um local mais iluminado, no entanto é necessário recorrer à luz artificial em alguns dos momentos. As divisórias são pouco espaçosas, o que contraria o *hall* de entrada das mesmas. Também a podemos considerar um espaço frio. Por fim a Casa de Banho destinada a portadores de necessidades especiais, é composta por 1 vaso sanitário adequado à mobilidade reduzida, 1 lavatório igualmente adaptado e 1 espelho. É um local espaçoso e ameno, no entanto sem luz natural, vista a ausência de janelas.



Figura 8 - Casas de Banho Masculinas

Fonte: Registo Próprio



Figura 9 - Casas de Bano Femininas

Fonte: Registo Próprio

Embora a maioria dos espaços não terem uma boa iluminação e serem frios, são locais que se adequam às necessidades dos clientes, pois recorrem a outros métodos para promover as respostas esperadas. No que diz respeito aos recursos materiais, o único problema com o qual me deparei ao longo do estágio, foi a existência de poucos cadeirões em relação ao público abrangido, o que resultou em discussão em alguns momentos. Contudo, o Centro de Dia encontra-se bem apetrechado de maneira a proporcionar o bem-estar dos seus clientes, pois essa é a sua principal função.

2.3.6. Caracterização do Público Alvo – Centro de Dia

Visto o papel do Animador Sociocultural ser baseado na interação pessoal e grupal, é fundamental observar o público alvo, verificando diversos aspetos que possam limitar a realização das atividades.

Neste sentido, começo por salientar que a porção de clientes presentes no Centro de Dia varia consoante o número de inscrições, no entanto, o primeiro mês contou com um total de 30 pessoas. Surgindo a carência de outro tipo de serviços por parte de alguns dos clientes, nomeadamente a valência de Lar, o Centro de Dia perdeu um total de 3 clientes, ficando assim com 27 clientes.

Caracterizando o público alvo num âmbito mais concreto, apresento a seguir (Gráfico 2) o índice de idades dos clientes da valência (contando ainda com o total de 30 clientes do primeiro mês):

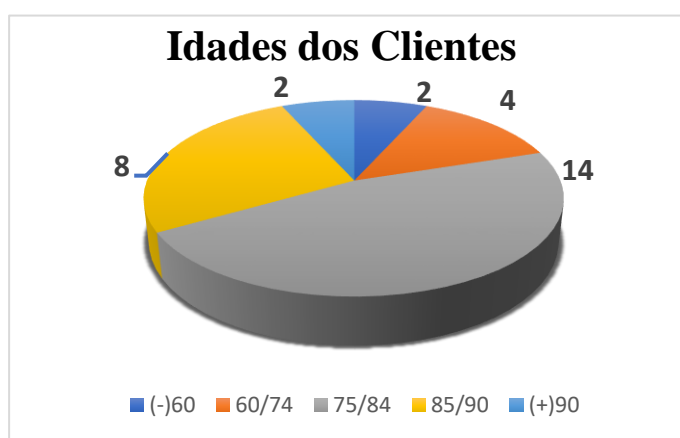


Gráfico 2 - Idades dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Como podemos verificar no Gráfico 2, é notório que o número de idades varia bastante. No entanto, as idades compreendidas entre os 75 e os 84 anos, contam com um número bastante elevado de clientes, tendo um total de 14 clientes entre essas idades. Seguem-se as idades entre 85 e 90 anos, que representam igualmente uma grande parte dos clientes, tendo um total de 8 pessoas. Já com um número menor, refiro as idades entre 60 e 74 anos, com apenas 4 clientes. Por fim, as idades (-)60 e (+)90, que se equiparam com o total de 2 clientes cada.

Outro fator importante para a caracterização do público alvo é o Género dos Clientes. Neste sentido, apresento o Gráfico 3, onde podemos verificar a percentagem de ambos os sexos.

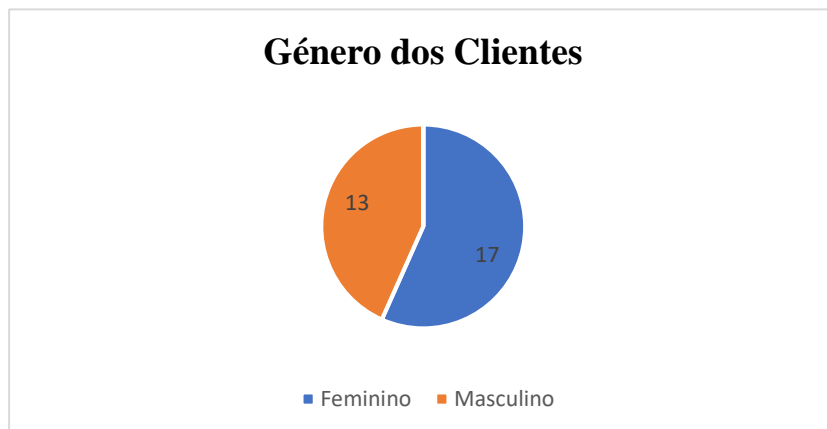


Gráfico 3 - Género dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Com base no gráfico apresentado, verificamos uma ligeira diferença face o género dos clientes. O Sexo Feminino predomina com um total de 17 clientes. Por sua vez, o Sexo Masculino conta com menos 4 clientes que o sexo oposto.

Sendo que o Centro de Dia tem um índice de idades vasta, por consequência as características face as limitações de carácter físico ou psicológico, também oscilam bastante. Neste sentido, apresento o Gráfico 4, no qual podemos verificar as limitações mais comuns.

É importante referir que este levantamento foi realizado com base na observação e interação com os utentes, não tendo acesso a nenhum documento oficial que especificasse alguma das patologias que os clientes apresentam.

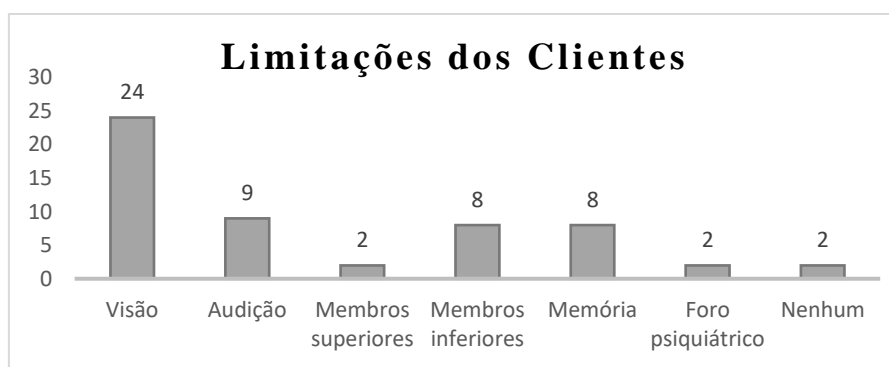


Gráfico 4 - Limitações dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Com base no gráfico apresentado anteriormente, verificamos que a existência de clientes com problemas de Visão é a limitação que perturba a maior parte dos clientes, com um total de 24 pessoas. Segue-se a Audição, sendo a 2ª problemática que abrange um maior número de pessoas, contando com um total de 9 clientes. Em terceiro lugar, refiro os Membros Inferiores e a Memória, que são patologias que limitam 8 pessoas. Em seguida, os Membros Superiores e problemas de Foro Psiquiátrico, equiparam-se no número de pessoas que sofrem desta limitação, contando com um total de 2 pessoas cada. Por fim, refiro que existem dois clientes que aparentemente não apresentam nenhuma das limitações anteriormente referidas.

Outro aspeto importante a referir é o nível de escolaridade de cada cliente. Neste sentido, apresento o Gráfico 5, onde podemos verificar essa informação.

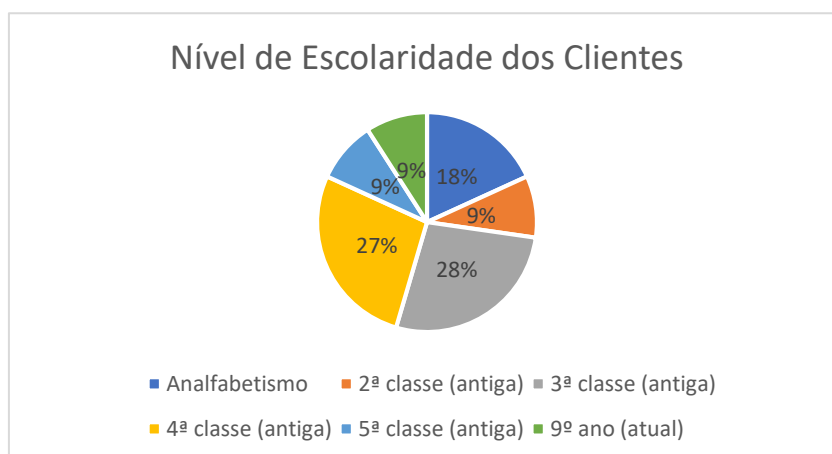


Gráfico 5 - Nível de Escolaridade dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Como podemos verificar no gráfico anterior, em média, a escolaridade dos clientes centra-se maioritariamente na 3ª e 4ª classe antiga, apresentando cada uma delas um total de 27,27% do número de clientes. Em seguida, com 18,18%, encontramos o Analfabetismo. Por fim, com 9,09%, temos a 2ª e 5ª classe antiga e o 9º ano atual.

Este levantamento etário, de género, e do nível de escolaridade, elaborado com base na observação feita e no contacto direto com os clientes, é de extrema importância para poder posteriormente planificar as atividades. Estas devem ser adaptadas ao público alvo, sendo

que, no caso do nível de escolaridade, devemos cooperar com os clientes analfabetos, ajudando-os quando for necessário na leitura de algum documento.

2.4. Serviço de Apoio ao Domicílio

Paralelamente aos serviços prestados pelo Centro de Dia, a instituição também dispõe do SAD. Este consiste numa resposta social dirigida ao público idoso com idade superior aos 65 anos. O SAD consiste na prestação de cuidados individualizados ao domicílio, sendo que estes podem ser de carácter doméstico, psicológico, social, pessoal e educativo.³⁵

Adquirem estes serviços indivíduos e famílias que deles necessitem por motivo de doença, incapacidade ou outro impedimento. Os serviços decorrem temporariamente e visam satisfazer os clientes face às suas necessidades diárias.

2.4.1. Horário de Funcionamento

O SAD decorre todos os dias da semana com exceção do domingo, sendo que esse se destina ao dia de folga das auxiliares.

Neste sentido, refiro o horário de funcionamento do presente serviço (Tabela 9).

Tabela 9 - Horário do Serviço de Apoio Domiciliário

Dias da Semana	Abertura	Encerramento
Segunda a Sexta Feira	8:30	18:00
Sábado	10:00	12:30

Fonte: Elaboração Própria

Como podemos verifica na tabela apresentada anteriormente, os serviços mantêm o horário ao longo de toda a semana, existindo uma diferenciação ao sábado, visto estes decorrerem apenas no período da manhã.

³⁵ Adaptado de CFAD. (s.d.). *SERVIÇO DE APOIO AO DOMICÍLIO - SAD*. Obtido em 30 de Março de 2018, de Apoio ao Domicílio:

<http://www.cfad.pt/ApoioaoDomic%3%ADlio/Servi%3%A7odeApoioaoDomic%3%ADlio.aspx>

2.4.2. Serviços Prestados

Para que percebamos melhor em que consiste esta valência, saliento a seguir, os serviços e cuidados prestados aos clientes que usufruem desta resposta social.³⁶

Neste seguimento, começo por referir o **fornecimento e apoio alimentar**. Este serviço visa auxiliar no que diz respeito à alimentação dos clientes (de 2ª feira a sábado), sendo que é fundamental referir o respeito pela dieta de cada um. Nele, a alimentação é entregue no domicílio da pessoa.

Em seguida, refiro os **cuidados de higiene e de conforto pessoal** que se baseiam no auxílio no processo de higiene pessoal. este serviço o **tratamento de roupa** de uso pessoal do cliente, que consiste na lavagem e no engomar da mesma. além destes cuidados, também evidencio a **higiene habitacional**, sendo que é estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados. Isto é, este serviço está na base de todos os outros e consiste na limpeza do lar.

Por último, menciono as atividades de **animação e socialização** que remetem para serviços como aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade, acompanhamento a consultas, entre outras necessidades que sobressaiam ao longo do serviço.

2.4.3. Objetivos do SAD

Muito idênticos aos objetivos referentes ao Centro de Dia, sendo que ambas as valências pretendem ser uma resposta social que promova a melhoria de vida do cliente que delas usufruem, refiro os objetivos do SAD³⁷:

- Melhorar a qualidade de vida dos clientes e dos familiares;
- Contribuir para a permanência dos clientes no seu ambiente familiar, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover a prestação de cuidados individualizados com vista à satisfação das necessidades básicas;

³⁶ Baseado no Regulamento Interno de Funcionamento do SAD, acedido a 14 de Maio de 2018.

³⁷ Baseado no Regulamento Interno de Funcionamento do SAD, acedido a 14 de Maio de 2018.

- Assegurar um atendimento individual e personalizado de acordo com as necessidades específicas do cliente;
- Proporcionar a oportunidade de estimulação da memória, respeitar as suas histórias, cultura e crenças;
- Fomentar o retardamento do processo de envelhecimento;
- Dinamizar relações intergeracionais;
- Prevenir ou despistar possíveis problemas como inadaptação, deficiência ou situações de risco;
- Desenvolver estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia, independência, autocuidado e autoestima dos clientes;
- Atender ao estado de saúde e recomendações médicas da pessoa;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

2.4.4. Estrutura Administrativa

2.4.4.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos estão na base do bom funcionamento de qualquer serviço. Neste sentido apresento todos os profissionais responsáveis por assegurar o serviço de Apoio Domiciliário (Tabela 10).

Tabela 10 - Recursos Humanos referentes ao SAD

Categoria	Nº	Perfil
Assistente Social	1	Diretora Técnica
Técnica Oficial de Contas	1	Pessoal Técnico
Administrativa	1	Pessoal Administrativo
Rececionista	1	Telefonista
Ajudante de Ação Diretiva	5	Trabalhadores de apoio
Motorista	1	Pessoal de Transportes
Cozinheira	2	Trabalhadores Hotelaria

Ajudante de Cozinha	de	2	Trabalhadores Hotelaria
Auxiliar de Serviços Gerais	de	2	Pessoal Auxiliar

Fonte: Documento afixado na instituição.

É importante referir que alguns dos funcionários apresentados na tabela, são os mesmos referidos anteriormente no ponto alusivo à estrutura administrativa do Centro de Dia. Esses profissionais são: a Rececionista; o Motorista; a Técnica Oficial de Contas; o funcionário referente ao trabalho administrativo e ainda os Trabalhadores de Hotelaria. Contando com esses profissionais, o SAD soma um total de 16 profissionais.

Para além dos profissionais já referidos, existe ainda uma Assistente Social, responsável por organizar e orientar esse serviço; cinco Auxiliares de Ação Direta e duas Auxiliares de Serviços Gerais, responsáveis pela distribuição da alimentação, limpeza das casas, dar banhos e conversar com os clientes.

Deste modo, com a colaboração de todos os profissionais, o Serviço de Apoio ao Domicílio consegue dar resposta a todas as necessidades apresentadas pelos clientes, promovendo o bem-estar dos idosos sem que estes necessitem do auxílio de outras valências.

2.4.5. Caracterização do Público Alvo

No decorrer do Estágio Curricular tive a oportunidade de estar em contacto apenas com uma das clientes do Apoio ao Domicílio. No entanto sabemos que todos os clientes que dispõem deste serviço são pessoas com limitações reduzidas ou nulas, podendo fazer a sua vida normalmente sem que necessitem de acompanhamento diário.

Visto ter acompanhado uma cliente num curto espaço de tempo, não me foi possível realizar um diagnóstico preciso, no entanto refiro que esta sofria de perda de memória, um problema que abrange a maior parte dos idosos, e ainda osteoporose, o que a limitava em movimentos contínuos e repetitivos.

PARTE III

Estágio

Parte III - O Estágio

O estágio curricular é considerado um dos momentos de maior importância na conclusão de uma licenciatura. Este é o período de tempo que nos permite pôr em prática, e complementar, todos os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica com um público com o qual podemos vir a trabalhar futuramente.

O curso de ASC, permite uma interação com diversos públicos alvo e como já me foi dada anteriormente a oportunidade de trabalhar com um público mais jovem, nomeadamente pré-escolar e ensino básico, senti a necessidade de realizar o meu estágio curricular, desta vez, com um público de mais idade – Idosos. Neste sentido, tendo conhecido os clientes do Centro de Dia do CFAD numa vertente mais prática³⁸ da disciplina de Animação de Idosos do terceiro ano da licenciatura de ASC, decidi eleger esta instituição como local ideal para a realização do estágio curricular.

O estágio teve um período de 400 horas, iniciado no dia 5 de março e término no dia 6 de junho. No decorrer desse intervalo de tempo, estive sob a orientação de duas responsáveis na instituição, inicialmente pela Cláudia Morgado, sucedendo-lhe mais tarde a Cátia Salvador.

No início do estágio foi determinado um horário de trabalho que conciliasse o período de tempo destinado à realização das atividades das estagiárias e dos funcionários presentes na instituição (Anexo 4). Desta forma, ficou estipulado que o meu horário seria das 9:30 às 18:00 horas, tendo uma pausa para o almoço das 12:30 às 14:00 horas, todos os dias da semana.

No que diz respeito ao plano de atividades, foi-me dada a total possibilidade de cooperar nas atividades programadas pelos outros funcionários, bem como pela instituição, para pôr em prática as minhas planificações. Estas, incidiram em atividades de expressão plástica, dramática, físico-motora e musical propostas tendo em conta a caracterização prévia dos clientes. Foi necessária uma análise prévia da orientadora da instituição, de forma a que a mesma nos auxiliasse em alguns ajustes necessários nas atividades propostas, e cooperasse com a solicitação e requisição de material para trabalhar. As

³⁸ No projeto de Animação ao Domicílio, os alunos do terceiro ano de Animação deslocavam-se ao domicílio de clientes da valência SAD do CFAD, com a finalidade de desenvolver atividades no âmbito da Expressão Plástica.

atividades foram elaboradas de acordo com os conhecimentos adquiridos em sala de aula e nos aspetos estipulados no Plano de Estágio apresentado.

Tive também a oportunidade de realizar uma sessão de apoio ao domicílio, proporcionando a possibilidade de averiguar como seria o contacto com o idoso, numa outra vertente. Esta sessão apenas serviu para conhecer o idoso e verificar quais seriam as suas limitações.

Estes três meses de estágio foram extremamente dinâmicos, ocorrendo, portanto, atividades diárias que, devidamente planificadas, puderam ser postas em prática.

3.1. Atividades Desenvolvidas

No decorrer do estágio, tive a oportunidade de colocar em prática algumas atividades de acordo com diferentes vertentes que a ASC integra, entre as quais: Expressão Dramática, Expressão Plástica, Expressão Musical e Expressão Física e Motora.

É importante referir que o público com o qual tive a oportunidade de trabalhar exige bastante atenção e, em alguns casos, impedia a elaboração de algumas atividades, juntamente com a falta de tempo destinado para a realização das mesmas. No entanto, todo o período destinado ao diálogo, e acompanhamento dos clientes, é de grande importância, dadas as circunstâncias de vida de cada um. Desta forma, os pequenos desvios que se foram apresentando fizeram-me crescer como animadora uma vez que tinha de arranjar alternativas para poder prender a atenção dos clientes, assim como fazê-lo dentro do tempo disponível.

Saliento ainda que a planificação semanal se encontrava dividida entre três profissionais do Centro de Dia e duas estagiárias, como podemos verificar no Anexo 4.

3.1.1. Atividades de Expressão Plástica

Todas as áreas das expressões têm o objetivo de permitir que, quem usufrui das mesmas, tenha uma oportunidade de se exprimir em vários âmbitos. Assim, a expressão plástica dá a oportunidade “de moldar, modificar, reinventar, reestruturar, os mais diversos materiais na tentativa de explorar os nossos sentimentos e as nossas ideias” (Guimarães, Ferreira, & Valinho, 2011, p. 96). Foi em torno desta sentença que as minhas propostas

de atividades de Expressão Plástica incidiram: para que os clientes se explorassem, percebendo que não há uma idade limite para isso.

Desde a infância que a criatividade e a capacidade de comunicação através do desenho estão bastante presentes. O mesmo pode resultar numa melhoria a diferentes níveis, entre os quais o “amadurecimento, capacidade de comunicação, nível perceptivo e motor, grau de motivação e (...) aplicabilidade de certas técnicas no seu trabalho criativo” (Guimarães, Ferreira, & Valinho, 2011, p. 96). Através da mesma, podem adquirir-se ainda algumas capacidades, nomeadamente no que diz respeito à motricidade fina.

Quando trabalhamos com idosos, as aquisições anteriormente referidas também podem ocorrer, visto o ser humano estar em constante processo de aprendizagem. Nestas idades a “Expressão Plástica permite que se trabalhe a sua faceta artística, através da modelagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagens, etc” (Guimarães, Ferreira, & Valinho, 2011, p. 96). Sendo esta uma forma de expressão, os idosos podem adquirir capacidade de comunicar numa outra forma que não a que lhes é habitual, proporcionando ainda o desenvolvimento da sua imaginação e criatividade.

Neste sentido, realizei diversos trabalhos de acordo com este género de expressão, adaptando sempre as atividades às necessidades do público alvo. Deste modo, proporcionei aos idosos um momento de aprendizagem e partilha, estimulando simultaneamente as capacidades motoras e cognitivas.

3.1.1.1. Caricatura

Objetivos da atividade:

- Promover a habilidade e raciocínio;
- Promover a capacidade de concentração;
- Estimular a motricidade fina;
- Fomentar a interação global e o contacto ocular.

Material:

- Folha A4;
- Lápis;

- Borracha.

Descrição da atividade:

São entendidas como caricaturas os desenhos de pessoas reais, onde se enfatiza e exagera de forma humorística características físicas de quem está a ser representado. Quem as desenha tenta sempre ir buscar alguns gestos, vícios ou formas de expressão que lhes sejam comuns.

No entanto, sabendo que a maior parte dos participantes não estão habituados a desenhar, optei por utilizar métodos que facilitassem a realização da mesma.

Para a concretização do exercício da Caricatura (Figura 10) é essencial que todos os participantes sejam divididos num pequeno grupo de pessoas. Assim, poderão sentar-se ao redor de uma mesa, de modo a facilitar o contacto ocular entre eles.

Numa fase inicial é necessário distribuir uma folha de papel e um lápis a cada participante. De seguida, o orientador deve pedir que cada participante coloque o nome no canto da folha, passando então a explicar o primeiro passo a realizar.

Em primeiro lugar, cada pessoa deve desenhar os seus contornos faciais e, assim que todos terminem, será dada a indicação de passar a folha ao colega do lado. Este, numa fase seguinte e depois de o orientador dar as instruções sobre o que fazer no próximo passo, irá desenhar o cabelo da pessoa em questão. É importante referir que assim que a folha rodar, terão que verificar o nome que se encontra no canto da folha, de modo a desenhar a pessoa nela indicada.

Para facilitar a coordenação do exercício, os passos devem ser referidos calmamente, vez a vez, e somente quando todos terminarem de desenhar. Os passos seguintes passam por:



Figura 10 – Caricatura

Fonte: Registo próprio

- Desenhar o cabelo;
- Desenhar o nariz;
- Desenhar a boca;
- Desenhar os olhos e sobrancelhas;
- Desenhar a roupa.

A atividade termina assim que as caricaturas estejam completas, para que se possam mostrar ao grupo.

Resultados obtidos:

Durante a realização da atividade, senti bastante dificuldade em coordenar o grupo, visto estarem divididos por duas mesas e me encontrar sozinha a dar as orientações. O facto de alguns dos participantes apresentarem dificuldades auditivas ou falta de atenção, foram aspetos que se tornaram barreiras durante todo o processo.

Esta foi uma das primeiras atividades realizadas pela qual os participantes demonstraram bastante entusiasmo no início, que acabou por se ir perdendo ao longo de todo o processo. Esta crescente desmotivação deveu-se ao facto de alguns clientes terem noções mais aprofundadas do que outros sobre a técnica do desenho, resultando numa apreciação infundada de alguns sobre o trabalho de outros. verificámos que no decorrer da atividade, era notório que todos olhavam para os desenhos uns dos outros e se desmotivavam quando achavam que havia quem desenhasse melhor, referindo frases como “Eu não sei desenhar”, “Não gosto de desenhar” e ainda perguntas como “Pode desenhar por mim?”. Assim que me deparei com o problema, tentei contornar a situação, ajudando a pessoa em questão e valorizando o seu trabalho e as suas capacidades, porque afinal “estamos a fazer uma caricatura” e o objetivo é que os desenhos ficassem com um toque humorístico.

Neste seguimento, alguns participantes ao sentirem que estava a incentivá-los, começaram a exigir mais atenção da minha parte, solicitando que permanecesse junto a eles para ajudar no que fosse necessário, acabando por dificultar a coordenação do exercício. Embora sentisse a necessidade de corresponder, tinha que coordenar o que restava da atividade e passar por todos os participantes, auxiliando no que fosse preciso. No entanto, perdi o controlo e alguns terminaram o desenho sem que as indicações fossem dadas, referindo que já estavam à espera dos colegas há demasiado tempo.

Com esta atividade percebi que, numa próxima sessão será importante pedir auxílio a uma colega ou desenvolver o trabalho numa mesa onde todos os participantes caibam e consigam ouvir e perceber corretamente todo o processo. Também sinto que esta atividade deveria ter sido implementada mais tarde, quando tivesse um controle maior do grupo.

Assim, concluo que os resultados finais foram bastante positivos, na medida que os resultados se tornaram bastante engraçados.

3.1.1.2. Carimbagem – Dia da árvore

Objetivos da atividade:

- Celebrar o dia da árvore;
- Desenvolver a motricidade fina;
- Estimular a criatividade de cada indivíduo;
- Explorar novas técnicas.

Material:

- Jornais;
- Pincéis;
- Folhas de árvore.

Descrição da atividade:

A presente atividade teve por base a técnica de carimbagem. Esta é uma técnica que permite repetir, a partir de uma matriz (neste caso as folhas das árvores), o mesmo desenho em diversas superfícies.

Os carimbos podem ser feitos de diferentes materiais, entre os quais batata, rolas, borrachas, madeira, esponja, folhas, entre outros. De forma a realizar com sucesso o processo de carimbagem, devemos pressionar o carimbo com a mão firme na superfície destinada, segurando-o durante alguns segundos.

Para a realização da atividade, é importante que todos os participantes se encontrem distribuídos por diferentes mesas previamente preparadas. Pois visto trabalharmos com tintas, devemos forrar as mesas com plástico ou folhas de jornal. As tintas devem ser colocadas em diferentes recipientes e devem ser distribuídas pelas mesas destinadas à atividade, bem como pincéis, um copo com água para lavar o pincel e as folhas secas.

Assim que esteja tudo pronto, podem começar por pintar a folha de árvore no lado em que tem maior relevo. Devemos permitir que os participantes descubram a combinação de várias cores, pintando as folhas de árvore a gosto. Logo que a folha esteja pintada, é calcada numa folha de papel em branco. É fundamental que esta seja pressionada corretamente, percorrendo com os dedos toda a superfície da folha de árvore. Em seguida, retira-se a folha e verifica-se o resultado obtido.



Figura 11 – Carimbagem

Por fim, é dada a indicação de que podem carimbar a folha mais que uma vez, explorando a técnica e o *degradê* que se cria, através da variação cromática da mesma cor, quando a folha era carimbada mais que uma vez.

Fonte: Registo próprio

Resultados obtidos:

A atividade de Carimbagem foi um dos momentos em que todos os clientes do Centro de Dia participaram. Ao contrário de outros exercícios idênticos, esta foi uma atividade onde senti facilidade em coordenar o grupo, pois assim que explicada a atividade, todos compreenderam facilmente no que consistia o exercício, além de ter contando com o auxílio das colegas estagiárias.

Inicialmente alguns dos participantes colocaram alguns entraves no que diz respeito às folhas a utilizar, referindo expressões como “a folha é feia”, “esta folha é pequena” e

“está partida”. No entanto, esse problema foi facilmente resolvido, visto ter recolhido uma quantidade de folhas superior ao número de participantes.

No decorrer da atividade, foram vários os participantes que exploraram a junção de diferentes cores, ainda que alguns tenham optado por fazer impressões monocromáticas. No processo de carimbar a folha de árvore na folha de papel branca foi necessário auxiliar, ainda que alguns participantes o tivessem conseguido fazer sem ajuda.

Também exploraram a técnica do *degradé*, pois carimbaram a mesma folha no papel mais que uma vez e conseguimos verificar a variação cromática que uma mesma cor pode ter.

No final da atividade as carimbagens foram colocadas a secar num estendal existente na sala, onde todos podiam ver os seus trabalhos. Com isto, todos se demonstraram bastante contentes com o exercício realizado, debatendo sobre qual era o trabalho mais bonito. Assim, ouvi muitos participantes a gabarem-se do resultado final, dizendo que o seu trabalho era mais bonito que o dos colegas.

3.1.1.3. Pintura com sopro

Objetivos da atividade:

- Estimular a criatividade de cada indivíduo;
- Trabalhar a respiração;
- Explorar novas técnicas.

Material:

- Jornais;
- Tintas de água;
- Palhinhas;
- Pincel;
- Folhas brancas.

Descrição da atividade:

A atividade tem por base a técnica da pintura de sopro. Para a realização desta técnica é importante misturar a tinta com uma grande porção de água, para facilitar o deslizamento da tinta pelo papel. Para este efeito, é importante a utilização de uma palhinha para soprar a tinta em várias direções.

Antes de iniciar a atividade é fundamental forrar as mesas com folhas de jornal para que estas não fiquem sujas.

De seguida, deve-se preparar as tintas com uma generosa quantidade de água para que estas fiquem aguadas e facilite no processo do sopro. As tintas devem ser acompanhadas por um pincel para cada cor.

Serão ainda distribuídas uma palha por cada participante, bem como uma folha branca.

Preparado o material, os participantes devem sentar-se em torno de uma mesa preparada para a atividade e deve ser explicado e demonstrado todo o processo a realizar. Deste modo, todos os participantes começam por salpicar a tinta na folha e com a ajuda da palha, devem soprar a tinta em diferentes direções.

No caso de demonstrarem algumas dificuldades na realização da atividade, devemos pegar numa palha e ajudar o participante.

Resultados obtidos:

Idêntico à atividade de Carimbagem, esta foi também uma das atividades em que todos os clientes do Centro de Dia participaram. Na sua realização senti bastante facilidade em coordenar e orientar o grupo de trabalho, tendo uma grande importância o facto de estes terem compreendido rapidamente o que se pretendia.

Durante o seu decorrer verifiquei que alguns dos participantes tinham alguma dificuldade em soprar através de uma palhinha, sendo que a perda de fôlego é uma das limitações que ocorre com o envelhecimento. No entanto, este foi um problema facilmente contornado, visto oferecer-me para ajudar e eles aceitarem rapidamente o meu auxílio.



Figura 12 - Pintura com Sopro

Fonte: Registo próprio

Uma das minhas preocupações nesta atividade foi verificar frequentemente se os participantes demonstravam sintomas de dor de cabeça e tonturas, que poderiam resultar da execução da atividade. No entanto, este fenómeno não foi verificado.

É importante referir que a atividade correspondeu às com as expectativas, tendo a maioria dos participantes gostado de a realizar. Houve a exceção de um dos clientes que demonstrou desagrado pela atividade a realizar, isto por conhecer a técnica de uma outra forma. Neste sentido, tornou-se difícil explicar a esse participante o que se pretendia, visto que o mesmo realizava a técnica conforme queria, proferindo afirmações como “isto parece um borrão” e “não gosto desta atividade”. Contudo, considero que esta atividade foi bem-sucedida por ter cumprido os objetivos inicialmente propostos.

No final da atividade, de maneira a estimular a criatividade dos clientes, refletimos sobre o que cada trabalho nos fazia lembrar, visto que alguns deles se pareciam com cavalos, pessoas e outros objetos.

3.1.1.4. Desenho livre

Objetivos da atividade:

- Promover o conhecimento das cores;
- Desenvolver a capacidade de pintar com um pincel;
- Estimular a criatividade;
- Fomentar a auto-estima.

Material:

- Jornais;
- Tintas de água;
- Pincel;
- Folhas brancas.

Descrição da atividade:

Este foi um momento proposto por uma das clientes do Centro de Dia que demonstrou interesse na pintura com pincel. A mesma solicitou que eu fizesse um desenho simples numa folha de papel branco para que o pudesse pintar e entregar a um dos seus netos.

Neste sentido, foi necessário preparar algumas tintas e forrar a mesa com folhas de jornal.

Perguntei à cliente o que queria que desenhasse e a mesma referiu “uma casa” (Figura 13). Após desenhar uma simples casa, perguntei se queria um

sol e uma árvore, à qual a mesma respondeu imediatamente que sim. Posto isto, disponibilizei um pincel para cada tinta e permiti que a mesma desse asas à sua imaginação, pintando o desenho como pretendia

Mais tarde, uma outra cliente decidiu juntar-se e pediu que lhe desenhasse uma flor juntamente com uma borboleta (Figura 14).

Resultados obtidos:

Um aspeto que considerei bastante importante na implementação desta pequena atividade, foi o facto de ter sido solicitada por uma cliente. É de salientar também, que este momento decorreu num horário livre, sem que tenha sido sobreposta a uma outra atividade.

O público com o qual trabalhei ao longo do estágio demonstrava pouca capacidade de iniciativa e este pedido mostrou bastante interesse da parte das clientes, o que tem uma grande importância. Embora tenha sido realizada apenas por duas



Figura 13 - Desenho Livre I

Fonte: Registo próprio



Figura 14 - Desenho Livre II

Fonte: Registo próprio

clientes, importa referir o facto de a realizarem por vontade própria com a finalidade de entregar a pintura a quem lhes é querido.

No decorrer deste momento foi apenas necessário pedir algumas vezes que não utilizassem o mesmo pincel em todas as cores sem antes passar por água, visto usarem sempre o mesmo pincel e não o utilizarem somente para a cor a que se destinava.

Este foi um momento de partilha, pois as clientes conversaram bastante sobre as suas vivências e familiares.

3.1.2. Atividades de Expressão Dramática

A expressão dramática é igualmente uma forma de expressão, tal como o nome indica. Esta encontra-se diretamente relacionada com o desenvolvimento do ser humano, nomeadamente a um nível psicomotor e simbólico.

É uma linguagem que é trabalhada em qualquer faixa etária, começando na pequena infância, tal como é salientado nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (1997):

A expressão dramática é um meio de descoberta de si e do outro, de afirmação de si próprio na relação com o(s) outro(s) que corresponde a uma forma de se apropriar de situações sociais. Na interação com outra ou outras crianças, em atividades de jogo simbólico, os diferentes parceiros tomam consciência das suas reações, do seu poder sobre a realidade, criando situações de comunicação verbal e não-verbal. Esta é uma área que possibilita a descoberta de si próprio e dos outros envolventes. (OCEPE, 1997, p.59)

Já em relação aos idosos, esta é uma área que proporciona um desenvolvimento completo, permitindo adquirir capacidades no que diz respeito à sua “expressividade, a sua criatividade e a sua consciência de valores ético-morais e estéticos” (Sousa, 2003, p.33).

Esta tem por base o auxílio no relacionamento social do indivíduo ou grupo, dada a capacidade de ser abordada em grupo e exigir a cooperação de todos os seus envolventes.

Assim, auxiliiei-me desta forma de expressão para a elaboração de dinâmicas de grupo, permitindo o conhecimento do público alvo, bem como a partilha de conhecimentos.

3.1.2.1. Saberes Populares

A presente atividade encontra-se dividida em diferentes fases de acordo com a tipologia de Hélène Bauchamps. Esta tipologia encontra-se dividida em diferentes fases – 1) ativação, 2) descontração, 3) interiorização, 4) exploração e 5) dramatização. No entanto, por questões de tempo disponível para a sessão, só me baseio em algumas das fases.

3.1.2.1.1. Exercício de Ativação – Glória Gigante

Objetivos da atividade:

- Desenvolver o espírito de competição;
- Promover a habilidade e coordenação motora;
- Fomentar a capacidade de raciocínio;
- Promover a interação grupal;
- Estimular a capacidade de improviso;
- Desenvolver momentos lúdicos;
- Estimular a motricidade grossa.

Material:

- Dado Gigante;
- 4 Pinocos (Garrafas 1.5L);
- Fita-Cola;
- Lã.

Descrição da atividade:

O jogo da glória é um jogo de tabuleiro constituído por um tabuleiro, vários piões, e um dado. O dado serve para indicar quantas casas o jogador deve avançar com o seu pião, que marca a sua posição no jogo. Durante este processo existem algumas consequências de acordo com a casa em que calham. Estas podem ser positivas (avançar casas), ou negativas (recuar casas ou ficar sem jogar). Ganha o jogo o primeiro a terminar o percurso desenhado no tabuleiro.

Baseado no mesmo jogo, comecei por delinear com tecido de mantas de ourelos o jogo da glória no chão da sala polivalente (Figura 15).

Assim que terminei de preparar a atividade, pedi que os clientes se deslocassem até à sala e comecei por dividir os jogadores em quatro grupos, pedindo assim que cada um escolhesse um pinoco a utilizar durante o jogo. De seguida, com os grupos combinados, um dos elementos do grupo deve pegar no dado e lança-lo. O dado irá indicar quantas casas o pinoco do respetivo grupo vai avançar.

Cada casa tem estipulada uma regra, como por exemplo: avançar uma casa; recuar duas casas; proferir uma adivinha/lengalenga; entre outras.

O jogo termina assim que o primeiro grupo chegar à casa *FIM*.



Figura 15 - Jogo da Glória

Fonte: Registo próprio

Resultados obtidos:

A atividade foi realizada na sala polivalente, dada a necessidade de retirar os clientes do local onde costumam estar diariamente, para que os mesmos se conseguissem ajustar à mudança de espaços. Também senti essa necessidade, visto ser necessário delinear antecipadamente o jogo no chão da sala. No entanto, foi bastante complicado, visto referirem que a sala era fria e que podíamos fazer o jogo na sala de estar. Explicado que o aquecimento estava ligado, continuaram reticentes, terminando por me acompanhar até à sala destinada à atividade.

No decorrer do exercício, as equipas demonstraram-se bastante empenhadas e competitivas entre elas, revelando algum desagrado quando tinham de recuar uma casa. Quando as equipas ficavam retidas nas casas onde era pedido que se contasse uma adivinha ou um provérbio, permaneciam bastante pensativas, tendo alguma dificuldade em relembrar. Para agilizar a situação, ajudava dando pistas para que estes se conseguissem lembrar.

Um aspeto que considero positivo foi o facto de gostarem bastante do dado em tamanho *XXL*, pedindo para o lançarem mais do que uma vez. Também mostraram bastante gosto pelo jogo, querendo repeti-lo.

3.1.2.1.2. Interiorização – Jogo dos Provérbios

Objetivos da atividade:

- Fomentar a capacidade de raciocínio;
- Promover a coesão grupal;
- Relembrar os saberes populares;
- Desenvolver momentos lúdicos.

Material:

- Papéis com diferentes provérbios incompletos;
- Dado;
- Cesto.

Descrição da atividade:

Esta atividade resulta num exercício de interiorização, seguido do jogo apresentado anteriormente. Mantendo as equipas estipuladas na primeira atividade, cada uma deve escolher uma pessoa para lançar o dado de forma a obter a maior pontuação. Quem obtiver a pontuação mais alta, é o primeiro grupo a começar, sendo que o grupo que obtiver a pontuação mais baixa, é o último a participar.

Assim que se estipular qual é o grupo a iniciar a atividade, estipulado o grupo que irá iniciar a atividade, é-lhes dada a permissão de retirar do cesto um dos vários papéis, nos quais se apresentam provérbios incompletos que cada grupo deve completar.

Logo que consigam completar o provérbio, passa-se a vez para o grupo seguinte e assim sucessivamente, até terminar os papéis.



Figura 16 - Jogo dos Provérbios

Fonte: Registo próprio

Resultados obtidos:

Durante a atividade, todos os clientes interagiram entre si, comentando e completando os provérbios dos outros grupos. No seu decorrer foram proferidos provérbios que não estavam assinalados nos papéis, visto os provérbios referidos nos remeterem para outros. Verifiquei que alguns dos provérbios conhecidos na minha aldeia não eram conhecidos pelos clientes, ou eram simplesmente ditos de forma diferente, ainda que tivessem a mesma mensagem.

Este momento passou bastante rápido, pelo que senti a necessidade de inserir uma nova vertente: refletir sobre o que cada provérbio queria dizer. Neste sentido, todos partilhámos a nossa ideia e demos exemplos da vida real.

*3.1.2.1.3. Dramatização – Mimica***Objetivos da atividade:**

- Promover a habilidade e coordenação motora;
- Desenvolver a capacidade de expressão corporal;
- Fomentar a capacidade de raciocínio rápido;
- Estimular a capacidade de improviso;
- Desenvolver momentos lúdicos.

Descrição da atividade:

A mimica é um método de comunicação humana, conhecido como uma forma de expressão de pensamentos ou sentimentos através de gestos. Assim, a mimica usa os gestos como forma de comunicação, não recorrendo a verbalizações.

Neste sentido, com base nos provérbios populares recordados no exercício anterior, devemos escolher um deles e fazer mimica até que os colegas descubram qual é.

Caso seja necessário realizar algum dos provérbios em conjunto, também lhes é permitido.

Resultados obtidos:

Sendo este o último exercício da sessão e estar quase na hora do lanche, senti que os clientes se mostravam impacientes e cansados. No entanto, esse não foi o único problema com o qual me deparei. O facto de não se sentirem à vontade e pensarem que podiam estar a fazer algo errado, fez com que o grupo se retraísse e não participasse ativamente na representação. Ainda assim, tentei que participasse o maior número de pessoas, pedindo inicialmente aos clientes mais extrovertidos que dessem início à atividade juntamente comigo. Sendo que a maioria não quis participar, não insisti muito e continuamos sempre os mesmos a fazer a mimica.

Este foi um momento bastante divertido, pois permitiu que o grupo descontraísse e se divertisse respeitando as vontades de cada um. Por o nosso envolvimento ter sido mais intenso, na medida em que foi necessário incentivar os clientes para que estes perdessem o medo, não tivemos tempo de fazer registos fotográficos.

3.1.3. Atividade de Expressão Físico-Motora

A expressão Físico-Motora é uma área que dá primazia ao movimento e desenvolvimento físico e motor do ser humano. Assim, “as situações de aprendizagem na Educação Física são inúmeras e variadas, originando contextos de aprendizagem bastante diversificados” (Ministério da Educação, 2001, p. 223). Esta é uma das disciplinas fundamentais no ensino básico, visto as crianças estarem numa fase de constante evolução física.

Neste âmbito, as atividades a realizar devem desenvolver-se num ambiente potenciador do desenvolvimento da motricidade através de um ambiente lúdico. Quando trabalhamos com um público idoso, esta forma de expressão serve como um auxílio na aquisição de competências físicas perdidas, sendo que o objetivo principal se centra na valorização e exploração das capacidades ainda existentes.

Neste sentido, o Centro de Dia do CFAD dispunha desta mesma resposta social, numa vertente de fisioterapia. Logo, não me foi permitido abordar profundamente esta forma de expressão.

Ainda assim, propus a realização de um exercício de ginástica matinal, a realizar todos os dias da semana. A proposta emergiu dada a importância da prática e repetição de

movimentos que permitam o alongamento dos músculos, de modo a que estes não percam as suas capacidades.

3.1.3.1. Ginástica com Balões

Objetivos da atividade:

- Promover a coordenação motora;
- Exercitar os músculos e articulações;
- Aumentar a capacidade de concentração;
- Estimular a capacidade de distinguir o lado direito, do esquerdo.

Material:

- Balões;
- Coluna de Som;
- Música.

Descrição da atividade:

Visto a Fisioterapia não estar presente, senti a necessidade de propor uma atividade que promovesse a prática do exercício físico. Assim, desenvolvi uma sessão de ginástica com Balões (Figuras 17 e 18).

Neste sentido, pedi que me facultassem balões suficientes para que cada cliente pudesse ter o seu. A escolha da música também foi bastante importante, pois era fundamental que a batida incentivasse à prática do exercício.

Para a realização da atividade é fundamental que todos os clientes estejam sentados em círculo, de maneira a facilitar o contacto ocular e a comunicação entre o orientador e os participantes.



Figura 17 - Ginástica com Balões I

Fonte: Registo próprio



Figura 18 - Ginástica com Balões II

Fonte: Registo próprio

Inicialmente é essencial explicar no que consiste a atividade para que todos possam compreender o que irá acontecer. De seguida, coloca-se a música escolhida a reproduzir e o orientador do exercício deve começar por exemplificar o movimento que todos devem repetir. Cada exercício é executado 20 vezes, sendo seguido de uma pausa de 10 segundos para que todos possam descansar.

Neste sentido, passo por explicar quais foram os exercícios desenvolvidos:

- Pegar no balão com as mãos e elevar os braços no ar, inclinar para a direita e para a esquerda;
- Segurar o balão à frente do peito e esticar os braços para a frente;
- Segurar o balão e tentar chegar com ele aos pés;
- Rodar o balão em torno da anca, primeiro passando pela parte da frente, seguido pela parte de trás e assim sucessivamente. Primeiro para o lado direito e depois para o lado esquerdo;
- Segurar o balão com os joelhos e elevar as pernas;
- Pegar o balão com os pés e elevar as pernas.

Terminados os exercícios devemos falar das dificuldades ou dores que possam ter surgido durante a atividade, para serem posteriormente comunicadas à fisioterapeuta.

Resultados obtidos:

A presente atividade contou com um número bastante significativo de participantes, sendo que somente dois dos clientes do Centro de Dia não quiseram participar, dadas as suas limitações físicas e problemas de equilíbrio.

Ainda que esta seja uma atividade de carácter físico, o momento da entrega de balões foi bastante engraçado, promovendo a interação entre os participantes. Nesse instante, todos queriam escolher a cor do seu balão, ainda que inicialmente estivessem a ser entregues aleatoriamente.

Mais tarde, já no decorrer da atividade senti que o grupo estava motivado e realizavam corretamente todos os exercícios. Em certos momentos, consegui perceber que os movimentos estavam a ser demasiado rápidos para alguns participantes, tendo que abrandar e optar por realizar o mesmo procedimento mais lentamente.

Sempre que era feita a pausa para o descanso, os participantes faziam diversos comentários, comparando o exercício com a aula que estavam habituados a fazer todas as segundas e quintas feiras. Referiam que este era um momento mais descontraído e que tinham tempo suficiente para descansar.

Na minha perspetiva, esta foi uma atividade bastante bem aceite e com sucesso, ainda que tenha sofrido algumas alterações e sido adaptada conforme a velocidade com que estes podiam realizar os exercícios. Durante todo o processo não senti quaisquer dificuldades, pois com o passar do tempo, consegui ter uma maior facilidade no controle do grupo de maneira a executarem proficuamente os exercícios e assim cumprirem-se os objetivos.

3.1.3.2. Passeio ao Jardim da Cidade

Objetivos da atividade:

- Visitar o Jardim da Cidade que foi remodelado;
- Promover a coordenação motora;
- Exercitar os músculos e articulações;
- Estimular a capacidade de orientação.

Material:

- Roupa confortável;
- Carrinha de transporte.

Descrição da atividade:

Esta atividade consistiu em dar um passeio pelo Jardim da Cidade, e foi organizada juntamente com a minha colega de estágio, após ser pedida autorização à direção do Centro de Dia. A nossa pretensão era que os idosos saíssem um pouco da instituição e aproveitassem para passear pelo Parque da Cidade.



Figura 19 - Passeio ao Jardim da Cidade

Fonte: Registo próprio

Embora alguns dos clientes apresentem alguma dificuldade de mobilidade, organizámos o passeio de modo a que todos pudessem participar. Neste sentido, pedimos que fossemos acompanhados por um funcionário que ficasse responsável por conduzir a carrinha para o transporte das pessoas com maior limitação física.

Após todas as aprovações, é necessário averiguar junto dos clientes, quem pode deslocar-se a pé e quem precisa de ir na carrinha. É igualmente importante definir o papel de cada estagiário durante o passeio, visto haver clientes com diferentes tipos de limitações. Assim, deve haver quem acompanhe os clientes mais ativos, os clientes com algumas limitações e ainda os que necessitam de acompanhamento constante. Decidimos então que, sendo 3 estagiárias, cada uma ficava com um grupo e dava a volta ao parque conforme fosse possível.

Resultados obtidos:

A atividade foi aceite pela maioria dos clientes do centro de dia, sendo que somente duas pessoas não quiseram participar.

De um ponto de vista geral a atividade correu bem, no entanto, no início do passeio deparámo-nos com alguns problemas: o grupo de clientes mais ativos saiu da instituição sem dar conhecimento, enquanto preparávamos e acompanhávamos o grupo destinado a fazer o trajeto na carrinha. É importante compreender que a maioria dos clientes são autónomos e têm total independência, podendo sair e voltar para a instituição quando quisessem. No entanto, assim que os conseguimos acompanhar, falámos com eles e referimos que era importante que fossemos todos juntos, visto sermos um grupo.

Assim que chegámos ao Jardim da Cidade esperámos que a carrinha chegasse com o resto dos participantes, auxiliando-os a sair da carrinha. Foram formados os grupos e, uns mais rápidos que outros, demos a volta ao parque e sentámo-nos nos bancos a apreciar o bom tempo. O grupo com maior limitação preferiu ficar sentado enquanto que os restantes grupos passeavam pelo parque.

Durante o passeio conseguimos verificar que todos os participantes estavam contentes por terem saído da instituição e por visitarem o parque que fora remodelado recentemente. Aproveitámos para conversar e comparar o jardim atual com o antigo, chegando à conclusão que foi uma grande mudança, tornando o jardim mais bonito, acolhedor e atrativo.

3.1.3.3. Dia mundial da atividade física - INATEL

Objetivos da atividade:

- Promover a coordenação motora;
- Exercitar os músculos e articulações;
- Estimular a capacidade de orientação;
- Promover a prática do exercício físico.

Material:

- Roupa confortável;
- Carrinha de transporte.

Descrição da atividade:

Para a comemoração do Dia Mundial da Atividade Física, seguido do Dia Mundial da Saúde, o CFAD recebeu um convite emitido pela Câmara Municipal da Guarda para comparecer numa celebração a realizar no Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres (INATEL).

Neste sentido, foi necessário averiguar algumas questões, nomeadamente recolher o nome dos clientes que se encontravam dispostos a participar, para mais tarde definir como se realizaria a sua distribuição pelas carrinhas do Centro. Devem ainda e já no dia da atividade, estagiárias e funcionárias do centro de dia organizarem-se de modo a orientar e acompanhar os idosos que irão participar nas atividades e os que ficarão somente a assistir.

No decorrer da atividade, foram realizados diferentes exercícios físicos, entre os quais: corrida com bolas; passe de bola de basquete; encestar a bola de basquete; entre outros exercícios que promovessem a coordenação motora. Existia ainda uma bancada para a realização de testes de saúde, entre os quais: a medição do colesterol; o controlo da diabetes; a medição do peso; entre outros.



Figura 20 - Dia mundial da atividade física

Fonte: Registo próprio

Resultados obtidos:

Tal como a atividade descrita anteriormente, a ida ao INATEL foi aceite pela maioria dos clientes, com a exceção de dois que não se sentiram confortáveis com a saída do espaço habitual.

É importante referir que foram clientes com diferentes limitações motoras, tendo sido dada a oportunidade de todos participarem enquanto se sentissem capazes. No entanto, a maioria dos clientes com limitações mais acentuadas não se aventuraram, tendo ficado somente a assistir os colegas. Durante toda a manhã acompanhei os clientes mais limitados, auxiliando-os na ida à casa de banho e nos diferentes testes realizados no local. Fora isso, não tive oportunidade de verificar a participação de cada cliente nas atividades motoras, no entanto o *feedback* recebido foi que os clientes se divertiram bastante, referindo que “devia ser todas as semanas”.

3.1.4. Atividades de Expressão Musical

A música é considerada uma ferramenta bastante importante no nosso dia a dia. Pode-se ainda dizer que “A importância da música é de tal forma grande que provoca profundas emoções nos seres humanos” (Guimarães, Ferreira, & Valinho, 2011, p. 100).

Na infância, a música é reconhecida como “um dos meios para estimular aprendizagens, aumentando as suas capacidades, quer individual quer socialmente” (Guimarães, Ferreira, & Valinho, 2011, p. 100). Assim, a expressão musical pode assumir-se como uma forma de proporcionar o desenvolvimento de conhecimentos, capacidade de expressão, e libertação de energias, entre outros.

Na terceira idade, esta área atua no âmbito do desenvolvimento mental, visto estimular a memória dos clientes no que diz respeito às suas vivências e recordações. A música, associada à dança, permite ainda desenvolver competências motoras.

Sendo que antigamente o povo usufruía bastante da música como um estímulo social, senti a necessidade de desenvolver atividades que permitissem recordar momentos passados. No entanto, esta não foi uma área muito abordada, dada a existência de um *atelier* musical explorado por um funcionário do Centro de Dia.

3.1.4.1. Qual é a música?

Objetivos da atividade:

- Promover a interação grupal;
- Desenvolver a capacidade de raciocínio lógico;
- Fomentar a capacidade de discussão e argumentação em grupo;
- Explorar conhecimentos musicais.

Material:

- Quadro branco;
- Marcadores;
- Guitarra.

Descrição da atividade:

Para a realização da atividade foi necessário colocar um quadro branco no meio da sala e solicitar que todos os clientes se sentassem de forma a conseguir visualizar o mesmo para posteriormente explicar o que se iria realizar, de modo a que todos percebessem corretamente o pretendido.

Juntamente com um funcionário da instituição, realizei uma atividade que consistia em desenhar num quadro branco (Figura 22) algo alusivo a uma música portuguesa para que os clientes pudessem identificar e associar o desenho à música.

Logo que estes descobrissem qual a música representada no desenho, o funcionário tocava guitarra enquanto todos cantavam em conjunto



Figura 21 - Qual é a música I

Fonte: Registo próprio



Figura 22 - Qual é a música II

Fonte: Registo próprio

Durante a realização da atividade contei ainda com o auxílio de uma colega, estagiária de gerontologia, presente na instituição.

Resultados obtidos:

A atividade apresentada foi improvisada no momento, sendo proposta durante a hora de almoço.

Os clientes do Centro de Dia gostam bastante de música, em especial, de ouvir o funcionário da instituição tocar guitarra. Assim, sentimos a necessidade de estimular os clientes através da representação em desenho.

Logo que viram o funcionário entrar, demonstraram alegria, dizendo diversas frases como “ao tempo que não o víamos”, “finalmente vem tocar para nós”, entre outras.

Dado início à atividade, todos os clientes se mostraram entusiasmados, não sentindo muita dificuldade em identificar a música representada. Ainda assim, foi possível verificar que alguns desenhos apresentados podiam ter mais que uma leitura, pois o mesmo desenho podia representar duas ou mais músicas.

A discussão entre os clientes foi um pouco desordenada dado o entusiasmo que se fez sentir, porém este não foi um problema relevante ficando resolvido, através da cantiga de canções em conjunto.

3.1.5. Atividades de Desenvolvimento Cognitivo

No que concerne aos processos relativos à aquisição de conhecimentos, refiro as atividades de desenvolvimento cognitivo, que se encontram subdivididas em diferentes campos, nomeadamente: a percepção, a memória, o raciocínio, e a atenção.

Visto o público idoso apresentar algumas limitações no que concerne às aptidões mentais, nomeadamente em aspetos como a concentração, a memorização e a associação rápida, decidi desenvolver atividades que permitissem trabalhar esses mesmos aspetos, com a finalidade de os melhorar.

3.1.5.1. Bingo das Emoções

Objetivos da atividade:

- Concretizar um jogo popular;

- Fomentar momentos de interação e socialização grupal;
- Estimular o exercício mental e raciocínio;
- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Desenvolver a percepção lógica e a rapidez.

Material:

- Saco;
- Imagens para o sorteio (autoria própria);
- Cartões de Bingo (autoria própria).

Descrição da atividade:

Esta atividade consistiu em jogar ao Bingo (Figura 23).

O Bingo é considerado por muitos um jogo de Sorte, sendo que também pode ser entendido como um jogo de azar. Este é bastante comum nos casinos, havendo mesmo casas dedicadas exclusivamente a este jogo (casas de bingo), e é visto como uma diversão onde poderão ganhar um prémio. No entanto, é comum utilizar este jogo somente como um passatempo.

O bingo original é realizado com números, sendo que há diferentes numeradas até ao número 99.

Essas peças são colocadas dentro de um globo e sorteadas aleatoriamente. Enquanto isso, cada participante tem um ou mais cartões de bingo com os diferentes números dispostos numa grelha que, assim que anunciados, devem ser anotados. Quem completar a primeira linha da grelha, ganha o jogo.



Figura 23 - Bingo das Emoções

Fonte: Registo próprio

No entanto, o bingo que se apresenta nesta atividade, foi adaptado e modificado de forma a que os dados sorteados possam ter uma interpretação universal. Assim, substituí os números por diferentes *emogis*³⁹, acompanhados de um cartão A5 com *emogis* impressos.

A principal regra do jogo baseia-se em assinalar no cartão A5 o *emogi* que sai, sendo que é importante que os participantes se mantenham concentrados para que o possam assinalar corretamente na sua grelha.

Assim, e de modo a poder pôr em prática, da melhor forma, a planificação prevista para esta atividade, devo referir, em primeiro lugar, que todo o material didático (cartões de bingo utilizados para o jogo) foi previamente elaborado em casa (Apêndice 1). Neste seguimento optei por usar imagens denominadas de *emogis*, de maneira a tornar o jogo um pouco diferente dos restantes Bingos. Os mesmos bonecos serviram ainda para facilitar a sua identificação no cartão de bingo, sendo que ainda não conhecia bem o público alvo e poderiam existir dificuldades em associar números.

Antes de iniciar esta atividade, pedi a todos os participantes que se sentassem em torno de uma mesa redonda com o intuito de facilitar a visualização de todas as imagens que iam sendo reveladas. Foram de seguida distribuídos os cartões e colocados os papeis do sorteio, dobrados, no centro da mesa, dentro de uma boina.

Baralhados os papeis, iniciou-se o jogo com cada participante a tirar um papel, vez à vez, revelando a imagem presente no mesmo. Sem tardar, todos os participantes que tinham a imagem, assinalavam-na. Enquanto isso, eu desempenhei um papel de participante, visto haver um baixo número de clientes no mesmo dia, ainda que coordenasse o jogo e baralhasse os papéis, não permitindo que os clientes fizessem batota.

Logo que completada a primeira linha no cartão de bingo, o participante chamava-me e cuidadosamente averiguávamos se todos os *emogis* assinalados correspondiam aos que tinham saído. No caso de corresponder, dávamos o jogo por terminado.

Esta atividade repetiu-se cerca de quatro vezes.

³⁹ Pequenas circunferências amarelas que representam uma cara, todas elas com expressões diferentes, que vão da felicidade à ira, passando pela tristeza, etc.

Resultados obtidos:

Durante a implementação da atividade, todos os clientes respeitaram as regras do jogo e ainda comentaram os *emogis* utilizados nos cartões, mostrando o seu agrado. Esses mesmos comentários tinham por base a descodificação das imagens, averiguando quais os sentimentos que os mesmos representavam.

Sendo este um jogo com imagens diferentes daquelas a que estão habituados, permitiu que todos se sentissem motivados durante o jogo. Outro aspeto importante revelado durante a implementação da presente atividade, foi o facto de gostarem de jogos de sorte e de competição.

Ainda durante o jogo discutiu-se a sorte de uns e de outros, averiguando que uma das clientes conseguia completar o cartão com mais facilidade que os outros, visto saírem todas as imagens apresentadas no cartão da mesma.

Embora fosse um sábado e não houvesse muitas pessoas, todas as que estavam presentes participaram e mostraram a sua satisfação com a iniciativa, pedindo que a mesma atividade se repetisse futuramente, o que revela o aval positivo por parte de quem participou.

Foi uma atividade que correu bem, pois todos os clientes perceberam as regras, não requerendo assim qualquer tipo de explicação suplementar. Dinamizei a sessão pondo em prática alguns dos conhecimentos adquiridos na UC de Expressão Dramática no que diz respeito à disposição do público e à explicação da atividade a realizar, o que facilitou a dinamização da atividade em si, permitindo desta forma que os objetivos propostos fossem cumpridos.

3.1.5.2. Quem quer ser milionário?**Objetivos da atividade:**

- Promover momentos de interação grupal;
- Estimular as capacidades cognitivas de cada participante;
- Desenvolver atividades alusivas aos programas televisivos;
- Valorizar os conhecimentos de cada um;
- Fomentar a capacidade de discussão em grupo e argumentação;

- Promover a aquisição de conhecimentos;
- Explorar diferentes temáticas.

Material:

- PowerPoint (elaboração própria);
- Cabo HDMI;
- Computador;
- Televisão.

Descrição da atividade:

A presente atividade baseou-se num programa televisivo também chamado de “Quem quer ser milionário”, onde são realizadas perguntas de cultura e conhecimento geral. No programa, o objetivo incide na resposta correta a 15 perguntas sucessivas com múltiplas respostas, alcançando o prémio de 100.000€. Cada pergunta corresponde a uma determinada quantia de dinheiro.

Para a implementação da presente atividade é fundamental que todos os participantes se sentem de forma a conseguir visualizar a televisão, não obstruindo a visão dos colegas. A apresentação foi realizada em PowerPoint, com um vídeo do genérico do programa “Quem quer ser milionário”, seguido de uma pequena apresentação – “Muito Boa Tarde, eu sou a Tatiana Feiteira e este é o Quem quer ser milionário! Como convidados especiais temos o Centro de Dia do Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento”.

Segue-se a apresentação das perguntas às quais todos os participantes devem, entre si, escolher a resposta certa, causando alguma discussão entre os mesmos até chegarem a um consenso, para que a resposta seja bloqueada. Cada resposta emite um som de certo ou errado, sendo que no caso de a resposta estar errada, mostra qual é a certa.

A atividade termina quando todas as perguntas tenham sido respondidas.

Resultados obtidos:

Durante a implementação da atividade, os clientes mostraram-se bastante interessados. Verificou-se alguma dificuldade em responder a algumas questões, no entanto, visto este ser um exercício realizado em grupo, tendo por base a discussão e troca de opiniões, todas as respostas conseguiram ser respondidas.

Sendo este um público que tem uma grande capacidade de se afirmar e levar a sua opinião avante, houve alguns momentos de discórdia, de fácil resolução.

No decorrer da atividade alguns dos participantes com maior conhecimento dos temas, acharam as perguntas fáceis, referindo que “as perguntas deveriam ser mais difíceis”. Contudo, as perguntas foram adaptadas ao público, apresentando diferentes níveis de dificuldade.

Assim, avalio esta atividade como um momento positivo, baseado na partilha de conhecimentos. Embora tenham havido momentos mais complicados no que concerne à chegada de um consenso, considero que tenham sido de fácil resolução.

Os clientes afirmaram ter gostado da atividade, pedindo ainda que a mesma se realizasse mais tarde com perguntas com um nível de dificuldade superior. No entanto, este momento não foi possível repetir-se por falta de tempo.

3.1.5.3. O que parece?

Objetivos da atividade:

- Desenvolver momentos de interação grupal;
- Estimular a capacidade de raciocínio lógico;
- Associar figuras a objetos/imagens;
- Fomentar a capacidade de discussão em grupo e argumentação.

Material:

- Quadro branco;
- Marcadores.

Descrição da atividade:

Para a realização da atividade, deve ser colocado um quadro branco no centro da sala e os clientes devem sentar-se de modo a conseguir visualizarem corretamente o que se irá desenhar. É importante explicar a atividade antes que esta se inicie, que tem como finalidade estimular cognitivamente cada indivíduo, no que diz respeito à capacidade de raciocínio lógico.

Será desenhada uma forma geométrica no quadro e todos os participantes deverão referir o que esta lhes faz lembrar. À medida que os clientes vão dando diferentes opções e pontos de vista, a figura desenhada deve tornar-se cada vez mais complicada.

A atividade termina assim que os clientes se mostrem cansados.

Resultados obtidos:

Tomei a liberdade de realizar esta atividade, visto haver clientes com uma maior dificuldade de raciocínio e de assimilar facilmente o que se está a passar. Assim, foi importante a realização desta atividade, puxando pelo público com maior dificuldade.

As primeiras figuras geométricas foram facilmente associadas a diferentes objetos, sendo que iniciei com um quadrado e um círculo.

Durante a implementação da atividade, senti que alguns dos participantes com maior facilidade, dispunham de uma grande necessidade de responder constantemente, mostrando a sua sabedoria perante os outros. Deste modo, foi necessário solicitar uma participação ordeira, explicando que cada um deveria responder na sua vez.

3.1.6. Outras atividades

As épocas festivas são regularmente celebradas de acordo com a sua relevância. Os aniversários são um dos exemplos das celebrações realizadas mensalmente no Centro de Dia, no entanto, existem muitas outras que solicitam a sua comemoração, como é o exemplo do Natal, os Santos Populares, o São Martinho, entre outros.

Deste modo, não podia deixar de assinalar algumas das datas mais marcantes que pude acompanhar durante o meu período de estágio.

Assim refiro a realização de outras atividades, entre as quais: a comemoração do dia da mulher; um debate sobre o 25 de abril; a semana das Boas Ações e ainda uma Sessão de Magia.

3.1.6.1. Dia da Mulher

A celebração desta data festiva foi marcada pela realização de diferentes atividades, entre as quais: Sessão de Cosmética e uma festa. Neste sentido, irei descrever cada atividade individualmente.

3.1.6.1.1. Sessão de Cosmética

Objetivos da atividade:

- Celebrar o papel da mulher na sociedade;
- Cuidar da aparência das senhoras;
- Contribuir para a melhoria da autoestima das utentes;
- Estimular a coordenação motora dos senhores;
- Promover a capacidade de concentração;
- Estimular a motricidade fina.

Material:

- Verniz;
- Sombras;
- Batons.

Descrição da atividade:

Este momento de lazer será realizado no início da sessão. Nele, os utentes masculinos do centro de dia irão desempenhar um papel de grande relevo: pintar as unhas das senhoras.

Numa fase seguinte, passamos para a maquilhagem facial, sendo que é importante referir que apenas será aplicada a quem se sentir confortável com a mesma.

É importante perguntar às clientes se possuem reações alérgicas, pois será um cuidado fundamental que devemos ter.

Resultados obtidos:

O exercício de manicure não correu como esperado, visto os senhores não gostarem da ideia de pintar as unhas às senhoras e as mesmas referirem que queriam as unhas bem pintadas. Deste modo, optei por ser eu a pintar-lhes as unhas (Figura 24), juntamente com as colegas estagiárias.



Figura 24 – Manicure

Fonte: Registo próprio

Não houve dificuldade na pintura das unhas das clientes, visto as mesmas estarem habituadas a esta prática. No entanto, houve algumas senhoras que não quiseram participar.

Tinha pensado que esta seria uma tarefa rápida, tendo programado somente 45 minutos para a mesma. No entanto, visto serem bastantes senhoras a querer pintar as unhas, foi bastante mais demorado, ocupando a tarde toda.

Chegada a hora do terço, alguns dos clientes começaram a manifestar o desejo de rezar o terço e terminar com as pinturas, uma vez que se aproximava a hora desse ritual. No entanto, após alguma discórdia entre os membros do grupo, chegou-se a um consenso: concordou-se em terminar de pintar as unhas enquanto se rezava.

No que refere à maquilhagem, nenhuma das senhoras aderiu a essa ideia referindo que não gostavam. Chegaram ainda a referir que “maquilhagem é só para dias de festa”.

3.1.6.1.2. Festa

Objetivos da atividade:

- Celebrar o dia da Mulher;
- Proporcionar um momento de lazer;
- Fomentar a interação grupal;
- Promover momentos de convívio entre funcionárias e utentes.

Material:

- Música;
- Coluna de som;
- Moldura (autoria própria);
- Adereços (autoria própria);
- Câmara Fotográfica.

Descrição da atividade:

Após a elaboração da sessão de maquilhagem, as utentes encontravam-se prontas para a festa do dia da mulher, na qual viria a ser reproduzido um reportório



Figura 25 - Festa do Dia da Mulher I

Fonte: Registo próprio

musical, com base nos discos pedidos, o que nos permitiu cantar e dançar durante o resto da sessão.

No decorrer da festa, foram tiradas diversas fotografias aos utentes (Figuras 25 e 26), sendo que estes estavam caracterizados a rigor com os diversos adereços - que elaborei previamente em casa -, entre os quais óculos de diversas cores, coroas, bigodes, entre outros.



Figura 26 - Festa do Dia da Mulher II

Fonte: Registo próprio

Ao dispor desta festa, também foi construída uma moldura enfeitada de acordo com o tema da festa: O Dia da Mulher.

Resultados obtidos:

Sendo que a atividade de maquilhagem e manicure demoraram mais do que o previsto, não houve oportunidade de se realizar a festa do dia da mulher. Assim, tiramos apenas algumas fotografias com os acessórios e a moldura, decidindo realizar a festa no dia seguinte logo pela manhã.

Neste sentido, no dia seguinte colocámos música de acordo com os discos pedidos, cantámos e dançámos, aproveitando ainda para tirar mais fotografias para registar o momento. A sessão fotográfica foi um momento bastante divertido, dada a existência de adereços para utilizar nos registos fotográficos, como é o exemplo de óculos de várias cores, bigodes, coroas, colares, entre outros.

Dadas as circunstâncias apercebi-me que esta é uma atividade que deve ser realizada numa tarde, não propondo nenhuma atividade sobreposta.

3.1.6.2. Debate sobre o 25 de abril

Objetivos da atividade:

- Debater sobre a temática do 25 de abril;
- Promover a capacidade de expressão;
- Saber respeitar a opinião dos colegas.

Descrição da atividade:

Visto se estar a avizinhar a data revolucionária do 25 de abril, foi proposto à instituição a decoração de uma silhueta feminina (Apêndice 2) a expor no Jardim José do Lemos. Deste modo, decidi realizar um debate sobre esta data comemorativa, que divide bastante as opiniões.

Para a realização do debate pedi a todos os clientes que se sentassem em círculo e partilhassem a sua vivência e memórias no que refere à revolução do 25 de abril. O mesmo debate tinha a finalidade de retirar alguns testemunhos que se pudessem colocar na silhueta, sendo que o objetivo era que a mesma incluísse palavras chave e vivências de cada cliente.

Resultados obtidos:

Sendo esta uma temática bastante polémica e com opiniões controversas, todos os clientes se mostraram intrigados ao relembrar os momentos passados. Muitos dos clientes do centro de dia perderam a riqueza que tinham visto serem expulsos das colónias portuguesas em que se encontravam. Outros referiram o facto de a riqueza pessoal em Portugal permanecer quase inexistente, a excedência da liberdade de expressão, entre outros. Foram ainda ouvidos alguns aspetos positivos centrados na liberdade de expressão, ainda que todos concordassem que a população não compreende que “a liberdade acaba quando começa a do outro”.

O debate não correu como esperado e não obtive a finalidade prevista. Foi fácil perder o controle do público, sendo que os mesmos referiram não querer participar na decoração da silhueta solicitada, nem em nenhum momento referente ao 25 de abril. No entanto, a discussão permitiu-me conhecer melhor cada cliente e sentir a sua dor com base na sua história e como passaram com esta grande mudança.

3.1.6.3. Dia das Boas Ações**Objetivos da atividade:**

- Promover momentos de interação grupal;
- Inculcar a necessidade de realizar boas ações.

Material:

- Imagem impressa;
- Papel autocolante transparente;
- Tinta;
- Pincel;
- Cola branca.

Descrição da atividade:

Sendo que o dia das Boas Ações calhava num domingo e de maneira a poder trabalhar com os clientes esta temática ao longo da semana, optei por celebrar a Semana das Boas ações, com uma raspadinha semanal.

Em primeiro lugar, foi necessário realizar no computador a imagem da raspadinha. Esta continha caixas de texto para cada um dos dias da semana, nas quais estavam inscritas boas ações (Figura 27). Depois de elaborada, tive de a mostrar à nossa coordenadora de estágio, para que aprovasse a atividade e pudesse imprimir as cópias necessárias para cada cliente.



Figura 27 - Semana das Boas Ações

Após o aval positivo da coordenadora, foram impressas todas as raspadinhas, e posteriormente recortadas e plastificadas com papel autocolante transparente. Numa fase seguinte,

Fonte: Elaboração própria

preparei uma mistura de cola branca com tinta acrílica e com a ajuda de um pincel, tapei cada missão diária. Este último passo permite que o preparado, uma vez seco, possa ser raspado com a própria unha do cliente, permitindo assim que a mensagem que se encontra na caixa de texto apareça.

Preparado o material, entreguei uma raspadinha a cada cliente e expliquei que esta seria a semana das boas ações, deveríamos raspar todas as manhãs uma missão da raspadinha,

desvendando qual a boa ação referente ao dia em questão. As ações que se podiam encontrar eram: Diga a uma pessoa o quanto gosta dela; Ajude um colega numa tarefa; Convide um amigo/familiar para jantar; Dê de comer a um animal abandonado; Hoje é o dia do beijo, dê um beijo a alguém; Elogie alguém pelo seu trabalho. Estas foram escolhidas com o intuito de melhorar a capacidade de comunicação e expressão dos clientes, melhorando o seu dia e dos restantes envolventes.

Resultados obtidos:

A semana das Boas Ações foi bastante bem recebida pelos clientes. Ao longo de toda a semana, os clientes iam-me perguntando quando é que íamos raspar e descobrir a boa ação a realizar no respetivo dia.

No período de raspagem obtive diferentes reações de acordo com as boas ações apresentadas. No primeiro dia, referente à ação “Diga a uma pessoa o quanto gosta dela”, presenciei diferentes testemunhos, entre as quais ouvi frases como “Se eu ligar só a uma filha a dizer que a adoro, as outras vão ficar chateadas” e ainda “Achavam que eu estava muito doente e perguntaram o que se passava”. Perante estas expressões verifiquei que existe uma falta de demonstração de carinho enorme, vistas as reações face essa missão diária.

O dia do beijo teve um *feedback* bastante positivo, sendo que os clientes se dispuseram imediatamente a beijar os colegas do centro de dia, funcionárias e estagiárias, não se sentindo constrangidas com a proposta.

Com base nas restantes ações, os clientes também se mostraram apreensivos, como é o exemplo das ações “Convide um familiar/amigo para jantar” e “Dê de comer a um animal abandonado”, à qual referiram que não podiam convidar ninguém e que não tinham animais abandonados perto do local de residência.

Esta semana foi bastante divertida e desenvolveu o sentido de responsabilidade de cada cliente, sendo que os mesmos sentiam a necessidade de descobrir a ação que lhes era proposta a cada dia.

3.1.6.4. Sessão de Magia

Objetivos da atividade:

- Desenvolver um momento lúdico e diferente;
- Estimular a capacidade de concentração;
- Promover o contacto com outras temáticas.

Descrição da atividade:

Para a realização da presente atividade, foi necessário convidar um mágico e verificar qual a sua disponibilidade para a realização de uma sessão de Magia para os clientes do Centro de Dia.

Foi importante ter em atenção algumas das limitações dos clientes e, com ele, verificar quais seriam os melhores truques a apresentar para uma sessão de 1 hora, chegando à conclusão que seria melhor optar por truques de ilusão que pudessem ser visualizados a grande distância.



Figura 28 - Sessão de Magia

No dia da sua realização, pedi que todos os clientes se sentassem em forma de U, de modo a que todos conseguissem ver todos os truques a realizar. Coloquei ainda uma mesa no fundo da sala como auxílio do mágico convidado. Com os clientes já todos sentados e esperançosos pela atuação, o mágico ocupou o seu lugar e deu início ao espetáculo.

Fonte: Registo próprio

Durante a sessão, houve vários momentos de interação com o público, que reagiu com algum espanto e divertimento.

Resultados obtidos:

Esta foi uma das atividades que tinha proposto no início do estágio, no entanto, visto estar dependente da disponibilidade do mágico convidado, foi uma das últimas atividades realizadas.

No decorrer da sessão, todos os clientes se mostraram bastante cativados e curiosos com os truques que estavam a ser apresentados. Era notório o fascínio na cara deles, que se refletia também com diferentes expressões de espanto. Enquanto o mágico apresentava os truques, todos os clientes tentavam descobrir como este os fizera. Foram realizados diversos truques com diferentes materiais, como é o exemplo de cartas, cordas, anéis, entre outros.

Como primeiro truque, o mágico apresentou-se através de papéis, não proferindo uma única palavra. Através do que estava escrito nos papéis, pediu que um dos clientes pensasse numa carta e a dissesse ao grupo inteiro. Após o cliente ter escolhido uma carta, o mágico retira da boca a carta selecionada, mostrando-a ao público.

Num outro truque, o mágico pediu a colaboração de uma cliente do centro de dia para esta lhe atar as pernas e as mãos com uma só corda e colocar um pano preto à frente dele. Enquanto isso, ele pedia que o pano fosse colocado mais para a direita, esquerda ou para cima, mostrando assim ao público as suas mãos já desamarradas. Nesse momento, ouviram-se várias gargalhadas, confundindo assim a cliente que o ajudava, que não estava a compreender o motivo de tal agitação.

O processo repetiu-se, mostrando o mágico com as mãos atadas mais uma vez, sendo tapado pelo pano e revelando as mãos enquanto dava indicações e o pano era puxado para cima e para baixo. Sendo feito o truque pela segunda vez, a cliente reparou finalmente nas mãos desatadas e caiu numa gargalhada imensa, atirando o pano para a o meio da sala, o que provocou animação no público.

A atuação decorreu com a realização de outros truques, sendo que o mágico tentou interagir o máximo possível com os clientes, tornando-o um momento lúdico. No final do espetáculo, os clientes agradeceram bastante e pediram que o mágico voltasse num outro dia, de modo a conhecerem novos truques. Assim, o mágico realizou uma outra sessão no final do meu período de estágio que correu igualmente bem, finalizando desta forma a minha passagem pela instituição.

PARTE IV

Proposta de Projeto

PARTE IV - Proposta de Projeto

Nesta quarta parte do relatório, apresento o Projeto desenvolvido na UC PPAS. É fundamental salientar que o presente Projeto não foi aplicado em contexto de Estágio, dado não ter lugar no âmbito das atividades propostas na instituição de acolhimento.

Este surgiu com base no Projeto siosLIFE, que disponibiliza a instituições, familiares ou idosos, soluções tecnológicas inovadoras. Deste modo, facilitam o domínio do computador, através de plataformas interativas de fácil utilização.

Esta proposta tinha como objetivo que os clientes do Centro de Dia tivessem oportunidade de adquirir o domínio do computador, através de diferentes ferramentas.

4.1. Introdução

Um projeto social “(...) nasce como consequência do desejo de melhorar a realidade onde estamos inseridos.” (Serrano G. P., 2008, p. 16). Deste modo, tendo realizado o meu estágio curricular de obtenção do grau de licenciatura no curso de Animação Sociocultural na valência de Centro de Dia do Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento (CFAD) e verificando as necessidades expostas por esse mesmo público, apresento a minha proposta de projeto social.

Encontramo-nos numa sociedade com um índice de envelhecimento preocupante, numa era completamente tecnológica. A tecnologia tem vindo a ocupar, cada vez mais, um papel importante nesta sociedade onde podemos fazer compras, preencher papéis, enviar cartas, entre outras múltiplas funções através de um computador ou telemóvel. Por outro lado, a população idosa, número que se tem tornado significativo como consequência do aumento da esperança média de vida.

As novas tecnologias são, ainda, um grande problema para a maioria da população idosa. Estas podem tornar-se desafiadoras no que concerne ao seu domínio, no entanto, sabemos que podem resultar num envelhecimento com qualidade, proporcionando a autonomia, independência, participação, segurança e em muitos dos casos lazer, vistas as múltiplas tarefas que podemos desempenhar com as mesmas.

O público do Centro de Dia do CFAD encontra-se familiarizado com o uso do computador, embora adaptado e limitado a pequenas funções (SiosLIFE⁴⁰). Neste sentido proponho o projeto “+ Idade, + Tecnologia” que tem como objetivo a aquisição de novos conhecimentos face a nova tecnologia.

4.2. Apresentação do Projeto

O projeto apresentado tem como título “+ Idade, + Tecnologia”. Pretendo que este seja aplicado na valência Centro de Dia do CFAD na Guarda, como melhoria do ateliê de Informática já existente, dando assim resposta às necessidades face o uso do computador na Terceira Idade.

É uma proposta que poderá ser orientada pelo Animador Sociocultural da instituição, ou por um estagiário dessa mesma área que tenha conhecimento básico sobre a utilização de um computador.

4.3. Diagnóstico

Um projeto surge na existência de carências por parte de um público. Deste modo, é importante a realização de um diagnóstico minucioso, no qual seja possível detetar todos os problemas existentes, bem como conhecer o público com o qual vamos trabalhar.

O primeiro contacto que tive com o público foi no decorrer do estágio curricular. Este permitiu-me observar, ouvir e conhecer os clientes, bem como os seus interesses pessoais.

Através de diversos momentos de diálogo e partilha, consegui verificar algumas necessidades sociais e inquietações facilitadoras da mudança. Deste modo, concluí a existência de uma necessidade acrescida no que refere à utilização das novas tecnologias.

4.3.1. Estudo Geográfico

A população abrangida na realização deste projeto são os clientes do Centro de Dia do CFAD, como referido anteriormente. Este centro encontra-se localizado na cidade da Guarda.

⁴⁰ siosLIFE: Empresa que disponibiliza a instituições, familiares ou idosos, soluções tecnológicas inovadoras. Deste modo, facilitam o domínio do computador, através de plataformas interativas de fácil utilização.

A cidade é uma das capitais da região da Beira Interior e, no que refere à NUTIII⁴¹, encontra-se localizada na Beira Interior Norte (Segurança Social, 2009). Nas encostas da Serra da Estrela, a Guarda é capital de distrito e considerada a cidade mais alta de Portugal, impondo-se a uma altitude de 1056m.

É uma cidade cheia de história e por esse mesmo motivo são diversas as palavras que a população utiliza para a caracterizar. Deste modo é denominada de cidade dos 5 F's, sendo adjectivada como *Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa*. A cidade sempre foi considerada *Forte*, tendo em conta a sua posição geográfica, a torre do castelo (Torre de Menagem) e as suas muralhas. *Farta*, devido à riqueza do vale do Mondego. *Fria* por ser uma cidade alta e com proximidade à serra da estrela. *Fiel* devido ao facto de Álvaro Gil Cabral (Alcaide-Mor do Castelo da Guarda) se recusar a entregar as chaves da cidade ao rei de Castela nos anos de 1383 a 1385. Por fim, *Formosa*, pela sua beleza natural.

4.3.2. Estudo Demográfico

Segundo a página do PORDATA (2018), a população residente na cidade da Guarda no ano de 2016 com idade superior a 65 anos contava com uma percentagem de 22%, tendo aumentado no ano de 2017 para um total de 22.4% (aproximadamente 2200 pessoas idosas).

A população abrangida neste projeto é o público com idade superior a 65 anos de Idade, ou idade inferior com necessidades especiais, que necessitem de acompanhamento e usufruam da valência de Centro de Dia do CFAD.

4.3.3. Instituição

Estando prestes a trabalhar com uma entidade e com um público alvo específico, é importante a caracterização da instituição e do público com o qual vou trabalhar. Neste sentido apresento a caracterização da instituição, a sua história e a caracterização do público alvo.

⁴¹ Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos.

4.3.4. Caracterização da Instituição

O *Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento* (CFAD) é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) situada na cidade da Guarda desde dezembro de 1988, tendo sido apenas registada mais tarde no ano de 1991.

É um Centro com diversas valências, que se define como uma instituição “ativa, dinâmica e sistémica”⁴², tendo o intuito de dar resposta a alguns dos problemas sociais existentes nesta sociedade que se apresenta em constante mudança.

Neste sentido, devido ao aumento das problemáticas que surgem no seguimento do constante desenvolvimento da sociedade, visa abranger cada vez mais população, dando respostas às problemáticas imergentes no concelho da Guarda, tais como o envelhecimento da população, falta de formação, pobreza extrema, vítimas de violência doméstica, entre outros que descrevo mais à frente.

4.3.4.1. Contextualização histórica

Sendo a Instituição oficialmente registada no ano de 1991, é importante referir que, já nos anos 80 exercia um papel importante no que concerne ao aparecimento de formações profissionais para jovens e desempregados de longa duração. Juntamente com a Fundação Frei Pedro⁴³, implementou a primeira resposta social: Instituto Superior de Administração, Comunicação e Empresa (ISACE), escola privada que diplomou cerca de 1000 alunos entre os anos letivos de 1989/90 a 2005/2006 em diversas áreas como Relações Públicas, Jornalismo, Marketing, entre outros.

Um ano após o seu registo, mais propriamente no ano de 1992, o CFAD sentiu a necessidade de criar uma resposta social para a ocupação de tempos livres de crianças dos 6 aos 12 anos de idade que frequentem o primeiro e segundo ciclo escolar. Deste modo surgiu então o Centro de Atividades de Tempos Livres intitulado de “o Recreio”.

⁴² Adaptado de CFAD (s.d.), *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>; Revista do Jornal “O Público”.

⁴³ Fundação Frei Pedro: entidade privada sem fins lucrativos, com sede social na cidade da Guarda, instituída no dia 24 de fevereiro de 1989. É onde decorre a Rádio F e o jornal “Terras da Beira”.

Passados 6 anos, na sequência de uma candidatura ao PAII⁴⁴, emergiu, no ano de 1998, o Apoio Domiciliário seguido da implementação de uma outra valência: o Centro de Dia.

Sendo que um dos objetivos do CFAD é dar resposta às necessidades de toda a população. Deste modo, visto haver um aumento da escolaridade obrigatória solicitada, o CFAD candidatou-se ao programa *Ser Criança*, em janeiro de 2005, implementando um Centro de Novas Oportunidades com certificação escolar referente ao 9º e 12º ano de escolaridade.

Visto terem implementado duas respostas sociais para a população idosa e averiguarem uma necessidade acrescida de acompanhamento dos clientes num horário mais alargado, nomeadamente diurno e noturno, deram início ao Lar de Idosos em setembro de 2009. Nesse mesmo ano, em parceria com outras entidades⁴⁵, assumiram o funcionamento do Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica.

Com o crescimento das necessidades populacionais a nível monetário, o CFAD promoveu um programa de emergência alimentar chamado de Cantina Social. Esta teve início no ano de 2012 e baseia-se no fornecimento de alimentação aos mais carenciados.

No ano de 2014, no seguimento de um projeto piloto a decorrer a nível nacional, foi impulsionado um Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) no âmbito da RLIS.⁴⁶ Este é um serviço que acompanha pessoas e famílias em risco de exclusão social e emergência social, auxiliando-os e apoiando-os face os diferentes problemas presentes.

Ainda no ano de 2014, foi estabelecida uma parceria com o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), com o intuito de desenvolver o Gabinete de Inserção Profissional integrado na rede RLIS.

Desenvolveu também um projeto “Agir para Prevenir” dirigido para jovens, e ainda o projeto “(+/-) Igualdade (-) Violência” focado na prevenção dos diferentes tipos de violência existentes (violência física, violência psicológica, violência verbal). Este

⁴⁴ Programa de Apoio Integrado a Idosos.

⁴⁵ Governo Civil da Guarda, Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, Guarda Nacional Republicana, Polícia de Segurança Pública, Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, Unidade Local de Saúde da Guarda e Caritas Diocesana da Guarda.

⁴⁶ Rede Local de Intervenção Social.

projeto propõe atuar num âmbito preventivo, através de ações de sensibilização com o intuito de proporcionar relações saudáveis entre casais.

É importante referir a existência de outras valências, ainda que não se encontrem datadas no site da instituição, nem na entrevista ao Presidente Virgílio Ardérius ao jornal “O Público”.

Deste modo, o CFAD é um local onde a população se pode dirigir a fim de encontrar respostas a diversas situações e carências sociais, vista a existência de diversas valências que assim o permitem. É ainda um edifício que acolhe e acolheu diversas instituições, nomeadamente a Fundação Frei Pedro, no qual decorrem a Rádio F e o jornal Terras da Beira.

4.3.5. Caracterização do Público alvo

Atualmente, o Centro de Dia tem capacidade para 30 clientes o que equivale a 1.3% da população idosa no distrito. Ainda assim, o centro conta somente com um total de 27 clientes.

No que concerne ao índice de idades dos Clientes do centro de dia, facilitando a caracterização do público alvo, apresento o Gráfico 6.

Idades dos Clientes

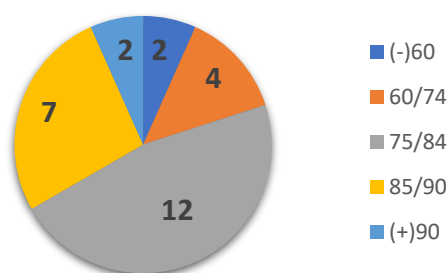


Gráfico 6 - Índice de idades dos clientes

Fonte: Elaboração Própria

Como podemos verificar no gráfico, o índice de idades dos clientes oscila bastante entre as diferentes idades. No entanto, o público com idades compreendidas entre os 75 e os 84 anos de idade, contam com um número bastante elevado de clientes, tendo um total de 12 pessoas.

Em segundo lugar, verificamos as idades entre os 85 e os 90 anos, representando igualmente uma grande percentagem dos clientes, tendo um total de 7 pessoas.

Em seguida, verificamos as idades entre 60 e 74, com um total de 4 clientes. Por fim, as idades (-)60 e (+)90, que se equiparam com o total de 2 clientes cada.

Outro dos aspetos importantes quando se realiza a caracterização do público alvo é o género do público alvo. Neste sentido, apresento o Gráfico 7.

Género dos Clientes

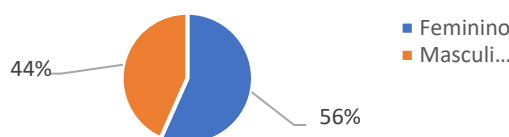


Gráfico 7 - Género dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Com base no gráfico apresentado, verificamos uma ligeira diferença face o género dos clientes. O Sexo Feminino predomina com uma percentagem de 56%. Por sua vez, o Sexo Masculino conta com uma percentagem menor que o sexo oposto, dando um total de 44%.

Sendo que o Centro de Dia tem um índice de idades bastante vasto, por consequência as características e as limitações de carácter físico ou psicológico, também oscilam bastante. Neste sentido, apresento o Gráfico 8, no qual podemos verificar as limitações mais comuns.

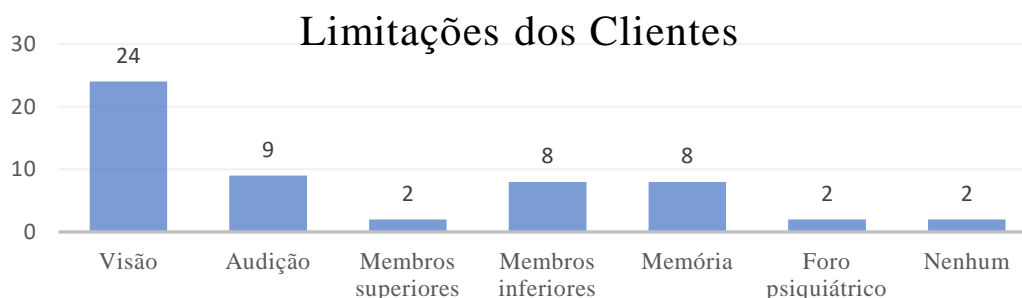


Gráfico 8 - Limitações dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Com base no gráfico apresentado anteriormente, verificamos que a existência de clientes com problemas de Visão é a limitação que perturba a maior parte dos clientes, com um

total de 24 pessoas. Segue-se a Audição, sendo a 2ª problemática que abrange um maior número de pessoas, contando com um total de 9 clientes. Em terceiro lugar, refiro os Membros Inferiores e a Memória, que são patologias que limitam 8 pessoas.

Em seguida, os Membros Superiores e problemas de Foro Psiquiátrico, equiparam-se no número de pessoas que sofrem desta limitação, contando com um total de 2 pessoas cada.

Por fim, refiro que existem dois clientes que aparentemente não apresentam nenhuma das limitações anteriormente referidas.

É importante referir que este levantamento foi realizado com base na observação e interação com utentes, não tendo acesso a nenhum documento oficial que especificasse alguma das patologias que os clientes apresentam.

Nível de Escolaridade dos Clientes

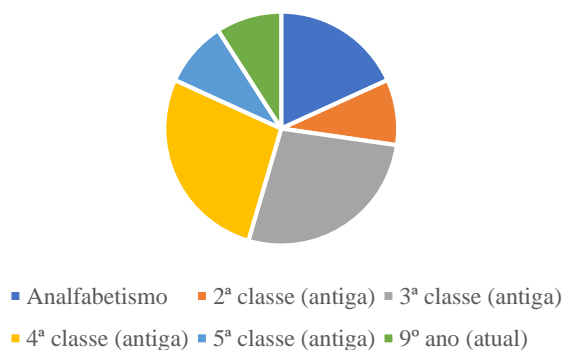


Gráfico 9 - Nível de Escolaridade dos Clientes

Fonte: Elaboração Própria

Outro aspeto importante a referir é o nível de escolaridade de cada cliente. Neste sentido, apresento o Gráfico 9, onde podemos verificar essa informação.

Como podemos verificar no gráfico anterior, em média, a escolaridade dos clientes centra-se maioritariamente na 3ª e 4ª classe antiga, apresentando cada uma delas um total de 27,27% do número de clientes. Em seguida, com 18,18%, encontramos o Analfabetismo. Por fim, com 9,09%, temos a 2ª e 5ª classe antiga e o 9º ano atual.

Este levantamento com base na observação feita e no contacto direto com os clientes é de extrema importância para a realização do projeto.

4.4. Planificação

Concluída a primeira fase do projeto: o Diagnóstico, e averiguando todos os aspetos importantes para um projeto, passamos para uma fase igualmente importante: a Planificação.

Nesta sequência passamos à elaboração de um plano de ação, onde estipulamos todos os aspetos que nos vão conduzir à implementação do projeto.

4.4.1. Objetivos

A definição de objetivos é bastante importante em qualquer situação na nossa vida.

Os objetivos são os propósitos que se pretende alcançar com a execução de uma ação. (Serrano G. , 2008, p. 24)

Deste modo, para que o projeto consiga dar resposta às necessidades dos utentes e seja concretizado com sucesso, é importante a definição dos objetivos gerais e específicos.

Espinoza (1988, p. 86) afirma que “*os objetivos gerais são aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do projeto*”. Já os objetivos específicos são considerados mais concretos que os objetivos gerais, visto identificarem de forma precisa o que se pretende alcançar. (Serrano G. , 2008, p. 46)

4.4.1.1. Objetivos gerais

O presente projeto tem como objetivo principal familiarizar o público com a utilização de um computador, através da melhoria e a reformulação de um *atelier* já existente.

4.4.1.2. Objetivos específicos

Para que tal seja possível, pretendemos:

- Promover o contacto com um computador real;
- Desenvolver competências face ao uso das novas tecnologias;
- Estimular a motricidade fina e coordenação motora através de um teclado *qwerty*⁴⁷;

⁴⁷ Qwerty: forma de organizar as teclas num teclado do alfabeto latino.

- Aprender domínios em programas do Microsoft como o *Word* e *Paint*;
- Compreender a importância do uso das novas tecnologias na atualidade.

4.5. Metodologia

A metodologia a utilizar neste projeto será adaptada ao público alvo em questão. Deste modo, podemos caracterizar-se como qualitativa, visto o projeto se centrar na aquisição de conhecimentos. Por outro lado, pode ser definida como participativa, didática, flexível e orientada para o grupo, sendo que iremos sempre ter em atenção o público alvo com o qual estamos a trabalhar.

Neste sentido, será formulada de acordo com os seguintes pontos:

- Elaboração do projeto;
- Expor a ideia ao público alvo;
- Realizar um debate no qual verificamos quais são as necessidades específicas do público, averiguando o que gostariam de aprender;
- Verificar o número de pessoas a participar;
- Estabelecer prioridades;
- Recolher informação relevante no desenvolvimento do projeto;
- Averiguar a opinião dos idosos face o projeto;
- Selecionar os recursos necessários;
- Dar prioridade a atividades que promovam a participação e a autorrealização do público alvo.

No decorrer do projeto o reforço positivo centrar-se-á na realização de trabalhos (cartas, desenhos, entre outros) para que possam mostrar ou entregar aos seus familiares. Este parece-me um reforço positivo bom, visto a maior parte do grupo querer levar os trabalhos manuais realizados para mostrar aos familiares.

4.6. Atividades

As atividades a realizar consistem em atividades formativo-educativas. Estas estão orientadas para a aquisição de novos conhecimentos, mais propriamente na área das novas tecnologias (computador).

Visto a existência de um Ateliê de Informática no horário matinal das segundas e quintas-feiras no Centro de Dia, pretendo demonstrar novos conhecimentos, utilizando outros métodos.

Para que esse *atelier* funcione, a Instituição usufrui de um computador adaptado facultado pela SiosLife, que permite aos clientes realizarem atividades como jogar, ler notícias, ligar aos familiares, ouvir música e fazer *karaokes*. No entanto, o que se pode realizar num computador desse género é bastante limitado.

Neste sentido, pretendo realizar diversas sessões com computadores normais, onde estes possam trabalhar, realizando atividades como redigir uma carta, fazer desenhos, procurar receitas de culinária ou outros assuntos, procurar músicas que gostem, entre outras.

4.7. Técnicas e Instrumentos

Visto as sessões serem realizadas em grupo e visarem a aquisição de novas competências, defino como técnica principal a formação. Neste sentido serão realizados Cursos de Educação de adultos, neste caso, público sénior.

Ao longo do projeto iremos ter em atenção os interesses dos clientes, sendo que devemos averiguar quais são as competências que estes pretendem adquirir com o frequentar do curso.

4.8. Temporalização

Sendo planeado previamente, o projeto terá início nos mês de setembro e terminará no final do mês de dezembro no ano de 2018. Terá um total de 45 horas repartido por 30 sessões ao longo dos diferentes meses.

Antes de ser colocado em prática, terá que ser aprovado pela Instituição. Deste modo, será necessário apresentá-lo ao Diretor, Assistente Social e Animadora Sociocultural, sendo que durante essa mesma apresentação, poderão surgir alguns aspetos a ser alterados.

Nessa mesma reunião será necessário verificar qual será o horário mais conveniente para a realização do curso de informática resultante como melhoria do ateliê de informática já existente.

4.9. Recursos

Para o sucesso de um projeto, são necessários instrumentos que auxiliem a implementação do mesmo. Esses instrumentos são chamados de recursos e podem ser de diferentes âmbitos.

Deste modo, refiro os recursos humanos, materiais e financeiros.

4.9.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos dizem respeito aos profissionais que serão necessários. Neste sentido, refiro que, para a implementação do projeto devo contar com o Diretor da Instituição, a Assistente Social e o Animador Sociocultural.

Visto não ser necessário conhecimento acrescido sobre a informática, não será necessário a contratação de um especialista. Neste sentido, sendo o Animador Sociocultural familiarizado com as competências fundamentais no uso de um computador, poderá ele mesmo lecionar as sessões.

4.9.2. Recursos Materiais

Os materiais necessários para o projeto em questão passam por uma sala onde irão decorrer as sessões, computadores normais onde se possa trabalhar, mesas, cadeiras e um projetor.

Algum do material anteriormente referido encontra-se presente na instituição, vista a existência de uma sala com computadores num dos andares superiores das instalações. No entanto, é importante que este se transfira para um piso inferior, dadas as limitações físicas dos clientes e a sua dificuldade em subir escadas.

Deste modo, proponho a utilização da sala polivalente existente no primeiro piso.

4.9.3. Recursos Financeiros

Sendo que o projeto se centrará nas necessidades apresentadas pelos clientes e este ser realizado na instituição em causa, todo o material não existente terá que ser adquirido pela mesma.

Visto a existência de um Animador Sociocultural na Instituição, não seriam necessários pagamentos extra.

4.10. Fase de Execução

A fase de Execução é quando colocamos em prática o projeto estipulado, tendo em atenção o seu desenvolvimento, acompanhamento e controlo.⁴⁸

É importante que se siga à risca todas as condições estipuladas durante o planeamento.

4.10.1. Programa de Atividades

Como referido anteriormente, o curso decorrerá um total de 30 sessões de 1h e 30 minutos, dando um total de 45 horas. O mesmo terá início no mês de setembro do ano de 2018 e terminaria no mês de dezembro do mesmo ano.

Visto o ateliê de informática decorrer todas as manhãs dos dias da semana Segunda e Quinta Feira, proponho que o curso de informática decorresse nesse mesmo horário para quem se encontrasse interessado.

Neste sentido, apresento a calendarização do projeto (Tabelas 11, 12, 13 e 14), bem como o que irá decorrer em cada uma das sessões.

4.10.1.1. Mês de setembro

No mês de setembro, irão decorrer um total de 8 sessões, orientadas para todas as segundas e quintas feiras, como podemos verificar na Tabela 11.

Tabela 11 - Calendário do Mês de setembro do ano de 2018

Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta- Feira	Sábado	Domingo
					1	2
3 Sessão 1	4	5	6 Sessão 2	7	8	9
10 Sessão 3	11	12	13 Sessão 4	14	15	16
17 Sessão 5	18	19	20 Sessão 6	21	22	23

⁴⁸ Baseado em Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora, LDA. p.77

24	25	26	27	28	29	30
Sessão 7			Sessão 8			

Fonte: Elaboração Própria

Apresentada a calendarização, passo a explicar o que irá decorrer em cada sessão.

Sessão 1 – Esta primeira sessão está destinada para que quem leciona possa conhecer o grupo, no caso de ainda não o conhecer. Este será o primeiro contacto que irão ter, deste modo, o monitor deve conversar com os clientes, sabendo quais são os seus interesses e porque quiseram frequentar o curso.

Como primeiro contacto com o computador, será ensinado como ligar e desligar o computador.

Sessão 2 – Relembrar como se liga um computador.

Procurar o programa Word e começar por escrever o nome, aprendendo como se escrevem as letras maiúsculas.

Aprender a criar uma pasta e guardar o documento na mesma.

Sessão 3 – Relembrar os conhecimentos adquiridos na sessão anterior.

Aprender como mudar o tipo de letra, o tamanho e a cor.

Sessão 4 – Escrever um pequeno texto utilizando diferentes cores, tamanhos e tipos de letra.

Sessão 5 – Aprender a alterar o espaçamento de acordo com a régua do word. Escrever em diferentes espaçamentos laterais.

Sessão 6 – Relembrar todos os conhecimentos adquiridos. Aprender a adicionar imagens.

Sessão 7 – Redigir uma Carta. Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até ao momento.

Sessão 8 – Aprender a imprimir um documento.

4.10.1.2. Mês de outubro

Neste segundo mês, irão decorrer um total de 9 sessões, como podemos verificar na Tabela 12.

Tabela 12 - Calendário do Mês de outubro do ano de 2018

Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta- Feira	Sábado	Domingo
1 Sessão 9	2	3	4 Sessão 10	5 Feriado	6	7
8 Sessão 11	9	10	11 Sessão 12	12	13	14
15 Sessão 13	16	17	18 Sessão 14	19	20	21
22 Sessão 15	23	24	25 Sessão 16	26	27	28
29 Sessão 17	30	31				

Fonte: Elaboração Própria

Neste sentido, refiro quais as propostas de trabalho para cada sessão.

Sessão 9 – Será realizada uma prova em que os clientes mostrem todos os conhecimentos adquiridos no programa Word.

Sessão 10 – Aprender as noções básicas do Paint. Trabalhar com pincel, *spray*, lápis, entre outros. Alteração das cores e criação de formas.

Sessão 11 – Realizar um desenho simples.

Sessão 12 – Complementar as noções básicas no Paint, utilizando o Paint 3D e as suas funcionalidades.

Sessão 13 – Desenho Livre.

Sessão 14 – Aprender a pesquisar no motor de busca Google (Imagens, textos, músicas, vídeos, entre outros).

Sessão 15 – Realizar uma sessão de discos pedidos, em que cada cliente deve escolher uma música e pesquisá-la na internet. As músicas serão reproduzidas vez a vez.

Sessão 16 – Pesquisar imagens.

Aprender a guardar as imagens e adicionar outros instrumentos através do Paint.

Sessão 17 – Aula livre.

4.10.1.3. Mês de novembro

No terceiro mês, mês de novembro, iremos dispor de um total de 8 sessões, como podemos verificar na Tabela 13.

Tabela 13 - Calendário do Mês de novembro do ano de 2018

Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta- Feira	Sábado	Domingo
			1 Feriado	2	3	4
5 Sessão 18	6	7	8 Sessão 19	9	10	11
12 Sessão 20	13	14	15 Sessão 21	16	17	18
19 Sessão 22	20	21	22 Sessão 23	23	24	25
26 Sessão 24	27	28	29 Sessão 25	30		

Fonte: Elaboração Própria

No presente mês, as sessões serão orientadas da seguinte forma:

Sessão 18 – Demonstrar os conhecimentos adquiridos através de uma pequena prova.

Sessão 19 – Aprender a pesquisar as páginas dos Jornais mais conhecidos, conseguindo orientar-nos na página dos mesmos de acordo com as temáticas das notícias.

Sessão 20 – Aprender a copiar uma notícia e a colá-la no Word. Realizar as alterações necessárias (tamanho de letra, retirar sombreado, colocar o texto justificado.).

Sessão 21 – Pesquisar receitas novas, que não saibam executar.

Sessão 22 – Ensinar como se realizam pagamentos através da internet.

Sessão 23 – Repetir e esclarecer dúvidas da aula anterior.

Sessão 24 – Pesquisar outras funções do computador, como por exemplo a calculadora, meteorologia, entre outros.

Sessão 25 – Averiguar se os clientes querem aprender algo que ainda não tenham aprendido durante as sessões anteriores.

Sessão 25 – Aprender a pesquisar jogos e páginas de jogos na internet.

4.10.1.4. Mês de dezembro

Neste último mês, dezembro, apenas se irmão realizar 5 sessões para completar as 30 sessões previstas.

Tabela 14 - Calendário do Mês de dezembro do ano de 2018

Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta- Feira	Sábado	Domingo
					1 Feriado	2
3 Sessão 26	4	5	6 Sessão 27	7	8 Feriado	9
10 Sessão 28	11	12	13 Sessão 29	14	15	16
17 Sessão 30	18	19	20	21	22	23
24	25 Natal	26	27	28	29	30
31 Passagem de Ano						

Fonte: Elaboração Própria

As últimas sessões terão o objetivo de averiguar se os conhecimentos adquiridos foram suficientes de acordo com as necessidades dos clientes. Deste modo, realizar-se-ão do seguinte modo:

Sessão 26 – Relembrar todos os conhecimentos adquiridos em Word. Tirar dúvidas que possam surgir.

Sessão 27 – Relembrar todos os conhecimentos no Paint. Tirar dúvidas que possam surgir.

Sessão 28 – Relembrar como se pesquisa uma página Web ou outros assuntos através do motor de busca.

Sessão 29 – Relembrar como se guardam imagens e textos retirados da internet.

Sessão 30 – Realização de um debate sobre o que gostaram mais e menos de aprender.
Averiguar se conseguimos responder a todas as necessidades dos participantes.

Com o término de todas as sessões, seria fundamental a disponibilização de um computador para que os clientes pudessem colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Deste modo, as capacidades obtidas não seriam perdidas com o tempo, pois esta é uma temática que requer algum treino.

4.11. Avaliação

A fase da avaliação é a última quando falamos de projetos. Nela devemos compreender o que conseguimos através de uma reflexão que nos permita explicar e avaliar os resultados.⁴⁹

Neste sentido,

Avaliar é comparar num determinado instante o que foi alcançado mediante uma ação e o que se deveria ter alcançado de acordo com uma prévia programação. (Espinoza Vergana, 1986, p. 14)

Assim, a avaliação permite que o grupo ou o indivíduo reconheça os erros e os sucessos alcançados, podendo corrigir todos os erros existentes numa próxima fase.

4.11.1. Avaliação das Fases do Projeto

Durante a preparação e execução de um projeto, é bastante importante realizar diversas avaliações de modo a verificar lacunas que possam existir. Através da avaliação, conseguimos atuar de imediato, alterando e contornando possíveis complicações.

⁴⁹ Baseado em Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora, LDA. p.81

Deste modo, apresento como se realiza ou prevê realizar a avaliação em diferentes âmbitos.

4.11.1.1. Avaliação do Diagnóstico

Visto ter frequentado regularmente o espaço onde o projeto irá decorrer, realizando nesse mesmo local o meu estágio curricular, estimo que o diagnóstico com base na observação e diálogo com os clientes tenha sido o mais adequado. Pode-se dizer que o diagnóstico se realizou ao longo de três meses.

Detetar as necessidades existentes não seria possível se não me encontra-se presente em constante contacto com os clientes.

4.11.1.2. Avaliação do Processo

A avaliação realizada ao longo do processo seria realizada através da observação ao longo de cada sessão, sendo que serão realizadas provas em que podemos averiguar os conhecimentos realmente obtidos.

Serão avaliados aspetos como o interesse, empenho e competências adquiridas. Pois só desta forma é que conseguimos verificar se os clientes estão satisfeitos com o que aprendem em cada sessão, bem como se correspondemos às suas expectativas.

4.11.1.3. Avaliação final

Como avaliação final iremos verificar se o método de ensino fora o mais correto, se os materiais foram adequados e se o método de ensino foi apropriado.

É necessário o diálogo com os clientes, averiguando as questões positivas e negativas. Ainda assim, o processo tem um papel bastante importante, pois através da observação do mesmo é-nos permitido verificar alterações que possam ser realizadas de imediato.

Neste sentido a avaliação deve ser contínua.

No final do projeto será realizada uma reunião com o Diretor e Assistente Social, com a finalidade de apurar todos os resultados.

4.12. Conclusão

O presente projeto surgiu dada a observação de que alguns clientes gostariam de tirar um curso de informática ou até mesmo aprender somente alguns conteúdos base. Deste modo, o projeto “+ Idade, + Informática” dá resposta a essa mesma necessidade.

Embora seja um projeto de curta duração e com poucos conteúdos a lecionar, penso que dá as noções básicas do uso do computador e da importância que este desempenha nos dias de hoje.

Atualmente, conseguimos fazer compras, pagamentos, encomendas e tudo o que possamos imaginar com o uso do computador e com o acesso à internet. Deste modo, todas as funções são simplificadas e com um clique de um rato, obtemos o que desejamos.

A população envelheceu e as novas tecnologias surgiram e evoluíram a uma velocidade enorme. Deste modo, é bastante difícil que o público sénior consiga acompanhar algo que não nasceu com eles, que não os acompanhou na adolescência e que apenas surgiu quando já tinham uma certa idade.

Encontramo-nos numa sociedade tecnológica, onde a maior parte da população não sabe passar um dia sem o uso do telemóvel, computador, tablet ou até mesmo o acesso à internet. É triste que esta sociedade viva atrás de um ecrã de computador e que seja dependente disso, no entanto, são tantos os benefícios que estes nos trazem quando não usados em demasia.

Neste sentido, acho fundamental que acompanhemos o desenvolvimento da sociedade e as ferramentas que nos são facultadas para trabalhar. Desta forma, é importante que a população sénior entenda o porquê da importância destas ferramentas e do seu uso.

Reflexão Final

O presente relatório alicerçou-se no trabalho realizado ao longo de três meses de estágio curricular, na valência de Centro de Dia do Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da Guarda. Esta nova etapa permitiu-me completar e ampliar os meus conhecimentos de acordo com todas as aprendizagens adquiridas ao longo do meu percurso académico.

Considero que esta foi uma experiência bastante gratificante, onde aprendi a lidar com um público idoso, público esse que requer bastante atenção e compreensão. Nunca considerei que esta fosse uma experiência fácil, apenas diferente do público com o qual estava mais familiarizada – crianças.

Inicialmente senti um pouco de receio e nervosismo, o que não levou muito tempo até se dissipar, resultado da forma como fui bem recebida pelos clientes. Senti desde logo que este era um público que requeria bastante atenção, visto terem uma extensa história de vida e vontade de a contar.

No que concerne à realização das atividades, este foi um processo mais difícil. Durante os primeiros momentos de interação e realização das atividades, todos eles se mostraram bastante curiosos e motivados. No entanto, essa motivação acabou por desaparecer assim que foi proposta a realização de uma atividade no dia seguinte.

O público estava habituado a permanecer sentado durante a maior parte do dia, enquanto uns assistiam televisão, os outros jogavam às cartas. Os momentos lúdicos no Centro de Dia eram praticamente inexistentes, contando somente com atividades pontuais. Entre as mesmas refiro o uso do computador, a fisioterapia, a leitura do jornal e a reza do terço.

Dada a sua reprovção face as atividades, foi importante permitir que os clientes dispusessem de um tempo para jogar às cartas, ver televisão, entre outras atividades que lhes eram habituais. É importante promover a melhoria da qualidade de vida dos clientes, através da realização de atividades, no entanto, também é importante que os mesmos não sintam que aparecemos na vida deles com a finalidade de alterar todos os seus hábitos diários.

Assim, não alterando completamente a rotina dos clientes, planifiquei as minhas atividades e desenvolvi-as com sucesso, ainda que algumas tivessem uma melhor

aprovação do que outras. Com base nessas pequenas desaprovações, consegui verificar quais os seus gostos e quais seriam as atividades propostas futuramente.

Sendo este um público que carece de alguma atenção e necessidade de diálogo, algumas das atividades previstas e propostas não foram realizadas, sendo substituídas por momentos de partilha e de diálogo. Estes momentos e a capacidade de adaptação ao público alvo, bem como às suas necessidades, é um aspeto fundamental quando se trabalha com um grupo. Neste sentido, foi fundamental adaptar as atividades propostas às dificuldades e necessidades apresentadas pelos clientes, bem como as situações com o qual me deparava diariamente.

Como referido anteriormente, os clientes do Centro de Dia atravessam uma idade em que os lapsos de memória, dificuldades de aprendizagem, falhas de atenção, estão bastante presentes. No entanto após a realização do diagnóstico, a falta de visão, audição e coordenação motora foram as limitações que mais me preocuparam na hora do planeamento das atividades, visto serem os problemas que mais verificavam nos clientes e poderem gerar incapacidade na realização das mesmas. Assim, consegui propor atividades que não chocassem com as limitações verificadas, tendo um feedback positivo da maioria das atividades realizadas.

Este estágio teve um impacto bastante positivo na minha vida, não só a nível profissional, mas também a nível afetivo. Os clientes chegavam todos os dias com grande vontade de transmitir amor e afeto, e principalmente com vontade de conversar sobre os seus problemas.

Dado o facto de ter sido a primeira vez que trabalhei com um público idoso, consegui verificar que estes têm bastante para nos ensinar a todos os níveis, desde vivências no que refere ao trabalho, familiares e namoros.

Mesmo após o término do estágio, visito sempre que possível este público que tanto me acarinhou. Estas visitas são recheadas de felicidade e carinho.

Descobri com este estágio que ser animadora é mais do que realizar atividades para a promoção do bem-estar e diminuição das limitações que possam surgir nesta idade, sendo que também nos devemos centrar no diálogo com os clientes, saber ouvir e ser imparciais na convivência com o público alvo. É do mesmo modo importante não demonstrar preferências quanto aos elementos do público alvo, nem fazer juízos de valores. Deste

modo consegui conquistar o público com o qual trabalhei, levando comigo um bocado deles tendo a certeza que eles ficaram igualmente com um bocado de mim.

Bibliografia

- Ander-Egg, E. (1991). *Metodologia y practica del animación sociocultural*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Ander-Egg, E. (2001). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Ander-Egg, E. (2006). *El léxico del animador*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Andrew, M. (2000). Ageful and proud. . *Ageing and Society*, 20 (pp. 791-795).
- Argimon, I. L., & Stein, L. M. (2005). Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, 21 (1), 64-72. Em *Cadernos de Saúde Pública* (pp. 64-72).
- Barbosa, F. (2006). *Tempo livre, tempo de anima*. Chaves: APAP.
- Castiello, M. (1996). Centro de Día : Conceptualizacion. Em J. D. Alda, *Centro de Día para Personas Mayores Dependiente, Ministerio de Trabajo y Assuntos Sociales*. . Madrid.
- Certeau, M. (1995). *A Invenção do Cotidiano. Artes de Fazer*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Correia, A., Silva, A., Trindade, B., Costa, C., Filipe, I., Rebola, N., & Peral, T. (2015). *Jogos e Atividades Adaptados ao Trabalho com Seniores*. Lisboa: Alfarroba.
- Elizasu, C. (2001). *La animación con Personas Mayores*. Madrid: CCS.
- Erikson, E. (1976). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editora.
- Espinoza, V. (1988). *Evaluación de Proyectos Sociales*. Buenos Aires: Humanitas.
- Guimarães, J., Ferreira, P., & Valinho, R. (2011). *Animação Sociocultural - Técnico de Apoio Psicossocial*. Porto: Porto Editora.
- Hervy, B. (2001). L'animation sociale auprès des personnes âgées. *Gerontologie et Société*. Vol.24. Paris.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- Laraia, R. (1999). *Cultura: um conceito antropológico*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

- Larrazabal, M. (2004). *A figura e a formação da ASC: teorias, programas âmbitos*. Lisboa: Ariel.
- Lopes, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Lopes, M., & Pereira, J. (2011). *As fronteiras da Animação Sociocultural*. Amarante: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Martins, E. (2013). *Gerontologia Gerontagogia: Animação Sociocultural em Idosos*. Lisboa: Cáritas.
- Ministério da Educação (2001) *Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Ferman, R. D. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Peres, A. N. (2005). Animação e animadores em Portugal. Em E. S. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Polo de Chaves (Ed.), *Animação Educativa e Sociocultural* (p. 77). Portalegre: aprender.
- Ribeiro, O., & Lautensach, H. (1991). *Geografia de Portugal IV - A vida económica e social*. Lisboa: João Sá da Costa, Lda.
- Ribeiro, O., & Lautensach, H. (2004). *Geografia de Portugal I, A posição geográfica e o território* (6.^a edição ed.). Lisboa: João Sá da Costa, Lda.
- Rocha, J. M. (21 de Janeiro de 1998). Animação Sócio-Cultural em Lares. *Jornal Público*, 19.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*, (pp. 585-593). Campinas.
- Sousa, A. B. (2003). *Educação pela Arte e Artes na Educação* (Vol.2º.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais - Casos Práticos*. Porto: Porto Editora, LDA.
- Silva, E. (2010). *Animação Sociocultural: módulos obrigatórios*. Lisboa: Plátano.

Trilla, J. (1997 e 1998). *Animação Sociocultural/ Teorias, Programas e Âmbitos*.

Intituto Piaget.

Ventosa, V. (1993). *Fuentes de La Animación Sociocultural en Europa*. Madrid:

Editorial Popular.

Webgrafia

CFAD (s.d.). *CFAD*. Obtido a 26 de Janeiro de 2018, de Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

CFAD. (s.d.). *CENTRO DE DIA*. Obtido em 13 de Janeiro de 2018, de Centro de Dia: Assistência e Desenvolvimento: <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx>

CFAD. (s.d.). *SERVIÇO DE APOIO AO DOMICÍLIO - SAD*. Obtido em 30 de Março de 2018, de Apoio ao Domicílio: <http://www.cfad.pt/ApoioaoDomic%3%ADlio/Servi%3%A7odeApoioaoDomic%3%ADlio.aspx>

dateandtime.info. (2018). *Coordenadas geográficas de Guarda, Portugal*. Obtido em 2 de Abril de 2018, de Dateandtime.info: <http://dateandtime.info/pt/citycoordinates.php?id=2738785>

FFMS. (15 de Junho de 2018). *População residente: total e por grandes grupos etários (%)*. Obtido em 17 de Junho de 2018, de PORDATA: [https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+\(percentagem\)-3018](https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+(percentagem)-3018)

INE. (29 de Março de 2017). *Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos*. Obtido de Projeções de População Residente: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUEDest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de mortalidade (‰) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018,

de Instituto Nacional de Estatísticas:
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008850&contexto=bd&selTab=tab2

INE. (06 de Setembro de 2017). *Taxa bruta de natalidade (%) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas*. Obtido em 29 de Janeiro de 2018, de Instituto Nacional de Estatísticas:
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008849&contexto=bd&selTab=tab2

Instituto de Segurança Social. (Abril de 2013). *Guia Prático - Apoios Sociais - Idosos (N35G - V2.09)*. Obtido de http://www.seg-social.pt/documents/10152/33603/N35_apoios_sociais_idosos/638b6f1a-61f6-4302-bec3-5b28923276cb

Lopes, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Revista Iberoamericana, 1(1). Obtido em Janeiro de 2018:
http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/LOPES_Animacao.pdf

Mapas del Mundo. (s.d.). *MAPAS DE GUARDA*. Obtido de Mapas del Mundo: MAPAS Y BANDERAS DE TODO EL MUNDO:
<http://es.justmaps.org/mapas/europa/portugal/guarda.asp>

Meteoblue. (s.d.). *Clima Guarda*. Obtido em 2 de Abril de 2018, de Meteoblue:
https://www.meteoblue.com/pt/tempo/previsao/modelclimate/guarda_portugal_2738785

Moura, M. (29 de Setembro de 2014). *Dia do Idoso: Mais de 78 mil vivem em lares, outros 76 mil têm apoio em casa*. Observador. Obtido em 17 de Agosto de 2018, de Jornal Observador: <https://observador.pt/2014/09/29/dia-idoso-mais-de-78-mil-vivem-em-lares-outros-76-mil-tem-apoio-em-casa/>

Município da Guarda. (2014). *Património: Apontamento Histórico*. Obtido de Município da Guarda: <http://www.municipal-guarda.pt/Portal/conteudo.aspx?SS=conteudos&Lista=Est%C3%A1ticos&ID=7>

Priberam. (2013). *Animar*. Obtido em 30 de Janeiro de 2018, de Priberam Significados:
<https://www.priberam.pt/dlpo/animar>

Priberam. (2013). *Social*. Obtido em 30 de Janeiro de 2018, de Priberam Significados:
<https://www.priberam.pt/dlpo/Social>

Segurança Social. (3 de Abril de 2009). *Concelhos abrangidos pela Rede Social, segundo a NUT II, por NUT III*. Obtido de Segurança Social: http://www.seg-social.pt/documents/10152/616450/Lista_Concelhos%20Rede%20Social_NUT%20II_NUT%20III/0020168d-ca3f-41ae-ab67-8e55ff8fd18a

Segurança Social. (7 de Março de 2016). *Idosos*. Obtido em 16 de Julho de 2018, de Instituto de Segurança Social: <http://www.seg-social.pt/idosos>

Sequeira, S. (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação*. Tese de Mestrado em Gerontologia Social – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco. Obtido em Janeiro de 2018:
<https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2065/1/TESEccapa.pdf>

TVI24. (29 de Setembro de 2014). *Mais de 78 mil idosos vivem em lares*. Obtido em 17 de TVI24: <http://www.tvi24.iol.pt/sociedade/seguranca-social/mais-de-78-mil-idosos-vivem-em-lares>

Anexos

Anexos

Lista de Anexos


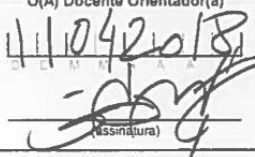
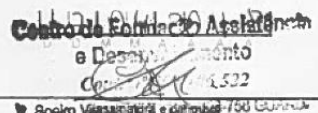
Anexo 1 – Plano de Estágio

Anexo 2 – Entrevista no jornal “O Público”

Anexo 3 – Cartaz afixado à entrada da Instituição

Anexo 4 – Mapa de atividades semanal

Anexo 1 – Plano de Estágio

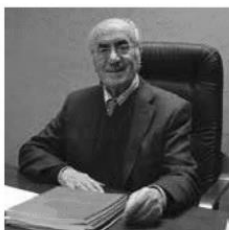
	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE TRABALHO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p style="margin: 0;">MODELO GESP.004.05</p> <p style="margin: 0;">Ano Letivo 2017/2018</p>																														
<p style="margin: 0;">Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</p>																																
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 20%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td><input type="checkbox"/> Outro</td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação</td> <td colspan="4"><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Ano curricular</td> <td><input type="text"/></td> <td>Semestre</td> <td><input type="text"/></td> <td> <input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro	<input type="text"/>	Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/>					Informação adicional (se aplicável)					Designação	<input type="text"/>				Ano curricular	<input type="text"/>	Semestre	<input type="text"/>	<input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro	<input type="text"/>																												
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/>																																
Informação adicional (se aplicável)																																
Designação	<input type="text"/>																															
Ano curricular	<input type="text"/>	Semestre	<input type="text"/>	<input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período																												
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES																																
Estudante: <u>Tatiana Gomes Feiteira</u>		N.º de estudante: <u>5008397</u>																														
Docente orientador(a): <u>Luís Martins dos Passos</u>																																
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Cláudia Isabel Ribeiro Morgado</u>																																
2. PLANO DE TRABALHO																																
<p>O trabalho a desenvolver em contexto de estágio permitirá aprofundar e cobrir em prática os conhecimentos ao longo dos 3 anos de licenciatura. Este encontra-se organizado de acordo com planificações semanais, onde estão estipuladas as dias e horários das atividades na valência de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.</p> <p>As atividades realizar-se-ão com base em planificações previamente discutidas com a supervisora responsável, sendo que a dinamização das sessões contará com a supervisão da Animadora da Instituição.</p> <p>As áreas exploradas em cada sessão ficam ao critério da estagiária, sendo que visa abordar áreas como expressão musical, expressão dramática, expressão física e motora, expressão plástica e desenvolvimento cognitivo. Deve ainda permanecer momentos de convívio, reflexão e partilha entre as clientes e a estagiária.</p> <p>No que concerne às atividades previstas e organizadas pela instituição, é-nos dada a oportunidade de colaborar e participar.</p>																																
3. ASSINATURAS																																
O(A) Estudante 10 5 10 3 2 0 1 8 D M M A A A A <u>Tatiana Feiteira</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) 11 10 4 2 0 1 8 D M M A A A A  (assinatura)	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):  Cláudia Isabel Ribeiro Morgado (assinatura)																														

Anexo 2 – Entrevista no jornal o “Público”



30 anos ao serviço da Guarda

Foi no dia 13 de dezembro de 1988 que foi criado, por escritura pública, o Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento (CFAD). Passados quase 30 anos Virgílio Mendes Ardéius, Presidente da Direção, revela-nos como tudo começou...



Só com uma gestão rigorosa baseada na sustentabilidade, no desenvolvimento permanente e na criação sucessiva de respostas a problemas sociais foi possível tal longevidade.

O objetivo geral desta instituição particular de solidariedade social é a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento, promoção da saúde e ação social, designadamente o apoio à família e grupos desfavorecidos, a qualificação e ensino profissional, a defesa do ambiente e a comunicação multimédia.

Para atingir estes objetivos o CFAD propôs-se implementar e manter uma série de atividades e projetos que consigam promover o crescimento harmonioso do homem e da mulher integrados na família e na sociedade.

Para as crianças a instituição criou um Centro de Atividades de Tempos Livres, uma Ludoteca e o Cantinho das Terapias. Para os idosos foi implementado o Serviço de Apoio ao Domicílio, um Centro de Dia e uma Estrutura Residencial para Idosos. Para os jovens e adultos a formação foi uma constante na vida do CFAD, através do desenvolvimento de cursos de formação profissional de dupla certificação, da dinamização, desde 2005, de um "Centro de RVCC -Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências", que evoluiu para "Centro Novas Oportunidades", "Centro para a Qualificação e Ensino Profissional" e, a partir de 2017, para "Centro Qualifica". Durante estes anos foram certificados com diploma académico de ensino básico e secundário 1552 adultos.

Atento aos problemas da sociedade e família, assumiu desde fevereiro de 2009, o funcionamento do Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica em parceria com outras entidades a nível distrital.

No seguimento de um projeto piloto, a nível nacional, em 2014 implementou um Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (S.A.A.S), no âmbito da Rede Local de Intervenção Social (R.L.I.S.) em parceria com o Instituto de Segurança Social, IP / Centro Distrital da Segurança Social da Guarda. Também em parceria, mas desta feita, com Instituto de Emprego e Formação Profissional foi colocado em execução um Gabinete de Inserção Profissional (G.I.P.) integrado na Rede de R.L.I.S., e que numa lógica de proximidade, contribui para a inserção ou reinserção profissional de jovens e adultos desempregados.

Tendo em conta as dificuldades acrescidas de muitas famílias aderiu, em 2012, ao Programa de Emergência Alimentar, através da Cantina Social que continuou a partir de janeiro corrente a servir, diariamente, 38 refeições das 75 anteriormente distribuídas.

Desde abril de 2014 que desenvolve o projeto "Agir para Prevenir" dirigido especialmente aos jovens para uma boa integração na família e na sociedade sensibilizando-os para os riscos do consumo de drogas lícitas e ilícitas e o projeto "(+) Igualdade (-) Violência" orientado para a sensibilização e combate às várias formas de violência existentes na sociedade, com especial enfoque nas camadas jovens.

Como entendemos que a formação integral do ser humano passa também pela dimensão cultural, informativa e lúdica o CFAD, há 25 anos, fez renascer das cinzas a Rádio Satão dando-lhe uma nova dinâmica, designando-a de "Rádio Alive" e que pode ser sintonizada na frequência 89.9 FM.

O êxito de qualquer instituição, e do Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento também depende não só dos órgãos diretivos, mas da dedicação e empenho de todos e cada um dos seus 70 colaboradores.

Olhamos o futuro como um desafio de inovação...

Energias Renováveis



2▶

Há cerca de quarenta anos, numa visita a Israel, despertou-me a atenção e depois a curiosidade, ver nos telhados de muitas casas, bidons cilíndricos, vindo depois a saber que eram para aquecer a água, para usos domésticos.

Eram já as primeiras centrais térmicas para aproveitamento da energia produzida pelos raios solares.

Daí brotou a minha motivação e interesse pelo aproveitamento das energias renováveis, até como contributo indispensável para a defesa do ambiente e proteção do planeta Terra, o nosso "habitat".

Como dirigente do CFAD e com a concordância dos órgãos sociais, passámos à ação e, logo no início da década de 90 instalámos na instituição os primeiros painéis solares para aquecimento da água e como apoio aos quatro cilindros elétricos existentes. Com manutenção regular ainda hoje funcionam.

Ainda na mesma década concorremos aos apoios comunitários, para construção de uma central de biomassa, estilhadores, um móvel e outro fixo, onde durante muitos anos produzimos a estilha para aquecimento das instalações da instituição, com duas caldeiras de queima e já com um esquema automático.

Nessa altura foram criadas pelo governo as chamadas "Empresas de Inserção Profissional" integradas por cinco homens e mulheres, renovadas anualmente. Durante anos, em colaboração com a Junta Autónoma das Estradas, foi possível limpar ou cortar muitas árvores em decadência e não faltou material para fabricar estilha.



3▶

Como os vencimentos eram pagos pelo programa em 80%, ao terminarem, deixou de ser rentável e tornou-se mais económico recorrer a caldeira, a gás, como acontece ainda hoje.

Em 2007, pelo Despacho nº 19808 foram abertas pela Direção Geral de Geologia e Energia, candidaturas para a montagem de Centrais Fotovoltaicas, até 5 kw/hora, com a dupla condição de serem apresentados por Instituições Particulares de Solidariedade Social e serem instaladas em escolas, com o objetivo de "sensibilização das camadas mais jovens para a utilização das energias renováveis e as receitas reverterem para ações de solidariedade social".

Com a colaboração da Câmara Municipal da Guarda, do Ministério da Educação e alguns privados, foi possível candidatar quarenta e cinco centrais, vindo a ser todas aprovadas. O início da montagem só foi possível em 2010.

E, como não houve qualquer apoio comunitário ou estatal, foi preciso recorrer à banca e contrair um empréstimo de médio e longo prazo que está a ser amortizado com as receitas da produção elétrica injetada na rede da EDP.

Surgiu nova oportunidade no Programa "Mais Centro", tendo sido aprovada uma candidatura para produção de energia fotovoltaica, até 20 kw/hora, para consumo próprio, uma central solar térmica para três mil litros de água para fins domésticos, encontrando-se a funcionar em pleno. Teve um apoio de 85% e bom seria, para bem das IPSS, que surgissem outras semelhantes.

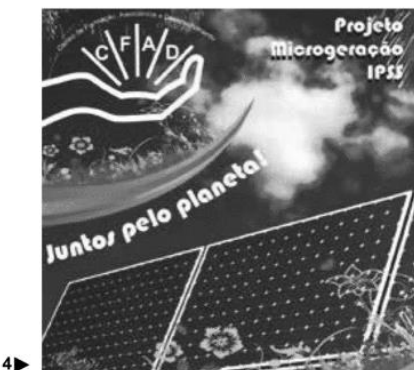
O último investimento, já no ano corrente foi com a aquisição de um carro de 5 lugares, totalmente elétrico, através de um Contrato de Locação Financeira, intermediado pelo Montepio Geral.

Finalmente o CFAD adquiriu há vários anos a Quinta das Fôrnias, contígua ao "Carapito de S. Salvador" e a razão primeira foi a instalação de um parque eólico, tendo na altura assinado um acordo com a Genereg – Energia Natural, detentora de parques eólicos em vários pontos do país designadamente no Concelho da Guarda.

A sua localização e as medições do vento são favoráveis, os estudos prévios também, falta a atribuição de potência e financiamento.

O CFAD colabora assim para a defesa do ambiente...

Virgílio Mendes Ardérius



4▶

Imagem 1 – Instalações do CFAD.

Imagem 2 – Carnaval 2018: convívio intergerações.

Imagem 3 – Festa de Natal 2017.

Imagem 4 – Edição de CD com jogos e vídeos para a sensibilização ambiental (produzido no âmbito do Projecto Microgeração IPSS | CFAD | 2016).

Anexo 3 - Cartaz afixado à entrada da Instituição



RESPOSTAS SOCIAIS

Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento
CFAD

- ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS - LAR SANTA CLARA
- CENTRO DE DIA
- SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
- CENTRO DE ACTIVIDADES DE TEMPOS LIVRES "O RECREIO"
- LUDOTECA "BRANCA DE NEVE"
- APOIO TERAPÉUTICO ÀS CRIANÇAS/JOVENS
- FORMAÇÃO PROFISSIONAL
- REDE LOCAL DE INTERVENÇÃO SOCIAL - RLIS
SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL
- GABINETE DE INSERÇÃO PROFISSIONAL - GIP
- NÚCLEO DE ATENDIMENTO ÀS VÍTIMAS DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA - DISTRITO DA GUARDA
- CENTRO QUALIFICA - CERTIFICAÇÃO ESCOLAR
ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
- PROGRAMA DE EMERGÊNCIA ALIMENTAR - CANTINA SOCIAL

TEL. 271.214 166 cfad.geral@cfad.pt

Anexo 4 – Mapa de atividades semanal



Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento

CENTRO DE DIA & SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

PLANO SEMANAL DAS ESTAGIÁRIAS DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL / IPG

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	
MANHÃ	10h20 -Ginástica matinal Tatiana 10h30 -Computador Cátia -Domicílio 10h45-12h15 14h -Animação Jorge	10h20 -Ginástica matinal Mafalda 10h30 -Animação Tatiana	10h20 -Ginástica matinal Tatiana 11h - Missa 14h - Animação Mafalda	10h20 -Ginástica matinal Mafalda 10h30 -Computador e jornal: Cátia -Domicílio 10h45-12h15 14h -Animação Jorge	10h20 -Ginástica matinal Tatiana 10h30 -Animação Mafalda 14h - Animação Tatiana	10h30 -Ginástica matinal Mafalda 11h - Animação: Mafalda ou Tatiana	
TARDE	15h - Terço 16h - Ginástica -Domicílio 14h-15h30 16h-17h30	16h - Terço	16h - Terço	15h - Terço 16h - Ginástica -Domicílio 14h-15h30 16h-17h30	16h - Terço		

Rua Soeiro Viegas nº2B, 6300-758 Guarda
 Contacto: 271 214 166 E-mail: centrodia@cfad.pt

Apêndices

Apêndices

Lista de Apêndices

Apêndice 1 - Cartões do Bingo das Emoções

Apêndice 2 – Silhueta Feminina (25 de Abril)

Apêndice 3 - Calendarização Semanal

Apêndice 4 – Reflexões Semanais

Apêndice 1 - Cartões do Bingo das Emoções

BINGO

das Emoções



BINGO

das Emoções



BINGO

das Emoções



BINGO

das Emoções



BINGO

das Emoções



BINGO

das Emoções



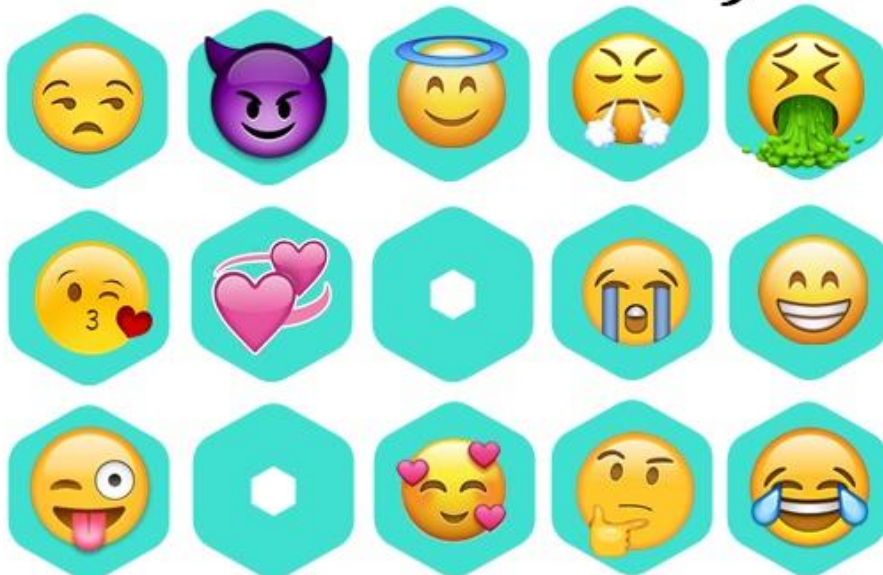
BINGO

das Emoções



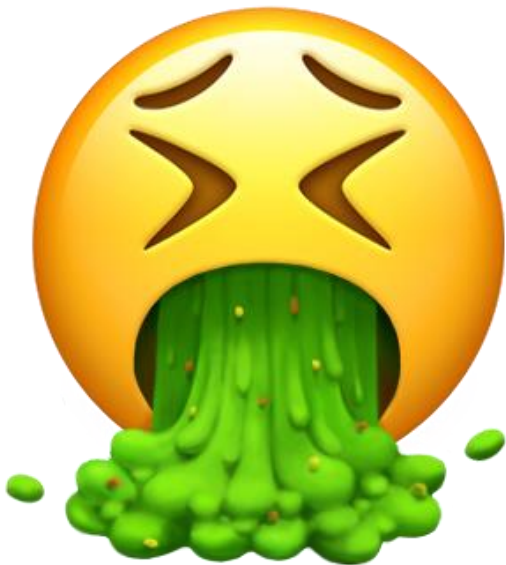
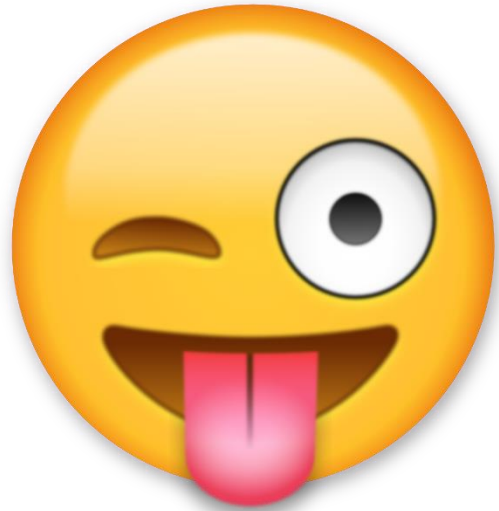
BINGO

das Emoções



Imagens para o Sorteio







Apêndice 2 - Silhueta Feminina (25 de Abril)



Apêndice 3 – Calendarização Semanal

1ª Semana – 05 a 10 de Março

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira (Dia da Mulher)	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Conhecer o espaço	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Apresentação Cátia	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Tatiana
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Estendal do Conhecimento Tatiana	Celebração da Missa	Ateliê de Informática Cátia	Desenvolvimento cognitivo Mafalda	Bingo das Emoções Tatiana
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Ateliê de Expressão Dramática Mafalda	Filme “Os gatos não têm vertigens” Mafalda	Atividade do Dia da Mulher Tatiana	Caricatura Tatiana	
15:00/16:00	Hora do Terço					
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço	Classe de Movimento	Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

2ª Semana – 12 a 17 de Março

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira (Dia da Incontinência Urinária, dia do π e dia Branco)	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Expressão Dramática Tatiana		(11 horas) Celebração da Missa	Ateliê de Informática Cátia	Atividade Cognitiva Mafalda
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Expressão Dramática (Continuação) Tatiana	Atelier de Físico-motora Mafalda	Conversar/Jogos	Continuação da sessão anterior Tatiana	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço	Classe de Movimento	Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

3ª Semana – 19 a 24 de Março

Hora/Dia da Semana	2ª Feira (Dia do Pai)	3ª Feira (Início da Primavera, dia da Felicidade)	4ª Feira (Dia da Árvore e da Poesia)	5ª Feira (Dia Mundial da água)	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Tatiana
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Atividade do dia da Árvore - carimbagem Tatiana		(11 horas) Celebração da Missa	Ateliê de Informática Cátia	Mafalda
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Mafalda	Mafalda	Conversar/Jogos	Quem quer ser Milionário Tatiana	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento			Hora do Terço		Hora do Terço
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

4ª Semana – 26 a 31 de Março

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira (Dia do Teatro)	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Sexta Feira Santa Fim de Semana de Páscoa	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda		
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Expressão Dramática Tatiana		(11 horas) Celebração da Missa		
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Celebração Penitencial	Lembranças de Páscoa	Conversar/Jogos	Sexta Feira Santa Fim de Semana de Páscoa	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento			Hora do Terço		
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida		

5ª Semana – 2 a 7 de Abril

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira (Dia Mundial da Atividade Física)	Sábado (Dia Mundial da Saúde)
09:30/10:00		Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30		Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Ida ao Pavilhão do Inatel	Alongamentos Mafalda
10:30/12:30		Sessão de Expressão Dramática (Saberes populares) Tatiana		Significado dos nomes Mafalda		Ateliê de Informática Cátia
12:30/14:00		Hora de Almoço				
14:00/15:00		Máquina da Verdade Mafalda	Término da Atividade dos 5 Sentidos Tatiana	Conversar/Jogos	Ilustração de Músicas Jorge	
15:00/16:00				Hora do Terço		
16:00/16:30		Hora do Terço	Hora do Terço	Classe de Movimento		Hora do Terço
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00		Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

6ª Semana – 9 a 14 de Abril (Preparação para o 25 de Abril)

Hora/Dia da Semana	2ª Feira (Semana das Boas ações)	3ª Feira	4ª Feira (Dia Mundial da Doença de Parkinson)	5ª Feira	6ª Feira (Dia do Beijo)	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Debate Tatiana		(11 horas) Celebração da Missa	Ateliê de Informática Cátia	Leitura Encenada Mafalda
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Elaboração de Cravos Tatiana	Elaboração da Silhueta do 25 de Abril	Conversar/Jogos	Elaboração da silhueta do 25 de Abril	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço	Classe de Movimento	Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

7ª Semana – 16 a 21 de Abril (Continuação da atividade do 25 de Abril)

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Ateliê de Dança Tatiana		(11 horas) Celebração da Missa	Ateliê de Informática Cátia	Término da silhueta para o 25 de Abril
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Elaboração da Silhueta para o 25 de Abril + Principezinho Mafalda	Passeio ao Parque da Cidade	Conversar/Jogos	Bingo Mafalda	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento			Hora do Terço		Classe de Movimento
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

8ª Semana – 23 a 28 de Abril

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos		25 de Abril	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana			Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia			Fitas	Caminhada ao Jardim José do Lemos	
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Sensibilização para a boa Alimentação Jorge		Conversar/Jogos	Manicure	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento			Hora do Terço		
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida		Despedida	Despedida	

9ª Semana – 30 de Abril a 5 de Maio

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos					
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana					
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia					
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Marcha pela Saúde Mental					
15:00/16:00	Classe de Movimento					
16:00/16:30						
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida					

10ª Semana – 7 a 12 de Maio

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00		Receção dos Idosos	I Encontro de Animação Sociocultural	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30		Alongamentos Mafalda		Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda
10:30/12:30		Rimas Mafalda		Festa do Barroquinho	“O que parece” Tatiana	Escrita Criativa Mafalda
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00		Ação de Sensibilização/Debate sobre justiça e igualdade Mafalda		Festa do Barroquinho	Sabichão Jorge	
15:00/16:00						
16:00/16:30		Hora do Terço		Terço	Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00		Despedida		Despedida	Despedida	

11ª Semana – 14 a 19 de Maio

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Escola	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda		Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana	
10:30/12:30	Dinâmica de Apresentação Tatiana	Simetrias Mafalda		Desenho livre Tatiana	Higiene das Mãos Mafalda	
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	“O que parece?” Tatiana	Simetrias Mafalda	Pintura com Sopro Tatiana	Conversar/Jogos	Musicoterapia	
15:00/16:00	Hora do Terço			Hora do Terço		
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço	Manicura	Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	Despedida	

12ª Semana – 21 a 26 de Maio

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos		Receção dos Idosos	Receção dos Idosos		
10:00/10:30	Alongamentos Tatiana	Alongamentos Mafalda		Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana		Alongamentos Tatiana
10:30/12:30	Ateliê de Informática Cátia	Bailarico Tatiana		Ateliê de Informática Cátia	Inquéritos		Visita ao Lar Tatiana
					Encenação Improvvisada		
12:30/14:00	Hora de Almoço						
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Pontilhismo Mafalda	Espetáculo de Magia Tatiana	Ginástica com Balões Tatiana	Musicoterapia		
15:00/16:00	Hora do Terço			Teatro Mafalda			
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço		Hora do Terço	Hora do Terço		
16:30/17:30	Lanche						
16:30/18:00	Despedida	Despedida		Despedida	Despedida		

13ª Semana – 28 de Maio a 2 de Junho

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos		Receção dos Idosos	
10:00/10:30	Animação ao Domicílio	Alongamentos Mafalda	Alongamentos Tatiana		Alongamentos Tatiana	Alongamentos Tatiana
10:30/12:30		Ateliê de Informática Cátia	Pontilhismo Mafalda		(11 horas) Celebração da Missa	Peddy Paper Tatiana
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Quem quer se milionário Tatiana	Musicoterapia		----	
15:00/16:00	Hora do Terço		Hora do Terço		Hora do Terço	
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço		Hora do Terço	
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida	Despedida		Despedida	

13ª Semana – 4 a 6 de Junho

Hora/Dia da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09:30/10:00	Receção dos Idosos	Receção dos Idosos				
10:00/10:30	Animação ao Domicílio – Mafalda	Alongamentos Mafalda				
10:30/12:30		Preparativos do casamento				
12:30/14:00	Hora de Almoço					
14:00/15:00	Conversar/Jogos	Sessão de Magia Tatiana	Casamento			
15:00/16:00	Hora do Terço					
16:00/16:30	Classe de Movimento	Hora do Terço	Hora do Terço			
16:30/17:30	Lanche					
16:30/18:00	Despedida	Despedida				

Anexo VI – Reflexões Semanais

Reflexão Semanal - Primeira Semana

Data: 05 a 10 de Março

No que concerne à primeira semana em contexto de estágio, refiro que decorreu calmamente, facilitando o contacto com os Clientes da valência de Centro de Dia, bem como as funcionárias, Animadora e Assistente Social.

No decorrer do dia 5, **Segunda Feira**, foram-me apresentadas as instalações e os Clientes do Centro de Dia. De forma a facilitar a minha apresentação e da minha colega Mafalda Ribeiro, que realiza o estágio na mesma instalação e valência, a Animadora realizou uma dinâmica de apresentação chamada “Teia de Aranha”. Para a implementação da atividade o público organizava-se em círculo, sentado em cadeiras, sendo que no centro do círculo se encontrava a Animadora. Foi dada a ponta de um novelo de lã a um dos clientes a quem era dada a oportunidade de se apresentar. Feito isso, devia permanecer com a ponta do novelo de lã enquanto que este era esticado até outra pessoa a fim desta o agarrar e apresentar-se em seguida. O processo repetia-se até que todos se tivessem apresentado e o novelo de lã formasse uma teia de aranha.

Durante a tarde aproveitei para conversar com os clientes, saber histórias de vida, idades, entre outros temas, de forma a promover o processo de conhecimento e interação inicial.

Sendo que o horário já havia sido estipulado, no segundo dia: **Terça Feira**, a Mafalda deu início a uma proposta de atividade realizada por mim: Ginástica Matinal. Esta proposta decorre todas as manhãs após a Hora da Bolacha⁵⁰, sendo realizada alternadamente de acordo com os dias da semana.

Posteriormente realizei uma atividade de auto e hétero-conhecimento: O Estendal do Conhecimento. Ainda que alguns estivessem a dormir a sesta, tentei envolver todos os clientes, motivando-os para a sua participação. No decorrer da atividade consegui verificar os gostos dos participantes, entre os quais a comida, estilo de música, filmes favoritos, entre outros. Os gostos são muito variados, desde o folclore ao fado, de comédias românticas a filmes religiosos, de doces a salgados.

⁵⁰ Hora da Bolacha: Horário em que a funcionária distribui bolachas a cada cliente.

No que concerne ao período da tarde, a minha colega realizou uma atividade que promovesse a interação grupal, entre os quais exercícios que nos permitisse decorar os nomes dos utentes.

No dia seguinte, dia 7 de Março: **Quarta Feira**, realizei a sessão de Ginástica Matinal, fazendo com que estes alongassem os músculos ao som de *A Thousand Years – Christina Perri*, tocada em piano. No que restava da manhã não estava prevista nenhuma atividade, de acordo com o nosso horário e espaço de implementação de atividades, no entanto, houve uma falha no horário causada pelo cancelamento da missa. Posto isto, eu e a minha colega Mafalda colocámos em prática uma atividade em conjunto.

A atividade consistia em formar palavras com letras que nós colocássemos no quadro, por exemplo I, M, A, R, dava a possibilidade de formar palavras como IRMÃ e MAR. Ao longo da atividade íamos acrescentando mais letras, facilitando a formação das próximas palavras. No decorrer do exercício pretendemos estimulá-los cognitivamente, sendo que estes aderiram bastante à atividade, pedindo que se repetisse. Por parte de alguns participantes houveram algumas limitações, sendo a visão uma delas, no entanto, tentámos que todos participassem.

Em seguida realizámos o jogo do intruso, no qual desenhámos diversas linhas de imagens no quadro (por exemplo: Flores) e colocávamos um intruso (por exemplo: uma chávena). Na realização deste exercício notámos mais dificuldades por parte dos participantes, pois mostravam dificuldade em perceber no que consistia o jogo, porém, assim que o percebiam, realizavam a exercício sem dificuldade.

No que refere à parte da tarde, a minha colega sugeriu o visionamento de um filme que tem por nome “Os gatos não têm vertigens”, um filme que relata uma amizade improvável entre uma idosa e um jovem.

No mesmo dia demos auxílio na preparação da lembrança que a instituição ia oferecer às utentes no dia seguinte: Dia da Mulher, recortando os moldes onde se iriam identificar os nomes.

No dia 8, **Quinta Feira**, comemorámos o dia internacional da Mulher. Abordámos um pouco o tema em conjunto, referindo alguns acontecimentos para a comemoração deste dia, bem como a desigualdade social existente entre sexos. Ainda na parte da manhã, preparei os moldes para a atividade que a minha colega Mafalda ia realizar, sendo que

consistia na elaboração de uma lembrança para que todos os clientes oferecessem a uma mulher importante na sua vida.

No decorrer da parte da tarde, realizei uma pequena festa dedicada às mulheres. Inicialmente pedi o auxílio dos homens para a manicura das mulheres, no entanto, nenhum se mostrou interessado em colaborar, sendo que senti a necessidade de pedir a colaboração da minha colega na pintura das unhas das senhoras.

Esta fora uma atividade que demorou bastante tempo e cativou as senhoras, ainda que algumas não tenham pintado as unhas. Foi-nos pedida uma repetição da sessão de manicura semanal ou quinzenalmente.

Visto terem outras atividades a desenvolver, entre as quais a reza do terço e a fisioterapia, não foi possível terminar a atividade.

No que remete para a **Sexta Feira**, dia 9, ainda que não pudesse retirar muito tempo à atividade da minha colega, concretizei a sessão fotográfica prevista para o dia anterior, utilizando a moldura e os adereços previamente elaborados em casa. Todos os utentes tiraram fotografias.

Em seguida, a Mafalda realizou uma atividade de “Palavras Primas”.

No período da tarde, coloquei em prática a atividade da Caricatura. Foi uma atividade difícil de implementar, pois os utentes não mostravam interesse em participar, referindo que não sabiam desenhar. Ainda assim, consegui convencer algumas pessoas a participar. Senti uma grande dificuldade na realização da atividade, pois estava um barulho constante na sala, impedindo que todos conseguissem ouvir as instruções.

No final da atividade verifiquei que alguns clientes haviam tido uma maior estimulação ao longo da vida face ao desenho, visto muitos dos desenhos se equipararem a desenhos infantis.

Durante a manhã de **Sábado**, dia 10, contei somente com a presença de 5 clientes. A atividade desenvolvida foi o Bingo das Emoções, elaborado por mim. Durante a atividade houve uma participação bastante positiva, sendo que alguns clientes que nunca queriam participar, também realizaram o jogo. No término do primeiro jogo, foi pedida uma repetição, realizando assim 2 sessões do jogo.

No tempo restante, ocupamo-nos de jogar às cartas e conversar sobre diversos assuntos.

Para finalizar, refiro que a primeira semana teve uma avaliação bastante positiva, ainda que alguns clientes não demonstrem interesse em participar devido a diferentes problemas, entre as quais doenças ou problemas pessoais.

É ainda importante referir que as sessões de ginástica matinal decorrem todas as manhãs, durante todos os dias da semana.

Reflexão Semanal - Segunda Semana

Data: 12 a 17 de Março

No decorrer da **Segunda Feira**, dia 12, iniciámos o dia com a Ginástica Matinal, primeiro com a Mafalda e posteriormente por mim. Em seguida a Animadora foi buscar o computador para o ateliê de informática. Sendo que só existe um computador, os clientes foram chamados vez a vez, enquanto que eu acompanhei os restantes na pintura de desenhos que se encontram ao dispor dos mesmos.

Durante a parte da tarde, em conjunto com a minha colega Mafalda, implementei uma atividade cognitiva chamada o “Intruso”. Para a realização da atividade foi necessário fazer diferentes desenhos no quadro, realizando um total de quatro linhas de desenhos.

Cada linha tinha um tema, como é o exemplo de fruta. Assim, todos os desenhos da linha deveriam ser frutas, com exceção de um, que seria o intruso.

O quadro foi passado por cada cliente, de modo a que cada um pudesse identificar o intruso existente em cada linha.

Esta foi uma atividade de difícil compreensão, dada a quantidade de informação existente no mesmo. Assim, foi necessário optar por outro método de explicação.

No dia 13, **Terça Feira**, visto estar responsável pela realização das atividades da parte da manhã e da tarde, realizei uma sessão que visasse a estimulação dos 5 Sentidos: Visão, Audição, Paladar, Olfato e Tato.

No que concerne à Visão, apresentei um PowerPoint elaborado por mim. O Powerpoint continha diversas imagens, uma por cada diapositivo, sendo que inicialmente aparecia somente a sombra da imagem e, assim que os clientes acertassem, revelava-se a imagem a cores.

Sendo que a Doutora referiu a incapacidade de associação de imagens a negro a imagens a cores, as imagens apresentadas eram simples e fáceis de identificar.

Na implementação desta primeira atividade, verifiquei que as dificuldades eram poucas, sendo que o exercício foi realizado rapidamente.

O sentido que se seguia era a audição, deste modo reproduzi alguns sons de animais, comboios, relógios, entre outros sons no computador para que estes os pudessem identificar. A dificuldade demonstrada no decorrer do exercício foi escassa.

No decorrer da parte da tarde, houve um período estipulado para o pagamento das mensalidades, o que levou ao atraso das atividades programadas.

Quando possível, dei início à estimulação do paladar. No decorrer da atividade foi notória a desconfiança dos clientes, visto terem que estar de olhos fechados até provarem o produto que lhes era dado. Sendo um grupo bastante grande, contei com a assistência da minha colega Mafalda.

Nesta atividade todos os clientes participaram. Nela, senti que os mesmos tinham alguma dificuldade em identificar as frutas, no entanto, a atividade correu bem. Ainda neste sentido é importante referir que senti a necessidade de excluir a participação de uma das participantes, visto estar com os diabetes demasiado altos,

Iniciada a atividade do olfato, só tive oportunidade de fazer uma ronda com o cheiro do vinagre, pois estava a chegar a hora do terço. Deste modo, não houve oportunidade de realizar o resto das atividades programadas, propondo desta forma que se terminassem na sessão de Sexta Feira.

Sendo que o produto cheirado era de fácil identificação, todos os participantes acertaram no nome do que haviam cheirado.

No dia seguinte, **Quarta Feira**, iniciei o dia com a ginástica matinal, sendo que acrescentei alguns movimentos mais difíceis. Nesta atividade diária, é notório o aumento do número de participantes, ainda que alguns sintam a necessidade de realizar toda a sessão sentados nos cadeirões.

Em seguida, realizei juntamente com a Mafalda, uma dinâmica de apresentação, visto a entrada de um senhor para o centro de dia.

Visto não haver a hora da Missa, a colega realizou uma ação de sensibilização sobre o dia da Incontinência Urinária, conversando sobre a doença. Também referiu outros assuntos como o dia do π e o dia Branco.

No restante tempo a Mafalda deu continuidade ao visionamento do Filme iniciado na semana passada.

Durante o período da tarde a colega realizou jogos como Bowling e um jogo da malha improvisado, sendo que consistia em atirar uma bola para diferentes alvos.

Quinta Feira, a Animadora voltou com o computador e durante a parte da tarde decorreu a hora do terço e a ginástica.

À tarde, não estive presente, visto ter aulas.

No decorrer da **Sexta Feira**, a minha colega realizou uma atividade que consistia em identificar cidades e monumentos através de imagens, seguindo da apresentação de diversas atuações da tuna académica Copituna D'opidana, tuna masculina do Instituto Politécnico.

Na parte da tarde, havia prevista a continuidade da atividade dos 5 sentidos, no entanto, o professor Jorge ocupou o tempo cantando cantigas acompanhado da guitarra. Deste modo, não consegui terminar a minha planificação.

Segue-se o Sábado, sendo que não consegui comparecer ao estágio devido à queda de neve. No entanto, a minha colega ocupou esse dia, mesmo que houvesse somente um cliente.

A semana não correu como planeado, visto haver alguns atrasos na implementação das atividades, no entanto, os clientes mostraram-se satisfeitos com o que havíamos feito ao longo desta segunda semana.

Reflexão Semanal - Terceira Semana

Data: 19 a 24 de Março

No decorrer do primeiro dia da semana, **Segunda Feira**, juntamente com a colega estagiária de gerontologia e o motorista, acompanhei os idosos nos seus afazeres pessoais.

Entre os quais: ir à farmácia, oculista e ao banco. Enquanto isto, a manhã na instituição foi ocupada com o ateliê de informática organizado pela Animadora.

Mais tarde, no período da tarde, tive a oportunidade de conversar com os clientes e jogar às cartas até à hora do terço. Seguido da hora do terço, os clientes usufruíram da aula de fisioterapia.

No dia seguinte, **Terça Feira** (dia 20), iniciei o dia com a ginástica matinal juntamente com a minha colega Mafalda. De seguida, coloquei em prática uma atividade referente ao dia mundial da árvore, que se celebrava no dia seguinte. A atividade consistia na carimbagem de folhas. Esta fora uma atividade realizada com sucesso à qual todos os clientes participaram mais que uma vez. Nela tiveram a oportunidade de explorar a técnica o quanto achassem possível.

Na parte da tarde, a minha colega Mafalda implementou um ateliê de escrita criativa. Para a atividade, ela escreveu diversos nomes, verbos e adjetivos, separando-os por diferentes latas. Os clientes deveriam retirar um papel de cada lata, associá-las e coloca-las numa frase. Todas as frases referidas foram apontadas pela mesma.

Na **Quarta Feira**, não compareci ao estágio por problemas de saúde.

Regressei então na **Quinta Feira**, realizando a ginástica matinal, seguida do ateliê de Informática. Ainda nesse período, a colega Mafalda realizou uma ação de sensibilização para o consumo de água, visto ser o Dia Mundial da Água. No decorrer da parte da tarde não estive presente na instituição, visto ter uma aula no Instituto Politécnico.

Sexta Feira, demos início ao dia com a ginástica matinal. De seguida auxiliiei a minha colega na realização de um Quizz sobre a água e questões abordadas no dia anterior. Este foi realizado consoante grupos, discutindo as questões e ouvindo a opinião de todos os participantes. No final, foi referida a pontuação de cada Quizz, consoante os grupos.

No que concerne ao período da tarde, coloquei em prática uma sessão de “Quem quer ser Milionário”, baseado no programa televisivo. Durante a implementação, os clientes mostraram-se interessados e com dificuldade em algumas perguntas, no entanto, visto ser um exercício realizado em grupo, a discussão da resposta era notória, chegando a um consenso na resposta a bloquear.

Realizada a atividade, foi-me lançado o repto de repetir a atividade, desta vez com perguntas com um grau de dificuldade superior.

Por fim, o **Sábado**, que contei com um total de 5 clientes. Assim, resolvi implementar uma atividade onde pudéssemos estar todos em torno de uma mesa redonda – O LOTO.

Reflexão Semanal – Quarta Semana

Data: 26 a 31 de Março

No que diz respeito à quarta semana, refiro a existência de alguns imprevistos que limitaram a concretização da planificação programada.

Neste sentido refiro a **Segunda Feira**, dia 26. O dia começou com a Ginástica Matinal logo após a hora da bolacha, no entanto, foi um dia especial, visto as crianças do ATL terem visitado a nossa valência. Deste modo, é importante salientar a participação das crianças na ginástica que gerou uma maior adesão por parte dos idosos.

Em seguida, a Animadora pediu que alguns clientes explicassem os jogos do computador às crianças, para que estas pudessem jogar também.

Na parte da tarde realizei a leitura de adivinhas, sendo auxiliada por um livro do baú da Biblioteca Municipal deixado na instituição. Mais tarde realizou-se um ensaio de cânticos para a celebração penitencial, seguido do terço, aula de fisioterapia e lanche.

Na **Terça Feira**, dia 27, o dia iniciou normalmente com a Ginástica Matinal. No entanto, tinha programado a realização de uma atividade no período da manhã que acabou por não se realizar, vista a necessidade de acompanhar uma cliente que não podia estar presente na sala de convívio.

Durante a tarde realizou-se a celebração penitencial com o presidente da associação e outro pároco regional, tendo ainda um momento de confissão. Durante todo o processo encaminhei os clientes, vez a vez, para a sua confissão.

No dia seguinte, **Quarta-Feira**, não houve missa, no entanto ocupámos a manhã com a ginástica matinal, seguido da construção de lembranças da páscoa para levar para casa e decorar a sala. No decorrer da atividade alguns dos clientes não quiseram participar, sendo que a maior parte do grupo participou e se mostrou contente. Durante todo o processo foi necessário o nosso auxílio na pintura e construção dos coelhos.

Após o almoço, a atividade continuou em paralelo com a sessão de manicura. A manicura foi realizada a pedido das clientes, vista a necessidade de levarem as unhas arranjadas para o dia de páscoa.

Neste dia, foi-nos ainda solicitado o auxílio no corte da fruta para a salada de fruta do dia seguinte.

Quinta feira dei continuidade à atividade do dia anterior, enquanto a Animadora explorava os jogos de computador com as Crianças e Idosos. Foi ainda realizado um karaoke intergeracional.

Durante a tarde realizou-se a reza do terço e a aula de Fisioterapia.

No mesmo dia solicitei a minha saída às 16 horas e 30 minutos da tarde, devido à necessidade de deslocação para a minha terra natal.

Reflexão Semanal - Quinta Semana

Data: 2 a 7 de Abril

A quinta semana teve início na **Terça Feira**, dia 3 de abril. Nesse mesmo dia, cedi a minha manhã à atividade da minha colega, sendo que a sala em que ia realizar a minha atividade ainda não estava preparada e aquecida o suficiente para que os clientes pudessem estar confortáveis.

Neste seguimento, após a ginástica matinal, a minha colega celebrou o dia da verdade com uma dinâmica da Máquina da Verdade idêntica ao programa da Fátima Lopes. Este foi um momento divertido, pois as perguntas realizadas eram bastante engraçadas.

Durante a tarde realizei a atividade dos provérbios adiada da semana anterior. Esta foi uma atividade que todos os clientes mostraram interesse, sendo que no último exercício da mímica, foram poucos os que participaram. No seu decorrer reparei que há provérbios da minha aldeia que não são conhecidos em outros locais, bem como a existência de provérbios que me eram desconhecidos.

Ainda na mesma sessão inseri uma vertente diferente que consistia em falar da essência do provérbio e referir um exemplo real à qual o proverbio se poderia aplicar.

Na **Quarta Feira**, dia 4, a minha colega Mafalda desenvolveu uma atividade onde referia quais os significados dos nomes de cada Cliente.

No período da tarde a maior parte dos clientes tiveram que sair, no entanto, com os que ficaram, realizei a continuação da Atividade dos Sentidos – olfato e tato.

No decorrer da atividade observei que alguns dos clientes não conseguiam permanecer de olhos fechados, vista a ansia de reconhecer o objeto ou produto dado a reconhecer. Ainda assim, houve alguma dificuldade em identificar os cheiros.

Na vertente de reconhecer através do tato, também consegui sentir alguma dificuldade por parte dos participantes, embora os objetos fossem da sala e conhecidos por todos.

Após a implementação da atividade, deu-se início à hora do terço.

No dia seguinte, **Quinta Feira**, sucedeu-se outro encontro intergeracional, idêntico ao da semana anterior. Nessa manhã, abordámos ainda o assunto do 25 de abril e a necessidade de enfeitar uma silhueta feminina – atividade da Câmara Municipal da Guarda.

No período da tarde recolhi o nome dos clientes que queriam participar na atividade realizada pela Câmara Municipal no Pavilhão do Inatel para a celebração do dia da Atividade Física.

Após esta recolha, deu-se início à reza do terço e à aula de fisioterapia.

Sexta Feira, encontrámo-nos todos na instituição, para mais tarde nos deslocarmos para o pavilhão do Inatel.

No pavilhão foi necessário acompanhar os idosos dependentes na medição da tenção, peso, glicémia, entre outros testes. Enquanto isto, os idosos autónomos realizaram as atividades físicas orientadas por alunos do IPG e outras entidades.

No período da tarde, juntamente com um funcionário da instituição que sabe tocar viola, realizei uma atividade que consistia em desenhar algo alusivo a uma música no quadro e a partir daí, os idosos deviam identificar a música e cantar, acompanhados da guitarra.

Nesta atividade a estagiária de gerontologia também esteve envolvida no desenho das fugiras.

Por fim, **Sábado**. Visto a minha colega não ter realizado tantos sábados quanto eu, cedi-lhe o sábado para a realização da sua atividade. Nele, foi realizado o jogo de “O Rei Manda”.

Reflexão Semanal - Sexta Semana

Data: 9 a 14 de Abril

Visto o dia das Boas Ações ser num domingo, optei por celebrar a Semana das Boas ações, elaborando uma raspadinha semanal. Todas as manhãs os clientes rasparam a raspadinha, desvendando qual a boa ação a realizar no respetivo dia.

Esta semana foi ainda marcada pela preparação para o 25 de abril e a realização da decoração de uma silhueta.

Na **segunda feira** comecei por explicar em que consistia a Semana das Boas Ações, dando início à raspagem das raspadinhas. Os clientes mostraram-se bastante motivados, ainda que tenham mostrado apreensão face a boa ação do dia.

Foi ainda realizado o ateliê de informática na parte da manhã e a reza do terço e aula de fisioterapia no período da tarde.

No dia seguinte, **terça feira**, realizei um debate sobre o 25 de abril durante a manhã. No entanto este debate não correu como esperado e não respondeu às expectativas e aos objetivos previstos. Ainda assim, deu para perceber a angústia e a desaprovação dos clientes face este acontecimento memorável.

Durante a tarde comecei por elaborar alguns cravos para a decoração da silhueta. Os cravos foram realizados com plástico vermelho e paus de espetada pintados.

Já na **quarta feira** o dia foi marcado pela elaboração da silhueta. Neste dia recortámos folhas de jornal e colocámos a primeira camada na boneca com cola branca e jornal. Durante a tarde seleccionámos algumas palavras para imprimir e colar também na boneca.

Quinta feira decorreu o ateliê de informática, no entanto, as estagiárias continuaram o seu trabalho na decoração da boneca, passando a segunda camada de jornal e cola branca. Fizemos ainda mais cravos para que pudéssemos fazer um ramo.

Já na **sexta feira** a colega Mafalda ocupou a manhã com Leitura encenada de adivinhas e provérbios.

À tarde retomamos com a decoração da boneca.

Por fim, o **sábado**, onde tivemos oportunidade de conversar com os clientes e abordar novamente o tema do 25 de abril. Durante a manhã, realizou-se ainda vários jogos de sueca.

Reflexão Semanal - Sétima Semana

Data: 16 a 21 de Abril

Nesta sétima semana, a colega Mafalda começou por comemorar o Dia do Café, trazendo café verde para todos provarem, no entanto, os clientes não gostaram muito da degustação do café, referindo que o mesmo sabia a “verde”.

Decorreu ainda o ateliê de informática em simultâneo com uma sessão de manicure que ocupou todo o dia.

Na **terça feira**, como ginástica matinal decidi realizar uma brincadeira, solicitando que os clientes dançassem ballet. Os clientes não mostraram grande interesse em participar, no entanto, coloquei a música de ballet e dancei juntamente com as estagiárias e uma cliente do Centro de Dia, enquanto que todos os outros se riam do que íamos tentando fazer ao som da música.

Durante a tarde, a colega Mafalda realizou a leitura de uma parte do livro “Príncipezinho”, enquanto isso, eu fiz um rádio de cartão para adicionar à silhueta.

A **quarta feira** de manhã foi ocupada por um ateliê de música, uma atividade conjunta (minha e da Mafalda), onde cantámos várias músicas conhecidas e realizámos uma espécie de concerto.

Na parte da tarde, visto estar bom tempo, deslocámo-nos ao Parque da Cidade, para que os mesmos pudessem verificar as alterações realizadas no mesmo. Foi importante dividir o grupo em três subgrupos: os com maior mobilidade, os de mobilidade condicionada e os com grande dificuldade de mobilidade.

Já a **quinta feira** foi marcada pelo ateliê de informática, a reza do terço e a aula de fisioterapia.

Na **sexta feira** ocupei o dia a realizar os últimos ajustes na boneca, nomeadamente fazer os olhos, as sobrancelhas e passar a última camada de cola.

Durante a manhã de **sábado**, a colega Mafalda realizou o Jogo do Predador.

Reflexão Semanal - Oitava Semana

Data: 23 a 27 de Abril

A presente semana foi marcada pelo meu auxílio na realização de atividades propostas e desenvolvidas pela instituição.

Na **segunda feira**, o dia decorreu normalmente, sendo realizada a ginástica matinal e o Ateliê de Informática. Em paralelo com o Ateliê, eu e a minha colega Mafalda fizemos uma sessão de manicure, de modo a que as clientes tivessem as unhas arranjadas para o feriado de quarta feira.

No período da tarde acompanhámos alguns clientes na toma do café, partilhando assuntos pessoais. Em seguida foi rezado o terço e feita a aula de fisioterapia.

Terça feira não compareci ao estágio no período matinal, vista a necessidade de ir à escola. No entanto, posso referir que um funcionário da instituição ocupou a manhã realizando uma ação de sensibilização sobre os cuidados a ter na alimentação, apresentando factos interessantes sobre alguns alimentos. A sessão continuou durante a tarde, até à hora do terço.

A meio da semana, **quarta feira** não tive estágio, visto ser o feriado do 25 de Abril.

No dia seguinte, **quinta feira**, o dia iniciou-se com a ginástica matinal, seguido do Ateliê de Informática. Ainda no período da manhã eu e a minha colega, para fazer a decoração de duas fitas de finalista. As fitas foram decoradas com a impressão digital de cada cliente, com as cores que os mesmos escolhiam. Estas fitas serviam para colocar na capa de finalista para que nos pudéssemos sempre recordar todos os clientes em momentos futuros.

Durante a tarde decorreu a hora do terço e a aula de fisioterapia. Alguns clientes não quiseram participar na aula de fisioterapia e deslocaram-se para a sala azul, onde pudemos conversar sobre diversos assuntos.

A **sexta feira** começou com uma caminhada ao Jardim José do Lemos, onde pudemos apreciar as silhuetas decoradas por diferentes instituições. Durante este passeio, os clientes mostraram-se orgulhosos da silhueta da instituição, ainda que não tenham participado na sua elaboração.

Durante a tarde, a pedido de algumas clientes, realizei uma sessão de manicure, juntamente com a minha colega Mafalda.

Reflexão Semanal - Nona Semana

Data: 30 de Abril a 5 de Maio

Na presente semana, as estagiárias compareceram ao estágio somente na **segunda feira**.

Este dia teve início com a ginástica matinal, seguido da “hora da bolacha”. Na ginástica alguns dos clientes não quiseram participar, visto estarem doentes e referirem que não estavam com disposição para tal.

Mais tarde a Animadora chegou à sala acompanhada do computador adaptado, dando início ao Ateliê de Informática, onde os clientes tiveram oportunidade de jogar e ler as notícias mais recentes.

No período da tarde, acompanhei os clientes de maior capacidade de mobilidade, participando na Marcha pela Saúde Mental. Durante o percurso alguns clientes demonstraram fadiga, pedindo para não continuar a caminhada. Deste modo, decidimos não terminar o percurso, deslocando-nos de imediato para o local onde estava previsto terminar a marcha.

No final, foi tirada uma fotografia de grupo, à frente da Sé Catedral, juntamente com todas as instituições e entidades envolvidas.

Em seguida deslocámo-nos a pé até ao Centro de dia, onde já os esperavam para o lanche.

Reflexão Semanal - Décima Semana

Data: 7 a 12 de Maio

No decorrer da presente semana, não me foi dada a oportunidade de realizar atividades, dada a necessidade de prestar auxílio em propostas realizadas pelo Centro de Dia. É importante referir ainda que as estagiárias não compareceram ao estágio na segunda feira.

Neste sentido, passo a referir a **terça feira**, tendo início com a ginástica matinal de ambas as estagiárias. No período da manhã acompanhei ainda alguns clientes que necessitavam de sair do Centro de Dia, indo até à farmácia, banco e oculista.

No período da tarde auxiliei a minha colega Mafalda na realização de uma ação de sensibilização sobre a Justiça e a Igualdade.

Na **quarta feira** foi-nos dada suspensão, de modo a poder frequentar o I Encontro de Animadores Socioculturais no IPG.

Sendo que a maioria dos clientes estavam habituados a visitar e a ouvir a missa na festa do Barroquinho, a **quinta feira** foi passada nesse mesmo local. Assim, acompanhei juntamente com a minha colega estagiária Inês, os clientes durante toda a festa. Na festa tivemos a oportunidade de passear pelas “barracas”, ouvir a missa e realizar um almoço ao ar livre.

Este dia foram apontadas mais horas, vista a necessidade de servir os clientes e os acompanhar durante o almoço.

Sendo o início do mês, a manhã de **sexta feira** foi ocupada pelo pagamento das mensalidades dos clientes do lar. Assim, não me foi possível realizar nenhuma atividade prevista.

Durante a tarde o funcionário da instituição realizou uma atividade intitulada de “O Sabichão”, que consistia na realização de perguntas de cultura geral à qual os clientes deveriam responder corretamente.

A manhã de **sábado** foi ocupada pela minha colega, onde tive a oportunidade de a auxiliar na realização do ateliê de escrita criativa. Durante a sessão, os clientes referiam algumas frases de acordo com várias palavras que eram retiradas de um pote.

Reflexão Semanal - Décima Primeira Semana

Data: 14 a 18 de Maio

Na semana anterior, foi dada a informação da possibilidade de receber uma nova cliente. No entanto, senti-me um pouco nervosa, visto ser referido que essa mesma cliente apresentava demência grave e eu nunca ter tido contacto direto com uma pessoa com essa doença.

De modo a receber corretamente a cliente, eu e a minha colega Mafalda preparamos uma dinâmica de apresentação. Na atividade era utilizada uma bola, que deveria ser segurada enquanto nos apresentávamos. Assim que a nossa apresentação terminasse, deveríamos lançar a bola para um dos clientes e dar a estes a oportunidade de se apresentar.

Em primeiro lugar, realizei a ginástica matinal, enquanto a cliente conhecia as instalações do Centro de Dia. Em seguida, quando a cliente chegou, preparámo-nos para a realização da dinâmica de apresentação.

Durante a atividade foi necessário tomar algumas providências, entre as quais, realizar alguns ajustes no que concerne à passagem da bola. Uma vez que a atividade idealizada passava pelo lançamento da bola, decidimos alterar e por sua vez, dar diretamente a bola ao colega ao lado. Este ajuste deveu-se à dificuldade que alguns clientes apresentavam em apanhar ou lançar a bola corretamente, fazendo a bola rolar pela sala, sem que esta chegasse ao destinatário.

Este momento foi bastante demorado, ocupando a manhã toda. O mesmo deveu-se ao facto de alguns clientes sentirem muita necessidade de falar e contar completamente a sua história de vida, referindo os filhos, netos e bisnetos. Assim, foi importante controlar o tempo que cada um poderia falar, de modo a que estes fossem breves.

Durante a tarde realizei a atividade intitulada de “o que parece?”, onde todos os clientes participaram ativamente, mostrando os seus conhecimentos. Este foi um momento bastante divertido, ainda que os mesmos quisessem falar todos ao mesmo tempo.

Mais tarde foi rezado o terço e realizada a aula de fisioterapia.

Este foi um dia bastante complicado. A nova cliente chamava frequentemente pelo marido que se havia ausentado, apresentando indícios de fuga. Assim, foi necessário que a mesma abandonasse o Centro de Dia após a hora de almoço.

Durante o dia de **terça feira**, foi realizada a ginástica matinal, seguida de uma atividade de Expressão Plástica – Simetrias, realizada pela colega Mafalda. Esta foi uma atividade que decorreu durante todo o dia, contando com o meu auxílio e com o da colega Inês.

Na **quarta feira** de manhã não compareci ao estágio, tendo a necessidade de me deslocar até ao IPG. No entanto, na parte da tarde tive a oportunidade de realizar uma atividade de Pintura com Sopro, onde todos os clientes participaram.

Este foi um momento bastante divertido, ainda que tenha havido clientes que não gostaram do processo.

A **quinta feira** iniciou-se com a ginástica matinal, seguido do ateliê de informática. No entanto, durante o ateliê, recebi uma proposta por parte de uma cliente. Essa proposta consistia em auxiliar na realização de uma pintura para entregar ao neto no final da tarde.

A iniciativa foi imediatamente aceite e preparei as tintas, a mesa, os pincéis e a folha para que a cliente pudesse começar a trabalhar. A pedido da cliente, desenhei na folha uma casa e uma árvore. Mais tarde, outra cliente juntou-se a nós, pedindo uma flor para pintar.

Durante a tarde aproveitámos para realizar uma sessão de manicura, visto a professora de fisioterapia não poder comparecer.

Por fim, a **sexta feira**, começámos a manhã com a ginástica matinal, seguido por uma atividade realizada pela minha colega, onde a mesma realizou uma ação de sensibilização sobre a importância da higiene das mãos.

À tarde fomos visitados por um estagiário da Câmara Municipal da Guarda, que propôs a realização de uma sessão de Fisioterapia. Durante a sessão o estagiário realizou uma atividade com um balão cheio, mas não fechado, que deveria ser passado de pessoa a pessoa, sem que deixássemos o ar sair pelo orifício.

Quando alguém deixava o balão esvaziar, era retirado completamente o ar, revelando um papel dentro do mesmo. Cada papel tinha uma pergunta, como por exemplo “Quando começaste a trabalhar?”, “Qual foi o dia mais feliz da tua vida?”, entre outras.

Esta atividade permitiu-nos conhecer melhor os clientes.

Reflexão Semanal - Décima Segunda Semana

Data: 21 a 26 de Maio

Na manhã de **segunda feira**, foi realizado o momento de ginástica matinal, seguido de uma sessão de manicure, que ocupou todo o dia.

Já na **terça feira**, após a ginástica matinal, realizei um bailarico, onde tivemos oportunidade de dançar e cantar durante toda a manhã.

Já durante o período da tarde, auxiliei a minha colega Mafalda na implementação do exercício do pontilhismo. Durante a atividade os clientes deveriam realizar o pontilhismo com cotonetes, um exercício aprendido nas aulas de Expressão Plástica.

Na **quarta feira** não compareci ao estágio durante a maior parte do dia, visto me apresentar doente. Ainda assim, visto ter marcado a sessão de Magia para este dia, senti a necessidade de acompanhar o Mágico durante a sua sessão.

Para a sessão, preparei a sala, colocando as cadeiras em forma de U de modo a facilitar o contacto ocular entre os pares.

Visto me encontrar melhor, retomei ao estágio na **quinta feira** de manhã, ainda que tenha sido solicitada para o acompanhamento dos clientes ao exterior.

Sendo que a fisioterapeuta não podia realizar a sua sessão por motivos de saúde, tomei a liberdade de realizar uma atividade que promovesse a coordenação motora e o alongamento dos músculos. Neste sentido, implementei uma sessão de Ginástica com Balões.

Cada cliente tinha um balão e, ao som da música deveriam imitar os movimentos que eu ia fazendo.

Todos se demonstraram bastante contentes, fazendo ainda comparações com a sessão de fisioterapia, que era mais cansativa.

Ainda neste dia, a colega Mafalda realizou um momento de improviso com um cliente do Centro de Dia, o que nos permitiu descontrair e rir.

No decorrer da **sexta feira** foi-nos solicitada a colaboração na implementação de inquéritos de satisfação aos clientes do Centro de Dia. Os clientes demonstraram alguma dificuldade na resposta aos inquéritos, visto que os mesmos perguntavam quais os pratos

que gostariam de comer no Centro de Dia, os pratos que menos gostavam e as sugestões de melhorias.

Quando confrontados com estas perguntas, os clientes tinham dificuldade em responder e em se lembrar de vários pratos. Assim, desempenhei um papel bastante importante, relembrando-os de pratos que os mesmos se costumavam queixar diariamente.

Após o inquérito, eu e a Mafalda realizámos um momento de improviso, encarnando as personagens do Zé e da Mãe. Durante este momento, todos os clientes se mostraram alegres e pediram que o mesmo se repetisse em outros dias.

Durante a tarde, fomos visitados pelo estagiário da Câmara Municipal, que nos prendou com mais uma sessão de Fisioterapia.

Visto alguns clientes terem abandonado o Centro de Dia, usufruindo agora dos serviços do Lar Santa Clara, propus que os visitássemos na manhã de **sábado**. Os clientes mostraram-se bastante alegres com a proposta e a manhã foi ocupada com as visitas aos ex-clientes do Centro de Dia.

Reflexão Semanal - Décima Terceira Semana

Data: 28 de Maio a 2 de Junho

Esta semana tivemos oportunidade de realizar a primeira sessão de Animação ao Domicílio. A sessão teve início na **segunda feira** de manhã, pelo qual foi necessário encontrarmo-nos antecipadamente no Centro de Dia para receber a indicação da morada da cliente.

Com a ajuda do GPS, conseguimos chegar ao local, onde a cliente já nos esperava alegremente à porta de casa, convidando-nos imediatamente para entrar.

Para a sessão, preparei um “Quanto Queres”, com diferentes perguntas, entre as quais: Quanto filhos tem?; Que idade tem?; O que gosta de fazer nos seus tempos livres?; Qual a sua cor favorita?; entre outras.

No entanto, visto este ser o primeiro contacto com a cliente e não ter ocorrido uma apresentação prévia, não me foi possível implementar a atividade.

A cliente mostrou bastante vontade de falar, não nos permitindo intervir da forma que havíamos planeado. No entanto, como referido em outros momentos, é importante saber ouvir e dar a possibilidade de conversarem sobre o que mais gostam, neste caso a família.

Após a sessão, deslocámo-nos novamente para as instalações do Centro de Dia, onde ainda decorria o ateliê de informática.

Depois do almoço, tive oportunidade de aprender a jogar dominó profissional com um dos clientes até chegar a hora do terço e a aula de fisioterapia.

Durante o dia de **terça feira**, todas as estagiárias começaram a preparar o casamento, realizando em conjunto com os idosos, as lembranças a entregar no dia. Foi ainda feito um sorteio para escolher quem seria o noivo e a noiva.

À tarde, anunciámos o resultado do sorteio.

Na **quarta feira**, começámos o dia com ginástica matinal, seguido da celebração da missa pela primeira vez em todo o tempo de estágio.

Durante a tarde, ocorreu a última sessão de Musicoterapia, onde foram realizados jogos tradicionais.

Na quinta feira não comparecemos ao estágio, visto ser Feriado.

Já na **sexta feira**, realizámos a ginástica matinal, seguida de outra sessão de desenho livre, em que as clientes pintaram com pincéis outros desenhos à escolha.

No período da tarde tive a oportunidade de participar no jogo da sueca e no dominó

Reflexão Semanal - Décima Quarta Semana

Data: 4 a 6 de Junho

Esta foi a décima quarta semana, o que significa que o tempo de estágio está a terminar.

No primeiro dia da semana, **segunda feira**, começámos o dia com Animação ao Domicílio. Encontrámo-nos na instituição, para sermos acompanhadas (eu e a Mafalda) até ao domicílio da mesma cliente que visitámos na semana passada. Esse acompanhamento foi realizado pelo Motorista da instituição e pela Animadora, que nos deixaram à porta da casa da cliente.

Visto a atividade da semana anterior não ter sido implementada devido à necessidade da senhora falar e nos apresentar factos importantes da sua vida, a minha colega teve a ideia de elaborar um “saco sensorial” que permitisse a senhora trabalhar a sua sensibilidade através do tato enquanto falasse.

Este é realizado com um saco *zipblock*, onde devemos colocar um líquido grosso como é o exemplo de champô. Quando cheio, deve ser retirado o máximo ar possível e fechado, de modo a facilitar o deslize do líquido.

Como na sessão anterior, a senhora mostrou-se bastante à vontade para falar, não tornando fácil a nossa interação.

Quando terminada a sessão, o motorista foi-nos buscar e deixou-nos novamente na instituição.

Assim que chegámos ao Centro de Dia, a Animadora ainda estava a realizar o ateliê de informática.

Durante a tarde conversei com os clientes sobre o fim de semana e sobre o que os mesmos tinham realizado nesses dias. Também rezaram o terço e fizeram a aula de fisioterapia.

Na **terça feira**, começámos o dia como todos os outros, com ginástica matinal. De seguida decidimos continuar com os preparativos para o dia do casamento, nomeadamente lembranças para os convidados, alianças, entre outros.

Durante a tarde fomos visitados novamente pelo Mágico, que nos presenteou com novos truques. Para a sessão preparei a sala de forma a que todos os clientes se sentassem numa mesa, tornando a sessão mais formal.

Já no último dia de estágio, **quarta feira**, não estive presente no período da manhã, visto frequentar um Workshop realizado no Museu da Guarda.

Na parte da tarde realizámos o tão esperado casamento. Para tal, a sala foi preparada de modo a que se parecesse com uma igreja, os noivos vieram vestidos a rigor e até houve pétalas de rosa para abençoar os noivos. Ainda é importante referir que todos os funcionários foram convidados.

No decorrer deste pequeno improviso, as personagens principais estiveram bastante bem, tornando o momento engraçado.

Após o casamento efetuámos ainda um baile de despedida e tirámos uma fotografia de grupo.