



Ana Marina Rodrigues Marcelino

Relatório de Mestrado

A importância de projetos e atividades de Envelhecimento Ativo para populações seniores: o exemplo da Casa-Museu • Centro Cultural João Soares – Cortes (Leiria)

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

Relatório realizado sob a orientação da Professora Doutora Maria Graça Poças Santos

Relatório realizado sob a supervisão de Natália Fonseca da Mota

Leiria, 2014



O júri

Presidente

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Agradecimentos

O relatório de estágio que agora se apresenta resultou de um caminho de esforço e dedicação, com o apoio e incentivo de várias pessoas que tornaram possível este trabalho. A elas expresso o meu agradecimento sincero.

Em primeiro lugar, agradeço à Prof.^a Doutora Maria Graça Poças Santos pela forma como me orientou no decorrer deste trabalho. As suas indicações e conselhos orientaram e enriqueceram o meu estágio.

Em segundo, uma palavra de apreço à minha supervisora Natália Fonseca da Mota pela ajuda e orientação durante o estágio realizado, tanto na integração no local de estágio, como no planeamento das atividades.

Agradeço à Casa-Museu. Centro Cultural João Soares por ter aceitado o meu pedido de estágio e, também às colegas de trabalho da Casa-Museu João Soares que me acompanharam neste percurso, nomeadamente Lígia Norte, Rita Justino e Fátima Malhão.

Um agradecimento especial é devido, por todo o carinho e amizade que recebi, aos seniores do grupo “Belidade”. Um grupo cheio de alegria de viver, que me ensinou que a vida é para aproveitar todos os dias.

Por último, agradeço à minha família e aos meus amigos pelo apoio para concluir esta etapa da minha vida académica.

Resumo

A maioria dos idosos não usufrui corretamente do seu tempo lazer. Esse tempo livre deve ser ocupado com diversas atividades que promovem um envelhecimento ativo. A Casa-Museu João Soares é um espaço aberto à comunidade das Cortes que promove o envelhecimento ativo. Neste estágio, foi desenvolvida uma investigação-ação junto do grupo “Belidade” que frequenta a Casa-Museu. Foi implementado um questionário com o objetivo de observar se os hábitos dos idosos se alteraram desde a sua chegada à Casa-Museu João Soares, e se praticam um envelhecimento ativo. Os resultados obtidos nesta investigação-ação serviram de base para desenvolver novas atividades que obviem as necessidades apresentadas pelos seniores.

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo, Museu, Lazer, Animação Sociocultural

Abstract

Most older people don't enjoy properly their leisure time. This free time should be occupied with various activities that promote active ageing. The Casa-Museu João Soares is open to provide the community of the Cortes with activities that promote active ageing space. At in this internship trainee, we has developed a research with the "Belidade" group that attends Casa-Museu. This group completed a survey to know if whether the habits of the elderly have changed since his arrival participation in the museum activities (at Casa-Museu João Soares), and if the practice active ageing was implemented. The results of this research provided the basics for developing new activities that we hope will mitigate the needs presented shown by older people.

Keywords

Active Ageing, Museum, Leisure, Sociocultural Animation

Índice

Índice

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | Introdução | 1 |
| 1.1. | Enquadramento do estágio | 1 |
| 1.2. | Relevância do tema | 3 |
| 1.3. | Métodos e organização | 3 |
| 1.3.1. | Pesquisa e seleção bibliográfica | 3 |
| 1.3.2. | A investigação-ação | 4 |
| 1.3.3. | Metodologia de análise quantitativa | 5 |
| 1.3.4. | Organização e resumo dos capítulos do relatório | 7 |
| 2. | Enquadramento do local de estágio | 8 |
| 2.1. | Casa-Museu • Centro Cultural João Soares | 8 |
| 2.2. | Espaço sociodemográfico e cultural | 10 |
| 3. | Enquadramento teórico do tema | 12 |
| 3.1. | Análise do Envelhecimento Demográfico da População Portuguesa e suas consequências | 12 |
| 3.2. | Um Envelhecimento Bem-sucedido | 14 |
| 3.3. | Envelhecimento Ativo | 17 |
| 3.4. | A importância da motivação para a prática de atividades no tempo de lazer | 21 |
| 4. | O museu como instituição cultural | 25 |
| 4.1. | O museu e a comunidade | 26 |
| 4.2. | O museu como uma instituição de acolhimento e de dinamização de atividades de envelhecimento ativo | 27 |
| 4.3. | A animação como ferramenta importante na relação entre o idoso e o museu | 27 |
| 4.4. | Algumas instituições culturais portuguesas com atividades vocacionadas para a população sénior | 30 |
| 5. | Apresentação e discussão dos resultados obtidos nos questionários | 34 |
| 5.1. | Caraterização pessoal dos inquiridos | 34 |
| 5.2. | Atividades diárias | 37 |
| 5.3. | Atividades no museu | 38 |
| 5.4. | Atividades turísticas | 42 |
| 6. | Atividades desenvolvidas | 43 |
| 6.1. | Atividades realizadas durante o estágio na Casa-Museu João Soares | 44 |

| | | |
|---------|---|----|
| 6.1.1. | Comemoração do Dia Internacional do Idoso..... | 44 |
| 6.1.2. | Passeio pedestre à Loca da Moura, nas Cortes..... | 44 |
| 6.1.3. | Passeio Cultural ao Centro Histórico de Leiria | 45 |
| 6.1.4. | Fotografias dos passeios | 45 |
| 6.1.5. | “Uma viagem por Itália” | 45 |
| 6.1.6. | Implementação dos questionários..... | 46 |
| 6.1.7. | Aniversário do grupo “Belidade” | 46 |
| 6.1.8. | Aula de informática – Iniciação à Internet | 46 |
| 6.1.9. | Palestra “O uso dos medicamentos” | 47 |
| 6.1.10 | Atividade de Natal – fazer uma vela | 47 |
| 6.1.11 | Atividade “Pensa por ti” | 47 |
| 6.1.12 | “Uma viagem á China” | 48 |
| 6.1.13 | Filme “Gaiola Dourada” | 48 |
| 6.1.14 | Aula de Informática: criar uma conta de e-mail..... | 48 |
| 6.1.15 | “Idosos: prevenção de quedas ”..... | 49 |
| 6.1.16 | Visualização das fotografias de todas as atividades. | 49 |
| 6.1.17. | Dia de S. Valentim..... | 49 |
| 6.2. | Atividades desenvolvidas na Casa de Repouso Lar S. José e a ASSISTE | 50 |
| 6.2.1. | Atividade do mês de novembro | 50 |
| 6.2.2. | Atividade do mês de dezembro | 50 |
| 7. | Avaliação das atividades..... | 52 |
| | Considerações Finais | 55 |
| | Referências bibliográficas | 58 |
| | Webgrafia..... | 60 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 – Instituições Culturais com atividades para os seniores | 30 |
| Tabela 2 – Instituições Culturais ligadas às autarquias com atividades para os seniores. | 32 |

Índice de Gráficos

| | |
|---|----|
| Gráfico 1 – Distribuição da população inquirida por idade..... | 35 |
| Gráfico 2 – Género dos inquiridos | 35 |
| Gráfico 3 – Estado Civil dos inquiridos | 35 |
| Gráfico 4 – Escolaridade dos inquiridos..... | 36 |
| Gráfico 5 – Tipo de atividades realizadas durante a semana pelos inquiridos | 37 |
| Gráfico 6 – Situação dos inquiridos quanto à questão “Costuma estar sozinho?” | 38 |
| Gráfico 7 – Motivação principal para entrar para este grupo..... | 38 |
| Gráfico 8 – Tempo de inserção no grupo | 39 |
| Gráfico 9 – Atividades realizadas na Casa-Museu..... | 39 |
| Gráfico 10 – Tipo de atividades realizadas após entrar neste grupo e que antes não eram efetuadas | 40 |
| Gráfico 11 – Costume de fazer férias | 42 |
| Gráfico 12 – Tipo de turismo que pratica..... | 42 |
| Gráfico 13 – Avaliação das atividades do mês de outubro de 2013..... | 52 |
| Gráfico 14 – Avaliação das atividades do mês de novembro e dezembro de 2013 | 53 |
| Gráfico 15 – Avaliação das atividade do mês de janeiro de 2014..... | 54 |

Índice de Anexos

- Anexo 1 – Pré-questionário
- Anexo 2 – Inquérito por questionário
- Anexo 3 – Tabelas que apresentam os resultados dos questionários
- Anexo 4 – Tabela das Instituições Culturais que não têm atividades com os seniores
- Anexo 5 – Planificações mensais das atividades
- Anexo 6 – Planificação da sessão n.º 1
- Anexo 7 – Planificação da sessão n.º 2
- Anexo 8 – Planificação da sessão n.º 3
- Anexo 9 – Planificação da sessão n.º 4
- Anexo 10 – Planificação da sessão n.º 5
- Anexo 11 – PowerPoint da sessão n.º 5
- Anexo 12 – Planificação da sessão n.º 6
- Anexo 13 – Planificação da sessão n.º 8
- Anexo 14 – Cópia da Ficha de Informática: Iniciação á Internet
- Anexo 15 – Planificação da sessão n.º 9
- Anexo 16 – Cartaz da palestra “O uso dos medicamentos”
- Anexo 17 – Planificação da sessão n.º 10
- Anexo 18 – Planificação da sessão n.º 11
- Anexo 19 – PowerPoint da sessão n.º 11
- Anexo 20 – Planificação da sessão n.º 12
- Anexo 21 – PowerPoint da sessão n.º 12
- Anexo 22 – Planificação da sessão n.º 13
- Anexo 23 – Planificação da sessão n.º 14
- Anexo 24 – Cópia da Ficha de Informática: criar de uma conta de e-mail
- Anexo 25 – Planificação da sessão n.º 15
- Anexo 26 – Powerpoint da sessão n.º 15
- Anexo 27 – Planificação da sessão n.º 16
- Anexo 28 – Planificação da sessão n.º 1 na ASSISTE e Casa de Repouso S. José
- Anexo 29 – Planificação da sessão n.º 2 na ASSISTE e Casa de Repouso S. José
- Anexo 30 – E-mail para as Instituições Culturais Portuguesas
- Anexo 31 – Carta para o Sr. Padre da Paróquia das Cortes
- Anexo 32 – Recortes do Jornal das Cortes
- Anexo 33 – Fotografias das atividades realizadas no estágio
- Anexo 34 – Grelhas de avaliação das atividades realizadas no estágio
- Anexo 35 – Tabelas da avaliação das atividades realizadas no estágio

1. Introdução

1.1. Enquadramento do estágio

Este estágio curricular no âmbito do *Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo* do Instituto Politécnico de Leiria, foi realizado na Casa-Museu • Centro Cultural João Soares, em Cortes, Leiria.

Neste trabalho de investigação-ação a pergunta de partida dirigiu-se à observação dos hábitos diários dos idosos do grupo “Belidade” e as alterações de tais hábitos, ao nível do lazer, da convivência, de novos interesses culturais e outros, provocadas pelas atividades que desenvolvem na Casa-Museu João Soares.

Envelhecer é algo que acontece desde que nascemos. Já envelhecer ativamente é uma forma de vivermos a vida com melhores condições. Atualmente existem muitos espaços abertos para a população sénior, locais em que se podem realizar diversas atividades, como Universidades Seniores, centros de dia, centros de convivência, museus, organismos locais, entre outros.

A Casa-Museu • Centro Cultural João Soares é uma instituição que abre as portas a um grupo de idosos, denominado de “Belidade”, para realizarem atividades variadas com o fim de terem um envelhecimento ativo. Este grupo já desenvolve várias atividades neste espaço, desde teatro, passeios culturais, atividades lúdicas culturais, informática, etc... Estas atividades programadas para um público sénior estão inseridas no projeto “Viva a Vida”, existente desde 2008, nesta instituição.

Para continuar a desenvolver este apoio cultural para população, um dos objetivos do estágio foi ajudar a criar as condições para que estas sessões pudessem prosseguir e, ainda, realizar algumas sessões e outras fora do espaço do museu, nomeadamente na Casa de Repouso S. José e na ASSISTE (Associação de Solidariedade e Social das Cortes), para promover um envelhecimento ativo e bem-sucedido e enriquecer a população ao nível das relações interpessoais e motivá-las para uma vida saudável.

O grupo “Belidade” é um grupo em crescimento, recebendo a entrada de novos elementos. Até ao momento o grupo é composto 19 elementos, com idade a partir dos 50 anos. Este grupo começou a integrar, nesta instituição, o projeto “Viva a Vida”, em Novembro de 2010, através de um estágio curricular no âmbito do mestrado em *Intervenção para um Envelhecimento Ativo*, do Instituto Politécnico de Leiria, por uma aluna que desenvolveu este projeto entre outras atividades. O projeto “Viva a Vida” existe desde 2008. A criação deste grupo

foi feita através da divulgação das atividades junto da população. Atualmente, o grupo encontra-se na Casa-Museu, todas as quintas-feiras à tarde, pelas 15 horas. Neste horário são desenvolvidas atividades de cariz cultural e lúdico do interesse do grupo e com base, também, nas sugestões do monitor.

O tema deste trabalho corresponde à ideia de uma Casa-Museu como um espaço aberto à comunidade na promoção do envelhecimento ativo.

O grupo “Belidade” já participa nas atividades do museu há três anos, e até ao momento não foi realizado nenhum estudo sobre esta iniciativa. Desta forma, para perceber se o projeto está a ser bem-sucedido a pergunta de partida a que nos propusemos responder foi: “Em que medida, é observável nos hábitos diários dos idosos do grupo “Belidade” alterações (ao nível do lazer, da convivência, novos interesses culturais e outros,...) provocadas pelas atividades que desenvolvem na Casa-Museu • Centro Cultural João Soares?”

Os objetivos gerais que pretendemos atingir dizem respeito à identificação das alterações de comportamentos nos hábitos de vida diária dos seniores do grupo “Belidade”, e à continuação das sessões semanais do grupo “Belidade”, desenvolvendo atividades que colmatem as necessidades apresentadas pelos próprios.

Mais especificamente, este trabalho de investigação irá:

- Perceber o que os seniores entendem por envelhecer ativamente.
- Desenvolver atividades ao nível sensorial, físico, cultural, de memória e de lazer com o grupo “Belidade”.
- Incrementar duas atividades mensais com a Casa de Repouso Lar S. José e a ASSISTE, Associação de Solidariedade e Social das Cortes, duas instituições ligadas aos idosos da freguesia das Cortes.
- Comparar duas atividades na Casa de Repouso Lar S. José e na ASSISTE, Associação de Solidariedade e Social das Cortes, sendo a primeira composta por idosos dependentes e a segunda instituição constituída por idosos autónomos, e observar baseando-nos nas atividades desenvolvidas as diferenças e semelhanças entre os dois grupos.
- Salientar a importância da Casa-Museu na comunidade das Cortes e o impacto desta instituição no envelhecimento ativo da população.
- Organizar duas palestras sobre temas para colmatar necessidade de informação apresentados pelos seniores da “Belidade”.

1.2. Relevância do tema

Esta investigação justificar-se-á pelo facto de existirem poucos estudos nacionais sobre o Envelhecimento Ativo, sendo ainda mais escassos os relacionados com a participação da 3.^a idade em atividades de museus e por ser um tema bastante atual e pertinente, se tivermos em linha de conta o envelhecimento demográfico nacional e europeu.

Não existem muitos museus que apostem na animação sociocultural para desenvolver atividades para a 3.^a idade durante o seu tempo de lazer. Desta forma, estudar sobre o assunto e planificar atividades neste tipo de instituições é um tema que deve ser abordado e foi um desafio para este estágio.

É importante saber se outras instituições culturais, como por exemplo alguns museus portugueses, realizam projetos semelhantes ao da Casa-Museu ou se desenvolvem atividades para a promoção do envelhecimento ativo. Esta informação ajudará a perceber se estas instituições culturais trabalham com a 3.^a idade e se, caso disso, que tipos de atividades desenvolvem.

O estudo da promoção de um envelhecimento ativo em museus para a 3.^a idade, justifica-se, em primeiro lugar, porque o autor deste trabalho é residente na região de Leiria onde se insere o estudo, o que leva a um trabalho mais próximo com a comunidade que conhece. Em segundo lugar, porque a área académica é a Intervenção para um Envelhecimento Ativo, o resultado perfeito para que a motivação para a realização deste estágio surgisse naturalmente.

1.3. Métodos e organização

1.3.1. Pesquisa e seleção bibliográfica

Para fundamentar teoricamente este trabalho pesquisámos vários autores ligados aos temas que irão ser abordados.

Num trabalho com estas características a pesquisa é essencial para a sustentação teórica que antecede a investigação e o apuramento de resultados. Neste caso, a consulta foi dividida em várias fases. Iniciou-se a pesquisa em livros técnicos, artigos científicos e dissertações sobre as temáticas. De seguida, foi necessário consultar informação histórica sobre

a Casa-Museu • Centro Cultural João Soares em brochuras e documentos presentes na Biblioteca da Casa-Museu João Soares.

A edição do texto e as referências bibliográficas deste trabalho estão de acordo com a Norma APA contida nas referências bibliográficas: normas da APA, 6.^a edição, consultado no seguinte site:

http://c3icongresso2013.web.ua.pt/wp-content/uploads/2013/05/Normas_APA6th.Portugues.pdf

1.3.2. A investigação-ação

A metodologia de trabalho adotada na presente pesquisa é baseada na investigação-ação. Segundo Monteiro, (1988 *apud* Guerra 2007 p. 53) a investigação-ação "é um processo no qual os investigadores e os actores conjuntamente investigam sistematicamente um dado e põem questões com vista a solucionar um problema imediato vivido pelos actores e a enriquecer o saber cognitivo, o saber-fazer e o saber- ser, num quadro ético mutuamente aceite". Guerra (2007) afirma que neste tipo de investigação o investigador não se limita a recolher informação, ele conduz a ação, isto é, o investigador torna-se sujeito ativo. A definição "paradigma da interação" é entendida como a interação entre a investigação e a ação, formando uma organização única.

Investigação-ação para Cohen e Manion (1994) é um procedimento "com vista a lidar com um problema concreto localizado numa situação imediata" (Cohen e Manion, 1994 citado por Bell, 2008, p.20). Neste processo podem ser usados vários mecanismos com diversos fins com o objetivo de colmatar as necessidades apresentadas no estudo.

Para Elliot (1993) consiste em " um estudo de uma situação social que tem como objetivo melhorar a qualidade da ação dentro da mesma" (Elliot, 1993 citado em Coutinho, 2011, p. 312). Lomax (1990) define a investigação-ação como "uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria" (Lomax, 1990 in Coutinho, 2011, p. 312). Watts (1985) refere que "é um processo em que os participantes analisam as suas próprias práticas de uma forma sistemática e aprofundada" (Watts, 1985 citado por Coutinho, 2011, p. 313). Bravo (1992) *apud* Coutinho (2011) afirma que a investigação-ação é um ciclo espiral que cruza a teoria com a prática, tendo o resultado final da investigação "um triplo objetivo: produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os actores" (Simões, 1990 in Coutinho, 2011, p. 315).

Ainda não é consensual qual a categorização da investigação-ação. Para Coutinho (2011), esta investigação deve ser compreendida como uma investigação pluri-metodológica ou mista.

1.3.3. Metodologia de análise quantitativa

Com base na metodologia de investigação das ciências sociais e na pesquisa bibliográfica levada a cabo foi feita uma análise teórica nos seguintes pontos: envelhecimento demográfico, envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento ativo, tempo de lazer, tempo livre, tempo constrangido, motivação, animação sociocultural, contextualização do local de estágio, o museu e o museu e comunidade.

De seguida, foi realizado um levantamento de informações sobre as atividades que eram efetuadas na Casa-Museu pelo grupo “Belidade”. Recolheu-se também necessidades e falhas que o grupo apresentou como importantes e ideias de diferentes atividades para realizar.

Para suportar este trabalho serão implementados inquéritos por questionários sobre as atividades realizadas em casa e realizadas no Casa-Museu, com o objetivo de observar se os hábitos dos idosos se alteraram desde a sua chegada à Casa-Museu João Soares e se praticam um envelhecimento ativo. Após os inquéritos por questionários serão tratados e analisados os dados de forma a recolher informação para de seguida elaborar planos de atividades.

1.3.3.1. O inquérito por questionário

Para a realização desta investigação-ação o levantamento de dados foi realizado através um **inquérito por questionário**.

Um inquérito é um processo que tem como objetivo obter respostas precisas dos participantes do estudo, segundo Wiersma (1995), Ghiglione & Matalon (1997) citado por Coutinho (2011). Para Ghiglione & Matalon (1997) citado em Coutinho (2011) um questionário/formulário é parecido com uma entrevista, a diferença é que num questionário não é preciso um entrevistador, os questionários são auto-administrados. Podem ser enviados por correio ou entregues em mão ao participante, de acordo com Charles (1998) *apud* Coutinho (2011). Podem ser aplicados em variadas situações e contextos científicos, contudo têm um cariz mais impessoal e não fornece dados muito pormenorizados sobre os participantes, na perspetiva de Mason & Bramble (1997) *apud* Coutinho (2011).

Para Quivy & Campenhout (2008) um inquérito é um conjunto de perguntas sobre a situação pessoal, profissional, social do inquirido, e opiniões e questões sobre um determinado tema.

Bell (2008) afirma que um inquérito tem como objetivo a obtenção de informações que possam ser analisadas e depois comparadas.

O inquérito por questionário será administrado de forma direta, ou seja, é o próprio inquirido que preenche o impresso e entregue em mãos. Youngman (1986) in Bell (2008) apresenta vários tipos de questões. Para este inquérito por questionário, as perguntas serão quase todas de escolha múltipla em leque fechado (o inquirido é convidado a escolher uma ou várias de entre as alternativas apresentadas). Existirá apenas uma pergunta aberta, através da qual podemos obter indicadores úteis sobre os assuntos relevantes para o estudo, segundo Bell (2008). É uma questão onde o inquirido pode exprimir a sua opinião, ideias e dúvidas.

Este inquérito por questionário tem como objetivo ajudar a responder à pergunta de partida, isto é, a de saber a opinião dos inquiridos face às atividades desenvolvidas na Casa-Museu João Soares. Pretende-se apurar através destes questionários se o projeto para a população sénior da comunidade trouxe melhorias, em particular, e se trouxe desenvolvimento e melhorias para a comunidade, em geral. Se o museu é importante para a comunidade das Cortes e qual o seu impacto na vida destas pessoas.

A estruturação do questionário divide-se por quatro grupos: caracterização pessoal, vida diária, atividades no museu e atividades turísticas. A caracterização pessoal tem como elementos a idade, o género, o estado civil, a escolaridade e a profissão desempenhada antes da reforma. No segundo tópico, relativamente às atividades diárias pretende-se saber quais as atividades que o inquirido costuma realizar no seu dia-a-dia. De seguida, no que concerne às atividades no museu pretende-se conhecer há quanto tempo está no grupo "Belidade", se se sente motivado a realizar mais atividades para ser uma pessoa ativa e quais essas atividades. Se o espaço se adequa à sua condição física e a sua opinião sobre o impacto da CMJS na comunidade da Cortes. O último tópico tem como fim conhecer o tipo de turismo que o inquirido realiza e com quem o pratica.

Os dados recolhidos, das perguntas apresentadas em escolha múltipla em leque fechado, serão sujeitos a um tratamento quantitativo que permitirá comparar as respostas globais de diferentes categoriais e depois analisar as correlações existentes. Para essa análise será usado o programa SPSS que permitirá realizar cálculos estatísticos entre variáveis e visualizar os resultados de imediato. Para Coutinho (2011), o programa SPSS é um auxiliar para um investigador que tenha recolhido dados quantitativos em que a finalidade é descrever, relacionar ou argumentar os objetivos da investigação. A pergunta aberta será analisada através da análise de conteúdo.

No fim, com os resultados em mão poderemos conceber as atividades para este público-alvo. Com a elaboração de um plano de atividades que interesse a todos. Essas atividades serão sustentadas cientificamente com o recurso a pesquisa bibliográfica, já anteriormente elaborada, através de livros, artigos e revistas científicas.

Neste trabalho não será apresentada nenhuma amostragem porque o inquérito por questionário será apresentado a todos os elementos constituintes do grupo “Belidade”.

1.3.4. Organização e resumo dos capítulos do relatório

O corpo do trabalho está dividido em sete capítulos, sendo o primeiro dedicado à introdução do tema em estudo, com a apresentação do problema, dos objetivos e da metodologia utilizada, entre outros. No segundo capítulo é feita referência ao local de estágio e a esboça-se a descrição sociodemográfica e cultural da área das Cortes.

No terceiro capítulo, são introduzidos alguns conceitos-chave para este trabalho: envelhecimento demográfico em Portugal, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento ativo. No quarto capítulo é mencionado o conceito de museu, a sua importância numa comunidade e a sua relevância no envelhecimento ativo. Definem-se os conceitos de tempo de lazer, de tempo livre, animação e animação sociocultural e motivação. Para fechar o capítulo é apresentada uma tabela relativa a várias instituições culturais portuguesas (nomeadamente de cariz museológico) que desenvolvem atividades específicas para a 3.^a Idade.

No capítulo cinco é exposto o questionário final, implementado ao público-alvo. Neste capítulo são indicados os dados recolhidos dos questionários e feita a sua descrição e interpretação. A apresentação dos dados divide-se em quatro partes: caracterização pessoal, atividades diárias, atividades no museu e atividades turísticas.

No seguimento das conclusões retiradas da leitura dos gráficos, são mencionadas no capítulo seis todas as atividades realizadas durante o estágio curricular.

No capítulo sete, é feita uma leitura sobre a avaliação das atividades realizadas durante o estágio curricular. Seguem-se as considerações finais, as referências bibliográficas e a webgrafia.

No fim do trabalho, nos anexos, são mostradas as planificações das sessões realizadas, as notícias que surgiram sobre as atividades desenvolvidas durante o período de estágio (ver anexo 32), fotografias das atividades, entre outros documentos importantes para a fundamentação deste relatório de estágio. Todos os documentos foram produzidos no âmbito do

estágio, desde as fichas de informática, ao cartaz da palestra, aos PowerPoints das atividades, passando pelas planificações das atividades e as grelhas de avaliação.

2. Enquadramento do local de estágio

2.1. Casa-Museu • Centro Cultural João Soares

João Lopes Soares, nasceu no Arrabal, concelho de Leiria, a 17 de novembro de 1878, falecendo em Lisboa a 31 de julho de 1970. Tirou o curso de Teologia em Coimbra. Ordenado presbítero, fez concurso para capelão militar, sendo colocado em 1902, em Alcobaça. No seu percurso político teve um papel importante em movimentações oposicionistas durante a I República, o que levou a ser preso durante alguns anos. Na década de 30 foi professor no Colégio Moderno em Lisboa. Em sua homenagem surge a 8 de dezembro de 1996, a Casa-Museu • Centro Cultural João Soares, nas Cortes-Leiria, pelas mãos da Fundação Mário Soares (Fernandes, 2006).

A Fundação Mário Soares surge a 12 de setembro de 1991, enquanto instituição de direito privado e utilidade pública sem fins lucrativos. Tem como fim realizar, promover e patrocinar ações formativas de caráter cultural, científico e educativo, a nível dos direitos humanos, da história contemporânea, da ciência política e das relações internacionais.

A Casa-Museu • Centro Cultural João Soares surge em dezembro de 1996, como um projeto ambicioso, com base na antiga casa que João Soares possuía na freguesia das Cortes, do distrito de Leiria. A ideia de tornar a Vivenda Saudade num museu em memória do seu pai surge da vontade de Mário Soares querer homenagear seu pai e do apelo dos populares da freguesia das Cortes. Os objetivos centrais desta instituição são divulgar o conhecimento da história e da cultura do século XX português, promover a democracia e a cidadania, colaborar ativamente com a comunidade de Cortes e garantir o envolvimento dos jovens nas suas iniciativas (Fundação Mário Soares: Casa-Museu • Centro Cultural João Soares, 1996).

Esta instituição é um centro cultural, possuindo uma exposição permanente intitulada “Século XX Português – Os caminhos da Democracia – João Soares. Mário Soares”, nas salas 3 e 4 e as salas 1 e 2 são reservadas para exposições temporárias. Contém uma biblioteca aberta ao público para a comunidade, com o nome Biblioteca João Soares, e uma sala polivalente com equipamentos audiovisuais para iniciativas culturais. No exterior existe um jardim da autoria do arquiteto Gonçalo Ribeiro Telles, com um auditório ao ar livre e onde é possível ver um Renault

16 (que está em exposição) e com o qual Mário de Soares percorreu o país em campanha eleitoral a partir do 25 de abril de 1974.

A exposição permanente “Século XX Português – Os caminhos da Democracia – João Soares. Mário Soares” é apresentada através de fotografias, documentos, cartazes e filmes da época que documentam os momentos marcantes da história política do século XX português, e, simultaneamente, são apresentados os percursos de vida de João Soares e Mário Soares. Esta exposição é da responsabilidade principal do Professor Fernando Rosas, do Instituto de História Contemporânea da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa (Rosas, 1996). A organização da exposição estabelece-se em quatro percursos cronológicos paralelos: a história do mundo, a história dos regimes políticos que moldaram a sociedade portuguesa no século XX, a história da oposição ao regime vigente, finalmente, a história cívica e política de João Soares nos anos 40. A exposição divide-se por três núcleos cronológicos:

1. A crise do Sistema Liberal (1890-1926): retrata a crise final do sistema liberal português, durante a fase monárquica e republicana, após o 5 de outubro de 1910, desde o Ultimato britânico de 1890 até ao golpe militar que derruba a I República de 1926;

2. Ditadura Militar, Estado Novo e Resistência (1926-1974): descreve a transição da Ditadura Militar para o Estado Novo, o regime salazarista e o declínio do marcelismo, com incidência paralela à história da resistência;

3. Revolução e Democracia (1974-1996): perspetiva do processo político após o movimento militar de 25 de abril de 1974: o processo revolucionário, a institucionalização da democracia e a sua evolução até 2005.

Na sala de exposições temporárias encontra-se, à data em que escrevemos este texto, patente ao público a exposição “A viagem de Cosme III de Médicis a Portugal em 1669”.

A Casa-Museu presta um serviço educativo à comunidade. Existem vários programas desenvolvidos: o projeto “BiblioCortes” com as associações locais, o projeto “Biblioteca de Verão”, as oficinas de férias, o programa “Viver o Teatro aos Domingos” que decorre no mês de outubro, a Casa-Museu vai à pediatria, a atividade “A Casa-Museu sai das Cortes” ou ainda o projeto I.S.B.N.

Para o público sénior decorre o projeto “Viva a Vida”, desde 2008, um projeto criado pelos serviços educativos da Casa-Museu. Neste projeto existem várias atividades como o “Cinemas para todas as idades”, o encontro semanal do grupo sénior na Casa-Museu, as atividades de informática “e-sénior”, entre outras.

Atualmente, a Casa-Museu mantém protocolos com várias instituições: a Câmara Municipal de Leiria, o Orfeão de Leiria, Instituto Superior de Línguas e Administração, Instituto Português

da Juventude, Fundação Calouste Gulbenkian, Instituto de História Contemporânea da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, Escola Profissional de Leiria, Instituto Politécnico de Leiria, Escola Secundaria Afonso Lopes Vieira, Amnistia Internacional, Fundação EDP e Câmara Municipal da Batalha.

Para apoiar, promover e divulgar as atividades da CMJS, surgiu em 1998, a Liga de Amigos da Casa-Museu, associação sem fins lucrativos que reúne associados de diversas regiões do país.

2.2. Espaço sociodemográfico e cultural

A Casa-Museu fica localizada na aldeia das Cortes, 5 km da cidade de Leiria. Devido à reorganização das freguesias, atualmente a freguesia das Cortes pertence à União das Freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes.

Segundo o Pordata, censos de 2011, a União das Freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes tinha 31.775 residentes. Nesta união de freguesias existem cerca de 19.317 crianças dos 0-14, 85.544 adultos dos 15-64 e 22.036 seniores com mais de 65 anos. O índice de envelhecimento deste município em 2012 era de 115,4%.

A localidade das Cortes conta com uma área de 16,74 km² e tem 3.001 habitantes dos quais 18,56% são pessoas com mais de 65 anos. Esta localidade tem agregada assim as seguintes lugares: Abadia, Alqueidão, Amoreira, Calvário, Casais Coelhos, Casal Branco, Casal da Junqueira, Casal do Vale Pereiro, Curvachia, Famalicão, Lourais, Moinho do Rato, Moinho Novo, Mourões, Pé-da-Serra, Ponte do Cavaleiro, Portelas da Reixida, Reixida, Senhora do Monte, Sereigueira, Vale da Mata, Vale Redondo, Fontes e Zambujo.

As Cortes é uma localidade rural, onde muitos filhos da terra se encontram no estrangeiro nomeadamente França, Alemanha, Estados Unidos e Canadá. Alguma população sénior desta freguesia foi emigrante em França, principalmente. A profissão que mais exerceram fora do país foi empregada de limpeza, no caso das mulheres, e os homens ligados aos trabalhos de construção civil e empregados fabris.

Nesta zona existem várias atividades económicas: a agricultura e pecuária, o comércio, serviços terciários e indústria. A agricultura e pecuária é uma atividade importante da região com a produção de vinho, azeite, frutas e a criação de aves e porcos. Nesta freguesia existem adegas, lagares, destilarias de aguardente, frigoríficos de fruta, moagem de cereais e panificação, produção de carnes, metalomecânicas, fábrica de moldes, plásticos, cerâmica,

carpintaria de madeiras e alumínios, construção civil e mobiliário e confeções. Os serviços terciários estão espalhados pelas aldeias desde oficinas de automóveis, restaurantes, farmácias, mercearias, entre outros.

As instituições de educação, cultura e religião estão presentes na freguesia das Cortes.

Existem duas escolas primárias e dois jardim-de-infâncias, nos lugares de Cortes e Reixida.

Ao nível cultura existem várias associações nesta localidade: Sociedade Artística Musical Cortesense; Centro Popular de Cultura e Recreio das Cortes; Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Reixida; Associação Cultural e Recreativa “Nascente do Lis”, das Fontes; a CARTES – Associação de Autores das Cortes; Grupo Cicloturista “Nascente do Lis”, das Fontes; Grupo Desportivo e Recreativo de Famalicão. E uma instituição museológica a Casa-Museu. Centro Cultural João Soares.

A 5 de dezembro de 1987, surgiu nesta localidade, o “Jornal das Cortes”, uma publicação mensal (disponível no site jornaldascortes.com), escrita com a colaboração dos habitantes das Cortes.

As Cortes têm a Igreja Matriz da Nossa Senhora da Gaiola e a Igreja Paroquial. Também fazem parte cinco capelas: Amoreira, Reixida, Fontes, Senhora do Monte e Famalicão.

As Cortes é uma freguesia com uma história cultural rica. Muitos artistas, intelectuais e personalidades ilustres nasceram e viveram nas Cortes. As suas presenças enriqueceram este lugar, no seu desenvolvimento económico e cultural. Diogo Gil foi um alegado navegador, que fundou a capela de Nossa Senhora do Monte, em 1550. A família Lopes Vieira viveu nas Cortes, por várias gerações e deixou marcos importantes nesta localidade. Afonso Lopes Vieira deixou à cidade de Leiria a sua vasta biblioteca pessoal que se encontra na Biblioteca Municipal de Leiria. A família Soares é lembrada com a Casa-Museu João Soares. Xico Gaio um desenhador e pintor, é considerado o pioneiro das artes nas Cortes, na década de 80 (Fernandes, 1996).

No roteiro cultural dedicado às Cortes (Cortes: o Recato Burguês da aldeia, publicado pela então Região de Turismo Leiria/Fátima), encontram-se vários locais ligados a personalidades ilustres da sociedade. Nas Cortes há várias marcas por várias casas históricas: Casa de José Lopes Vieira, a Casa de Afonso Lopes Vieira, a Casa de Charters de Azevedo e a Casa-Museu João Soares. A arquitetura Korrodi está presente numa casa de habitação nesta localidade. A Junta da Freguesia foi residência de figuras ilustres da sociedade leiriense. Existem nas Cortes ainda outros locais de referências: a quinta da Cerca e o Chafariz, o nicho da Senhora do Rosário e beco, na entrada das Cortes, construída a 1576, as indústrias de moagem aproveitando o rio, o Moinho do Rouco e a Igreja de Nossa Senhora da Gaiola.

3. Enquadramento teórico do tema

3.1. Análise do Envelhecimento Demográfico da População Portuguesa e suas consequências

Em geral, todos os países desenvolvidos estão a sofrer um envelhecimento demográfico. Este envelhecimento deve-se principalmente a dois fatores: o baixo nível de fecundidade e de mortalidade que influenciam o aceleração do envelhecimento no topo e na base da pirâmide etária, isto é, um “duplo envelhecimento”, como designa Rosa (2012). Paúl & Ribeiro (2012) afirmam que o continente europeu é considerado o “continente grisalho”, porque apresenta um grande índice de dependência dos idosos, de 26%, face a 23% de dependência dos jovens. Este envelhecimento não pode ser travado e continuará a aumentar até 2030. Conforme os censos do INE de 2011, em Portugal o número de jovens era de 14.9% e o número de idosos com 65 anos e mais era de 19.0%, uma diferença de 4% que afeta a mão-de-obra futura para a sustentação económica do país. É de 3.5% o número de indivíduos em idade ativa por idoso, sendo que em 1960 era de 7.9%.

Com efeito, em Portugal, este aceleração deveu-se às fragilidades e instabilidades políticas e económicas do Estado, que não conseguiu travar a redução do número de nascimentos. Por exemplo, a Alemanha e a França criaram políticas natalistas para o incentivo da natalidade, em Portugal este processo não aconteceu devido a problemas económicos e à emigração de jovens em idade de procriação (a partir de final da década de 50). Atualmente muitos jovens também estão a abandonar o país, levando ao incremento do envelhecimento do país e à consequente baixa da natalidade.

Com o baixo nível da taxa de fecundidade, coloca-se a questão da renovação de gerações. Em Portugal, a média de filhos por mulher é de 1.37, o que representa um valor baixo para a renovação de gerações que terá de ser de 2.1 para que essa renovação seja assegurada. Outro aspeto importante que ajuda a explicar este valor será o retardamento do planeamento para ter o primeiro filho. A entrada da mulher no mercado de trabalho, a igualdade de papéis para o homem e a mulher, a elevada escolaridade feminina, os novos métodos contraceptivos e o planeamento familiar são aspetos que para Rosa (2012) e Paúl & Ribeiro (2012) influenciam o nascimento tardio do primeiro filho.

Em contrapartida, o baixo índice de mortalidade deve-se fundamentalmente aos avanços na medicina e ao melhoramento das condições básicas para a qualidade de vida. Atualmente, a esperança média de vida para as mulheres é de 82 anos e para os homens é de 76 anos, a nível

Europeu. Em Portugal, é de 84 anos para a mulher, e de 77 anos para o homem. Por um lado, este aumento da esperança de vida faz as pessoas viverem mais tempo e tenta-se, igualmente, com melhor qualidade de vida. Por outro lado, o país envelhece demograficamente, levando a uma estagnação da dinâmica natural do país. Segundo os Censos de 2011, os movimentos migratórios contribuíram para combater esta estagnação fazendo com que a população aumentasse 2%, no saldo migratório, segundo os Censos 2011. Em Portugal, a população ativa estrangeira é de 82% contra 66% da população nacional, enquanto 20% da população nacional é idosa, só 5% da população estrangeira é idosa. Desta forma, a população estrangeira, em 2011, era mais jovem do que a população portuguesa, em que a média de idade era 34.2 para os primeiros e 42.1 para os segundos. Assim, a população estrangeira ativa ajuda no equilíbrio demográfico com a renovação de gerações e mão-de-obra ativa mais jovem. No entanto, esta situação só resolve temporariamente o problema do envelhecimento demográfico em Portugal.

Para combater este envelhecimento demográfico tem de se enfrentar vários desafios de ordem demográfica, económica, social e cultural. A nível demográfico, para Fernandes (2004) e Marques (2011) com o aumento da esperança de vida, os idosos vivem mais tempo conduzindo ao surgimento de doenças, de dependência, de deterioração de funções básicas do corpo, como andar e/ou tomar banho sozinhos. Este prolongamento da vida leva ao acesso a médicos, cuidados de saúde e medicação por mais tempo, conduzindo a elevadas despesas por parte do idoso, família, Sistema Nacional de Saúde e Segurança Social. Segundo, Fernandes (2004) e Marques (2011) é necessário uma reestruturação do sistema de pensões e prestações de cuidados para o bem-estar dos reformados. Para estes autores e Rosa (2012) adiar a entrada na reforma é importante, isto é, prolongar a atividade laboral para se conseguir um sistema de pensões sustentável, como já referi anteriormente. Contudo, em Portugal isto não acontece, segundo Rosa (2012), a idade da reforma é a partir dos 65 anos, em 2012. A idade da reforma vai aumentar todos os anos a partir de 2014 e passa-se a variar de acordo com a esperança média de vida. Porém, muitos indivíduos entram nesta fase antes da idade pretendida. Por exemplo, no âmbito de processos de despedimentos coletivos, quando uma reestruturação empresarial acontece, os patrões preferem mão-de-obra mais jovem e com conhecimento, pois segundo estes os mais velhos, não aprendem com a mesma facilidade, e não são capazes de assegurar a competitividade. Estes indivíduos mais velhos entram em desemprego permanente até à chegada da reforma e/ou entram logo na reforma antecipada devidos aos descontos já feitos.

Na vertente económica, social e cultural, existem diferenças entre os idosos a nível do valor recebido nas pensões, nas condições habitacionais e no nível de escolaridade. Estas

diferenças são vulnerabilidades que o sistema português tem de ter atenção para assegurar o bem-estar a todos os idosos. Muitos idosos vivem abaixo da linha da pobreza, este limiar em Portugal situa-se abaixo dos 412 euros mensais, e muitos vivem sozinhos e isolados da sociedade. Exemplo disto são as várias dezenas de pessoas idosas que vão aparecendo mortas em casa, passado um semana ou meses sem serem descobertas. Para Ribeiro & Paúl (2011) e Paúl & Ribeiro (2012) este isolamento é mais visível nas mulheres idosas, já que vivem mais tempo que os homens, sendo estas mais pobres e discriminadas do que os homens. Os homens vivem menos tempo que as mulheres, eles têm menos morbilidade e dependências e mais rendimentos. Este distanciamento da sociedade reconhece-se devido à localização geográfica, problemas de saúde, rompimento nas relações familiares e amigáveis, baixos rendimentos e/ou viuvez, afirma Fernandes (2004). Em Portugal, esta pobreza e solidão são mais frequentes no interior do país devido à desertificação do território e nos centros urbanos, nas zonas antigas das cidades.

Para que as pessoas após entrarem na reforma não fiquem isoladas, dependentes precocemente e/ou institucionalizadas, é preciso realizar um acompanhamento com o indivíduo antes, durante e depois de entrarem na reforma para continuarem a ser pessoas ativas na sociedade. Para Marques (2011) neste processo de mudança é importante que o sujeito tenha interesse e se adapte às novas situações que vão aparecendo.

3.2. Um Envelhecimento Bem-sucedido

No percurso de vida o idoso tem de estabelecer projetos de vida para continuar a viver com qualidade de vida. Com estes planos, o sujeito tornar-se-á ativo e dinâmico, lutando contra os estereótipos da sociedade.

A qualidade de vida dos idosos depende de como eles encaram os seus projetos. O idoso tem de ter uma atitude para a ação, de querer conhecer e descobrir o outro e o mundo. Este processo passa por “recriar-se um novo eu, um novo outro, mesmo um novo mundo” Vieira (2011, p.41). Cada idoso encara este processo de forma diferente, desta maneira um projeto nunca é igual a outro, porque o sujeito dá-lhe um sentido individual.

Berger & Mailloux-Poisier (1995) apresentam quatro dimensões que a pessoa idosa tem de alcançar para a auto realização dos seus projetos: a **nível bio - fisiológico** o idoso, apesar das doenças e do envelhecimento do corpo, este deve ter autonomia e energia para concretizar os seus planos; a **nível psicológico** deve ter confiança em si e desejo e motivação de querer

realizar algo; a **nível social** deve criar grupos onde se adapte e se sinta feliz, deve criar relações de amizade, ter um papel ativo na sociedade, fazer voluntariado, entre outros; por fim, a **nível cultural e/ou espiritual** o idoso pode ter um trabalho remunerado ou voluntário. Neri & Cachioni (2004) afirmam que realizar funções como trabalhar, fazer voluntariado e/ou ajudar a família permite uma velhice produtiva, isto é, o idoso contribui para uma sociedade em que se encontra encaixado, quer de forma voluntária quer de forma monetária.

A **velhice bem-sucedida** ou de sucesso, para Neri & Cachioni (2004) baseia-se em três razões principais: a primeira ideia consiste em realizar através do potencial do indivíduo o seu bem-estar físico, social e psicológico; o segundo motivo é retardar os efeitos do envelhecimento e promover a participação dos sujeitos em atividades apropriadas a cada indivíduo segundo as suas capacidades; e a terceira razão passa pela manutenção de domínios selecionados do funcionamento através de mecanismos de compensação otimização. Este último fundamento, surgiu com Baltes & Baltes (1990) citado em Oliveira (2012), Paúl & Ribeiro (2012) e Fontaine (2000), onde Baltes & Baltes apresentam o modelo **SOC**, isto é, um modelo de *Otimização Seletiva por Compensação*. Este modelo tem como objetivo um elevado nível de funcionamento e evitando de comportamentos de risco, ou seja, o sujeito ganha com as perdas. Paúl & Ribeiro (2012) afirmam que com as perdas o sujeito desenvolve novos valores, novas competências e novos comportamentos o que conduz a uma adaptação a acontecimentos e mudanças que normalmente acontecem ao longo do envelhecimento. Por outras palavras, para Ribeiro & Paúl (2011), o idoso no processo de compensação recorre às suas experiências pessoais e sociais, como por exemplo quando começa a perder alguma visão recorre ao uso de óculos e pode continuar a ler os seus livros, ou quando já não se consegue lembrar das receitas mais antigas, consulta o livro de receitas que guarda desde adolescente.

Na perspetiva de Rowe & Kahn (1999) citado em Oliveira (2012) e Fontaine (2000), a velhice bem-sucedida é aquela em que o indivíduo continua a funcionar eficazmente a nível físico e psíquico. Esta condição apta do sujeito resulta do baixo risco de doenças e incapacidade resultante delas, ter um bom funcionamento físico e mental, empenho ativo em sociedade e um bem-estar subjetivo.

Fernandez- Ballestros (2002) citado por Fonseca (2005) defende a promoção do conceito de **envelhecimento ótimo**. Este conceito tem por base três pontos: primeiro, as pessoas vivem mais tempo, o que corresponde a um êxito das sociedades contemporâneas; segundo aspeto, corresponde ao desafio que a sociedade enfrenta a nível das doenças que o sujeito sofre por viver mais tempo; em terceiro lugar, o conjunto dos idosos, por serem um grupo heterogéneo, poderá dar origem a variadas formas de viver a velhice. Para que este

envelhecimento ótimo resulte é necessário prevenir doenças e promover condições sociais e pessoais que tornem a pessoa idosa ativa, competente e satisfeita consigo. Noutra perspectiva, Fontaine (2000) defende que a velhice ótima para ter sucesso depende do nível da escolaridade do sujeito, da prática de atividade física e da avaliação da sua eficácia pessoal e confiança de si. No geral, a pessoa idosa deve estar bem a todos os níveis para atingir uma velhice ótima.

No contexto social, a participação social da pessoa idosa é fundamental para um envelhecimento de sucesso. O idoso deve continuar a manter as suas relações sociais e familiares e praticar atividades produtivas (Fontaine, 2000). Estas atividades produtivas podem ser variadas, como o voluntariado a crianças e/ou idosos, a prática religiosa, educar os mais jovens, fazer exercício físico em coletividades, entre outros. Para Oliveira (2012), o ato de educar os mais novos pelos mais velhos é uma prática possível e que pode mudar estereótipos. Da sua sabedoria e experiências podemos tirar exemplos e ensinar os mais jovens. Os mais novos com esta atitude começam a respeitar, acarinhar e a aprender com os idosos, dentro e fora de casa. Com todos estes comportamentos o idoso torna-se útil à vista da sociedade onde está inserido, favorecendo o seu bem-estar e o bem-estar do que o rodeiam. Esta aprendizagem intergeracional melhora e fomenta a transmissão de valores culturais sobre as diferentes idades, da vida, segundo a *Organización Mundial de la Salud* (2002).

É fundamental o indivíduo mais velho ter projetos de vida, se não tiver estas ideias, o isolamento, a solidão e a ausência de relações de proximidade com o outro, o seu autoconceito de idoso pode destruir-se aos poucos. Estes acontecimentos, segundo Durkheim (1897) *apud* Fontaine (2000) podem levar o idoso a ter comportamentos suicidas. A depressão na terceira idade é uma das principais causas que levam a pessoa idosa a cometer o suicídio. Kaufman (1986) in Fontaine (2000) afirma que o idoso não é visto como “velho” pela família e amigos enquanto continuar a realizar atividades produtivas. Esta pressão social no idoso é forte, levando o idoso muitas vezes a não desenvolver um envelhecimento bem-sucedido. Sente-se inútil e pensa que não tem capacidades para realizar qualquer outra atividade social produtiva.

Para combater este envelhecimento mal sucedido é preciso que o idoso seja guiado neste envelhecimento e que consiga adaptar-se à nova realidade da sua vida. Este processo não se faz sozinho e tudo depende como o idoso encara a reforma. Cada pessoa vive o envelhecimento de forma heterógena, desta forma o tipo de reforma que acompanha o sujeito também é diferente. Geillemar (1970) citado em Fontaine (2000) classifica a reforma em cinco tipos de prática. O primeiro tipo é a **reforma retirada**, ou seja, o idoso não tem projetos de vida, raramente sai de casa, não se relaciona com ninguém nem exerce uma atividade. O segundo tipo é a **reforma terceira idade**, na qual o idoso encontra-se inserido na sociedade e realiza

atividades produtivas, este tipo de reforma é entendido como velhice bem-sucedida. Em terceiro a **reforma de lazer ou família**, o idoso realiza tarefas centradas na família e realiza também atividades culturais e/ou desportivas, passeios e viagens. É entendido como velhice bem-sucedida na maior parte das vezes, o contato permanente com a família pode gerar conflitos. A quarta reforma é a **reforma reivindicação**, isto é, o reformado protesta com o seu estatuto na sociedade. Por fim, a **reforma participação**, neste caso, o idoso integra-se socialmente através da televisão, tem um modo de vida sedentário que pode gerar problemas de saúde, um exemplo de envelhecimento mal sucedido.

Para que o idoso tenha uma velhice de sucesso, este tem de ser ativo e ter em si o sentimento de descoberta e interesse. Neste ideal, o sujeito tende a procurar atividades que o enriqueçam e o façam feliz.

3.3. Envelhecimento Ativo

Segundo a *Organización Mundial de la Salud*, OMS (2002), envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades da saúde, participação e segurança do idoso nas suas atividades com o objetivo de garantir a sua qualidade de vida. Esta qualidade de vida visa a autonomia física, psicológica e social do idoso na sociedade em que está inserido. Para Ribeiro & Paúl (2011), o envelhecimento ativo é entendido como um projeto de vida, que se estende ao longo de toda a nossa vida, onde existem perdas e ganhos, que nos definem como heterogêneos e idiossincráticos.

A definição de envelhecimento ativo foi adotado pela *Organização Mundial de Saúde* (OMS), no final dos anos 90 com o objetivo de passar a informação completa sobre o envelhecimento saudável e o reconhecimento dos fatores que influenciam o envelhecimento e os seus problemas. Desta forma, a OMS (2002) apresenta políticas e programas para um envelhecimento ativo para diminuir as mortes prematuras em idade ativa, bem como as incapacidades das pessoas ligado a doenças crónicas na velhice. Pretende aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece, e também a participação das pessoas idosas em atividades sociais e culturais, entre outros. Algumas dessas políticas passam pela necessidade de fomentar a responsabilidade pessoal em cuidar de si próprio, fomentar os cuidados com a terceira idade e a solidariedade intergeracional. Os familiares com pessoas idosas devem planificar a velhice e tomar medidas para criarem um ambiente favorável à presença do idoso e das suas condições de saúde.

O envelhecimento ativo passa por vários fatores ou determinantes, segundo a OMS (2002): **determinantes económicos** (a nível dos rendimentos, da proteção social e proteção do trabalho); **fatores de comportamento** (tabagismo, atividade física, alimentação saudável, saúde oral, álcool, consumo de medicamentos, responsabilidade terapêutica); **fatores a nível dos serviços sociais e de saúde** (promoção da saúde e prevenção de doenças, serviços de saúde mental, serviços de cuidados paliativos e/ou de longa duração); **determinantes pessoais** (biológico, genético e psicológico do indivíduo); **determinantes do ambiente** [condições físicas (autonomia e dependência), segurança dentro da casa do idoso, serviços básicos (canalização e alimentos saudáveis)], e por fim, **determinantes sociais** (apoio social, prevenção da violência e abusos ao idoso, educação e alfabetização).

Tendo em conta a ideia de autonomia e controlo da sua própria vida pelo idoso, existem quatro conceitos-chave prioritários que fazem depender deles fatores biologicamente determinados ligados ao envelhecimento ativo, segundo Ribeiro & Paúl (2011): a **autonomia do sujeito**, isto é, o idoso controla a sua vida e toma decisões; a **independência do indivíduo** ligado à sua capacidade de cuidar de si e na realização de tarefas básicas do dia-a-dia como cozinhar ou fazer compras; a expectativa de **uma vida saudável** refere-se ao tempo de vida que o idoso pode viver sem precisar de cuidados profissionais; e a **qualidade de vida** associada à saúde física, ao estado psicológico, ao nível de dependência, às relações sociais, crenças pessoais e características do ambiente do idoso integrado na sociedade.

Na sustentação do conceito de envelhecimento ativo residem três bases fundamentais que passam pela **saúde, segurança e participação social** do idoso. O nível da saúde é medido com base em dados médicos que asseguram o bom funcionamento físico do sujeito. A segurança abrange o planeamento urbano, os espaços privados e o clima social da comunidade para a segurança do idoso. Por fim, a participação social passa pelas relações que o idoso mantém com a família, amigos e comunidade e a sua participação ativa como cidadão (Ribeiro & Paúl, 2011).

Em 1999, no *Ano Internacional das Pessoas Idosas*, a ONU (Organização das Nações Unidas) apresentou (Viegas & Gomes, 2007) os princípios a ter em conta para a pessoa idosa: o **princípio da dignidade**, ou seja, garantir condições de vida, de segurança e de justiça dignas para a pessoa idosa. O **princípio da autonomia** que se baseia em reforçar a autonomia destas pessoas e proporcionar rendimentos que lhes dê acesso à formação pessoal e contato com as suas relações de proximidade. O **princípio do desenvolvimento pessoal** tem como objetivo tornar a terceira idade como uma etapa do desenvolvimento humano importante de ser reconhecida a nível educacional e cultural. O quarto princípio corresponde ao **acesso a**

cuidados básicos, ao nível da saúde e, o último princípio, diz respeito à **participação ativa na sociedade**, com o fim da integração do indivíduo nas atividades sociais que interferem na sua qualidade de vida.

Muitas são as possibilidades de escolha do idoso para realizar um envelhecimento ativo, desde a atividade física, aprendizagem em escolas direcionadas à terceira idade, ou até mesmo ingressar em centros de convivência para pessoas idosas.

Para OMS (2002), a regular atividade física realizada pela pessoa idosa pode retardar o envelhecimento funcional e reduzir o risco de doenças. Estas atividades podem ajudar o idoso a nível cardiovascular, como a dança e problemas crónicos, como a asma. Os gastos com os medicamentos e consultas médicas também serão inferiores, enquanto os idosos se mantiverem ativos. Para Ribeiro & Paúl (2011) a atividade física tem muitos benefícios: a **nível fisiológico** (melhora a qualidade e quantidade do sono, diminui a tensão arterial, ajuda a controlar o açúcar no sangue, entre outros), a **nível psicológico** (fomenta o sentimento de bem-estar e autoestima, ajuda o idoso a lidar com o stress, melhora o humor e o risco de depressão), e, a **nível social** (promove as relações sociais e de comunicação, aproxima a pessoa idosa ao meio envolvente e potencia a integração na comunidade). A inatividade de exercícios pode causar na pessoa idosa vários problemas como: patologias cardiovasculares, respiratórias, osteoarticular, entre outras, conduz a baixo autoestima, apatia, confusão, insónias, depressão gerando um isolamento progressivo da sociedade. Algumas das atividades a fomentar para evitar o que foi referido anteriormente passam por caminhar, passear o cão, ir pelas escadas em vez de ir pelo elevador, acompanhar os netos em atividades ao ar livre, etc.

Os centros de convivência para pessoas idosas de acordo com Netto *et al.* (2002) apresentam diversos programas, onde o idoso pode escolher o centro que mais corresponde às suas necessidades. Estes centros de dia têm contribuído para a socialização, participação e convivência entre os diferentes idosos, tem ajudado o idoso a combater as suas incapacidades através de atividades que o ajudam diariamente, que estimulam a nível sensorial e desenvolvimento da memória, com jogos de memória, trabalhos manuais, sopa de letras e enigmas. Esta relação com o outro promove no idoso o sentimento de plenitude, porque são fundamentais para este as relações de apoio para obter satisfação com a sua vida, na opinião de Ribeiro & Paúl (2011).

Ao nível da educação e alfabetização, a OMS (2002) defende que é importante o ensino das novas tecnologias ao idoso (por exemplo, telemóvel e computador). A auto aprendizagem e a prática com estes instrumentos são uma vantagem para compensar as perdas visuais, auditivas e de memória a curto prazo. Para Netto *et al.* (2002), o regresso à educação conduz a

pessoa idosa a aprender a redistribuir, a adatar e a aproveitar o tempo que tem no seu tempo de lazer, porque estas pessoas desde novas que trabalharam, e agora têm de aprender a preencher esse tempo com atividades do seu interesse. O regresso ao ensino é uma proposta que tem vindo a ser concretizada por vários países, através da criação de Universidades Seniores. Educar idosos, para Neri & Cachioni (2004) pretende desenvolver novos papéis para o indivíduo, preservando o seu conhecimento e dignidade, dando-lhe uma “nova vida”. Em Portugal, as Universidades Seniores surgem em 1976 criadas pela sociedade civil segundo os princípios básicos do ensino informal, de acordo com Pinto (2003). Continuar jovem é uma opção de cada um, e aprendendo o idoso investe em si e na sua qualidade de vida, onde os métodos usados nesta aprendizagem levam em consideração as mudanças físicas, psicológicas e cognitivas do sujeito, tal como entende Papalia *et al.* (2009).

Para educar os idosos e oferecer-lhes um serviço de qualidade é necessário um método de organização, ensino e instrução qualificado na sociedade. Surge assim, segundo Cachioni & Neri (2004) a Gerontologia Educacional que tem como foco o estudo e prática das tarefas de ensinar sobre a terceira idade e o seu envelhecimento. Para oferecer este serviço com profissionalismo, Neri & Cachioni (2004) afirmam que Peterson propõe três passos iniciais: o primeiro corresponde à **resposta às principais necessidades do idoso**, ao nível da preparação da aposentação e a gestão dos tempos de lazer nessa fase e acerca de como pode o idoso, praticar atividades na comunidade, preparando o idoso para as mudanças no seio familiar e/ou para as perdas significativas para este. O segundo passo traduz-se na formação **de profissionais** nesta área. O terceiro baseia-se na **mudança de atitudes sociais perante o idoso**.

Veras e Caldas (2004) afirmam que a primeira universidade sénior apareceu em 1960 em França com o objetivo de realizar atividades culturais e sociais, para ocupar o tempo livre do indivíduo. A partir da década de 90, Palma (2004) citado por Veras & Caldas indicam que surgiram novos programas para os idosos, revelando novas perspetivas de prática como o combate contra o estereótipo e o preconceito da velhice, promoção da autoestima do indivíduo, incentivando a sua autonomia na sociedade, independência, auto expressão e reinserção social para encontrar um envelhecimento com qualidade e bem-sucedido. Ligado a estes programas vigora uma Educação Permanente que tem como base uma educação de aprendizagem constante, interativa e cumulativa ao longo da vida. É uma educação de autonomia dinâmica do indivíduo já que este tem um historial pessoal e uma base de conhecimentos adquirida no seu percurso de vida devendo ser aproveitada pelos profissionais e potencializada em futuros projetos, segundo Neri & Cachioni (2004).

3.4. A importância da motivação para a prática de atividades no tempo de lazer

Para Pestana & Páscoa (1998) a motivação é uma dinâmica do comportamento interno ao indivíduo, enquanto este é direcionado para uma meta, um objetivo ou incentivo. O ciclo motivacional ou sequência divide-se: necessidade ou carência, impulso ou desejo, resposta instrumental, incentivo e saciedade. Existem várias classificações das motivações: inatas/primárias (fome, sede), aprendidas/ secundárias/sociais (sucesso, poder) e combinadas (comportamentos sexuais e maternais).

Para perspectiva de Kotler (1998 *apud* Rosa, 2012) o sujeito ao fazer as suas escolhas é influenciado por fatores culturais, sociais, psicológicos e pessoais. A motivação está inserida nos fatores psicológicos, assim como a percepção, as atitudes, as crenças e as aprendizagens.

Afirma Jacob (2007, p. 7) que “a motivação é aquilo que leva o indivíduo a fazer qualquer coisa com esforço, dedicação, energia e prazer”, A motivação só depende do indivíduo, e essa motivação irá influenciar o seu desempenho nas atividades, de forma positiva ou negativa.

A motivação, no sénior vai impulsionar este a realizar determinadas atividades durante o seu tempo lazer.

O lazer é “uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do individuo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social” para Requeixa, (2000) *apud* Senfft (2004), p. 72.

Segundo Dumazedier (1995) citado em Senfft (2004), o lazer é entendido como o conjunto de ocupações que o individuo pode fazer quer para repousar, divertir-se, entreter-se ou desenvolver o conhecimento sobre um tema que queria. Dumazedier (1974) apresenta três funções do lazer: o repouso, reparação do corpo físico devido ao stress das obrigações do quotidiano; o divertimento, fuga do tédio, na qual a pessoa está livre para fazer o que deseja; e o desenvolvimento da personalidade, ou seja, a pessoa pode desenvolver atividades do seu interesse durante o tempo de lazer.

Dumazedier (1979, p. 92) apresenta quatro períodos do lazer: “o lazer ao fim do dia, o lazer do fim-de-semana, o lazer do fim do ano (férias) e o lazer do fim da vida (reforma).

De acordo com Ferreira, 2009, Dumazedier classifica o lazer em cinco categorias: lazeres físicos, lazeres artísticos, lazeres práticos, lazeres intelectuais e lazeres sociais. Os lazeres físicos consistem em atividades físicas, as férias e as viagens. Nos lazeres artísticos

estão incluídas as seguintes atividades: ver televisão, concertos, teatro, cinema, visitar monumentos e cidades, desenhar, pintar, fotografia, moldagem, entre outras. Os lazeres práticos são atividades de jardinagem e trabalhos de artesanato. Os lazeres intelectuais passam pela leitura de livros, jornais, revistas, escrever, jogos de mesa, etc.. Por último, os lazeres sociais são as visitas que fazemos e as visitas que recebemos no nosso seio.

Mascarenhas (2003) citado em Fernandes, Hungaro & Solazzi (2004) apresenta o lazer é como um fenómeno tipicamente moderno, derivado das tensões entre capital e trabalho. Com a Revolução Industrial o aumento de trabalho foi enorme para os trabalhadores. O tempo de descanso limitava-se á recuperação das forças físicas do trabalhador, não existindo tempo para o ócio. Com esta exploração desencadearam-se lutas sociais pelos direitos do trabalho, como a redução do tempo de trabalho e conseqüentemente o aumento do tempo livre. Estes movimentos lutaram pelo tempo livre e conseguiram a sua generalização por toda a sociedade ocidental.

O aumento crescente do tempo livre das populações tornou-se uma conquista social, segundo Gama & Santos (1991 citado por Pinto (1996). As férias passaram a ser um direito do trabalhador, tendo dois objetivos: recuperar forças físicas e psíquicas para retornar ao trabalho com um novo empenho. Como razões para o aumento da importância do lazer, recreação e turismo destacam-se: a melhoria dos rendimentos familiares, a diminuição quantitativa da família nuclear, o aumento da esperança média de vida e o aumento da mobilidade e maior conhecimento do exterior.

Para os autores, Gama & Santos (1991), o lazer é entendido como uma rutura com a vida profissional. Ligado ao lazer vem o consumismo: do turismo, de jogos de mesa ou atividades físicas. Para eles o lazer moderno interliga-se com a terciarização e a produção de produtos. Com o consumo de bens de lazer é necessário um aumento dos locais de venda, influenciando a produção de mais produtos e serviços. Surge o terciário de lazer, ou seja, produtos e lugares destinados a preencherem o tempo de lazer dos consumidores.

O tempo livre pode ser entendido como todo o tempo que resta depois do trabalho. Ainda, dentro do tempo livre há também a necessidade de cumprir certas obrigações, tais como, deveres familiares e de cidadania, deslocações trabalho/casa e vice-versa, etc..Ao tempo que dedicamos a estas tarefas chamamos de tempo constrangido. Assim, só depois de descontar o tempo dedicado ao trabalho e ao tempo constrangido é que podemos finalmente dedicar-nos ao tempo de lazer e realizar as atividades de que mais gostamos. O tempo de lazer depende, no entanto, do tempo que temos ao final do dia, no fim-de-semana, nas férias e, claro, no período da reforma. Neste caso, o idoso, descontando o tempo constrangido (que por vezes aumenta

bastante por questões de saúde), tem todo o tempo que resta para dedicar ao lazer, se assim o entender.

Por outro lado, “o tempo livre não significa necessariamente ócio ou lazer, assim como o trabalho pode ser, em muitos casos, sobreponível ou mesmo confundido com estados ou práticas de lazer”, segundo Gama & Santos (1991) citado por Pinto (1996), p. 23. Quer isto dizer que é bastante subjetiva a consideração de uma atividade como sendo de lazer ou de trabalho, pois tudo depende se a mesma é de escolha livre e se traz satisfação ao indivíduo. Percebemos, assim, que o gosto por realizar determinada tarefa varia de pessoa para pessoa: o que por uma certa pessoa é considerado trabalho (e, portanto, obrigação) pode ser lazer para outra pessoa, se gostar muito do que faz. Entre estas duas posições há nuances a ter em conta, dependendo do tipo de trabalho, da motivação, da remuneração, entre outras.

Segundo Ribeiro & Paúl (2011), realizar atividades de lazer e recreação promove a convivência, aumenta as relações e entretém o sujeito. Estas práticas vão melhorar o autoestima e enriquecer o crescimento pessoal do indivíduo, ou seja, este sente-se ativo, participativo e inserido na sociedade.

Aproveitar o tempo de lazer e rentabilizá-lo com atividades vai tornar o sujeito uma pessoa mais saudável. As atividades para serem realizadas têm de ser ao gosto de cada um, como por exemplo: viagens e caminhadas em grupo que promove a convivência, atividades culturais, exercício físico e intelectual, trabalhos manuais, expressão plástica e artística, novas tecnologias, ou “gerontotecnologia” que pode tornar os idosos mais autónomos e independentes no seu dia-a-dia, atividades de voluntariado que aumentam o sentimento de autorrealização, bem-estar e satisfação, convívio intergeracional onde o idoso se sente uma pessoa valorizada. Existe nestes encontros a troca de experiências e conhecimentos, o que fomenta o respeito entre as gerações, para os autores referidos no parágrafo anterior (2011).

Oliveira (2012) indica que a palavra lazer vem do verbo latino *licére* que significa *ser permitido, ter direito*. É uma atividade voluntária e livre, na qual o sujeito realiza o que gosta de fazer, podendo incluir o trabalho normal.

Para Ferrari (2002) citado por Oliveira (2012) o lazer é o tempo em que o idoso pode cultivar novas amizades, socializar, praticar a solidariedade e caridade para com o próximo, adquirir novos conhecimentos, assumir a função de educador juntos dos netos, crianças e/ou adultos. Na gestão do tempo de lazer, o idoso deve ser guiado pelos centros de convivência e exercício físico, universidades abertas à Terceira Idade e outras instituições que proporcionam essa ajuda. Contudo, podem existir inconvenientes para usufruir do tempo de lazer como o preconceito, da sociedade e do próprio sujeito, problemas de saúde, dificuldades financeiras, de

mobilidade e de transportes, falta de segurança, equipamentos insuficientes, entre outras dificuldades. Esta última deve ser preparada antes de a pessoa se reformar e a pessoa ser apoiada depois de já estar reformada. Este apoio passa por preencher os tempos de lazer com atividades do interesse e gosto da pessoa, e eventualmente com um trabalho remunerado alguns dias por semana, ou então um trabalho caseiro, um hobby, ...

4. O museu como instituição cultural

Em tempos antigos, o museu era chamado o templo das musas, onde estes adoravam a beleza e as artes. O museu mais famoso da Antiguidade foi construído em Alexandria por Ptolomeu Filadelfo, tal como a biblioteca de Alexandria. Durante a Idade Média os museus “desapareceram”. No entanto, igrejas e mosteiros conservavam as pinturas e objetos artísticos. No Renascimento surgem novamente os museus com os Médicis em Florença e Pontífices no Vaticano. A partir desta altura generalizou-se por todos os países o gosto pela arte e nasceram novos museus, para Correia *et al.* (n.d.).

Segundo Portillo (n.d.) museu é um estabelecimento público onde se encontram coleções de arte, de ciência, de história, etc.. Um local onde, atualmente se organizam conferências, exposições, dispõem de bibliotecas para consulta e servem o público.

A entidade responsável pelos museus públicos, em Portugal é a Direção-Geral do Património Cultural [em 2012, o Instituto dos Museus e da Conservação (IMC) foi objeto de fusão com o IGESPAR IP e com a Direção Regional de Cultura de Lisboa e Vale do Tejo, da qual resultou a DGPC, através do Decreto-Lei n.º 115/2012]. Para o antigo IMC um museu é “uma instituição permanente sem fins lucrativos, ao serviço da sociedade e do seu desenvolvimento, aberta ao público, que adquire, conserva, investiga, comunica e expõe o património material e imaterial da humanidade e dos seu meio envolvente com fins de educação, estudo e deleite”.

Existem muitos museus no território português. Estes museus encontram-se instalados em palácios reais e/ou de famílias, em residências burguesas, em casas senhoriais, em igrejas e conventos, em antigos paços episcopais, em instalações industriais, em prédios construídos de raiz, entre outros. Os museus classificam-se de acordo com os mais variados temas: arte sacra, pintura, escultura, arqueologia, numismática, história, militares, marinha, aviação, etnografia, ciências (zoologia, botânica, geologia,...), entre outros.

Para Gonçalves (2010), os museus são o espelho da sociedade, isto é, a sociedade está constantemente em alteração, o tradicional tornou-se obsoleto sem interesse para quem o visite. Para tal, o museu tem de se adaptar à realidade da sociedade e renovar-se. Assim, para Hernandez & Tresseras (2001 in Gonçalves 2010) as principais funções de um museu ou instituição patrimonial são: identificar, recuperar e reunir grupos de objetos e coleções; documentá-los; conserva-los (numa visão mais tradicional) e estudá-los, apresenta-los e explicá-los através de uma dimensão social e pública.

Em 1930 e 1940, surge a corrente ligada à nova museologia e para a ICOM (International Council of Museums) em 1984 a nova museologia tem os seguintes princípios: “ampliar os objetivos tradicionais do museu; integrar a população na sua ação e um maior recurso à interdisciplinaridade, aos novos métodos de comunicação e gestão que incluem o utilizador no espaço” (Gonçalves, 2010, p.88).

Para Hein, (1998 *apud* Gonçalves, 2010) a nova museologia é entendida como uma abordagem construtivista centrada nos visitantes, no que eles fazem e percebem das experiências. E, também, na abordagem em como são feitas exposições e programas para a realização satisfatória dos visitantes, potencializando os museus num caminho de desenvolvimento e aprendizagem humana.

É importante para os museus conviverem com o passado, o presente e o futuro ao mesmo tempo. Desta forma, incluem a diversidade cultural ao seu acervo e tornam-se sustentáveis para si próprios e para a comunidade.

4.1. O museu e a comunidade

Segundo Vlachou (n.d.) alguns museus não se limitam ao seu espaço interior. Já existem atividades desenvolvidas pelos museus para a comunidade junto de instituições para seniores e crianças, na sua comunidade.

Para Sousa (2010), os museus tem um papel fundamental na comunidade com a criação de laços com as pessoas locais. Deve-se promover práticas sociais para a comunidade, para o museu se tornar ativo, e não ser só um local de exposição de objetos de arte. Através de uma educação permanente o museu passa a ter um papel direto no conhecimento e entendimento das pessoas locais e visitantes. As atividades no museu explicam e descodificam o que se vê nas exposições e visitas e podem abordar temáticas diferentes. A construção destas relações de proximidade tornam o museu sustentável e de desenvolvimento para si e para a comunidade.

Santos (n.d.) sugere que os museus deixem de ser coletores passivos e passem a ser participantes ativos com a comunidade, através de diferentes atividades como: realização de exposições onde apresentem problemas e contradições da sociedade, realização de atividades conjuntas com sindicatos, cooperativas do meio rural, centro e clubes locais, fábricas, etc.

4.2. O museu como uma instituição de acolhimento e de dinamização de atividades de envelhecimento ativo

Através de Sousa (2010, p.9) percebemos que “o museu possui uma importância relevante no desenvolvimento do idoso como sujeito social, histórico e cultural”.

Neste espaço, o idoso cria relações e realiza atividades, fazendo a ligação com o passado e o presente, entre a memória e a experiência de vida do idoso. As atividades que se podem desenvolver dentro do museu são: a participação na comunidade, desenvolvimento intelectual, autoexpressão, relações interpessoais, entre outras,

Estas atividades têm como principal objetivo desenvolver atividades para o tempo livre dos idosos. Este tempo livre é utilizado para realizar atividades que explorem as capacidades cognitivas, sociais e afetivas do idoso. Ao desenvolverem estas capacidades, no idoso gera-se o sentimento de realização e utilidade como pessoa, ou seja, um indivíduo ativo e dinâmico. Se o idoso não colocar estas capacidades em prática, estas podem ir-se deteriorando gradualmente, levando a que o idoso se torne uma pessoa sozinha e com várias limitações, como já referido.

A educação permanente tem como base uma educação de aprendizagem constante, interativa e estimulante, segundo Neri & Cachioni (2004). Assim, o papel dos museus é fazer com que o idoso se torne o seu próprio professor nesta aprendizagem ao longo da vida. Estimular-se a si próprio para conhecer a cultura, a comunidade e o que o rodeia.

O museu na realidade é um palco de cultura e convivência. Um lugar aberto a diversos projetos com o fim de garantir o bem-estar e promover o envelhecimento ativo dos idosos. Estes idosos podem ser personagens ativas na sua comunidade, tendo um papel de relevo na vida da mesma.

Como ponte, entre o museu e idoso, surge a animação sociocultural, uma ferramenta importante nesta relação.

4.3. A animação como ferramenta importante na relação entre o idoso e o museu

Segundo o dicionário da Porto Editora (2010) “animação significa animar, dar vida a, vitalização, dar movimento ao que está parado, motivar” citado por Jacob (2013), p. 19. A animação é atualmente uma dimensão central para a qualidade de vida de uma instituição (neste caso, dos museus) e para os seniores que a podem frequentar. É um instrumento de comunicação entre o monitor e o sénior.

Para Quintas & Castaño (1998) *apud* Jacob (2013, p. 19) a animação “ é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo”.

Os objetivos da animação dividem-se em quatro modalidades: **modalidade cultural**, ou seja, entidade criadora de um produto cultural; **modalidade educativa**, isto é, promotora da educação e formação inicial e ao longo da vida; **modalidade económica**, esta é uma atividade geradora de meios económicos e empregos; e **modalidade social**, a animação e o animador combatem as desigualdades sociais e são impulsionadores da promoção da pessoa e da comunidade.

A animação sociocultural surge nos anos 60 e é vista como “uma intervenção dialética dos indivíduos e dos grupos com o seu meio e sobre si mesmo” afirma Viché (1989 *apud* Jacob 2013, p. 19).

A animação divide-se em atividade: física ou motora, cognitiva, de expressão plástica, de comunicação e expressão, de desenvolvimento pessoal, lúdica e cultural e comunitária.

A **animação física ou motora** tem como objetivo que o idoso realize movimentos. Relativamente ao seu ritmo de trabalho, pode ter entraves na realização das tarefas, na medida em que o idoso pode demore mais tempo a realizar um determinado exercício. Com efeito, pode existir alguma lentidão na execução dos exercícios, a qual vai sendo agravada com o aumento da idade. Na elaboração de um plano de exercícios para desenvolver as capacidades físicas aposta-se no desenvolvimento da psicomotricidade. Na psicomotricidade pretende-se essencialmente: “mobilizar e reorganizar as funções mentais; aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental; elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização; maximizar o potencial motor, afectivo-relacional e cognitivo; e fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade”, para Jacob (2013), p. 50. Algumas atividades que os seniores podem fazer: marcha, ginástica, hidroginástica, natação, bicicleta, yoga, entre outras.

Quanto à **animação cognitiva**, Jacob (2007) assegura que o exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral na pessoa e retardar a perda de memória e a acuidade e velocidade percetiva, e prevenir o aparecimento de doenças degenerativas. Estes declínios surgem devido a doenças, incorretos estilos de vida, problemas psicológicos e sociais. O objetivo da animação cerebral é manter a mente ativa, desenvolver atividades cognitivas e prevenir hábitos sedentários. Os exercícios são variados: o treino do vocabulário, da percepção espacial, cálculo, memória de curta e de longa duração e memória visual e auditiva, ler e escrever, pintar, jogos lúdicos e de mesa, provérbios, entre outros.

Com a **animação de expressão plástica** pretende-se que o idoso trabalhe a sua veia artística, e que nos seus trabalhos transmita as suas emoções através da imaginação e criatividade. É uma animação motora e cognitiva que desenvolve a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Pode ser fomentada através da moldagem (barro, pasta de papel, plasticina, ou outro material), pintura, tecelagem, carpintaria, recortes e dobragens.

Nas atividades de **animação de comunicação e expressão** o sujeito usa a voz, o comportamento, a postura e o movimento para transmitir os seus sentimentos e emoções. Transmite-se através da dança, do teatro, da música, da expressão dramática, da fotografia, da sessão de risoterapia, entre outras.

O principal objetivo da **animação de desenvolvimento pessoal** é aumentar as competências pessoais e sociais de cada pessoa individualmente e enquanto elemento de um grupo. Estimula-se o autoconhecimento, a interação e a dinâmica de grupo. As atividades a realizar são: jogos de apresentação, de confiança, de seleção, gestão emocional, atividades espirituais e religiosas, universidades seniores, aulas de informática, sessões de afetividade e sexualidade para Jacob (2013).

A **animação lúdica e cultural** é divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar o conhecimento, a arte e os saberes. A animação cultural envolve a prática de atividades culturais como espetáculos, histórias, arte. Exemplos de atividades: turismo sénior, gastronomia, atividades de ciência, magia, jogos e rúbicas, teatro, cinema, visita a monumentos e museus, ver televisão, ir a festas, entre outras.

Por fim, a **animação comunitária** dirige-se a idosos autónomos. O idoso participa ativamente no seio da comunidade. É um sujeito ativo, válida e útil para sua comunidade. Através do voluntariado o sujeito realiza várias atividades: universidades seniores, guia em museus, auxiliar em hospitais, contador de histórias, orientador em cidades, dirigente, professor e aluno, vigilante em parques e jardins, consultor, animador, etc..

Para Lima (2012, p. 163), a animação sociocultural é uma “ferramenta privilegiada para a promoção da mudança social e para o aperfeiçoamento da vida dos cidadãos”. A animação é vista como uma intervenção participativa na velhice do indivíduo. Esta intervenção contribui para a prevenção de doenças, maior mobilidade do idoso e a sensação de bem-estar físico, psicológico e social. Deve ser uma atitude estimulante, inovadora e impulsionadora por parte dos técnicos para incentivar os idosos a participar nas atividades.

4.4. Algumas instituições culturais portuguesas com atividades vocacionadas para a população sénior

Na pesquisa inicial levada a cabo na internet, no site da Rede Portuguesa de Museus <http://www.imc-ip.pt/pt-PT/Default.aspx>, obtivemos a listagem de instituições culturais portuguesas. De seguida, consultei os endereços eletrónicos e enviei um e-mail (ver anexo 30) em que questionámos as instituições culturais portuguesas sobre a existência de projeto (s) e realização de atividades para a população sénior. A informação recolhida baseou-se só no conteúdo das mensagens respondidas, durante os meses de Novembro e Dezembro de 2013.

Nas tabelas seguintes são apresentadas essas instituições culturais que desenvolvem projetos e atividades para a população sénior. A tabela 1 diz respeito às instituições culturais, em geral, e a tabela 2 corresponde às instituições culturais com ligação às autarquias.

No anexo 4, surgem na tabela 24, as instituições culturais que responderam ao e-mail mas que não realizam atividades para a população sénior.

Tabela 1 – Instituições Culturais com atividades para os seniores

| Instituições Culturais | | |
|--|-----------------|--|
| Nome da instituição | Local | Atividade/ projeto |
| Casa- Museu Adelino Ângelo | Vieira do Minho | Projeto “Roteiro dos Sabores” |
| Casa-Museu Centro Cultural João Soares | Cortes, Leiria | Projeto “Viver a Vida” |
| Museu Nacional de Arte Antiga | Lisboa | Realiza visitas a Centros de Dia, Universidades de 3. ^a Idade e outras instituições. |
| Museu Nacional de Etnologia | Lisboa | Colabora com instituições sociais através de visitas guiadas. |
| Museu Nacional do Azulejo | Lisboa | Têm um programa específico nas visitas guiadas para os seniores. |
| Museu Nacional do Teatro | Lisboa | Tem visitas guiadas e comemoram o Dia do Idoso no Museu (no mês de outubro), convidando as instituições sociais a assistirem a uma peça de teatro, sendo no fim servido um lanche. |
| Casa-Museu Guerra Junqueira | Lisboa | Desenvolve dois projetos: 1.º Projeto “História, Tradição e Arte Efémera/ Conceitos e Práticas” na qual desenvolvem, com entidades locais, a partilha de saberes através da experimentação comunitária. 2.º Projeto “Alegria de Viver”, no dia 4 de Outubro, onde fazem um convívio de seniores, com a projeção do filme História do Porto, da Fundação Maria Isabel Guerra Junqueiro e Luís Mesquita de Carvalho, e a animação com o Grupo de Cantares Tradicionais da Obra Diocesana de Promoção Social e o Grupo Coral do |

| | | |
|---|----------------------|---|
| | | Centro Social da Sé Catedral do Porto. O segundo de projeto de parceria “Porto Desconhecido”-2ª edição, uma iniciativa da Associação de Ludotecas do Porto/CLIA ANILUPA, apresentado no dia 11 de junho, no auditório do Rivoli Teatro Municipal, a Mostra de Filmes, o resultado de dois anos de atividade realizada em parceria com museus e instituições sociais e recreativas da cidade do Porto. |
| Casa-Museu Marta Ortigão Sampaio | Porto | Desenvolve várias atividades desde oficinas temáticas, percursos temáticos pela cidade e atividades com outros museus. |
| Museu da Chapelaria | S. João da Madeira | Desenvolvem atividades que estimulem o desenvolvimento cognitivo, a expressão plástica, a sensibilidades, a imaginação, a criatividade, a motricidade fina e fazem visitas às instituições sociais. |
| Museu de Arqueologia e Numismática de Vila Real | Vila Real | Tem visitas adaptadas aos seniores no museu e na cidade; desenvolve o projeto “Bonecas de outros tempos” com os lares locais e escolas de ensino básico, no dia Mundial do Idoso. |
| Museu do Papel Terras de Santa Maria | Santa Maria da Feira | Tem visitas guiadas à exposição permanente “Oficinas Memórias”, onde fazem cartuchos de mercearia em papel. |
| Museu dos Biscainhos | Braga | Desenvolve atividades regulares como a desfolhada, a festa das colheitas, o magusto,.. |
| Museu Nogueira da Silva | Braga | Desenvolve o projeto “No meu tempo...”, consiste na troca de experiências entre os idosos do Grupo de Teatro da Universidade Sénior e alunos do ensino básico; |
| Museu de Lanifícios da Universidade da Beira Interior | Covilhã | Tem um protocolo com o INATEL com o programa “Turismo Sénior”. |
| Museu da Música Portuguesa – Casa Verdades de Faria | Cascais | Desenvolve o projeto “Conhece a nossa história?”, uma visita aos azulejos e ao edifício de Raúl Lino do século XX para a população sénior. |
| Museu do Mar Rei D. Carlos | Cascais | Desenvolve o projeto “Conversa da Treta” em parceria com o centro de saúde de Cascais, um grupo que já trabalha há alguns anos, de momento decorre a “Oficina de Natal”. |
| Museu Ferreira de Castro | Sintra | Tem só uma atividade para idosos que consiste numa visita guiada e em visualizar o documentário da vida e obra de Ferreira de Castro. |
| Museu Francisco Lacerda | Açores | Apresentou uma peça de teatro aos seniores, contudo afirma que está a ser difícil cativar os idosos para participarem em mais atividades. |
| Casa-Museu Frederica de Freitas | Madeira | Desenvolve duas atividades no seu espaço para instituições sociais: “Madeira de Oitocentos: estadias e terapias” e “Mil e uma coleções”, a Universidade Sénior também visita o espaço. |
| Museu Abade de Baçal | Bragança | Desenvolve atividades através dos estágios da licenciatura em Educação Social do Instituto Politécnico de Bragança. |
| Casa-Museu Dr. Anastácio Gonçalves | Lisboa | Desenvolve atividades regulares e promove programas para as férias de verão. |
| Museu Regional de | Braga | Realiza atividades que são adaptadas aos seniores e |

| | | |
|--|----------|--|
| Arqueologia D. Diogo de Sousa | | realiza atividades em parceria com instituições sociais. |
| Museu Escolar dos Marrazes | Leiria | Celebra o Dia do Idoso, 1 de outubro e participou numa atividade desenvolvida por uma estagiária de um lar “Manta de Memória”. |
| Casa-Museu Leal da Câmara | Sintra | Tem visitas guiadas adaptadas ao visitante sénior e tem uma parceria com “Criar afetos” da Junta de Freguesia de Rio de Mouro, na qual realizam atividades. |
| Museu de Arte Sacra e Etnologia | Fátima | Desenvolveram a atividade “Conversas com os avós” com a Liga de Amigos, na qual convidaram idosos das instituições sociais e estes partilharam as suas experiências de vida. |
| Museu Dr. Joaquim Manso | Nazaré | Promove visitas guiadas aos seniores, em parceria com a Universidade Sénior da Nazaré realizou a atividade “A arte do traje da Nazaré: de Abílio ao azulejo” e ainda a decorrer o projeto “Do que falam elas? Conversas à volta das algibeiras”. |
| Museu da Cidade – SIM-Cultura (Serviço de Interpretação e Mediação da Cultura) | Porto | No realizou os projetos “Memórias com sabor”, “Festas com tradição” e “Rota dos Museus”. |
| Museu – Biblioteca Condes de Castro Guimarães | Cascais | Organiza visitas e desenvolve a atividade “Visite o Palácio com a Condessa”. |
| Museu dos Transportes e Comunicações | Porto | Participa no projeto “Porto Desconhecido”, nas edições 2007-2009 e 2011-2013. |
| Museu da Luz | Alentejo | Realiza trabalhos com a comunidade (entrevistas, registos audiovisuais e o projeto “Dar voz aos objetos”). |

Fonte: Respostas ao endereço de e-mail, 2013

Na tabela 1, são apresentadas as instituições culturais que realizam atividades para a 3.^a Idade. Nesta estão expostas 30 instituições. Observando as informações que obtivemos, a grande maioria destas instituições têm só uma atividade específica para a população sénior. Ou então desenvolve festas temáticas como o “Dia do Idoso”, o “Dia dos avós” e festividades locais. Muitas destas atividades realizadas acontecem quando o grupo sénior marca a visita.

Na tabela 2, são apresentadas as instituições culturais ligadas às autarquias, cerca de 12 municípios realizam atividades para a 3.^a Idade. Como são instituições ligadas aos municípios quase todos os projetos apresentados são de cariz social, ligados a centros de dia, lares e misericórdias.

Tabela 2 – Instituições Culturais ligadas às autarquias com atividades para os seniores

| Instituições Culturais ligadas às autarquias | | |
|---|--------------|--|
| Nome da instituição | Local | Atividade/ projeto |
| Museu Municipal Amadeo de Souza Cardoso | Amarante | Só desenvolve as visitas guiadas adaptadas aos seniores. |
| Museu Municipal de Esposende | Esposende | Incrementou o projeto “Dar vida aos Anos” em parceria com o serviço de Ação Social da Câmara de Esposende. |

| | | |
|--|---------------------|--|
| Ecomuseu Municipal do Seixal | Seixal | Desenvolve dois projetos: “Conhecer melhor...espaço, simbolismo e arte na Igreja Paroquial de Arrentela” e “O Tejo da minha infância”, e visita instituições sociais |
| Museu do Trabalho Michel Giaconetti | Setúbal | Juntamente com a divisão de Inclusão Social da Câmara Municipal de Setúbal têm um projeto há seis anos, intitulado de “Memórias, Identidades e Patrimónios”. |
| Museu Municipal de Alcochete | Alcochete | Trabalha em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Alcochete, desenvolvem as seguintes atividades na instituição: embarcações, festa do cúrio dos marítimos de Alcochete, festas do Barrete Verde e das Salinas. |
| Museu Municipal de Vila Franca de Xira | Vila Franca de Xira | Em parceria com o Núcleo Museológico de Alverca desenvolve as seguintes atividades: “Música no museu”, “Artes no museu” e “Jogos e brincadeiras populares”. |
| Museu Municipal Leonel Trindade | Torres Vedras | Desenvolve dois projetos, “Clube Sénior” e “ISA (Idosos Saudáveis e Ativos) – património desenvolvido com o museu” que tem como programa a segurança rodoviária e o património. |
| Museu Municipal de Estremoz | Estremoz | Desde 2006 que desenvolve o projeto “Academia Sénior de Estremoz”. |
| Museu de Portimão | Portimão | Realiza atividades com a freguesia de Mexilhoeira Grande: caça, olaria, talhe de líticos, moagem e tecelagem, e ainda fazem a desfolhada. |
| Museu Municipal de Faro | Faro | Em 2012 criou uma parceria com o Centro de Informação Europe Direct, da CCDRALgarve. O Museu Regional do Algarve organiza encontros entre idosos e crianças para a partilha de ensinamentos, cânticos, histórias antigas e receitas. |
| Museu Municipal de Santarém | Santarém | Tem a cargo com a Câmara Municipal de Santarém vários projetos: “Passeios dos Avós”, “GIAIS – Grupo Interinstitucional de Apoio a Idosos do concelho de Santarém”, “Serviço de Teleassistência ao Domicílio”, “Programa Quarto Crescente”, “UTIS – Universidade da Terceira Idade de Santarém”, “Cartão Sénior Municipal”, projeto “Contadores de Histórias” e “Banco de Ajudas Técnicas”. |
| Museu Municipal Abade Pedrosa | Santo Tirso | Desenvolve o projeto “Rotas do Património Intermunicipal”. |

Fonte: Respostas ao endereço de e-mail, 2013

Dos projetos apresentados, destaco os projetos desenvolvidos pelo *Museu Municipal de Santarém* e pelo *Museu Municipal Leonel Trindade*, porque, na nossa perspetiva são interessantes as atividades propostas e, para além disso, decorrem durante um longo período. Assinalo ainda o *Museu Municipal Michel Giaconetti* que desenvolve um projeto há mais de seis anos, tal com o projeto “Viva a Vida”, desde 2008.

5. Apresentação e discussão dos resultados obtidos nos questionários

Para Bell (2008, p. 129), o objetivo central para realizar um pré-teste é “descobrir os problemas apresentados pelo instrumento de recolha de informação que escolher, de modo que os indivíduos no seu estudo real não encontrem dificuldades em responder”,

No decorrer do estágio foram aplicados cinco questionários na forma de pré-questionários para perceber se o questionário era compreensível a todos. Após a sua aplicação foi detetado na pergunta 4 alguma dificuldade por parte dos inquiridos que foi alterada para uma a futura aplicação (ver no anexo 1).

Nas restantes questões não foram apresentadas quaisquer dificuldades. Da parte dos inquiridos foi revelado que o questionário estava simples e claro.

Após a reformulação e implementação do questionário, segue-se a apresentação e discussão dos resultados (ver no anexo 2).

Foram aplicados 19 questionários ao grupo “Belidade”, a maioria dos questionários foi aplicada numa sessão e os restantes foram aplicados quando as pessoas que tinham faltado à sessão anterior compareceram nas sessões seguintes.

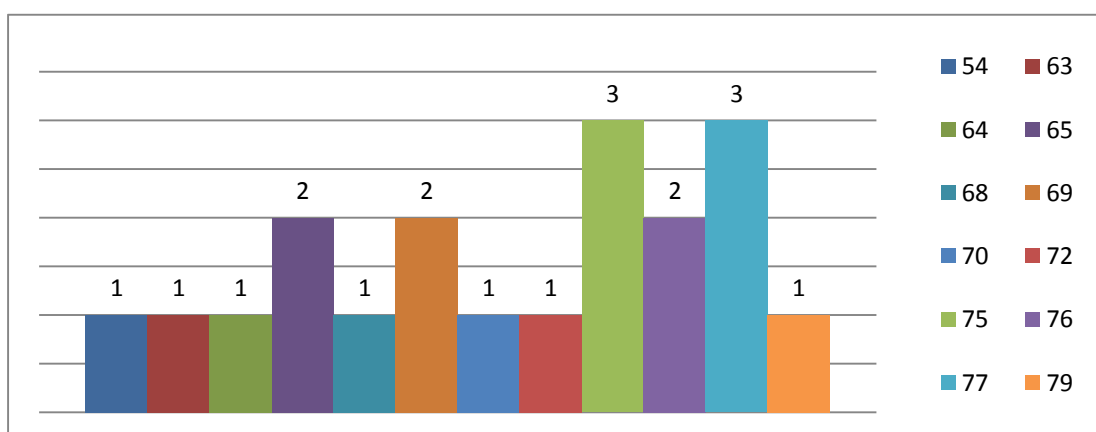
Não existe a obrigatoriedade de vir a todas as sessões realizadas na Casa-Museu, porque sendo seniores ativos, estes têm outras atividades programadas e vêm sempre que podem à Casa-Museu.

5.1. Caraterização pessoal dos inquiridos

Para obtermos alguns dados sociodemográficos que caracterizassem os inquiridos, inclui-se no questionário um núcleo básico de questões de cuja resposta resultasse a informação indispensável acerca da pessoa do inquirido e das suas circunstâncias de idade, género, estado civil e escolaridade (gráficos 1 a 5, tabelas 1 a 5 em anexo 3).

Assim, no gráfico 1, podemos verificar que os seniores que pertencem ao grupo “Belidade” estão repartidos por um espetro etário diversificado, que vai dos 54 aos 79 anos.

Gráfico 1 – Distribuição da população inquirida por idade



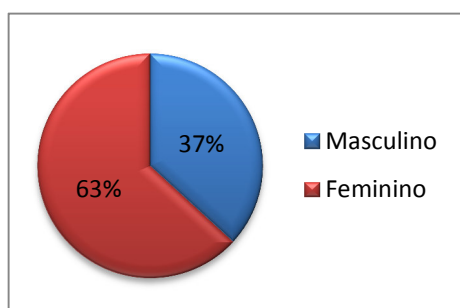
Fonte: Questionário, 2013

A pessoa mais nova do grupo tem 54 anos, nomeadamente uma senhora, e a pessoa com maior idade é 79 anos, um senhor. Podemos verificar que existe neste grupo mais pessoas com idade superior aos 70 anos, 3 pessoas com 75 e 3 pessoas com 77. A média de idades deste grupo é de 69 anos.

Nos dois gráficos sectogramas apresentados (gráfico 2 e 3, tabelas 2 e 3 em anexo 3) temos caracterizada a distribuição da população inquirida por sexo e estado civil.

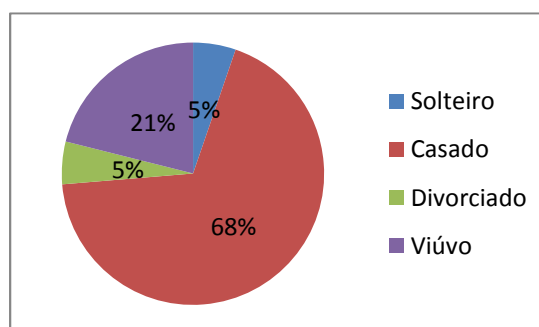
Relativamente ao género, 63% dos questionados são do sexo feminino, exatamente 12 mulheres e 37% do sexo masculino, sete homens. Existem mais mulheres que homens no grupo porque a maioria dos homens da freguesia das Cortes prefere realizar outras atividades, tais como, ir jogar às cartas no clube.

Gráfico 2 – Género dos inquiridos



Fonte: Questionário, 2013

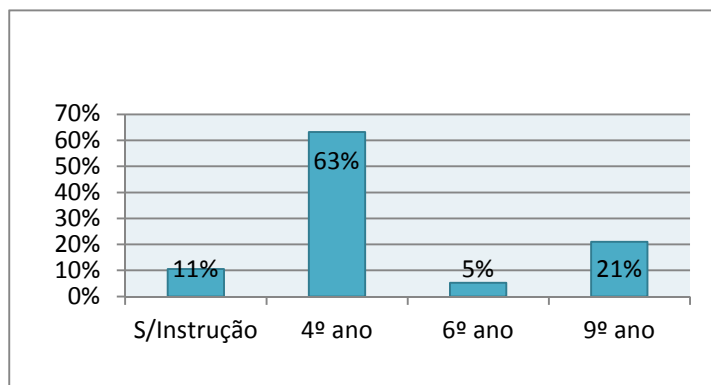
Gráfico 3 – Estado Civil dos inquiridos



Fonte: Questionário, 2013

Em relação ao estado civil, temos um inquirido do sexo masculino em situação de solteiro. A maioria (68%) dos elementos do grupo são casados, integrando-o, muitas vezes, ambos os membros do casal. Também se regista 21% de pessoas viúvas (que correspondem a quatro inquiridas do sexo feminino) e um caso de uma pessoa divorciada.

Gráfico 4 – Escolaridade dos inquiridos



Fonte: Questionário, 2013

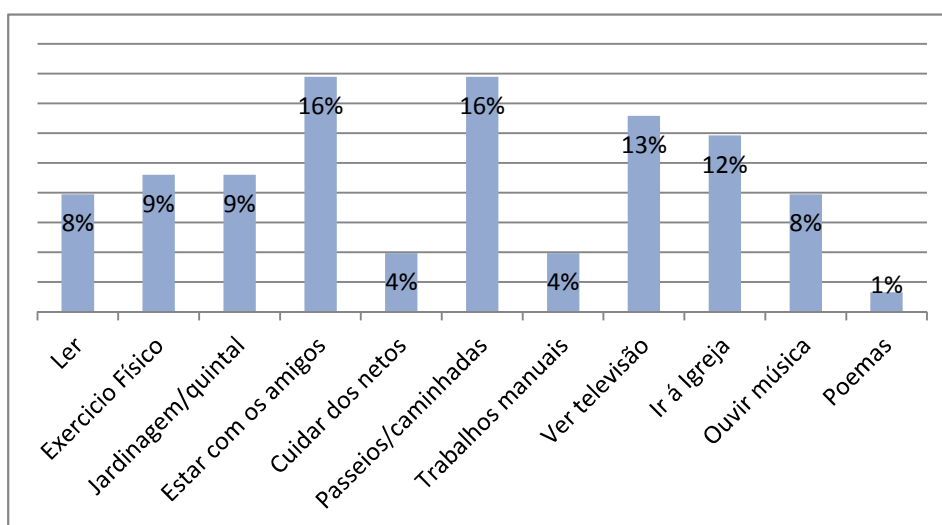
Quando falamos em habilitações literárias nesta população sénior constatamos que muitas pessoas ainda são analfabetas. Neste grupo cerca de 63% dos seniores tem o 4º ano, (ou a 4ª classe, como era antigamente designada). Com uma instrução mais elevada temos 21%, (quatro pessoas). Temos ainda, duas pessoas que não tiveram instrução escolar, ou seja, só realizaram a 1ª e 2ª classe, mas que sabem ler e escrever, (correspondendo a 11% do grupo). A escolaridade influencia a profissão que se tem ou que se desempenhou, e neste grupo verifica-se que a profissão de empregada doméstica e costureira foram as principais ocupações desta população, nomeadamente senhoras. A profissão de empregada doméstica aconteceu porque essas pessoas foram emigrantes em França. Em relação às outras profissões todas elas foram diversificadas.

5.2. Atividades diárias

Para além da caracterização do grupo também quisemos saber como ocupam os inquiridos o seu dia-a-dia (ver gráficos 5 e 6, tabelas 7 e 8 no anexo 3), isto é, que tipo de atividades são privilegiadas.

Referente ao planeamento das suas atividades diárias, todos os questionados afirmaram que organizavam as atividades para a semana.

Gráfico 5 – Tipo de atividades realizadas durante a semana pelos inquiridos



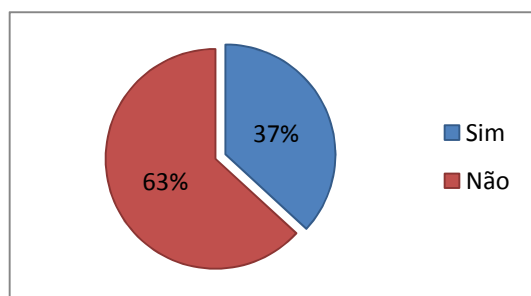
Fonte: Questionário, 2013

No gráfico 5 foi questionado que tipo de atividades realiza durante a semana e nesta questão foram apresentadas mais que uma escolha. As atividades mais apontadas foram “estar com os amigos”, (16%) e fazer “passeios/caminhadas” (16%), com 12 pessoas a realizar estas atividades. De seguida, 10 seniores vêm “televisão” (13%) e 9 seniores vão “à Igreja”, (12%).

A televisão é uma grande companhia para as pessoas passarem o tempo e a religião é importante para estas pessoas, morando numa comunidade pequena e cristã, ir à missa é uma atividade que desde sempre fizeram. As atividades menos escolhidas foram os “trabalhos manuais”, “cuidar dos netos” e “escrever poemas”.

Muitos seniores não têm ao pé de si a sua família mais chegada por isso cuidar dos netos não é função que realizem com muita frequência. Escrever poemas foi uma atividade indicada por um senhor que tem por hábito escrever poesia todos os dias.

Gráfico 6 – Situação dos inquiridos quanto à questão “Costuma estar sozinho?”



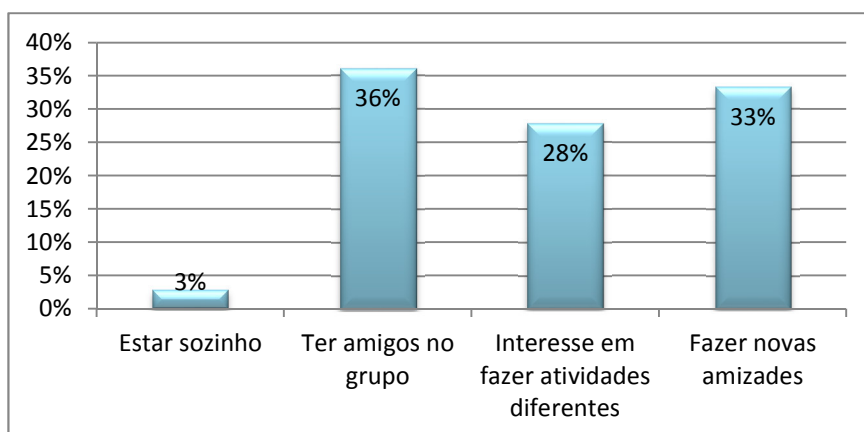
Fonte: Questionário, 2013

Na pergunta se costuma estar sozinho cerca de 63% dos seniores diz que não costuma estar sozinho (representando 12 pessoas). Uma das principais razões é porque o cônjuge ainda é vivo. Na questão “se estiver desocupado em casa procura realizar alguma atividade?” todos os questionados responderam “sim”.

5.3. Atividades no museu

Com a informação relativa às atividades diárias queremos conhecer as atividades que realizam no museu. Certifica-se qual o principal motivo para ter entrado neste grupo, há quanto tempo, e também que tipo de atividades aqui realizam (gráficos 7 a 10, tabelas 10,11, 13 e 16 em anexo 3). A última questão deste tema é sobre a opinião dos inquiridos acerca da importância da Casa-Museu realizar atividades para a comunidade das Cortes.

Gráfico 7 – Motivação principal para entrar para este grupo

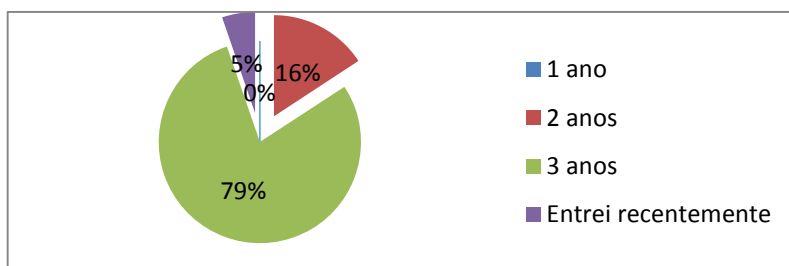


Fonte: Questionário, 2013

No gráfico 7, podemos observar que as principais razões para pertencer a este grupo foram ter amigos no grupo (36%) e querer fazer novas amizades (33%). Por outras palavras criar

amizades e fortalecer as amizades é o que move estas pessoas. Um sénior entrou para o grupo porque estava sozinho e encontrou no grupo um lugar onde podia passar o seu tempo de forma mais feliz.

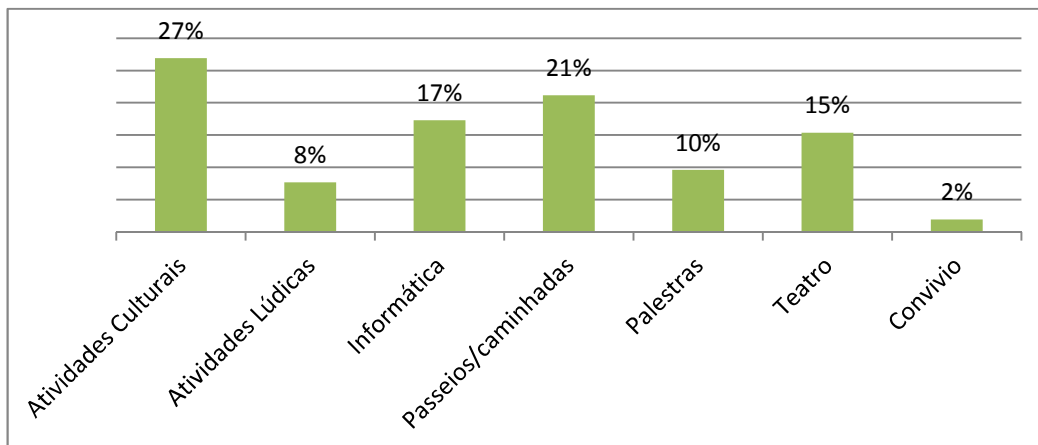
Gráfico 8 – Tempo de inserção no grupo



Fonte: Questionário, 2013

No gráfico 8 observamos que 79% dos elementos do grupo se encontram há 3 anos, isto é, estão desde o início. Só um senhor é que entrou recentemente para o grupo.

Gráfico 9 – Atividades realizadas na Casa-Museu



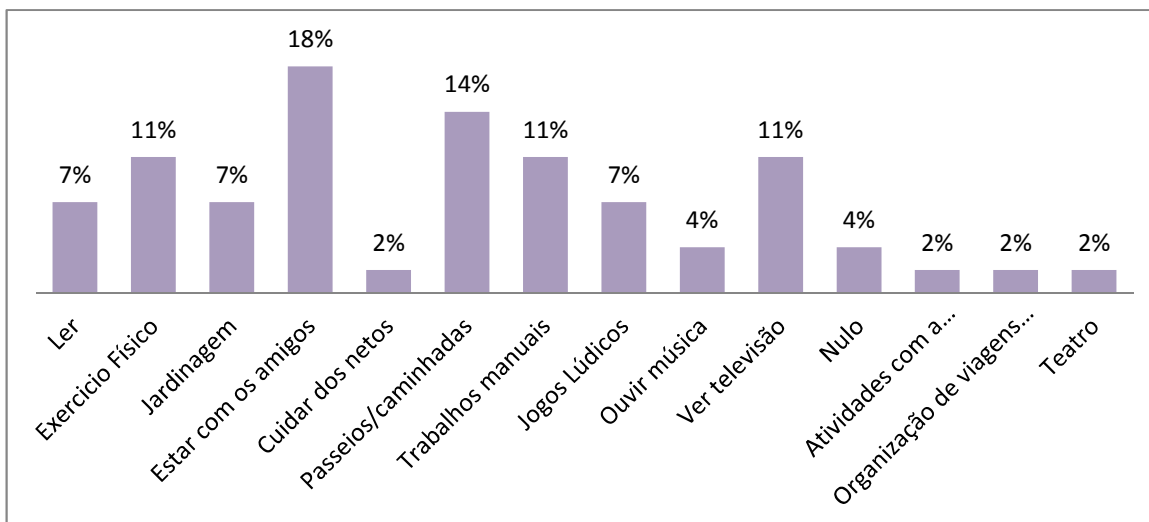
Fonte: Questionário, 2013

Na questão “gosta de participar nas atividades da Casa-Museu?”, todos os seniores responderam afirmativamente.

No gráfico 9 verificamos que as atividades que os seniores afirmam que mais realizaram na Casa-Museu foram “atividades culturais” (corresponde a 27%, por 14 pessoas) e “passeios/caminhadas”, (equivale 21%, indica por 11 pessoas). A atividade menos realizada foi “atividades lúdicas”, com 8%. A atividade convívio foi indicada por um sénior.

Quando questionadas se sentem mais motivados para realizar outras atividades depois de entrar para o grupo 18 seniores afirmaram que se sentem mais motivados. Uma pessoa afirmou o contrário.

Gráfico 10 – Tipo de atividades realizadas após entrar neste grupo e que antes não eram efetuadas



Fonte: Questionário, 2013

Nesta questão muitos seniores selecionaram mais que uma atividade e observa-se que as atividades que continuam a ter mais impacto na vida dos mesmos são “estar com os amigos” (com 18%) e “passeios/caminhadas” (com 14%). As atividades menos assinaladas são “cuidar dos netos” (corresponde a 2%) e “ouvir música” (com 4%). O programa “atividades com a Belidade” e a organização de viagens culturais foram indicadas por uma inquirida. Esta inquirida organiza frequentemente atividades e viagens para o grupo “Belidade”.

No gráfico 10 constatamos que as atividades de “exercício físico” e “ver televisão”, também parecem ser as mais procuradas. No que toca ao exercício físico seis seniores (equivalente a 11%) afirmaram realizar o mesmo. No gráfico 5 também se comprova que o exercício físico é uma atividade importante para estas pessoas. Já no que diz respeito a ver televisão este gráfico comprova que seis pessoas preferem esta atividade, enquanto que no gráfico 6 correspondia a 10 pessoas. Verifica-se então um pequeno decréscimo dos inquiridos que optam por ver televisão após a entrada neste grupo.

Os “trabalhos manuais” (corresponde a 11%) e os “jogos lúdicos” (com 7%) são atividades que neste gráfico são apontadas por várias pessoas. Em comparação com o gráfico 5, as atividades manuais eram só realizadas por três pessoas e no gráfico 11 são indicadas por

seis pessoas. O atividade dos jogos lúdicos no gráfico 5 não foi assinalado por nenhum sénior, no gráfico supra é realizada por quatro seniores.

Na questão “acha importante para a comunidade das Cortes, a Casa-Museu realizar estas atividades?”, todos os questionadas afirmaram ser importante. De seguida, na pergunta aberta “Porquê?” as principais razões apontadas por este grupo foram as seguintes:

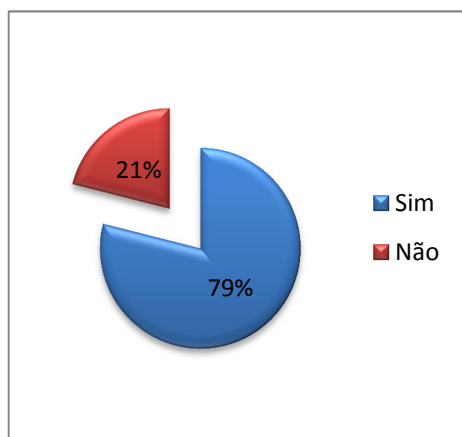
- ✓ Novidade das atividades realizadas e o seu papel em termos de distração e divertimento;
- ✓ Aprendizagem de assuntos novos e ocupação saudável dos tempos de lazer;
- ✓ Aposta na formação e cultura (consideradas importantes para todos os frequentadores);
- ✓ Desenvolvimento pessoal;
- ✓ Local de encontro na freguesia, até agora inexistente (aproximando os habitantes da aldeia);
- ✓ Um local de amizade, convívio e alegria.

A última questão colocada a este grupo indagava se o espaço do museu reunia boas condições de acessibilidade para a respetiva deslocação dentro do mesmo. Todos 19 seniores responderam afirmativamente, tendo um inquirido referido que o espaço não reunia as condições necessárias para a sua deslocação.

5.4. Atividades turísticas

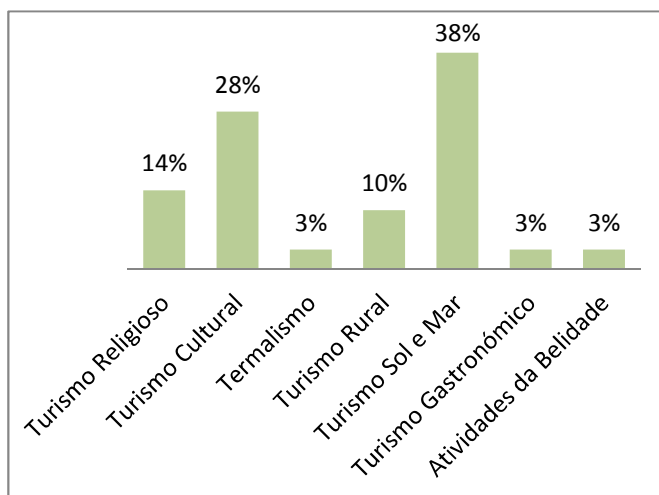
No último ponto os respondentes são inquiridos sobre as atividades turísticas que praticam. Queremos saber se fazem férias, com quem vão de férias e que tipos de turismo praticam (gráficos 11 e 12, tabelas 18 e 19 - em anexo 3).

Gráfico 11 – Costume de fazer férias



Fonte: Questionário, 2013

Gráfico 12 – Tipo de turismo que pratica



Fonte: Questionário, 2013

No gráfico 11 observa-se que 97% dos inquiridos faz férias, corresponde a 15 seniores. No gráfico 12 foram apontados mais que um tipo de turismo por cada questionário. Destes 15 seniores, praticam turismo “sol e mar”, com 38% (o que corresponde a 11 seniores), seguido pelo “turismo cultural”, que equivale a 28% (com oito pessoas a escolherem esta modalidade). O “termalismo” e o “turismo gastronómico” são as formas de turismo menos mencionadas. Quando vão de férias, a maior parte das vezes são acompanhados pelo conjugue e pela família.

6. Atividades desenvolvidas

Tendo tido um conhecimento prévio das atividades realizadas na Casa-Museu João Soares e com base nas de sugestões do grupo “Belidade” foram desenvolvidas várias atividades no decorrer do estágio, durante cerca de quatro meses. Estas atividades tiveram como objetivo ir ao encontro das necessidades e anseios do grupo, sendo o trabalho desenvolvido neste espaço (ver planificação das atividades em anexo 5).

Para além do grupo da “Belidade”, tive oportunidade de desenvolver atividades com mais dois grupos: a Casa de Repouso S. José e a ASSISTE. Todas as atividades realizadas tiveram em vista as necessidades e dificuldades dos três grupos de seniores. Três grupos de seniores muito distintos entre si.

O grupo da “Belidade” é composto por cerca de 19 elementos. São pessoas ativas e dinâmicas que fazem a sua vida autonomamente. Para além de pertencerem a este grupo estão inseridos em outras atividades. Assim, a presença de todos os elementos do grupo nas sessões não é regular, não tem a obrigatoriedade de comparecer. Por isso, na organização das atividades tentámos que a informação chegasse sempre a todos os presentes, mesmo que não tivessem comparecido nas sessões levadas a cabo.

Os clientes da Casa de Repouso de S. José são idosos institucionalizados e todos dependentes. Na realização das suas atividades de vida diária tem de ser auxiliados em quase todas as tarefas. Desta forma, as atividades realizadas para este grupo tiveram de ser estruturadas para que quase todos os utentes desta instituição pudessem participar. As dificuldades de locomoção e coordenação dos membros inferiores e superiores foram aspetos importantes na planificação das atividades.

Os clientes da ASSISTE são idosos que vivem em suas casas e durante o dia frequentam o centro de dia. Pela observação da população verificaram-se algumas dificuldades a nível dos membros inferiores de alguns utentes. Este grupo de trabalho é o maior, conta com mais de 30 elementos em todas as sessões. Para tal, as atividades planificadas foram adaptadas ao número de elementos e às suas dificuldades.

As atividades desenvolvidas com a Casa de Repouso S. José e a ASSISTE tiveram o mesmo plano de sessão, só aquando da sua execução é que sofreram ligeiras modificações, que serão apresentas na descrição das atividades.

No ponto seguinte, iremos elencar, primeiramente as atividades desenvolvidas com o grupo da “Belidade” e em segundo lugar, serão apresentadas as atividades planificadas para a Casa de Repouso S. José e para a ASSISTE.

6.1. Atividades realizadas durante o estágio na Casa-Museu João Soares

6.1.1. Comemoração do Dia Internacional do Idoso

No dia 3 de outubro foi a primeira atividade do estágio, e neste dia falámos sobre o Dia do Idoso, que se comemorou no dia 1 de outubro. O tema de 2013 foi “ O futuro que queremos: o que dizem as pessoas mais velhas. O principal objetivo desta atividade foi falar sobre o ser idoso na sociedade atual e a crise que o país travessa (ver planificação da sessão - anexo 6). Nesta sessão estiveram presentes 16 seniores.

6.1.2. Passeio pedestre à Loca da Moura, nas Cortes

A Loca da Moura é uma gruta que fica localizada na freguesia das Cortes. Um local escondido no meio das árvores na qual a deslocação só pode ser feita a pé. Algumas pessoas do grupo “Belidade” nunca tinham ido a este lugar e como o tempo estava agradável, aproveitou-se a tarde para conhecer este lugar. Os objetivos desta caminhada foram recordar histórias antigas, rever antigas fábricas da freguesia das Cortes e conhecer a sua história (ver planificação da sessão - anexo 7).

Neste passeio participaram 12 seniores e o passeio demorou 1h30 min. Na caminhada pudemos visitar na zona das fábricas um Lagar de Azeite de 1796, uma fábrica de curtumes intitulada de “Cunha, Torres & Aires, Lda” que existia por volta dos anos 30 e 40. Nesta fábrica eram também criados cerca de 200 pombos em cima da fábrica porque o excremento do pombo era depois usado para amaciar os curtumes e ajudar a retirar o pelo do animal. Naquele local ainda existia um lavadouro onde as senhoras lavavam a roupa que desapareceu há cerca de 50 anos, uma fábrica de cerâmica que produziu tijolo, telha e cal e ainda e uma casa antiga. A Loca da Moura fica localizada na encosta virada para o sol, no meio do monte. É uma gruta que segundo histórias antigas vai dar às Fontes.

6.1.3. Passeio Cultural ao Centro Histórico de Leiria

No dia 17 de novembro, fomos passear à cidade de Leiria. Esta atividade teve como percurso conhecer o centro histórico de Leiria: Ruas e Ruelas da cidade, percorrer a Rota do crime do Padre Amaro e estimular o gosto pelo conhecimento e história da cidade de Leiria (ver planificação da sessão - anexo 8). Nesta deslocação fora da freguesia usamos o autocarro público para ir para Leiria e regressar às Cortes. Nesta atividade participaram 14 seniores.

Quando chegamos a Leiria o primeiro destino foi ir até à praça Rodrigues Lobo, antigamente designada de S. Martinho, para um café. De seguida percorremos as ruas e ruelas através do guia informativo. Contámos a história das ruas, observamos as pinturas pela cidade e percorremos também a Rota do Crime do Padre Amaro. Parámos junto à Sé de Leiria e falou-se um pouco da história da cidade e da Rua Direita. De seguida, seguimos pela Rua Direita até ao Terreiro. Tivemos a oportunidade de visitar a biblioteca municipal, com a visita à Biblioteca de Afonso Lopes Vieira. Para terminar a visita, lanchamos numa pastelaria para no fim regressar às Cortes. Na rota do Crime do Padre Amaro passamos pelos locais mais marcantes da história: a praça Rodrigues Lobo, a casa da Augusta Caminha (S. Joaneira) e o largo da Sé. Também estivemos em frente à casa de Eça de Queirós.

6.1.4. Fotografias dos passeios

Na sessão do dia 24 de outubro de 2013, implementaram-se cinco pré-questionários aos seniores. De seguida visualizaram-se as fotografias do passeio à Loba da Moura e do passeio ao centro histórico de Leiria (ver planificação da sessão - anexo 9 e fotografias - anexo 33). Estiveram presentes 16 seniores.

6.1.5. “Uma viagem por Itália”

No dia 31 de outubro visitamos o país italiano, sem sairmos das cadeiras. Nesta atividade através da projeção de PowerPoints transmitiu-se a história de Itália (ver planificação da sessão em anexo 10 e PowerPoint da sessão - anexo 11). Abordaram-se temas como a história antiga, a lenda do Rómulo e Rema, algumas palavras em italiano, informações e imagens da cidade do Vaticano e da província de Toscana. No fim, da apresentação trocaram-se lembranças relativas a viagens feitas a este país pelos seniores. Estiveram presentes 17 pessoas.

6.1.6. Implementação dos questionários

No decorrer no estágio foi elaborado um questionário para implementar aos seniores do grupo “Belidade”, para poder responder à pergunta de partida: “Em que medida, é observável nos hábitos diários dos idosos do grupo “Belidade” alterações (ao nível do lazer, da convivência, novos interesses culturais e outros,...) provocadas pelas atividades que desenvolvem na Casa-Museu Centro Cultural João Soares?”. Desta forma, na sessão do dia 7 de novembro foram distribuídos 15 questionários aos presentes (ver planificação da sessão - anexo 12). Nesta sessão não estavam todos os elementos do grupo, no decorrer das seguintes sessões os restantes elementos também preencheram os questionários. Também foi distribuído a folha da avaliação das atividades do mês de outubro (ver anexo 34).

6.1.7. Aniversário do grupo “Belidade”

No dia 14 de novembro, na Casa-Museu foi organizado um lanche para comemorar o 3.º aniversário do grupo da “Belidade”. A data da formação deste grupo remonta o dia 11 de novembro de 2010, na Casa-Museu. Para marcar este 3.º aniversário ofereceram-se umas pequenas lembranças a cada sénior. Lembranças feitas pelas responsáveis da Casa-Museu. Fizeram-se alguns discursos sobre o estado do grupo e as suas atividades (ver fotografias - anexo 33).

6.1.8. Aula de informática – Iniciação à Internet

No dia 21 de novembro, na biblioteca da Casa-Museu, com 19 seniores tivemos uma aula de informática com o tema “Internet”. Os objetivos desta atividade foram explorar a Internet Explorer, conhecer a página inicial da internet e as suas funções, explorar o motor de busca “Google” e aprender copiar e a colar imagens e textos, da internet. Nesta sessão usamos 3 computadores portáteis e 2 tablets. Por cada mesa existia um aparelho informático e à vez pesquisar imagens da freguesia das Cortes, e de seguida procurar receitas alusivas ao natal, desde bacalhau com broa até às mais variadas sobremesas (ver planificação da sessão - anexo 13 e ficha de informática, anexo 14).

6.1.9. Palestra “O uso dos medicamentos”

No auditório da Casa-Museu, no dia 28 de novembro, decorreu a palestra “O uso dos Medicamentos”. Os oradores presentes foram a Enfermeira estagiária do Centro de Saúde das Cortes, Liliana Carvalho e a Dr.^a Helga Gordo, técnica responsável da farmácia “Castela” das Cortes, numa sessão esclarecedora do tema (ver planificação da sessão - anexo 15 e cartaz da sessão - anexo 16).

Nesta atividade contamos com o grupo da “Belidade”, vários clientes da ASSISTE e responsáveis e algumas pessoas da comunidade das Cortes, um total de 47 pessoas. Os objetivos desta atividade foram concretizados, nomeadamente identificar os principais perigos da sobredosagem dos medicamentos, explicar o uso e consumo correto dos medicamentos e apresentar formas práticas para o consumo dos medicamentos, os instrumentos auxiliares.

6.1.10 Atividade de Natal – fazer uma vela

Com aproximação do Natal, para marcar este dia, a “Belidade” realizou uma atividade de Natal. Fez uma vela em cortiça para colocar na árvore de natal da Casa-Museu. Nesta atividade natalícia estiveram 17 seniores e fizeram 29 velas para a árvore (ver planificação da sessão - anexo 17 e fotografias - anexo 33). Esta atividade já estava a decorrer com as crianças do infantário e primária da freguesia. E os seniores também participaram na decoração da árvore, para marcar a sua presença viva na Casa-Museu e na comunidade. Em janeiro no dia de reis, a velas foram entregues aos respetivos criadores.

6.1.11 Atividade “Pensa por ti”

Na última sessão de 2013 na Casa-Museu, no dia 12 de dezembro, realizámos alguns jogos lúdicos. Nesta sessão fizemos: sopa de letras, anagramas, enigmas, advinha, jogo das cores e provérbios. Os principais objetivos desta sessão foram estimular a prática de jogos lúdicos e jogos de memória e estimular a cognição e o exercício mental com jogos lúdicos (ver planificação da sessão - anexo 18 e PowerPoints da sessão - anexo 19). Participaram 16 seniores nesta sessão. No fim, marcamos a próxima sessão para janeiro e falamos sobre a comparência do grupo “Belidade” numa conferência do dia 19 de dezembro no Instituto Politécnico de Leiria na ESECS, no âmbito de um trabalho realizado por uma antiga estagiária da Casa-Museu sobre os Serviços Educativos da Casa-Museu João Soares. A conferência realizou-se no dia 19 como acima referido, contudo não esteve presente ninguém do grupo.

6.1.12 “Uma viagem á China”

Após uma interrupção de duas semanas para as comemorações do Natal e Ano Novo, o grupo da “Belidade” regressou ao espaço da Casa-Museu para dar continuidade às suas atividades.

No dia 9 de janeiro de 2014 antes de começar a atividade programada, o grupo foi surpreendido pela Escola Básica das Cortes, cerca de 30 crianças, cantaram as “Janeiras”. Nesta sessão estiveram 15 seniores presentes.

A atividade deste dia começou com o preenchimento das grelhas de avaliação das atividades dos meses de novembro e dezembro de 2013 (ver grelhas de avaliação - anexo 34). De seguida, fizemos uma viagem até à China. Nesta viagem falamos sobre: a história, o idioma, a culinária, a arte, a ópera, os locais importantes na China, curiosidades e outros (ver planificação da sessão em anexo 20 e PowerPoints da sessão - anexo 21). Como o chá é um dos principais produtos produzidos na China, para marcar o dia, tomamos chá no jardim da Casa-Museu.

6.1.13 Filme “Gaiola Dourada”

No dia 16 de janeiro, na sala polivalente da Casa-Museu João Soares assistimos ao filme “Gaiola Dourada”, de Ruben Alves (ver planificação da sessão - anexo 22). Um filme com a participação de atores portugueses e franceses, numa reconstituição irónica e bem-humorada da vida dos portugueses imigrantes em França. Nesta sessão estiveram 17 seniores, e todos elogiaram a escolha do filme. Muitos destes seniores foram imigrantes em França e reviveram neste filme, recordações e momentos da sua longa estadia naquele país.

6.1.14 Aula de Informática: criar uma conta de e-mail

Na biblioteca da Casa-Museu decorreu mais uma aula de informática. No dia 23 de janeiro, os seniores trouxeram os computadores e criaram uma conta de e-mail no Gmail (ver planificação da sessão - anexo 23 e ficha de informática - anexo 24). Neste dia estiveram 12 seniores. Esta sessão correu muito bem, como eram só 12 seniores a dinâmica foi diferente da última sessão de informática que decorreu no dia 21 de novembro de 2013. O acompanhamento feito junto de cada grupo foi mais fácil de realizar. Os seniores criaram a conta e enviaram

mensagens de correio eletrónico uns para os outros. Foi uma sessão muito produtiva em que todos puderem aprender a utilizar uma nova ferramenta informática.

6.1.15 “Idosos: prevenção de quedas ”

A sessão de saúde, do dia 30 de janeiro de 2014 teve como tema a prevenção de quedas para os seniores. Nesta atividade estiveram 17 seniores da “Belidade” presentes. Os objetivos desta sessão foram: identificar os fatores de risco de quedas, prevenir quedas em casa e aconselhar a melhor gestão das várias divisões da casa. Foram apresentadas algumas medidas de segurança que se devem aplicar às várias divisões da casa (ver planificação da sessão - anexo 25 e powerpoint da sessão - anexo 26).

Antes terminar a sessão, os seniores preencheram a grelha de avaliação da atividades respetiva ao mês de janeiro (ver grelha de avaliação - anexo 34).

6.1.16 Visualização das fotografias de todas as atividades.

Na sessão do dia 6 de fevereiro de 2014 estiveram presentes 11 seniores. Nesta atividade visualizamos todas as fotografias tiradas durante as sessões realizadas durante o estágio curricular. Atividades desde o mês de outubro até ao fim do mês de janeiro. Os seniores gostam muito de ver as fotografias das atividades que realizaram. Para quem não esteve na sessão que faltou pode assim ver a atividade que se realizou (ver fotografias - anexo 33).

6.1.17. Dia de S. Valentim

A última sessão do estágio curricular decorreu no dia 13 de fevereiro, com o tema “O Amor na arte”, para marcar o dia de S. Valentim (ver planificação - anexo 27).

Nesta sessão estiveram presentes 17 seniores. A sessão começou uma a observar dos quadros na parede ao redor da sala. De seguida, os seniores sentaram-se nas cadeiras ao centro da sala e fizemos o jogo “Quem é quem”. Neste jogo através da leitura da descrição dos quadros, um a um, tinham de identificar o nome do quadro que correspondia á obra de arte exposta. Foi uma sessão diferente e todos os seniores apreciaram o amor na arte.

6.2. Atividades desenvolvidas na Casa de Repouso Lar S. José e a ASSISTE

6.2.1. Atividade do mês de novembro

A **primeira sessão** desenvolvida com os dois grupos tinha como objetivos: incentivar as relações interpessoais, estimular a memória através de jogos de memória e raciocínio e desenvolver a coordenação motora. Nesta atividades usamos nos vários exercícios uma bola e folhas de jornais usar nos vários exercícios (ver planificação da sessão - anexo 28). Os exercícios praticados na Casa de Repouso S. José foram os mesmos aplicados na ASSISTE.

Na Casa de Repouso S. José contámos com 15 idosos nesta sessão. Os idosos estiveram sempre sentados nos cadeirões devido às suas dificuldades de locomoção. No decorrer dos exercícios foi visível que a maioria dos participantes tinha dificuldades a realizar os exercícios propostos. Essas complicações deviam-se ao facto de os utentes mostrarem dificuldade em mexer os membros inferiores e superiores e também na fala e na compreensão do que o monitor pedia. O exercício com bola foi o que mais gostaram de fazer, fizeram-se perguntas variadas como o nome, idade, cor preferida, localidade e comida preferida. Quando se usou a folha de jornal, cada um fez os exercícios ao seu ritmo. No fim da atividade, os idosos pediram que o estagiário regressasse ao lar e realizasse mais atividades.

Na ASSISTE tivemos 30 idosos que receberam o monitor com entusiasmo. Os idosos também permaneceram sentados nos cadeirões na maioria dos exercícios. Quando usamos as folhas de jornais, alguns idosos levantaram-se e realizaram os exercícios de pé. Também se observaram algumas dificuldades, principalmente ao nível motor. No fim da sessão, os idosos também pediram que o estagiário regressasse.

6.2.2. Atividade do mês de dezembro

A **segunda atividade** teve como tema o natal. Os objetivos da atividade foram: comemorar o natal, estimular a memória, o raciocínio e a imaginação com personagens simbólicas do natal e realizar exercícios de coordenação e orientação espaço-temporal com uma bola. Nesta atividades usou-se uma bola e pequenas imagens alusivas ao natal (ver planificação da sessão - anexo 29).

Na Casa de Repouso S. José participaram nestas atividades 14 idosos. Os idosos estiveram sempre sentados nos cadeirões devido às suas dificuldades de locomoção já apontadas anteriormente. Na primeira atividade com as imagens de natal, verificaram-se

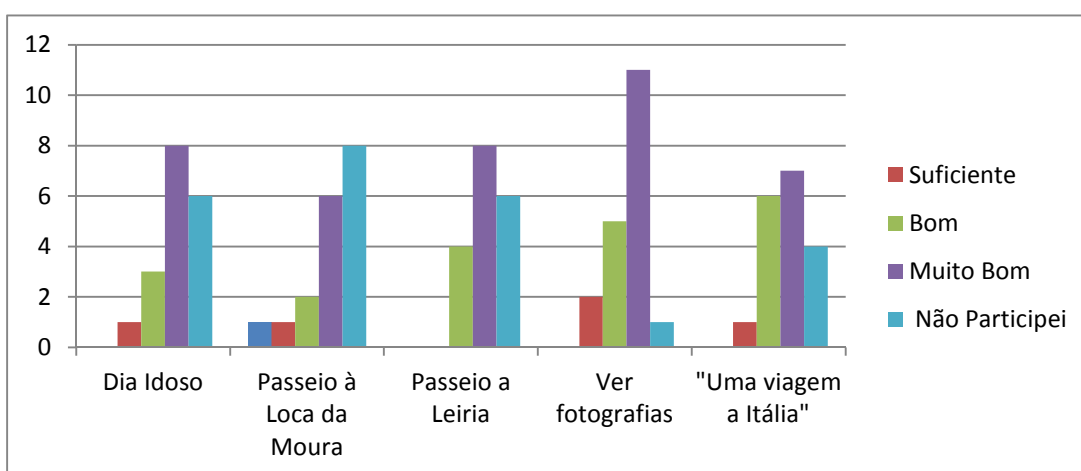
algumas limitações. Alguns idosos não conseguiram desdobrar o papel e visualizar o conteúdo da imagem, devido a problemas de visão relacionados com o avanço da idade. Compreender o que estava na imagem também foi difícil para alguns. Recordar as personagens do presépio, o seu papel e o seu significado foi uma tarefa só efetuado pelos seis idosos com mais lucidez. A segunda atividade com bola consistia em cada um recordar o como comemorava o natal quando era mais novo e com quem comemorava. Falámos ainda sobre a *Missã do Galo* e a tradição de ir à missã. Neste exercício só alguns idosos é que falaram mais sobre o assunto.

Na ASSISTE participaram nesta sessão 23 idosos. Nesta sessão quase todos os participantes conseguiram atingir os objetivos dos exercícios. Na atividade com as imagens quase todos conseguiram identificar as imagens e falar sobre elas, só em recordar os nomes das personagens é que se verificou algumas dificuldades para alguns utentes. No exercício com bola também todos conseguiram falar sobre o assunto, qual o significado do natal para si, juntamente com algumas recordações do passado.

7. Avaliação das atividades

No fim de cada mês, os seniores preencheram uma grelha para avaliar as atividades em que participaram. Nessa grelha existem cinco graus de avaliação, que variam do “Muito Insuficiente” ao “Muito Bom”, passando pelo “Insuficiente”, “Suficiente” e “Bom”. Esta grelha de avaliação foi adaptada da Escala Visual Analógica (EVA). Existe ainda um sexto espaço para assinalar quem “não participou” na atividade (ver gráfico 13 a 15, tabelas 21 a 23 - anexo 35).

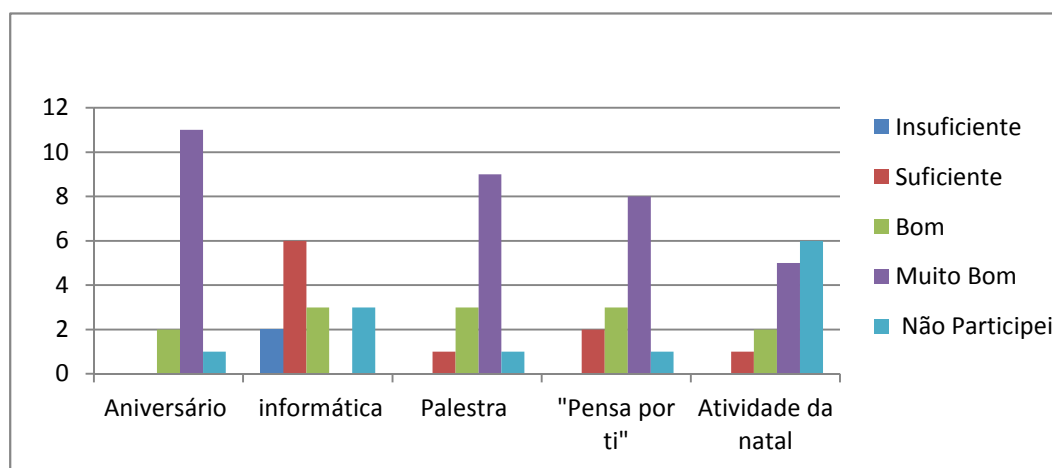
Gráfico 13 – Avaliação das atividades do mês de outubro de 2013



Fonte: Grelhas de avaliação, 2013

Esta grelha de avaliação foi preenchida por 18 seniores e corresponde ao gráfico 13. No mês de outubro a atividade que teve mais participantes foi “Uma viagem por Itália” (ver atividade 6.1.5.) e a atividade com menos participantes foi o “Passeio à Loca da Moura” (ver ponto 6.1.2.). A atividade que mais gostaram foi a ver as fotografias dos passeios (ver ponto 6.1.4.).

Gráfico 14 – Avaliação das atividades do mês de novembro e dezembro de 2013

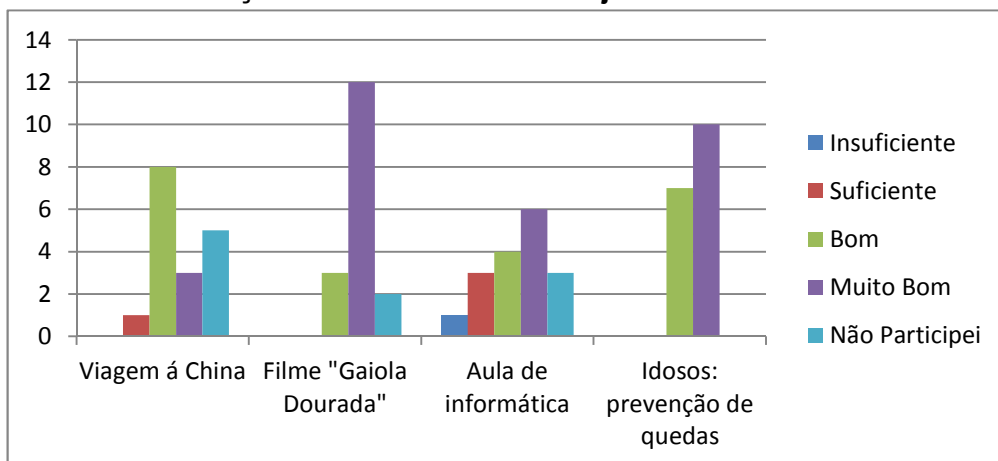


Fonte: Grelhas de avaliação, 2013

A grelha de avaliação das atividades do mês de novembro e dezembro foi preenchida por 15 seniores (gráfico 14). No mês de novembro foram realizadas as três primeiras atividades: o aniversário do grupo, a aula de informática e a palestra “O uso dos medicamentos” (ponto 6.1.9.). Destas três atividades, a melhor atividade para quase todos foi a festa de aniversário da “Belidade” (ver ponto 6.1.7.). A aula de informática é uma atividade (ver 6.1.8.) que alguns seniores não realizaram, desta forma, a aula de informática teve seis seniores a classificarem como “suficiente” e dois seniores como “Insuficiente”. Usar o computador para alguns seniores é algo que gera alguma resistência, pelo grau de dificuldade que o mesmo parece ter junto dos idosos, por isso é uma das atividades que tem menos adesão. Para os outros seniores que gostam de informática, é uma atividade interessante e de aprendizagem. E pedem que se realizem mais atividades de informática.

As duas últimas atividades foram executadas no mês de dezembro e a atividade que mais gostaram foi os jogos lúdicos (ver ponto 6.1.11). Destes 15 seniores, seis não estiveram presentes na atividades. Como já referimos, não existe a obrigatoriedade de vir a todas as sessões na Casa-Museu, por isso os valores apresentados são referentes aos elementos que compareceram nesse dia.

Gráfico 15 – Avaliação das atividade do mês de janeiro de 2014



Fonte: Grelhas de avaliação, 2014

A grelha de avaliação das atividades do mês de janeiro de 2014 foi preenchida por 17 seniores. Neste gráfico 15 podemos observar que a atividade que menos interessou a estas pessoas foi novamente a aula de informática (ver atividade 6.1.14.). Uma atividade que não consegue cativar toda a gente. O filme “Gaiola Dourada” foi a atividade que este grupo mais gostou de realizar durante este mês (ver 6.1.13.). De seguida a sessão sobre saúde “idosos: prevenção de quedas”, foi classificada por 10 pessoas com “Muito Bom” (ver 6.1.15.). A sessão de saúde em novembro também foi avaliada com “Muito Bom” (atividade 6.1.9.). São temas que interessante para quase todos os seniores, sendo assuntos pertinentes do seu dia-a-dia.

Considerações Finais

Este estágio curricular decorreu durante quatro meses, iniciando-se no mês de outubro e terminando no início do mês de fevereiro.

Durante este período implementou-se um plano de trabalho a aplicar durante estes meses.

O trabalho agora apresentado tem uma limitação específica: o público-alvo utilizado na recolha dos dados (o grupo “Belidade”) é limitado à Casa-Museu João Soares não sendo possível extrapolar os resultados e consequentemente, as conclusões deste trabalho.

Durante a pesquisa bibliográfica apareceram algumas dificuldades em encontrar fontes de informação sobre os museus e o seu impacto na comunidade e atividades para a 3.^a idade em museus. Com o auxílio da orientadora foi possível recolher alguma informação para fundamentar o trabalho.

A pergunta de partida deste trabalho, como já referido, tentou detetar se nos hábitos diários dos idosos do grupo “Belidade” se notariam alterações (ao nível do lazer, da convivência, novos interesses culturais, e outros) provocados pelas atividades que desenvolvem na Casa-Museu. Com os dados obtidos nos questionários e com o contato semanal junto destes seniores o objetivo geral foi verificado e a pergunta de partida obteve resposta positiva: efetivamente, registaram-se alterações nos comportamentos dos seniores.

Desde que se iniciaram estes encontros na Casa-Museu, este grupo reúne-se também fora do museu, regularmente. Esta iniciativa levou a que este grupo organizasse viagens e passeios a vários pontos do país. Com estas viagens adquiriram novos conhecimentos culturais e conheceram novos lugares, para além de consolidarem as suas relações pessoais.

Em relação, às atividades que realizam fora do museu, no tempo de lazer, verificamos que são muitas as tarefas que preenchem a semana (por exemplo, as caminhadas, encontros com os amigos e a realização de trabalhos manuais são as atividades mais realizadas). Este grupo tem também o hábito de se encontrarem no clube da freguesia todos os dias depois do almoço, para um cafezinho. São rotinas que continuam a manter, promovendo as relações pessoais e interpessoais de cada um. Assim, podemos observar que este grupo sénior tem um comportamento ativo em relação ao seu envelhecimento, com projetos de vida definidos.

Com efeito, alguns destes seniores são viúvos e um deles é solteiro e a Casa-Museu passou a ser uma segunda casa para estes seniores. Um lugar, onde sabem que uma vez por semana, podem aprender e escutar sobre temas novos e conviver com os seus colegas e amigos do grupo. Exemplo disso é o facto de um dos seniores com 79 anos, que é solteiro e que

está no grupo desde o início, raramente celebrar o seu aniversário. Assim que se incorporou no grupo isso nunca mais aconteceu: a Casa-Museu e os elementos do “Belidade” organizam um lanche para comemorar o seu aniversário. Quando os outros seniores fazem anos, eles próprios trazem um bolo de aniversário para celebrar com os seus amigos neste espaço. A Casa-Museu é mais do que um local de aprendizagem e encontro, é um lugar em que estas pessoas se sentem bem consigo e com os outros.

Durante o estágio desenvolveram-se várias atividades, baseadas nas sugestões e anseios apresentados pelo grupo. Realizaram-se duas sessões de informática, dois passeios culturais, duas sessões sobre saúde, duas sessões culturais sobre países estrangeiros, atividades temáticas e, ainda a visualização de um filme. Alguns seniores, desde o início do estágio apresentaram interesse em continuar a desenvolver atividades com computadores. Nem todos os seniores estiveram recetivos as estas sessões. Alguns ainda compareceram, mas só observaram o que os colegas faziam nos computadores. Os passeios culturais decorreram de sugestões apresentadas pelos seniores. E assim, fizeram um pouco de exercício e aprenderam conteúdos novos.

Um destes objetivos definidos para este estágio foi a organização de duas palestras. No entanto, só foi possível realizar uma palestra, neste caso, a palestra “O usos dos medicamentos”, com a presença do grupo da “Belidade” e os utentes da ASSISTE. O tema “Idosos: prevenção de quedas” só foi possível apresentar para a “Belidade”.

No que diz respeito, aos outros objetivos propostos em relação à Casa de Repouso S. José e à ASSISTE, foi possível realizar as duas atividades. Uma atividade no mês de novembro e a outra durante o mês de dezembro. São dois grupos de trabalho com características muito distintas do grupo “Belidade”. Desta forma, as atividades implementadas foram completamente diferentes, o que exigiu mais pesquisa e adaptação aos grupos de trabalho. Mesmo entre os idosos da Casa de Repouso S. José e da ASSISTE, existem diferenças. Assim, usando a mesma atividade foi necessário alterar alguns passos durante a realização das atividades. Os idosos da Casa de Repouso S. José são muito dependentes de terceiros para realizar quase todas as atividades de vida diárias. Os idosos da ASSISTE ainda apresentam alguma autonomia para desenvolver algumas atividades como levantarem-se e ir à casa de banho sem ajuda, pelo que podemos observar.

No fim de cada mês, os seniores preencheram uma grelha de avaliação das atividades. O aniversário do grupo, as sessões sobre saúde e o filme “Gaiola Dourada” foram as atividades que mais satisfizeram e agradaram a este grupo. As opiniões divergem sobre as aulas de informática.

Como já foi referido a Casa-Museu é uma segunda casa para estas pessoas. Na pergunta aberta do questionário, todos os seniores afirmaram que a Casa-Museu é muito importante para esta comunidade. Consideram este espaço um local em que a 3.^a idade se pode encontrar, um local onde veem os amigos e podem conviver. Um espaço em que se aposta no desenvolvimento pessoal, na formação e na cultura que são importantes para todos, uma educação ao longo da vida. Sentem uma energia positiva e alegria quando chegam ao museu. Com estas atividades têm vontade de sair de casa, todas as quintas-feiras e aprenderem assuntos novos.

O impacto que este projeto “Viva a Vida” criou na comunidade das Cortes continua a fazer-se sentir. Os motivos que fazem perdurar este projeto são: a entrada de novos elementos, a permanência dos antigos elementos, as atividades que o grupo organiza para a comunidade, as notícias positivas no jornal das Cortes, a diversidade das atividades e o empenho de todos em querer continuar.

Podemos afirmar que a intervenção com esta população foi um desafio muito interessante e, igualmente, gratificante. Através do estágio, pôde-se constatar que há muito para se trabalhar/fazer no sentido de promover um pleno envelhecimento ativo, embora já se caminha nesse sentido.

Com efeito, após a leitura da informação recolhida junto das instituições culturais portuguesas (nomeadamente museus, ver ponto 4.4.), podemos constatar que a Casa-Museu João Soares é a única instituição cultural que, na região, desenvolve um projeto para a comunidade local. Através de atividades próprias promove o envelhecimento ativos.

Em suma, as instituições culturais portuguesas devem apostar em projetos e atividades para os seniores. Cada vez mais o número de idosos aumenta e não se pode negligenciar estas pessoas. É fundamental promover um envelhecimento ativo e educar os idosos a saberem utilizar o seu tempo lazer de uma maneira produtiva. Os museus podem ser mais pró-ativos e saberem usar o espaço e acervo que têm ao seu dispor. Uma educação ao longo da vida para a 3.^a idade é uma iniciativa que pode e deve ser desenvolvida por qualquer instituição com as características que temos vindo a falar e que tenha a vontade de servir todos os públicos que as procuram.

Referências bibliográficas

- Bell, J. (2008). Como realizar um projecto de investigação. (4ª Edição). Lisboa: Gradiva.
- Berger, L. & Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas: Uma abordagem global*. Lisboa. Lusodidacta.
- Coutinho, C. (2011). Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática. (2ª Reimpressão). Coimbra: Almedina.
- Correia, A. et al. (n.d.). *Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira*. Lisboa: Editorial Enciclopédia, Limitada. Vol. 18, pp. 223-278.
- Dumazedier, J. (1974). "O lazer como realidade social; suas origens". *Lazer – Problema Social*. Cultura e Desporto. Lisboa: Ministério da Educação e Cultura, pp.5-23.
- Dumazedier, J. (1979). *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo: Perspectiva.
- Fernandes, A. (2004). "Quando a vida é longa... Os impactos sociais do aumento da longevidade" in Maria de Lurdes Quaresma (coord.) *O sentido das idades da vida. Interrogar a solidão e a dependência*. Gerontologia Social. Lisboa: CESDET Edições, pp.13-36.
- Fernandes, A. (coord.) (2006). *Casa-Museu • Centro Cultural João Soares 10 anos (1996-2006)*. [brochura]. Fundação Mário Soares: Casa- Museu. Centro Cultural João Soares. Cortes- Leiria.
- Fernandes, M. (1996). *Cortes – tradição, história e... poesia*. [brochura]. Junta da Freguesia das Cortes.
- Fernandes, E., Hungaro, E. & Solazzi, J. (2004). "Lazer, trabalho e sociedade: notas introdutórias sobre o lazer como um direito social." *VIII Congresso Luso- Afro-Brasileiro de Ciências Sociais - A questão social do novo milénio*. Coimbra.
- Fernandes, A.; Monteiro, J.; Gomes, S. & Fernando, C. (n.d.) *Cortes: Recato Burguês da Aldeia*. Col. Roteiro de Leiria Cultural. Região de Turismo Leiria/Fátima.
- Ferreira, C. (2009). *Envelhecimento e Lazer: um caminho para a qualidade de vida*. Dissertação de mestrado em Saúde Pública. Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra, pp. 13-14; 39-46.
- Fonseca, A. (2005). "O envelhecimento bem-sucedido" in Paúl e Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal*, Lisboa: Climepsi, pp. 281-311.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fundação Mário Soares: Casa- Museu. Centro Cultural João Soares. (2003). *João Lopes Soares: Notas biográficas 1878-1970*. [brochura]. Cortes- Leiria.

- Gama, A. & Santos, N. (1991). "Tempo livre, Lazer e Terciário". *Atas das II Jornadas de Geografia Humana: Terciarização e Desenvolvimento*. Instituto de Estudos Geográficos, Universidade de Coimbra, pp.99-129.
- Gonçalves, A. (2010). "Museus, Comunidade Local e Turismo", in Santos, M. (Org.) *Turismo cultural, territórios e identidades*. Porto: Instituto Politécnico de Leiria e Edições Afrontamento, pp. 81-105.
- Guerra, I. (2007). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção- O Planemamento em Ciências Sociais*. (2ª Edição- reimpressão). Estoril: Príncipia.
- Jacob, L. (2007). "Manual de Animação de Idosos". *Cadernos da Socialgest*. Nº4, pp. 1-19.
- Jacob, L. (2013). *Animação de idosos*. (2ª Edição). Mais Leituras – Rutis. Legis Editora.
- Lima, T. (2012). "Conversas Soltas: uma experiência de Animação de Idosos". *Animação Cultural: descobrindo caminhos*. Leiria: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria, pp. 161-171.
- Marques, S. (2011). *Discriminação na Terceira Idade*, Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa: Relógio D' Água Editores.
- Neri, A. & Cachioni, M. (2004). "Velhice Bem-sucedida e Educação", in Neri, A. & Debert, G. *Velhice e Sociedade*. (2ª Edição). São Paulo: Papirus Editora.
- Netto, M. et al. (2002). *Gerontologia- A velhice e o envelhecimento e visão globalizada*. São Paulo: Ed. Atheneu.
- Oliveira, J. (2012). *Psicologia do Idoso Temas Complementares*. (2ª Edição). Porto: Livpsic.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*, Revista Española de Geriatria y Gerontología, nº 37 (S2), pp:74-105.
- Papalia, D. et al. (2009). *Desenvolvimento humano*. (10ª edição). Porto Alegre: McGraw Hill
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas.
- Pestana, E. & Páscoa, A. (1998). *Dicionário Breve de Psicologia*. Lisboa: Editorial Presença.
- Pinto, M. (2003). "As Universidades da Terceira Idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro". Porto: Revista da Faculdade de Letras *Linguas e Literaturas*. Vol. XX, pp. 467-478.
- Pinto, P. (1996). *O termalismo no contexto da actividade turística em Portugal: o caso de S. Pedro do Sul*. Dissertação de Mestrado, (polic.) Coimbra. Pp. 22-26.
- Portillo, L. (n.d.) *Grande Dicionário Enciclopédico Ediclube*. Alfragide: Ediclube – Edição e Promoção do Livro, Lda, Vol. 13, pp. 4303-4308.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. (5ª Edição). Lisboa: Gradiva.

- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas.
- Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*, Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa: Relógio D' Água Editores.
- Rosas, F. (coord.). (1996). Fundação Mário Soares: Casa- Museu. Centro Cultural João Soares. *Século XX Português - Os caminhos da democracia – João Soares. Mário Soares*. Fundação Mário Soares: Casa- Museu. Centro Cultural João Soares.
- Santos, M. (n.d.). *Museu e Comunidade: uma relação necessária*. Recuperado em 7 novembro, 2013 http://tercud2.ulusofona.pt/publicacoes/2000/SantosMCTM_Text.pdf.
- Senfft, M. (2004). "Lazer saudável na terceira idade". *Caderno Virtual de Turismo*. Brasil: Instituto Virtual de Turismo, vol. 4, nº4, pp. 69-78.
- Sousa, J. (2010). "Museu. 3ª Idade e animação: relações de enriquecimento". *Revista Práticas de Animação*. N.º 3, pp. 1-14.
- Veras, R. & Caldas, C. (2004). "Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade" in *Temas livres*. Ciência & Saúde Coletiva, pp. 423-432.
- Viegas, S. & Gomes, C. (2007). *Identidade na Velhice*. Edições Âmbar.
- Vieira, R. (2011). *Ser Igual, Ser Diferente: Encruzilhadas da Identidade*. (3ª Edição). Porto: Profedições.
- Vlachou, M. (coord.) (n.d.). *Museus e Público Sénior em Portugal – percepções, utilizações, recomendações*. Fundação Calouste Gulbenkian. Recuperado em 30 julho, 2013. <http://www.gulbenkian.pt/media/files/agenda/eventos13/EstudoMuseusPublicoSeniorMarco2013.pdf>.

Webgrafia

- www.pordata.pt (consultado em 2 de outubro e 6 de dezembro de 2013).
- www.ine.pt (consultado em 8 de outubro e 6 de dezembro de 2013).
- http://www.jn.pt/PaginalInicial/Economia/Interior.aspx?content_id=3498546 (consultado em 15 de outubro de 2013).
- http://www.suapesquisa.com/musicacultura/cultura_italiana.htm (consultado a 29 de outubro de 2013).
- http://www.fmsoares.pt/casa_museu/ (consultado em 30 de outubro de 2013).

http://www.vieiraminhoturismo.com/pt/index.php?option=com_content&task=view&id=694&Itemid=1 (consultado em 6 de novembro de 2013).

<http://www.belasmensagens.com.br/natal> (consultado em 24 de novembro de 2013).

jfcortesleiria.no.sapo.pt (consultado a 5 e 6 de dezembro de 2013).

jornaldascortes.com (consultado a 6 de dezembro de 2013).

http://www.icom-portugal.org/documentos_def,129,161,lista.aspx (consultado a 13 de dezembro de 2013).

http://www.suapesquisa.com/paises/china/cultura_chinesa.htm (consultado a 3 de janeiro de 2014).

<http://cursos-internacionais.universia.net/china/viver/cultura.html> (consultado a 3 de janeiro de 2014).

<http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/acidentes-domesticos-com-idosos> (consultado a 22 de janeiro de 2014).

Anexos