

“Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Relatório de projeto

Salomé da Silva Gomes Martins

Trabalho realizado sob a orientação de

Professora Doutora Maria de São Pedro Lopes

Professora Doutora Jenny Gil Sousa

Leiria, setembro 2019

Mestrado em Educação Especial Domínio Cognitivo-Motor

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

POLITÉCNICO DE LEIRIA

Politécnico de Leiria

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Escola Superior de Educação

Mestrado em Educação Especial Domínio Cognitivo-Motor

“Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais
em Idosos Institucionalizados”

Salomé da Silva Gomes Martins

Leiria, Setembro, 2019

Agradecimentos

Gostaria de expressar um agradecimento muito especial às professoras doutoras Maria de São Pedro Lopes e Jenny Gil Sousa que se demonstraram sempre dispostas a ajudar e pelo contributo precioso para o desenvolvimento deste projeto.

Um agradecimento muito especial para a minha família e amigos próximos pelo incentivo e apoio incondicional ao longo deste longo percurso e por me transmitirem coragem e determinação a nunca desistir.

Por fim, agradeço à instituição e aos idosos que me apoiaram e tornaram possível a execução deste trabalho, mostrando-se sempre disponíveis.

RESUMO

A entrada definitiva para uma estrutura residencial é um processo marcado, muitas vezes, por perdas simbólicas e/ou concretas e exige da parte da pessoa idosa uma reestruturação do seu quotidiano. A vivência nestes contextos específicos obriga a uma adaptação a uma nova realidade onde prevalecem sentimentos de solidão, baixa autoestima, tristeza, pouca comunicação e interação social.

Esta problemática, que toca de forma bastante profunda o bem-estar dos indivíduos que vivem em estruturas residenciais, encontra nas práticas culturais e artísticas dimensões-chave potenciadoras de desenvolvimento pessoal e social.

Tendo como base estes pressupostos, pretendeu-se com este trabalho conhecer os contributos das linguagens artísticas na criação de relações interpessoais nos idosos institucionalizados. Para tal, foi desenvolvido um estudo qualitativo, com características de investigação-ação e como instrumentos de recolha de dados foram utilizadas entrevistas semiestruturadas realizadas aos participantes e técnicas no fim das sessões e o diário de bordo da investigadora sustentado pela observação participante.

O estudo teve como participantes todos os utentes inseridos na Unidade de Cuidados Continuados Integrados pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere, num total de oito idosos, com uma média de idades rondando os oitenta anos.

No que concerne aos resultados do projeto, estes revelaram que as atividades baseadas nas linguagens artísticas foram uma mais-valia para os participantes, uma vez que proporcionaram momentos de interação e uma maior aproximação e sociabilidade.

Palavras-chave

Animação Sociocultural, Idosos Institucionalizados, Linguagens Artísticas, Relações Interpessoais

Abstract

The definitive entrance to a residential structure is a process often marked by symbolic and/or concrete losses and requires the elderly person to restructure their daily lives. The experience in these specific contexts requires adaptation to new reality where feelings of loneliness, low self-esteem, sadness, poor communication and social interaction prevail.

This problem, which touches very deeply the well-being of individuals living in residential, finds in cultural and artistic practices key dimensions that enhance personal and social development.

Based on these assumptions, this work aimed to know the contributions of artistic languages in the creation of interpersonal relationships in the institutionalized elderly. To this end, a qualitative study with action research characteristics was developed and as data collection instruments were used semi-structured interviews with participants and techniques at the end of the sessions and the researcher's logbook by the participant observation.

The study was attended by all users in the Integrated Continuous Care Unit belonging to Santa Casa da Misericórdia de Alvaíazere, in a total of eight elderly, with an average age around eighty years.

Regarding the results of the project, these revealed that the activities based on the artistic languages were an asset to the participants, as they provided moments of interaction and a closer approach and sociability.

Key words

Artistic Languages, Interpersonal Relations, Institutionalized Elderly, Sociocultural Animation

Índice

Agradecimentos	iii
RESUMO	iv
Abstract	5
Introdução	9
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
1-Envelhecimento e Velhice	11
2- O Idoso institucionalizado	14
3- A Importância das relações interpessoais entre idosos	16
4- A importância da Animação Sociocultural na terceira idade	18
5 – Animação através das linguagens artísticas	22
5.1 – Os benefícios da arte no idoso	23
5.2. Os benefícios da música no idoso	24
5.3. Os benefícios da dança no idoso	25
5.4 – Os benefícios do canto no idoso	26
CAPÍTULO II – METODOLOGIA	27
2.1. Opções de metodologias	27
2.2. Instrumentos de recolha de dados	30
2.3- Entrevistas Exploratórias	30
2.4 – Diário de Bordo	31
2.5- Entrevistas Semiestruturadas	32
3. Caraterização da Instituição	34
4. Caraterização dos participantes	36
Quadro nº 1 – Caraterização sociodemográfica dos participantes	36
5. Identificação do problema/diagnóstico	38
Quadro nº 2 – Análise das entrevistas exploratórias realizadas aos participantes	40

5.1. Objetivos do projeto	43
6. Descrição do projeto	44
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	48
3- Análise e apresentação dos dados	49
3.1- Análise dos Diários de Bordo	49
Quadro nº 3 – Análise dos diários de bordo	49
3.2- Análise das entrevistas semiestruturadas direcionadas à técnica de psicologia e à técnica de terapia ocupacional após o desenvolvimento das sessões	53
Quadro nº 4 – Análise das entrevistas semiestruturadas às técnicas	54
3.3- Análise das entrevistas semiestruturadas direcionadas aos participantes após o desenvolvimento das sessões	55
Quadro nº 5 – Análise das entrevistas semiestruturadas aos participantes	57
4- Discussão dos dados/resultados	59
Conclusão	64
Bibliografia	67
ANEXOS	1
Anexo I – Carta de petição feita à instituição	i
Anexo II – Guião das entrevistas exploratórias direcionadas aos participantes sobre a ocupação dos seus tempos livres	ii
Anexo III – Escolha de músicas tradicionais portuguesas pelos participantes	iv
Quadro nº6: Escolha das músicas tradicionais pelos participantes	iv
Anexo IV – Objetos musicais e instrumentos de percussão utilizados nas músicas selecionadas	v
Quadro nº 7 – Objetos musicais e instrumentos de percussão utilizados nas músicas selecionadas	v
Anexo V – Códigos utilizados para a atuação de cada objeto musical e instrumento de percussão	vi
Quadro nº 8 – Códigos utilizados para a atuação de cada objeto musical e instrumento de percussão	vi
Anexo VI – Notas dos diários de bordo	vii
Anexo VII – Guião da entrevista semiestruturada direcionada aos participantes após as atividades desenvolvidas	xxix

Anexo VIII – Guião da entrevista semiestruturada direcionada às técnicas após as atividades desenvolvidas	xxx
Anexo IX – Transcrição da entrevista semiestruturada à técnica de psicologia após as atividades desenvolvidas	xxxi
Anexo X – Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada à técnica de terapia ocupacional após as atividades desenvolvidas	i
Anexo XI – Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada aos participantes após as atividades desenvolvidas	iii

Introdução

O presente projeto de investigação e intervenção enquadra-se no âmbito do Mestrado de Educação Especial Domínio Cognitivo-Motor na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria e tem como orientadores a Professora Doutora Maria de São Pedro Lopes e a Professora Doutora Jenny Sousa, docentes no Politécnico de leiria.

Envelhecer faz parte do processo da vida, como sendo algo natural e inerente a todos os seres humanos, que traz um conjunto de novos desafios à sociedade atual. Na verdade a entrada para uma estrutura residencial, motivada por um vasto número de razões, consubstancia-se, para muitos idosos um fator marcante e traumático, uma vez que provoca, não raras vezes, a perda de identidade, desvalorização, depressão, isolamento, insatisfação e perda de autoestima (Pereira, 2012).

Deste modo, cabe às Instituições atender às especificidades e necessidades das pessoas idosas, com projetos e atividades que lhes suscitem prazer e satisfação para que possam encarar esta nova realidade de uma forma mais positiva.

O projeto de intervenção que aqui se apresenta foi realizado na Unidade de Cuidados Continuados Integrados da Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere e teve como principal área de intervenção as linguagens artísticas, com maior ênfase na linguagem musical, visto que foi a área que despertou mais gosto/interesse nos participantes.

Este trabalho teve como pano de fundo a animação sociocultural, uma vez que esta tem um papel essencial na promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, pois possibilita o bem-estar, o convívio, o usufruto de experiências de ócio e a difusão do conhecimento do saber.

A presente investigação foi organizada em três capítulos distintos. Subjacente a esta estruturação está a procura em conciliar a coerência conceitual dos temas abordados com o processo de investigação empírica levado a efeito.

Assim, o capítulo I corresponde ao enquadramento teórico onde se apresenta a fundamentação teórica do estudo onde são abordados vários conceitos, tais como: envelhecimento e velhice; o idoso institucionalizado; as relações interpessoais entre idosos; o impacto da animação sociocultural na terceira idade; a animação através das linguagens artísticas; os benefícios da arte no idoso; os benefícios da música, assim como os benefícios da dança e do canto nos idosos.

O capítulo II corresponde à metodologia do projeto que descreve as opções metodológicas escolhidas; os instrumentos de recolha de dados utilizados; a caracterização da instituição; a caracterização dos participantes; a identificação do problema/diagnóstico; os objetivos do estudo, assim como a descrição do projeto.

O capítulo III corresponde à apresentação e análise dos dados recolhidos e a discussão dos resultados.

Finalizamos este relatório com a conclusão, assim como uma reflexão em torno de todo o processo desenvolvido e a apresentação da bibliografia e dos anexos.

Capítulo I – Enquadramento teórico

1-Envelhecimento e Velhice

O conceito de envelhecimento tem tido diversas alterações ao longo do tempo, influenciando diversas variáveis tais como, as crenças, os comportamentos, a cultura, as atitudes e os contextos históricos bem como, as relações sociais que se estabelecem (Sequeira, 2010). O envelhecimento é, pois, um processo complexo e que “ ocorre ao longo de toda a vida, desde a concepção à morte, enquanto a velhice é uma fase da vida, a última, designando-se por idoso, o indivíduo que se encontra neste período da vida” (Lima, 2010, p.15). Sendo assim, o envelhecimento é o processo de envelhecer, e a velhice é o resultado do processo de envelhecimento (Sousa, 2015).

Antigamente, a velhice não tinha especial atenção, era considerada como um fenómeno de fraca representação. Na época moderna, a velhice passou a ser vista de outra forma. O número de pessoas idosas cresceu e, sendo impossível ignorar este fator, emergiu uma outra visão e valorização deste fenómeno (Sousa, 2015).

De facto, o envelhecimento demográfico é um problema atual que acarreta múltiplos desafios à sociedade, em termos económicos, sociais, culturais e de saúde. Fenómeno este devido a múltiplos fatores, assim como: a diminuição das taxas de natalidade (nascem cada vez menos crianças), o aumento da população idosa, da esperança média de vida e dos fluxos migratórios que se devem à saída de jovens à procura de melhores condições de vida (Teixeira, 2016).

Segundo Moura (2006, p.28), e de acordo com dados da *II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento* (Madrid,2002), “até 2050 o número de idosos irá ser maior que o número de jovens existentes, pela primeira vez na história da humanidade. Em 1959 as pessoas idosas representavam 8% da população, em 2000 representavam 10% e segundo a mesma fonte até 2050 o número de idosos deverá corresponder a 21% da população”. Aspetos que nos últimos tempos, trouxeram preocupações acrescidas,

nomeadamente a sustentabilidade das reformas, o aumento das despesas de saúde bem como, o ponderar novas formas de intervenção.

Efetivamente falar de envelhecimento implica tomar consciência de que este se sucede em variadas dimensões, desde biológica, psicológica e social (Pereira, 2012). No que concerne ao envelhecimento biológico, as alterações são visíveis quer internamente quer externamente. Internamente verifica-se uma diminuição progressiva da capacidade funcional, ou seja, perda e diminuição da atividade sexual e da libido, sintomas depressivos, medos como a morte, solidão, ideias negativas de si próprios como pessoas incapazes e inúteis, a falta de motivação para exercer tarefas e a sua vida diária, frustrações, entre outros aspetos.

Ainda segundo o mesmo autor, todos estes fatores afetam a componente psicológica e social, gerando assim alterações de pensamento, atitudes, maneiras de agir, emoções e consequentemente originando a diminuição da autoestima (Pereira, 2012).

Relativamente às alterações externas, denota-se uma perda em termos da mobilidade motora, a elasticidade da pele, a origem dos cabelos brancos, problemas sensoriais, problemas cardíacos, alterações da memória e dos reflexos que se tornam mais lentos (Sequeira, 2010).

Têm surgido programas destinados aos idosos com o propósito de colmatar os estereótipos associados a esta etapa da vida, promovendo visões mais positivas deste fenómeno (Sequeira, 2010).

Com efeito, o processo de envelhecimento trata-se de um processo de alterações e transformações, não sendo sinónimo de doença e incapacidade. Apesar de as doenças aumentarem com a idade, não quer dizer que estas pessoas sejam doentes, não se podendo confundir velhice com doença (Carvalho e Mota, 2012; Galinha, 2012; Simões, 2002; 1990).

Existem diversas iniciativas que promovem esta visão mais positiva da velhice. Programas como as Universidades Sêniores, Centros de convívio, Centros de Dia, as ERPI, Centros Comunitários, entre outros, onde o intento passa por possibilitar às

peças a sua valorização e o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, gerando assim uma vida mais ativa, digna e com qualidade (Lopes *et al.*; 2014).

Esta fase da vida é apenas uma etapa diferente, como em outra qualquer idade, onde é possível existir prazer, imaginação, animação, realização pessoal, o sonho, bem como outros aspectos positivos (Veras, 1995).

Tal como menciona Jaeger (1999, citado por Schambeck, 2004, p.18), o idoso tende a procurar “ (...) Viver com criatividade, satisfação e qualidade, pois não importa o tempo que se tem para sonhar, mas o resultado é a qualidade daquilo que se sonha”.

Muito embora a velhice esteja associada ao momento em que uma pessoa se reforma, geralmente aos sessenta e cinco anos, a verdade é que, devido às questões sociopolíticas, esta idade começa a levantar algumas questões (Gonçalves, 2015).

Concordamos, pois, com Fernandes (1997) quando defende que a velhice se refere a um conjunto de sentimentos, vivências, experiências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida, tendo sempre em conta outros aspectos, como sociais, físicos e culturais referente a cada pessoa.

A sociedade associa muitas vezes o termo velhice a algo inútil, sem valor, sobrecarga, estorvo, a atitudes infantilizadas, à falta de motivação e autoestima, perda constante da componente mental, cognitiva e motora (Vaz, 2012), associando-se as novas adaptações a que os idosos têm de enfrentar, tais como, mudanças físicas e sociais, causando mais transtorno e uma visão insatisfeita e negativa de si (Vieira, 1996).

Em linha com o exposto, e em jeito de síntese, salientamos a dificuldade em definir o conceito de velhice, visto que se trata de um conceito abstrato, que se refere, essencialmente, à etapa da vida onde as pessoas envelhecem.

2- O Idoso institucionalizado

A institucionalização das pessoas idosas ocorre devido a múltiplos fatores que vão, desde a solidão, a falta de recursos económicos e sociais, a perda de autonomia, a ausência do contacto familiar (Carneiro, 2012), entre outros fatores passam a ter de restringir a normas, regras e à disciplina do próprio meio institucional. A mudança para uma estrutura residencial para pessoas idosas torna-se um fator traumático e de grande sofrimento, pois isso significa o distanciamento do seu lar e meio familiar, o medo de como será tratado e a perda de liberdade. Deste modo, o fator institucionalização só deve acontecer caso não haja mais nenhuma alternativa nem hipótese, mesmo tendo as Instituições a melhor e mais variada qualidade e oferta de serviços (Belém, 2015).

Tal como explica Cardão (2009), o isolamento e a solidão são influenciadores da renúncia de continuar a viver, gerando assim a perda contínua de autoestima e sentido identitário.

Segundo Pereira (2012) os idosos que entram em instituições têm uma baixa autoestima e consecutivamente níveis de depressão elevados comparativamente com os idosos que se encontram a viver nas suas habitações ou que vivem junto dos seus familiares. Recorrentemente as estruturas residenciais não têm em atenção alguns fatores importantes como a reduzida oferta de atividades de animação sociocultural; falta de privacidade; a falta de contacto com o exterior; ter de se cingir às regras e horários; o tipo de refeições, entre outros aspetos onde nas suas habitações não tinham essa preocupação.

Estes estados traumáticos, assim como os estados emocionais fragilizados poderão ser minimizados ou combatidos caso haja uma equipa multidisciplinar a trabalhar no sentido de potenciar a criação de amizades, vinculações, o contacto com novas experiências e momentos prazerosos e de satisfação para todos (Rebelo,2009; Paúl,2006,2005,1997) gerando assim um ambiente familiar e de aproximação que promova o sentido identitário, autonomia e de autoestima, onde o fator determinante,

não passe simplesmente pelo cuidar da pessoa na prestação de serviços, mas atender à pessoa enquanto ser biopsicossociocultural (Lima,2010).

Torna-se fulcral conhecer as pessoas, não dando somente atenção ao seu estados clínico mas respeitar e atender aos variados interesses, necessidades, fragilidades, competências e potencialidades, conhecendo os seus percursos de vida e aceitando a sua individualidade, incluindo-as em diversas atividades que estimulem a parte motora, mental, e recreativa/lazer evitando a infantilização, assim como respeitando e ajustando o tempo de adaptação às dinâmicas ou caso for, o dar negação (Squire, 2004).

Para Vieira (2014), “ O que os idosos mais desejam é um tempo de companhia, atenção e carinho, mas por vezes, a solidão e o silêncio que preenchem os seus dias atiram-nos para a depressão e o isolamento, sendo inundados, por vezes, por pensamentos negativos como por exemplo o desejo da própria morte” (Vieira, 2014, p. 120).

Estimular a socialização nas instituições é fundamental, assim como as relações afetivas, e as amizades que se criam devem ser estimulados para que as pessoas se sintam realizáveis e valorizadas (Fonseca, 2012).

3- A Importância das relações interpessoais entre idosos

Vários autores, entre eles Nunes e Peixoto (1994) e Frutuoso (1996), afirmam que as relações de convivência são bastante relevantes nesta fase da vida e que é crucial existirem programas dirigidos aos mesmos e que fomentem mudanças nos seus estilos de vida para o desenvolvimento da sua auto-estima, bem-estar pessoal e emocional, em termos cognitivos, entre outros aspetos.

O desenvolvimento da sociabilidade é dos fatores mais importantes a ter em conta permitindo o associativismo entre os idosos. Araújo e Carvalho (2004) revelam a importância dos vínculos que se gerem dentro dos programas destinados aos idosos. Estes programas têm o objetivo de melhorar a vida das pessoas, nas suas atividades e nas relações interpessoais, originando assim novas amizades. Os novos relacionamentos que se criam também poderão ter efeitos nos seus relacionamentos já existentes, seja com amigos, familiares ou outros.

As relações sociais e a integração em grupos de convivência estabelecidas entre os idosos surgem no sentido de tentar colmatar a entrada para a fase da velhice onde tende a ser muito mais monótona e solitária (Palma, 2000).

Papália, Olds e Fieldman (2006) defendem que a maioria dos idosos tende a perder o contacto social. Este aspeto está muitas vezes associado às perdas físicas e cognitivas que impedem ou dificultam o contacto dos mais velhos com outros.

Com o passar do tempo, os idosos ficam mais conscientes do menor número de anos de vida, levando à seleção de objetivos mais específicos a obter, assim como as pessoas que mais querem conviver (Neri, 2006).

A redução dos contactos sociais e a sua frequência não é o mais importante a ter em conta, é também crucial a verificação de outros fatores, como por exemplo, quem faz parte da rede social e sua estrutura, dinâmicas que se estabelecem nas relações familiares/vizinhança/amigáveis, qual o papel do idoso na sua rede de relações sociais, a intensidade das relações e as alterações das mesmas.

Para Antonucci e Akiyama (1995, cit in Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013, p. 91) as redes sociais levam a pessoa a ter apoio social, acesso a informação, relações de proximidade, o estabelecimento de relações interpessoais, apoio emocional, instrumental, aconselhamento e as relações de vizinhança.

Segundo Cabral et al. (2013) as relações interpessoais são relações que as pessoas estabelecem com outras pessoas com o intento de dialogar, partilhar momentos e preocupações, problemas do dia-a-dia, entre outros aspetos.

Nas relações de apoio emocional, instrumental e de aconselhamento, estão presentes os apoios dirigidos pela pessoa, em termos emocionais (sentimento de solidão, tristeza, angústia, medo, alegria, felicidade, entre outros), instrumental (ajuda nas tarefas domésticas) e de aconselhamento (pedidos de conselhos ou opiniões).

A fase da velhice é algo doloroso para muitos idosos, onde receios e medos surgem muito frequentemente. Assim como o processo de institucionalização, os primeiros tempos são difíceis e com dificuldades em conviver com pessoas que não conhecem, estabelecer confiança e relações de proximidade. Tempos repletos de simbolismo, em que os idosos são obrigados a aceitar ou rejeitar este novo contexto de vida, que é, desde logo, cingido por regras, normas e horários, diferentes ao que estavam habituados (Guedes, 2012). Cabe à instituição trabalhar na colaboração de integrar e acolher a pessoa neste novo espaço.

4- A importância da Animação Sociocultural na terceira idade

O termo animação sociocultural, apesar de estar presente na história da humanidade, somente na década de sessenta do século XX conheceu uma rápida propagação. Recentemente multiplicaram-se os técnicos de animação sociocultural, surgindo em diversas vertentes, desde comércio, espetáculos, domínio do ensino, entre outros (Belém, 2015).

A animação pretende inculir ânimo, vida e movimento ao que se encontra parado. Animação como *animo*, que significa dar vida, sentido, espírito (...). Animação como *animus*, que significa motivação, movimento, dinamismo (...). A animação incute a prática da ação. O intento é que a pessoa seja o protagonista da sua ação e desenvolvimento social e cultural (Calvo, 2004).

Por animação pressupõe-se a promoção do bem-estar e a qualidade de vida, gerando a emancipação social, cultural e pessoal, levando as pessoas a alcançarem o seu sentido identitário de maneira a reconstruírem as suas próprias histórias para que assim possam viver o seu dia-a-dia de forma prazerosa (Sousa, 2015).

A animação sociocultural permite vivenciar, experimentar, e adquirir novas experiências, levando as pessoas a sentirem-se úteis, valorizadas e sobretudo felizes, participando sempre de forma voluntária. O objetivo passa pela tentativa permanente de levar as pessoas a alcançarem os seus objetivos e desejos, ambições e necessidades, onde se sintam respeitados. Isto é, “ Animar é sempre dar a alma e a vida a um grupo humano, a um conjunto de pessoas, onde as relações não se produzem espontaneamente” (Sequeira, 2013 p. 40).

Tal como já foi explorado no ponto anterior, a esperança média de vida está cada vez a aumentar mais, e os idosos passam mais tempo livre, em que na maioria das vezes o passam sozinhos, ficando isolados. A animação sociocultural, nestes casos deve atuar evitando que o idoso esteja sozinho e desencaminhado, oferecendo assim, respostas variadas atendendo às necessidades (Cunha, 2016).

As estruturas residenciais para pessoas idosas, encontram-se preocupadas no bem-estar íntegro e para isso a animação sociocultural permite uma intervenção participativa, ativa de modo a aproveitar positivamente os tempos de ócio, tal como menciona Jacob (2007), esta permite proporcionar um estímulo no âmbito mental, afetivo e físico para o permanente desenvolvimento da qualidade de vida dos idosos.

A animação nestas estruturas permite o desenvolvimento de competências sociais e pessoais, a interação social, o autoconhecimento e o desenvolvimento cultural, dando oportunidades múltiplas às pessoas para o seu total bem-estar (Sousa, 2015).

A profissão do animador centra-se entre a especialização de educação social e de pedagogia social, ou seja, um animador é um educador e um agente social puro, isto porque propicia a ação, mudança de atitudes, numa perspetiva de ação educativa, não trabalhando neste caso no individual mas sim no grupal. Instituinto uma comunicação positiva entre as pessoas (Trilla, 1998).

O animador sociocultural é o profissional com especialidade e competência para conseguir trabalhar com este público-alvo que tem como principal função realizar tarefas/atividades de animação direcionadas para o público-alvo com quem trabalha, assim como o local onde se encontra inserido. A capacidade de idealizar, planificar, realizar e avaliar as atividades a que se propõe realizar é muito importante, tendo sempre em consideração as necessidades, desejos e gostos do público com que se pretende trabalhar, estimulando-o (Jacob, 2013).

Portanto o trabalho de um animador implica um trabalho complexo e exigente visto que leva a exercer variadas e diversas funções.

Para que um animador seja efetivamente um bom profissional denota-se salientar algumas qualidades necessárias (Trilla, 1998):

- **Observador** - Observar com atenção o público-alvo com quem trabalha;
- **Dinâmico** – no sentido que deva ser entusiasta, alegre e com sentido de humor gerando assim no grupo um ambiente descontraído;
- **Atento** – Deve ter em atenção as capacidades, necessidades, dificuldades, expectativas e comportamentos das pessoas;
- **Justo** – na medida que deve atender a todos de igual modo, sem favorecer uns mais que outros;
- **Interessado** – Deve estar sempre com disposição a trabalhar com e para as pessoas, centrando-se no grupo mas também na pessoa individual;
- **Responsável** – De maneira que consiga que todos alcancem os objetivos pretendidos, adaptando as respostas às pessoas que mais necessitarem, sem excluir ninguém.

Uma das funções principais da animação passa por permitir às pessoas serem protagonistas do seu próprio desenvolvimento, gerando a participação, estimulando e criando espaços para o desenvolvimento social e cultural, possibilitando que as pessoas usufruam do seu tempo de forma prazerosa. Sendo assim, deve ser promovido uma variedade de atividades que permitam a participação ativa do idoso (Jacob, 2008).

No entanto, ainda se verifica em algumas instituições uma desvalorização da animação, salientando-se outras prioridades que passam pela satisfação dos cuidados primários, como o caso da alimentação, higiene e saúde (Belém, 2015).

A pessoa idosa necessita de programas estimulantes. Nesta fase da vida, têm muito tempo desocupado, o que leva na maioria dos casos a originar fatores de tensão, estados depressivos, levando ao tédio e apatia, perda de identidade, baixa autoestima, sentimentos de inutilidade e incapacidade, falta de objetivos de vida, entre outros aspetos.

Em síntese, é crucial que os idosos se sintam motivados em participar nas atividades, em que as mesmas devam ser praticadas regularmente oferecendo aos idosos satisfação e significado à sua vida, de modo a manterem-se ocupados, tornando o seu tempo de ócio em tempo de lazer. Igualmente fazer com que a pessoa se sinta útil perante a instituição e o grupo em que se encontra inserido, de modo a que sejam pessoas realizadas, felizes e com uma boa qualidade de vida (Benet, 2002).

5 – Animação através das linguagens artísticas

As atividades artísticas são muito importantes e devem ser tidas em conta quando se elaboram os planos de atividades para as pessoas idosas. Estas dão a possibilidade ao idoso de se exprimir através de trabalhos de expressão plástica, trabalhos manuais, drama, música, entre outros, desenvolvendo e estimulando a imaginação e a criatividade, a motricidade fina, o espírito crítico, comunicação, diálogo, ponderação, cooperação, partilha, trabalho em equipa, fortalecendo a confiança, sensibilidade, iniciativa, relações interpessoais, expressão, autocontrolo, autogestão, a capacidade lúdica, entre outros aspetos (Belém, 2015).

As atividades artísticas são terapêuticas, proporcionando o autodomínio, controlo e a capacidade de decisão, aspetos pertencentes a qualquer trabalho criativo. Possibilitam e estimulam a expressão de emoções e sentimentos; uma mente, corpo e espírito saudáveis (Fernandes, 2006).

As práticas artísticas promovem a experiência estética, que é, a procura do prazer e a busca pela arte que as diversas linguagens artísticas proporcionam, levando à descoberta e desenvolvimento de novas sensibilidades (Melo e Júnior, 2003).

Os objetivos das artes não passam por formar artistas mas sim o despertar para o contacto com novas experiências e saberes, isto é, o prazer pelo ócio a partir “do ato de pintar, cantar, tocar, representar, escrever” (Melo e Júnior, 2003, p.44). Todas as atividades a praticar devem estar de acordo com os projetos de vida e objetivos pessoais para que sejam relevantes, fazendo sentido para a vida das pessoas.

Este tipo de atividades é extremamente importante tendo um suporte essencial na boa gestão do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, visto que possibilitam o divertimento, ócio, o convívio e a difusão dos conhecimentos nas diversas áreas do saber. Por outro lado, ainda fortalecem a concentração, memória, capacidade de raciocínio, comunicação, interação e o diálogo entre utentes (Belém, 2015).

5.1 – Os benefícios da arte no idoso

A arte trabalha em diversos campos de intervenção, oferecendo variados benefícios à população idosa, como oportunidades de desenvolver, fortalecer e exercitar a criatividade (Cunha, 2016).

A arte e o lazer na terceira idade promovem o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das potencialidades criativas e sociais, visto que, como anteriormente mencionado ajudam no processo da comunicação, autonomia, autoestima e o fortalecimento dos vínculos (Bonafim, Faria, Gonçalves & Maschio, 2013).

Para Andrade (2000), a arte permite ao ser humano comunicar, se exprimir, dar significado à sua vida e existência. Possibilita a criação de novos relacionamentos e com eles a vinda de novas ideias, saberes e experiências.

As artes podem ser uma terapia que ajuda a reconciliar e gerir conflitos emocionais, ajudando na auto percepção e no desenvolvimento do individuo (Bonafim, Faria, Gonçalves & Maschio, 2013). É vista como um método de reconstrução da vida, seja pela técnica da pintura, escultura, desenho, moldagem e de tantos outros (Bonafim, Faria, Gonçalves & Maschio, 2013).

Deste modo, “ Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui portanto, hoje em dia, um desafio à responsabilidade individual e coletiva (...) ” (Direção Geral de Saúde, 2004, p.3) sendo que, “ Cada dia deve ser marcado por atividades estimulantes, o amanhecer ser diferente do anoitecer, uma semana distinta da outra” (Netto, 2002, p.322) potenciando um envelhecimento com qualidade e satisfação.

A arte fortalece sem dúvida o interior da pessoa, no conhecimento de si mesma e no potencial que outrora desconhecia. A arte possibilita a transformação das tristezas,

dores e mágoas em cor e movimento, isto é, em arte, preenchendo as suas vidas com alegria, entretenimento, autoestima e satisfação.

As atividades de cariz cultural ou mais propriamente de lazer, contemplam o usufruto do tempo livre para descansar, divertir ou apenas para socializar. Tal como consta o Artigo 24.º da Declaração Universal dos Direitos do Homem “Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas”.

A intervenção social através da arte surge como uma necessidade social, como modo de colmatar ou minimizar os diversos problemas sociais, criando novas formas de intervenção, para promover a inclusão social, fomentando a cidadania. Desta forma, a noção de inovação social está intrinsecamente associada ao conceito de intervenção social, justamente pela necessidade de se criarem respostas inovadoras (Cunha, 2016).

5.2. Os benefícios da música no idoso

A música oferece múltiplas funções e benefícios, tais como funções individuais onde implica a maneira como nos sentimos e expressamos sentimentos e funções sociais onde facilita o contacto e a aproximação entre pessoas (Clayton, 2009).

Para outros autores como Peretz (2006) e Wallin et al. (2000) constam que quando a música está presente em cerimónias, danças, festividades e rituais religiosos, consta-se que promove entre o grupo a cooperação, a coesão, a identificação com o grupo, e que portanto facilita o fortalecimento das relações interpessoais.

Para Schubert (2009), a música assenta em duas funções cruciais: a primeira em que a música produz prazer para quem a escuta; e a segunda ao facto de assumir funções emocionais.

Sloboda (1985) defende que o principal motivo que leva as pessoas a participarem em atividades de música é pela capacidade de esta potenciar o surgimento de emoções profundas e significativas para o ser humano.

5.3. Os benefícios da dança no idoso

A dança é uma atividade corporal e artística, enquadrando-se nas atividades expressivas, isto é, envolve o movimento do corpo com a componente estética, expressiva e criativa, permitindo transmitir ideias, sentimentos, pensamentos, sensações e emoções (Varregoso, 2004).

A dança é uma arte complexa e versátil tendo díspares caracteres. Um caráter artístico, através do seu domínio “estético, simbólico, crítico, e criativo” (Varregoso, 2004, p. 102). Um caráter corporal, pela linguagem transmitida através dos movimentos. Um caráter comunicativo, pela transmissão de mensagens através da expressão. Um caráter educativo, visto que proporcionam o desenvolvimento humano individual. Um caráter recreativo pelo divertimento/lazer que lhe está vinculado. Por último, um caráter cultural, coerente às raízes de cada estilo rítmico dançado (Varregoso, 2004).

A dança adaptada aos idosos é tão importante como em qualquer outra faixa etária, visto que permite a socialização e a interação com os seus pares, permitindo a ultrapassagem de certas limitações e novos desafios (Varregoso, 2004).

Araújo (2011) refere que a prática da dança não tem de ter um papel rigoroso com gestos e execuções determinantes, mas sim a aplicação de movimentos de criatividade, imaginação e liberdade permitindo à pessoa se expressar livremente descobrindo o seu próprio corpo e o que a partir dele consegue criar.

Segundo Geis (2003, p. 106) a dança: “[...] é uma arte, a arte do movimento do corpo, que se desloca em um espaço preestabelecido de acordo com um determinado ritmo e um mecanismo consciente. [...] Ela é um fenómeno sociocultural muito ligado à música [...]”.

5.4 – Os benefícios do canto no idoso

O ato de cantar é uma expressão muito antiga, praticada desde sempre sendo impossível datar quando a Humanidade começou a expressar melodia na voz para comunicar ou exprimir sentimentos ou emoções.

O canto faz parte da vida desde o nascimento: nas cantigas para adormecer, nos hinos cantados na escola, nas cantigas de roda, na data de aniversário, nas cerimónias religiosas e em outras tantas ocasiões. Existe sempre um momento para cantar gerando um momento integrador que unifica as pessoas (Boone, 1996).

Os benefícios da expressão vocal são muitos, principalmente em termos de saúde, tal como o tratamento para a mente, a melhoria do raciocínio e da concentração, ativa a memória, aproxima pessoas e promove o expressar de emoções (Sacks, 2007).

Cantar pode implicar a vivência de uma série de experiências e descobertas, proporcionando bem-estar, a superação ou diminuição da timidez e insegurança, a melhoria do sono, do apetite, da postura e da disposição física no geral (Sacks, 2007).

Deste modo, em síntese, cantar é uma expressão artística. A arte parte da criação, e criar é gerar algo novo a partir do que se sabe, do que se pensa e do que se é. Criar é assim dar vida, movimento e sentido ao que se faz, criando oportunidades para o sentido crítico e original (Barrenechea, 2008).

Capítulo II – Metodologia

2.1. Opções de metodologias

A escolha da metodologia a adotar num projeto é fundamental na execução do estudo, pois só assim é possível obter respostas ao problema científico e recolher informações que nos permitam encontrar respostas para o mesmo.

Tal como menciona Fortin (2003), a metodologia serve de linha orientadora na elaboração da investigação visto que engloba um conjunto de técnicas e métodos para conseguir alcançar os objetivos pretendidos.

Para o presente projeto, adotou-se uma abordagem de natureza qualitativa, visto que o estudo em questão tem em conta o entendimento dos problemas, analisando e percebendo os comportamentos, os valores e atitudes, tendo em conta a complexidade da realidade (investigação holística). Neste tipo de abordagem o significado tem uma acrescida relevância, onde o investigador tenta compreender os sujeitos tendo em conta os quadros de referência, dos significados que são atribuídos aos acontecimentos (Baptista & Sousa, 2014).

Amado (2013) refere ainda que a abordagem qualitativa permite recolher, refletir e conhecer os hábitos dos participantes em estudo, em que a pessoa do investigador, independentemente das técnicas ou estratégias que adote para o seu plano de investigação qualitativa, ficará sempre em torno do mundo subjetivo do ou dos participantes da sua pesquisa, no sentido de perceber o significado que eles dão às suas vidas.

Para Frazão (2016), esta metodologia requer uma análise intensiva dos dados através do estudo das ações individuais, sociais e grupais. A preocupação fulcral do cientista social é a aproximação dos dados, compreendendo-os da forma mais completa possível, para um melhor entendimento da realidade. Deste modo, com este método os investigadores pretendem compreender as perspetivas dos participantes em estudo na

sua totalidade. Para tal, integram-se na sua realidade, identificando-se com eles, de maneira a tentarem perceber como os sujeitos encaram essa mesma realidade.

O trabalho de investigação desenvolvido tem características indutivas e descritivas, onde o investigador desenvolve ideias, conceitos e entendimentos a partir de padrões encontrados nos dados: ao inverso de comprovar teorias, hipóteses ou modelos como nos estudos quantitativos (Batista & Sousa, 2014).

Dentro da abordagem qualitativa, o método que se pretende utilizar neste trabalho é o da investigação-ação, que apresenta um duplo objetivo: o da ação e da investigação, alcançando resultados em ambas as vertentes. Além disso, pretende que os intervenientes atuem no processo, tendo um papel colaborativo e ativo. O investigador é um co investigador preocupado na melhoria dos problemas práticos das pessoas, não sendo portanto um agente externo (Baptista & Sousa, 2014).

A investigação-ação pretende conhecer a realidade através da observação, procurando variadas experiências, com os mais variados recursos, para assim tentar compreender as realidades sociais. O foco principal está remetido ao problema, onde se reflete e se tenta melhorar determinadas situações.

Sendo assim, para a compreensão e melhoramento do problema em questão, pretende-se apresentar questões que levam à reflexão, onde o investigador se empenha em conhecer o sistema que estuda para tentar minimizar ou colmatar os problemas eminentes (Cunha,2016).

Deste modo, no âmbito deste projeto de intervenção e investigação, e tendo como problemática a pouca comunicação e interação social verificada entre os idosos, realçou-se a importância de adotar uma metodologia de investigação-ação, onde se contemplam momentos de ação, reflexão e avaliação, redirecionando a planificação tendo em atenção os resultados obtidos assim como as necessidades constatadas pelos participantes intervenientes no projeto de investigação.

Segundo Pérez Serrano (1998) apresentado por Jaume Trilla (1998), este método depende de quatro fases cruciais:

1ª Fase - Diagnosticar ou descobrir uma preocupação temática, isto é o “problema” onde permite o conhecimento real e concreto da situação/problema dentro de um determinado contexto, as causas, a evolução ao longo do tempo, permitindo a discriminação dos mesmos tendo em conta a relevância, estabelecendo assim prioridades e estratégias de intervenção.

2ª Fase - Construção do plano de ação.

3ª Fase – Implementação do plano de ação.

4ª Fase - Reflexão, interpretação e integração dos resultados. Replanificação. Este é um processo de avaliação, interpretação dos dados e a compilação dos resultados obtidos. Se nesta última fase não encontrar a solução para os problemas diagnosticados, parte-se para um segundo ciclo para uma nova planificação, ação e reflexão.

2.2. Instrumentos de recolha de dados

No decorrer do projeto de intervenção foram utilizados variados instrumentos de recolha de dados, com o intento de prestar auxílio no planeamento de estratégias, no desenvolvimento das mesmas e na recolha de dados (Bogdan & Biklen, 1994).

Sendo um estudo de investigação-ação, foram utilizadas vários instrumentos de recolha de dados, de modo a obter uma compreensão do que se pretende investigar, onde é crucial uma primeira fase de reflexão, uma fase de planeamento, uma fase de ação e por último uma de reflexão (Suaréz Pazos, 2002).

Deste modo, os instrumentos de recolha de dados escolhidos neste projeto foram as entrevistas exploratórias realizadas aos participantes antes de dar início às sessões para o conhecimento da ocupação dos tempos livres, o diário de bordo sustentado pela observação participante para a recolha de informação pertinente, e por último, entrevistas breves direcionadas aos participantes assim como às técnicas envolvidas no fim das sessões para saber a opinião e o impacto que as mesmas tiveram, assim como futuras recomendações. Estes instrumentos de recolha de dados têm como objetivo garantir uma maior validade, viabilidade e qualidade dos dados recolhidos (Patton, 1980).

2.3- Entrevistas Exploratórias

Neste tipo de entrevista, o entrevistador apresenta o tema e o entrevistado tem a liberdade de argumentar sobre esse tema. Trata-se de uma maneira de explorar mais pormenorizadamente uma questão. As questões são respondidas numa conversação informal. O papel do entrevistador é de ouvinte e em caso de necessidade este pode interromper o discurso do informante.

A entrevista exploratória quando utilizada, tem como intento obter o maior número de informações sobre um certo tema, assim como, um maior detalhamento do assunto abordado (Minayo, 1993).

Este tipo de entrevista foi utilizado inicialmente para diagnóstico, antes de dar início às sessões, aos oito participantes, envolvidos no projeto, para um melhor entendimento sobre as suas ocupações nos tempos livres, para se chegar a um consenso sobre o tipo de atividades a implementar.

2.4 – Diário de Bordo

A observação é uma técnica importante nesta investigação, de maneira que possibilita um contacto pessoal com o que se investiga, tendo efeitos diretos no verificar das ocorrências (Ludke & André, 2005). Assim, “ o observador participa na vida do grupo por ele estudado” (Estrela, 1994), visto que o investigador se envolve ativamente no que está a ser estudado.

Esta técnica permite ao investigador estar mais próximo dos investigados e da perspectiva destes, salientando-se como um importante fator na abordagem qualitativa, visto que pretende acompanhar as experiências dos sujeitos ao longo do tempo, verificando as suas experiências e maneiras de agir com as situações.

O diário de bordo tem como principal função o registo do que é observado levando à reflexão sobre os problemas, sentimentos, preocupações, frustrações, entre outros motivos de modo a encontrar um conjunto de ações ou técnicas alternativas para minimizar ou colmatar os problemas (Alves, 2004).

É um instrumento que não é somente descritivo, uma vez que se registam as práticas observadas, onde é possível assinalar opiniões, tristezas, dúvidas, sentimentos, entre outros aspetos.

O diário de bordo é uma técnica que auxilia e completa a observação, onde se registam todas as observações cruciais e significativas. Torna-se assim um instrumento crucial

na fase de reflexão, onde possibilita uma maior perceção e compreensão dos fenómenos, melhorando a reflexão e a análise de dados.

Deste modo, ao longo das sessões planeadas e realizadas, foram sendo registadas no diário de bordo as reflexões de cada sessão, tal como se pode verificar no anexo VI, assim como a análise dos dados recolhidos.

2.5- Entrevistas Semiestruturadas

A entrevista semiestruturada conduz-se em tópicos específicos a partir dos quais se criam questões. Representam um certo período de tempo onde o investigador tenta encontrar um entendimento do que investiga, procurando sentido e respostas em relação ao entrevistado (Barbosa, 2012).

A relação estabelecida entre o entrevistador e o entrevistado deve-se pressupor numa relação de confiança, onde para tal é necessário uma aproximação e familiaridade para com a população em estudo, para que o entrevistado se sinta à vontade.

A entrevista está sempre condicionada por uma seleção de temas a abordar tendo em conta os objetivos pretendidos à investigação. Não se tratando portanto de se ouvir um relato qualquer ou algo sem estrutura ou sentido, mas sim abordar a realidade que é proposta. Tal como refere Kaufmann (1996) “...a condução da entrevista é, em geral, orientada por um guião que se construiu...” (p.28).

Neste sentido, gera-se uma relação interpessoal, onde se expressam variadas expressões não-verbais, gestos, palavras que se pronunciam com maior ou menor intensidade. Na medida que a relação de aproximação e confiança se instalam o discurso torna-se mais construtivo e com pormenores mais particulares.

A entrevista permite verificar “o real” onde o investigador delinea desde o início os objetivos e a estrutura que pretende utilizar assim como a finalidade do estudo. O

entrevistado tem uma importância acrescida na colaboração, sendo ele o elemento essencial.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas no fim das nove sessões de intervenção, quer às duas técnicas que acompanharam a intervenção (Terapeuta Ocupacional e Psicóloga) tal como se pode verificar no anexo IX e X, quer aos participantes para perceber o impacto e a relevância das atividades dinamizadas, tal como se consta no anexo XI.

Os entrevistados foram informados com antecedência sobre a data, local e hora da execução da entrevista. Explicando-se os objetivos e finalidades da mesma.

A realização da entrevista ocorreu durante o mês de maio e teve a duração média de quinze minutos por cada pessoa. As entrevistas direcionadas aos participantes do projeto foram executadas na sala de convívio. As entrevistas às técnicas foram realizadas no gabinete comum a todos os técnicos.

A realização das mesmas foram elaboradas segundo um guião de entrevista semiestruturada (Anexo VII e VIII), constituída por diversas questões sobre a intervenção executada.

3. Caracterização da Instituição

A Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Alvaiázere pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere tem a sua sede localizada na Freguesia de Alvaiázere, concelho de Alvaiázere, distrito de Leiria. Está localizada na vila de Alvaiázere, pertencente ao concelho com o mesmo nome, situada no centro do País, na região Pinhal Interior Norte, a cerca de 170 km de Lisboa e a 178 km do Porto, e sensivelmente próxima de Tomar, Pombal, Ourém e Figueiró dos Vinhos. Situa-se a Nordeste do distrito de Leiria, tendo como concelhos próximos, Figueiró dos Vinhos, Ansião, Ourém, Ferreira do Zêzere e Pombal.

O documento mais antigo que se tem conhecimento é um alvará de 1663, do Rei D. Afonso VI, a conceder à Vila de Alvaiázere licença para ter uma Casa da Misericórdia, mas não tendo a certeza do ano de entrada em funcionamento. Apenas podemos encontrar nos arquivos elementos a partir do ano de 1899, da então “Comissão Executiva da Associação do Hospital Comemorativo de Alvaiázere”.

Tem por missão oferecer múltiplos serviços à sociedade na área social e da saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida dos seus utentes e à comunidade em geral.

Esta resposta social insere-se na Rede Nacional de Cuidados Continuados, com o objetivo de conceder cuidados de saúde e de apoio social a pessoas em situação de dependência, oferecendo meios técnicos e humanos de forma a proporcionar conforto e bem-estar aos utentes.

Tem como intento prestar cuidados de forma a prevenir ou retardar o agravamento da situação de dependência da pessoa, tendo como primordial referência a prestação de cuidados continuados de excelência, otimizados na humanização, manutenção e melhoria da autonomia do utente.

Tem capacidade de vinte e uma camas e funciona na tipologia de Longa Duração e Manutenção, tendo em conta a decisão unilateral do ministério da saúde.

Apresenta variados tipos de serviços de saúde: Internamento (tipologia de retaguarda), Consultas Médicas, Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica (MCDT) básicos e Medicina Física e de Reabilitação, com acordos de prestação de serviços com o Serviço Nacional de Saúde, Subsistemas de Saúde e Companhias de Seguros.

A Unidade de Cuidados Continuados Integrados é administrado pelos seus gerentes, nomeados por períodos de três anos civis, dos quais são: a Mesa da Assembleia Geral, Mesa Administrativa e Conselho Fiscal.

Relativamente à ocupação dos tempos livres dos idosos, estes desenvolvem diversas atividades durante o dia, tendo ao todo dez atividades quotidianas, tais como, atividade física; Atividades no Museu Municipal de Alvaiázere; Atividades na Biblioteca Municipal de Alvaiázere; Eucaristia Dominical; Oração do Terço; Passeio ao exterior; Salão de Beleza; *Atelier* de Expressão Plástica; *Atelier* de Culinária e o *Atelier* de Música e Cognição.

Pretende ser uma instituição social de referência, sólida e inovadora no respeito pelos seus princípios e valores, prestando serviços de reconhecida qualidade e proporcionado um elevado grau de satisfação a todos os envolvidos.

4. Caraterização dos participantes

Na implementação deste projeto participou um grupo de oito idosos que se encontravam na Unidade de Cuidados Continuados Integrados pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere. Para a concretização do projeto, todos os participantes acima referidos voluntariaram-se a participar. Trata-se de uma amostra por conveniência, pois todos os participantes apresentam as características necessárias a trabalhar e voluntariaram-se para tal (Baptista & Sousa, 2014).

Como critérios de seleção, delimitou-se que os participantes teriam de ser pessoas mais autónomas, assim como demonstrarem interesse a colaborarem no projeto e não apresentarem limitações aparentes em termos de verbalização e comunicação de ideias.

Seguidamente apresenta-se um quadro de caraterização sociodemográfica dos oito participantes selecionados, para se ter uma maior perceção e conhecimento do grupo interveniente.

Quadro nº 1 – Caraterização sociodemográfica dos participantes

<u>Participant e</u> <u>(Código)</u>	<u>Sexo</u>	<u>Idade</u>	<u>Estado Civil</u>	<u>Escolaridade</u>
A	Feminino	68	Solteira	Ensino primário
B	Feminino	87	Viúva	Sem escolaridade
C	Masculino	76	Solteiro	Ensino primário
D	Masculino	72	Viúvo	Ensino primário
E	Feminino	94	Viúva	Ensino primário
F	Masculino	67	Casado	Ensino primário
G	Feminino	90	Solteira	Sem escolaridade
H	Feminino	86	Casada	Sem escolaridade

De acordo com o quadro 1 acima descrito, cinco dos participantes são do sexo feminino e três participantes do sexo masculino. Têm uma média de idades rondando os oitenta anos, tendo a pessoa mais nova sessenta e sete anos e o mais velho noventa e quatro anos.

Relativamente ao estado civil, consta-se que três pessoas são viúvas, três pessoas solteiras e duas casadas. Por último, relativamente à escolaridade, são pessoas com grau de escolaridade o ensino primário, exceto os participantes B, G e H que nunca frequentaram a escola.

5. Identificação do problema/diagnóstico

A razão que levou à escolha deste tema foi o facto de ser Técnica de Animação Sociocultural e de exercer funções numa instituição de idosos que oferece respostas variadas, tais como, Serviço de Apoio Domiciliário; Centro de Dia; Estrutura Residencial para Pessoas Idosas; Unidade de Cuidados Continuados Integrados e, como tal, de me ter apercebido da existência de algumas fragilidades e necessidades a serem trabalhadas, assim como a pouca comunicação e a fraca interação social que se verifica entre os idosos, o que leva à existência de um ambiente monótono e pouco social.

O envelhecimento da população é um fenómeno bem visível, em que muitos idosos se deparam com uma mudança progressiva nas suas vidas, levando a que muitos não tenham condições de permanecer nas suas casas ou junto dos familiares e, como tal, tenham de mudar para uma estrutura residencial. Fenómeno este, visto de modo negativo para muitos, julgando-se inúteis e irrelevantes, levando a estados emocionais e psicológicos preocupantes.

Deste modo, as instituições devem ter o cuidado de acolher e integrar os idosos da melhor maneira possível, tentando que estes se sintam confortáveis e que tenham um dia a dia o mais próximo do seu seio familiar/habitacional.

Desta forma, a intenção deste projeto de intervenção passou por envolver os participantes do projeto de investigação, em dinâmicas com as linguagens artísticas, tendo em conta os seus interesses. Neste sentido, e segundo as informações obtidas nas entrevistas exploratórias, realizadas aos participantes, a expressão musical foi a linguagem artística mais verificada, embora outras linguagens tivessem sido experimentadas como, por exemplo, a dança. O intento passa por não desenvolver atividades que contemplem somente a parte lúdica e recreativa, mas sim com o carácter de aproximar as pessoas, promovendo o convívio, a partilha de experiências, a comunicação e o bem-estar.

Apresenta-se seguidamente a análise das entrevistas exploratórias que foram realizadas antes de iniciar as sessões para obtenção de dados mais específicos sobre a ocupação dos tempos livres dos participantes.

Assim, dos oito participantes, todos mencionaram atividades que mais gostam de realizar, destacando-se, o ver televisão, a vertente religiosa, jogos de mesa, atividades relacionadas com a música, trabalhos manuais, conversar e passear.

No entanto, alguns dos participantes revelaram que não conseguem realizar muitas tarefas e que estão entregues à instituição numa situação menos autónoma. Ocupam-se portanto das atividades que a instituição oferece e as que os técnicos dinamizam.

Seguidamente apresenta-se o quadro com as diversas categorias encontradas e as respetivas evidências relativamente às respostas dos participantes, para um melhor entendimento.

Quadro nº 2 – Análise das entrevistas exploratórias realizadas aos participantes

Categoria	Evidências
<u>Estado de alguma monotonia</u>	“Agora não faço muito...” “Estou aqui não dá para fazer muito mas tento me entreter ao máximo...” “ O que faço agora? Estou aqui preso nesta cadeira sem nada poder fazer...” “Estou aqui...” “Podia estar na minha casa sabe? Mas não posso...deve estar toda a cair sem ninguém lá ir...”
<u>Visionamento de televisão</u>	“Vejo televisão...” “...Vejo a missa na televisão...” “...Ver televisão, os canais de desporto como futebol e o ciclismo...”
<u>Vertente religiosa</u>	“...Neste momento rezo todos os dias...isso é sempre...vejo a missa na televisão e vou à eucaristia quando me levam...”
<u>Jogos de mesa</u>	“...Jogo às cartas e dominó...”
<u>Vertente musical</u>	“...Oíço música e canto...” “...Canto muito e gosto de ouvir música.” “...Ponho-me a ouvir muita vez rádio...” “...Ouvir músicas do meu tempo, lindas

	<p>músicas, sempre que podia ia aos bailes.”</p> <p>“...Até gosto de cantar mas não canto bem”</p> <p>“...Ocupo o meu tempo....a cantar...”</p>
<u>Atividades manuais</u>	<p>“...Faço uns trabalhos manuais...”</p> <p>“...Faço umas pinturas...”</p> <p>“...Quando vocês estão cá, pinto...”</p> <p>“...Gosto muito de pintar...”</p>
<u>Conversar</u>	<p>“...Converso...”</p> <p>“...Gosto muito de conversar e que conversem comigo...”</p> <p>“...Ocupo o meu tempo convosco a conversar, a rir...”</p>
<u>Passeios exteriores</u>	<p>“...Vou passear quando me levam...”</p> <p>“...Passeio quando me dizem para ir...”</p> <p>“...Vou lá fora...”</p>

Após a análise do quadro sobre as entrevistas exploratórias aos participantes, podemos concluir que as atividades centrais cingem-se na ocupação a ver televisão, a parte religiosa, jogos de mesa, atividades relacionadas com a música, trabalhos manuais, conversar e passear ao exterior. A maior evidência verificada centra-se na componente musical, onde se constata o interesse pelo canto e pela escuta musical das belas músicas dos seus tempos.

Por outro lado, também se verificou uma grande incidência na categoria relativa à monotonia, onde muitos dos participantes demonstram o seu descontentamento por

se encontrarem confinados a uma instituição e por não terem a saúde que outrora tiveram.

Tal como apresentado na primeira parte do trabalho, as linguagens artísticas podem constituir um contributo relevante para a melhoria do bem-estar individual e grupal, e, como tal, deveriam estar sempre presentes nas instituições.

Estudos demonstram que as linguagens artísticas e as suas técnicas intervencionais melhoram a qualidade de vida das pessoas, mas neste caso específico foca-se somente os idosos institucionalizados. Tal como revela Quintana (1986), as linguagens artísticas visam transformar as atividades individuais e coletivas consoante a execução de atividades sociais, culturais e lúdicas, realizadas de uma maneira participativa. O intento passa por levar as pessoas a participar por sua própria vontade, e que sejam os protagonistas das suas próprias ações, num constante crescimento cultural e social.

Neste sentido, ao verificar-se a pouca convivência entre os idosos, assim como os silêncios prolongados na sala de convívio, sentiu-se a necessidade de gerar uma proposta de intervenção que trabalhasse a vertente artística e expressiva, de modo a atingir a aproximação e interação social num ambiente descontraído e estimulante.

O presente projeto de intervenção foi executado pelo processo de investigação-ação que se norteou pela seguinte questão: **Quais os contributos das linguagens artísticas na criação de relações interpessoais nos idosos institucionalizados?**

5.1. Objetivos do projeto

Neste sentido, para responder à questão, definiu-se o seguinte **objetivo geral**:

- Conhecer os contributos das Linguagens Artísticas na criação de relações interpessoais nos idosos institucionalizados.

Como objetivos específicos definiram-se:

- Promover atividades de linguagens artísticas com os idosos institucionalizados;
- Promover a confiança e a comunicação entre os participantes;
- Compreender qual o impacto das linguagens artísticas nas relações interpessoais dos participantes.

6. Descrição do projeto

Um Projeto de investigação diz respeito a um conjunto de atividades coordenadas e relacionadas entre si, durante um certo período de tempo, em que o principal intento passa por desenvolver uma série de ações, de modo a satisfazer necessidades ou resolver problemas (Aguilar, 2001).

Para a execução do presente trabalho, em primeiro lugar, antes de planear e estruturar as sessões de investigação-ação, foi necessário estabelecer um diálogo com o orientador/mentor do setor da animação sociocultural para saber se se poderia prosseguir com a investigação (visualizar em anexo I).

Posteriormente, feito o pedido e tendo o consentimento, foi realizado um diálogo com os oito participantes selecionados. Neste diálogo, foi explicado o trabalho que se pretendia realizar, os objetivos, os dias e horários a realizar as sessões. Terminado o plano do trabalho, os participantes consentiram e mostraram-se dispostos a participar, no entanto, com alguma hesitação visto terem receio de não conseguirem alcançar o pretendido.

Na opção das atividades a realizar, teve de se ter em conta alguns fatores, de modo a conseguir criar experiências e momentos prazerosos aos participantes, criando assim uma maior relação entre todos, e que oferecesse respostas ao problema em questão. Em síntese, pretendeu-se realizar sessões dinâmicas e mais ativas indo ao encontro dos seus gostos que favorecesse, acima de tudo a criação de relações interpessoais.

O plano das nove sessões /atividades contínuas realizaram-se num período de tempo específico: última semana do mês de Março, entre o dia vinte e cinco e vinte e oito, e o mês de Abril, entre o dia um e vinte e dois. O local estipulado foi a Unidade de Cuidados Continuados Integrados pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere.

Relativamente à estrutura das nove sessões, estas tiveram de se ajustar consoante a disponibilidade dos participantes e do próprio sistema da casa, de forma a não prejudicar o normal funcionamento das dinâmicas da instituição. Deste modo, as

atividades desenvolvidas foram realizadas na sala de convívio, durante o período da manhã, às segundas e quintas-feiras, com uma duração de sessenta minutos a uma hora e trinta (mais especificamente entre as dez horas e as onze e trinta).

Sendo assim, tendo em conta as preferências dos participantes graças ao conhecimento prévio dos seus interesses, assim como pelas entrevistas exploratórias realizadas antes da execução das sessões, os seus gostos centram-se na área das linguagens artísticas, mais especificamente a componente musical.

Dileo (1999) refere os efeitos terapêuticos da música, ou seja, reduz a ansiedade e o medo, fomenta a motivação, criatividade e a socialização, podendo prevenir doenças.

Para Lopes, Galinha e Loureiro (2010, p. 116) “O individuo é o centro da terapia e a música deve potenciar o seu próprio processo terapêutico.” O intento é que as pessoas ganhem uma maior consciência emocional, aumentem a sua autoestima, o autocontrole, as relações socio-afetivas, de modo a ultrapassar mais facilmente os seus obstáculos.

Gomes & Amaral (2012, p. 105) defendem que a música nos mais velhos proporciona “efeitos significativos nas esferas psicoemocionais, físicas e sociais destas pessoas”, potenciando uma melhoria da autoestima e socialização.

Concluíram que a utilização da música com esta população apresenta diversos benefícios em relação ao seu bem-estar e na sua qualidade de vida.

Antes de dar início às nove sessões desenvolvidas, teve-se de dispor a sala de convívio bem como todos os oito participantes, dispostos em meia roda (meia lua) de maneira a terem contacto visual e de aproximação.

Para a concretização destas sessões, teve-se o apoio de duas técnicas superiores, a psicóloga e a terapeuta ocupacional, que sempre que tinham disponibilidade apoiaram a realização deste projeto.

A primeira sessão, realizada no dia vinte e cinco de março, com a duração de sessenta minutos, teve como intento conhecer as preferências musicais dos participantes, para que assim se pudessem desenvolver todas as seguintes sessões com base nas suas escolhas (visualizar a escolha das músicas em anexo III).

A segunda sessão, realizada no dia vinte e oito de março, com a duração de uma hora e trinta minutos, teve como objetivo predispor os participantes para as seguintes sessões, de modo a potenciar a sua motivação. Esta sessão foi dinamizada pelos técnicos superiores, ou seja, pela animadora sociocultural, psicóloga e terapeuta ocupacional.

Nesta atividade, demonstrou-se aos participantes danças e cantares tradicionais com trajes e acessórios característicos.

A terceira sessão, executada no dia um de abril com a duração de setenta minutos, teve como intento que os oito participantes, contactassem e experienciassem com diversos objetos musicais e instrumentos de percussão, desde pandeiretas, garrafas com areia, garrafas com pedras, garrafas com leguminosas, e tambor, podendo-os trocar entre si. Toda esta dinâmica foi acompanhada por música ambiente optada pelos participantes (visualizar objetos musicais e instrumentos de percussão em anexo IV e visualizar a escolha das músicas tradicionais no anexo III).

As seguintes sessões, isto é, a quarta sessão dinamizada no dia quatro de abril com a duração de sessenta minutos, a quinta sessão no dia oito de abril de noventa minutos, a sexta sessão no dia onze de abril de sessenta minutos, a sétima sessão no dia quinze de abril de uma hora, a oitava sessão no dia dezoito de abril de setenta minutos, e por último a nona sessão no dia vinte e dois com a duração de uma hora, teve como intenção que os participantes trabalhassem em grupo com os seus diversos objetos musicais e instrumentos de percussão, mencionados anteriormente, ao som das diversas músicas escolhidas por eles.

Cada objeto musical e instrumento de percussão tinha um código que os participantes tinham de respeitar e tocar no momento exato segundo as indicações da investigadora (visualizar os códigos em anexo V).

Por último, foram realizadas entrevistas semiestructuras quer aos participantes, quer às técnicas envolvidas no projeto, tal como se verifica nos anexos IX, X e XI.

Capítulo III – Apresentação e discussão dos resultados

Segundo Guerra (2000), a avaliação trata-se de um conjunto de procedimentos para avaliar os méritos de um programa, assim como fornecer informação a respeito dos objetivos, expectativas e os resultados, quer sejam previstos ou imprevistos, assim como os seus impactos.

A avaliação deve ser um procedimento corrente e contínuo, onde exige o registo das respostas referidas pelos participantes relativamente às intervenções e a consecutiva evolução no sentido dos resultados.

Durante o processo de intervenção do projeto de investigação-ação, realizou-se uma avaliação inicial, ou seja, uma entrevista exploratória, aos oito participantes intervenientes, para obtenção de registos quanto à ocupação dos tempos livres, para assim se poder optar pelas atividades interventivas mais aptas para responder ao problema do estudo.

Seguidamente, durante as nove sessões desenvolvidas foram realizados diários de bordo alimentados pela observação participante onde se registou o que foi observado para uma melhor perceção e compreensão dos fenómenos.

Por último, recorreu-se às entrevistas semiestruturadas direcionadas aos oito participantes bem como às duas técnicas envolvidas no projeto para um melhor entendimento do que foi investigado, assim como as opiniões relativas às intervenções que foram dinamizadas. Importa salientar que todos os testemunhos para análise foram transcritos com autorização prévia dos mesmos.

A análise dos resultados apresentará um quadro com as categorias mais evidentes/destacadas, durante o processo interventivo, assim como, as evidências para um entendimento mais exemplificativo.

A interpretação por categorias é uma das mais usuais na abordagem qualitativa, onde facilita o processo interpretativo (Sousa, 2015). Depois dos dados categorizados,

foram denotadas as frases/relatos mais relevantes e significativos para a integração no relatório de análise.

3- Análise e apresentação dos dados

3.1- Análise dos Diários de Bordo

O quadro que se segue expõe a análise dos diários de bordo escritos semanalmente pela investigadora, após a realização das sessões, para assim registar todas as informações recolhidas, assim como os diálogos efetuados pelos participantes.

Como tal, foram identificadas categorias com maior destaque correspondentes ao projeto, como se pode constar no seguinte quadro.

Quadro nº 3 – Análise dos diários de bordo

Categoria	Evidências
<u>Envolvimento na recolha de músicas populares portuguesas</u>	<p>Os participantes mostraram-se satisfeitos, alegres, onde expressões de riso, diálogo, braços no ar, bater de palmas e canto eram visíveis. À exceção de alguns utentes que se encontravam em baixo por motivos de saúde, tristeza e por sentimentos de saudade do passado.</p> <p>Alguns participantes mencionaram:</p> <p>“ Gostei desta atividade, faz bem ao corpo e ouvir estas músicas também é muito bom...”</p> <p>“...Tempos passados que recordamos com carinho e muita saudade...”</p> <p>No entanto, suspiros de saudade, lágrimas nos olhos e o franzir de sobrancelhas foi visível.</p>

<p><u>Envolvimento no <i>Atelier</i> musical de expressão e comunicação desenvolvido pelos técnicos</u></p>	<p>Do início ao fim da atividade todos os participantes, se apresentaram dispostos em participar, envolvendo-se por completo.</p> <p>Foi uma atividade estimulante e dinâmica onde se transmitiram expressões de alegria.</p> <p>Destaco alguns diálogos mais relevantes dos participantes, tal como se apresenta seguidamente.</p> <p>“...Gostei muito...foi uma manhã muito animada...gostava que um dia voltassem a fazer...”</p> <p>“...Quando eu era piralho..oh oh..não faltava a um baile...ia de noite, e até dançava com as raparigas...elas também me pediam para dançar...”</p> <p>Alguns participantes encontraram-se mais emotivos onde demonstraram expressões de melancolia e saudade.</p> <p>“...Quando eu era novo também ia a muitos bailes...tenho saudades...”</p>
<p><u>Envolvimento na experimentação e contacto com diversos objetos musicais e instrumentos de percussão</u></p>	<p>A interação entre grupo e o próprio envolvimento na atividade foi muito satisfatório onde cantavam e dançavam com muita animação.</p> <p>Alguns diálogos mais relevantes dos participantes:</p> <p>“...Ora deixe-me tocar um pouco o seu instrumento, parece dar uma boa melodia...”</p> <p>“...Claro que lhe dou, toque à vontade...isto é de todos, tem de passar por todos...”</p> <p>Verificou-se a troca e partilha de objetos</p>

	<p>musicais e instrumentos de percussão onde todos tinham vontade de os experienciar. Tal como se pode constatar nas falas seguintes dos participantes.</p> <p>“...Então fica com a da areia, pedras ou aquelas coisas...devem ser feijões...”</p> <p>“...Por mim é igual... eu toco qualquer coisa...fico com a dos feijões...”</p> <p>Muitos dos participantes não sabiam mencionar o nome do objeto/instrumento, referindo-os como “abanicos”, este acontecimento fez com que surgissem gargalhadas entre grupo.</p> <p>Ao longo da sessão, os participantes empenhavam-se ao máximo e quando algo corria menos bem, expressões de descontentamento eram frequentes: “ Oh..já me enganei...que tralfulhice...já me esquecia que não era a minha vez...”, no entanto sentiu-se um conforto por parte de outros participantes :”Isto é para nos divertir-mos e passarmos o tempo! Ninguém está aqui para ganhar...”</p>
<p><u>Envolvimento nas restantes atividades musicais em grupo, juntamente com os objetos musicais e instrumentos de percussão</u></p>	<p>Nestas sessões os participantes envolveram-se com agrado e satisfação, verificando-se uma maior entrega e disposição para as dinâmicas.</p> <p>Consecutivamente, visto o empenho dos participantes por se encontrarem bem-dispostos, a relação e comunicação entre todos foi notável, fortalecendo-se ao longo do tempo, tal como se pode constatar nas seguintes falas dos participantes.</p> <p>“ ...Estas garrafas dão um som jeitoso...”</p> <p>“Temos banda agora devíamos ir para as ruas tocar para ganharmos uns troquitos...”</p> <p>“Vá la ver isto não tem nada que saber...a menina também está cá para</p>

	<p>ajudar...assim passamos bem o tempo e corre mais depressa...”</p> <p>Por outro lado, segundo a investigadora, notou-se uma maior confiança e autoestima, assim como o sentimento de alcançar os objetivos da parte dos participantes, tal como estes mencionam:</p> <p>“...Ainda não demos nome ao nosso famoso grupo...tem de ser um nome artístico, em grande...nós somos grandes...já demos um nome numa outra vez...já não sei bem como se chamava. Mas penso que era Atelier Magnólia...”</p> <p>O sentido crítico também foi notório, ou seja, a necessidade de fazer bem sem enganar, tal como se verifica nas seguintes falas dos participantes:</p> <p>“...Já não está a fazer bem...tem de estar atento à sua vez senão fica tralhalice...”</p> <p>“...O que disse? Não estou a fazer bem? Vou fazendo como posso...isto não é muito fácil...”</p>
--	---

Após a análise do diário de bordo pode-se aferir que o envolvimento dos participantes foi positivo, onde a interação, comunicação, o partilhar de experiências e ideias, o sentido crítico e a autoconfiança foram-se fortalecendo ao longo das sessões, na medida que se iam ambientando ao trabalho em grupo e à própria dinâmica das atividades.

Verificou-se um aspeto muito pertinente, na medida que os participantes se esforçaram ao máximo por desempenhar uma boa prestação nas atividades que lhes eram propostas, tentando ao máximo evitar erros e quando se enganavam ficavam descontentes.

Por outro lado, de modo geral, foram sessões divertidas e alegres, visto a música ter um papel preponderante na vida destas pessoas, onde sorrisos, bater de palmas e cantares eram frequentes. No entanto, momentos de melancolia e saudade também

estiveram presentes, provocando em alguns casos o choro e expressões faciais mais entristecidas pelo relembrar momentos passados com muita saudade e carinho.

Constou-se ainda que a música torna as pessoas mais desinibidas. Pessoas que geralmente noutra tipo de atividades o seu envolvimento era escasso ou nulo, por sentimentos de vergonha, receio de errar ou por desmotivação, nestas sessões verificou-se o contrário. Estas pessoas tornaram-se mais confiantes e participativas, visto que se desenvolveram dinâmicas de acordo com os seus interesses.

3.2- Análise das entrevistas semiestruturadas direcionadas à técnica de psicologia e à técnica de terapia ocupacional após o desenvolvimento das sessões

Esta entrevista foi aplicada às suas técnicas superiores da instituição, uma da área de psicologia e a outra da área de terapia ocupacional, que acompanharam de perto o projeto.

Relativamente à primeira questão “ **Considera que as atividades desenvolvidas neste projeto foram positivas? O que destaca mais?**” Ambas as entrevistadas responderam que foram positivas, em que a música estimula diversas vertentes, desde a parte cognitiva e interativa e pelo facto de ser uma área que os utentes gostam.

Na segunda questão “**Considera que as atividades implementadas fortaleceram os laços sociais entre os participantes? Porquê?**” Ambas as entrevistadas responderam que sim. As atividades potenciaram a comunicação, socialização, interação e a partilha de histórias de vida e momentos vividos por eles.

Na terceira questão “ **No seu entender os participantes divertiram-se durante as sessões? Porquê?**” Ambas as entrevistadas responderam que sim. Mencionando que as sessões proporcionaram momentos de bem-estar e o expressar de emoções de diversas formas contribuindo assim para a sua melhor qualidade de vida.

Por último, na quarta questão “ **O que a marcou mais neste projeto**” As entrevistadas responderam o facto de as atividades terem sido baseadas na colocação de músicas populares da sua época e a proatividade dos participantes, assim como o modo como interagiram com os técnicos e entre eles.

Apresenta-se seguidamente um quadro, relativamente às categorias encontradas, assim como, suas respetivas evidências sobre a opinião das entrevistadas para uma melhor perceção e interpretação desta análise.

Quadro nº 4 – Análise das entrevistas semiestruturadas às técnicas

Categoria	Evidências
<u>Impacto das atividades desenvolvidas</u>	<p>“ Sim foram positivas. O facto de estar relacionado com e música estimulou bastante a parte cognitiva, principalmente a memória”</p> <p>“ Foram positivas. Destaco o gosto dos utentes por estas atividades de lazer. A música facilita a interação entre todos. A música é um meio para atingir um determinado fim”</p>
<u>Fortalecimento dos laços sociais</u>	<p>“...Os utentes durante as atividades comunicaram mais entre eles e partilharam mais histórias e momentos vividos por eles”</p> <p>“...Com a música atingimos um fim, a socialização, interação e a comunicação”</p>
<u>Diversão</u>	<p>“...As sessões proporcionaram momentos de bem-estar e contribuíram para a qualidade de vida dos utentes”</p> <p>“...Divertiram-se porque estas sessões permitiram que exprimissem as emoções de diversas formas”</p>

Após a análise das entrevistas semiestruturadas podemos constatar que este projeto teve um impacto positivo para os participantes.

Ambas as entrevistadas referiram que as atividades musicais facilitaram a interação, a comunicação, a socialização, a partilha de vivências e a estimulação cognitiva, principalmente a parte da memória.

Mencionaram ainda que os participantes divertiram-se imenso, pois são atividades do seu agrado e que vão ao encontro dos seus interesses. A proatividade verificada e o exprimir de emoções, foi evidente, fator este de acrescida importância, visto que a maioria destes participantes, não são muito dinâmicos no seu dia-a-dia.

3.3- Análise das entrevistas semiestruturadas direcionadas aos participantes após o desenvolvimento das sessões

Esta entrevista serviu para os participantes avaliarem e darem o seu parecer em relação ao projeto.

Relativamente à primeira questão “ **Gostou das atividades desenvolvidas? O que mais gostou?**” Todos os participantes gostaram das atividades, mencionando a harmonia, calma e o projetar de pensamentos sobre o tempo passado e sua respetiva saudade. Mencionaram o prazer em tocar os diversos objetos/ instrumentos musicais, o cantar e ouvir as diversas músicas assim como a companhia que tiveram ao longo das sessões.

Relativamente à segunda questão “ **Gostou de trabalhar em conjunto com os seus colegas? Porquê? O que sentiu?**” Nesta questão, todos os participantes referiram que gostaram de trabalhar em conjunto. Destacam o convívio, o passar bons momentos, a partilha de experiências com as outras pessoas, o recordar vivências, o gosto por rir, cantar e dançar entre todos. Dois participantes referiram o positivismo da atividade pelo facto de não estarem sozinhos na sala de convívio, e consecutivamente o que afeta o seu bem-estar quando efetivamente se encontram

sós: “...*Pelo menos a sala não esteve vazia*”; “...*Ou menos não estamos sozinhos nesta sala grande. Gosto de ouvir as pessoas e saber que não estou sozinha. Senti-me bem e feliz*”.

À terceira questão “ **Gostaria que se implementassem mais atividades grupais? Porquê?**” Nesta questão, todos os participantes referiram que gostavam que se implementassem mais atividades deste cariz, pelo facto de existir mais diálogo e convívio entre todos, pelos bons momentos, por serem atividades mais ativas, assim como o gosto pela vertente musical e pelo facto de não gostarem de estar parados.

Por último, a quarta questão “ **O que destaca como tendo sido mais positivo neste projeto?**” Nesta questão, os participantes destacaram como mais positivo o convívio entre todos, as atividades terem sido relacionadas com a música, o recordar vivências com carinho, o cantar e tocar os instrumentos musicais.

Apresenta-se seguidamente um quadro relativamente às categorias encontradas com maior relevância, assim como suas respetivas evidências para uma melhor perceção e interpretação desta análise.

Quadro nº 5 – Análise das entrevistas semiestruturadas aos participantes

Categoria	Evidências
<p><u>Interação grupal/comunicação</u></p>	<p>“ Falei mais com umas pessoas do que com outras. Mas no geral foi bom” – <u>(participante D)</u>.</p> <p>“Foi muito bom. Dou-me bem em todo o lado. Gostei muito de rir com todos, de cantar e dançar como podia” – <u>(participante B)</u>.</p> <p>“...Estarmos todos juntos a fazer o que gostamos, cantar, dançar e tocar aquelas coisas que nos deram” – <u>(participante G)</u>.</p>
<p><u>Trabalho em equipa</u></p>	<p>“...Partilhar esta experiência com eles foi bom” – <u>(participante H)</u>.</p> <p>“ Dei-me melhor com uns do que com outros, mas sim gostei...”- <u>(participante A)</u>.</p> <p>“ Trabalhar com outras pessoas faz-nos conversar mais e passar bons momentos” – <u>(participante A)</u>.</p> <p>“...O trabalho em conjunto é muito melhor” - <u>(participante E)</u>.</p>
<p><u>Impacto da música</u></p>	<p>“...Transmitiu-me harmonia, calma e fez-me pensar noutras coisas...”- <u>(participante A)</u>.</p> <p>“...Cantar faz bem à alma e ao corpo. Faz-me pensar em coisas boas e outras que já não voltam” – <u>(participante E)</u>.</p> <p>“...A música faz-nos sentir bem, por dentro e por fora...”- <u>(participante G)</u>.</p> <p>“ Fez-me pensar nos meus tempos de bailaricos” – <u>(participante C)</u>.</p>

	<p>“...As pessoas precisam de atividades mais ativas e como todos gostamos de música seria bom” – <u>(participante C)</u>.</p> <p>“ A música. Foi muito bom. Gostei de tocar pandeiretas, dá ritmo à vida” – <u>(participante B)</u>.</p>
--	---

Após a análise das entrevistas semiestruturadas aos participantes, podemos constatar que este projeto teve um impacto positivo.

Os entrevistados mencionaram que as atividades musicais executadas ao longo das nove sessões proporcionaram bons momentos de partilha de experiências e vivências, fortaleceram a convivência e a comunicação, tal como se pode evidenciar na fala do participante G: “...*Foi o estarmos todos juntos a fazer o que gostamos, cantar, dançar e tocar todas aquelas coisas que nos deram*”.

Por outro lado, as atividades musicais colmataram os momentos de solidão referidos por alguns entrevistados: “...*Ou menos temos gente na sala, para não ficar tudo morto*”, tal como se pode verificar nas falas do diário de bordo da sétima sessão. E foram preenchidas pela animação, onde risos, cantigas e danças estiveram presentes “...*Gostei de rir com todos, de cantar e dançar como podia*”, tal como se pode verificar na resposta participante B.

Deste modo, pode-se verificar que os participantes sentiram-se animados, ativos e dinâmicos na execução do projeto.

Referiram o interesse pelo futuro desenvolvimento de mais atividades grupais, pelo facto de possibilitar o conversar, passar bons momentos, terem atividades mais ativas, pelo gosto da música e pelo motivo de gostarem de estar sempre ativos, tal como se comprovar na resposta participante C: “...*As pessoas precisam de atividades mais ativas e como todos gostamos de música seria bom*”; do participante D: “...*Todos juntos fazemos a festa...*”; do participante E: “...*Parados é que não podemos ficar. Parar é uma morte...*”.

4- Discussão dos dados/resultados

Tendo em consideração a análise dos dados reunidos durante esta investigação, apresentaremos de seguida um cruzamento dos resultados com as ideias apresentadas por alguns autores referidos neste estudo.

As linguagens artísticas dão a possibilidade ao idoso de se exprimir de diferentes formas desde a música, drama, trabalhos manuais, expressão plástica e tantos outros, desenvolvendo e estimulando a imaginação, a criatividade, a comunicação, o diálogo, a partilha, o trabalho em equipa, fortalecendo a confiança, expressão, relações interpessoais, iniciativa, a capacidade lúdica, entre outros tantos aspetos (Belém, 2015).

A arte sem qualquer dúvida fortalece o interior da pessoa, transformando a dor, tristeza e as mágoas em cor e movimento, preenchendo a vida com alegria, entretenimento, autoestima e satisfação. Como em qualquer outra fase da vida onde é possível existir prazer, imaginação, animação, realização pessoal, o sonho, entre outros aspetos (Veras, 1995).

Torna-se fulcral que os idosos se mantenham ativos e motivados fazendo atividades que gostem e que façam sentido para si mesmos, tentando colmatar a pouca comunicação existente e a fraca interação social que se verifica num ambiente pouco social e monótono.

Deste modo, atendendo ao primeiro objetivo específico proposto neste projeto – **promover atividades de linguagens artísticas com os idosos institucionalizados** - foram implementadas uma série de atividades relacionadas com a música, mais especificamente dentro da expressão corporal e musical, tendo em conta as escolhas dos participantes.

A música oferece múltiplas funções e benefícios, tais como funções individuais onde implica a maneira como nos sentimos e expressamos sentimentos e funções sociais onde facilita o contacto e a aproximação entre pessoas (Clayton, 2009).

A primeira atividade relacionou-se com a escolha de músicas populares portuguesas onde os participantes se mostraram dinâmicos, alegres e divertidos: “...*Gostei desta atividade, faz bem ao corpo e ouvir estas músicas também é muito bom...*”, exceto alguns participantes por se encontrarem menos bem de saúde, ou por motivos de sentimentos de saudades do passado, encontraram-se mais entristecidos: “...*Tempos passados que recordamos com carinho e muita saudade. Ai se pudesse voltar a esse tempo...fazia muita coisa diferente...*”, tal como se pode evidenciar nos diálogos do diário de bordo da primeira sessão.

A segunda atividade constou de um *atelier* musical de expressão e comunicação desenvolvidos pelos técnicos com o intento de predispor os participantes para as atividades seguintes de modo a se sentirem motivados. Esta atividade foi muito positiva onde todos se envolveram com grande dinamismo: “...*Gostei muito...foi uma manhã muito animada...gostava que um dia voltassem a fazer...*”; “...*A música para mim faz-me muito bem, fico mais alegre...gosto muito de ouvir, cantar e se pudesse dançava...*”, tal como se pode evidenciar nos diálogos do diário de bordo da segunda sessão.

A terceira intervenção focou-se na experimentação e contacto com diversos objetos musicais e instrumentos de percussão, onde a interação entre grupo assim como a troca e partilha dos objetos e instrumentos musicais foram bem visíveis gerando-se um clima de muita animação: “...*Ora deixe-me tocar um pouco o seu instrumento, parece dar uma boa melodia...*”. Outro aspeto analisado foi o empenho e dedicação na execução das tarefas: “*Oh...já me enganei... que trifulhice...já me esquecia que não era a minha vez...*”, tal como se evidencia nos diálogos do diário de bordo da terceira sessão.

As restantes tarefas basearam-se em atividades musicais em grupo, juntamente com os objetos/instrumentos musicais onde em conjunto tinham de cantar e tocar as músicas escolhidas respeitando a sua vez de tocar, segundo os códigos estipulados. Nestas sessões os participantes envolveram-se com agrado e satisfação onde a entrega assim como o fortalecimento das relações, a confiança e autoestima, sentimento de alcançar os objetivos, sentido crítico e o empenho foram sendo

maiores. “...Toca lá a mexer as mãozinhas e abanar isto bem abanado...”; “...Foi pois uma atividade boa...eu divirto-me muito, faz-me esquecer as coisas más...”.

Segundo Andrade (2000), a arte permite ao ser humano comunicar, se exprimir, dar significado à sua vida e existência. Possibilita a criação de novos relacionamentos e com eles a vinda de novas ideias, saberes e experiências.

Chegando ao encontro do segundo objetivo específico deste projeto – **Promover a confiança e a comunicação entre os participantes** – verificou-se que ao longo da intervenção foram-se fortalecendo pelo facto de estarem mais à vontade com o grupo e com as dinâmicas, tal como se verifica em alguns discursos dos participantes: “*Claro que lhe dou, toque à vontade...isto é de todos, tem de passar por todos...*” (visualizar diálogo no diário de bordo da terceira sessão); “...*Temos banda agora devíamos ir para as ruas tocar para ganharmos uns troquitos*” (visualizar diálogo no diário de bordo da sétima sessão).

De acordo com as técnicas envolvidas (psicóloga e terapeuta ocupacional), estas atividades promoveram positivamente a confiança e a comunicação entre os participantes, tal como demonstram as evidências no anexo IX e X: “*Foram positivas. Destaco o gosto dos utentes por estas atividades de lazer. A música facilita a interação entre todos. A música é um meio para atingir um fim*”; “*Sim. Os utentes durante as atividades comunicaram mais entre eles e partilharam mais histórias e momentos vividos por eles*”.

Relativamente aos participantes, também se constatou o gosto pelo trabalho em equipa, tal como as seguintes evidências demonstram: “*Sim. Todos juntos fazemos a festa. Fez-me pensar nos meus tempos de bailaricos.*” (resposta participante C); “*Gostei. Dou-me bem com toda a gente. Partilhar esta experiência com eles foi bom.*” (resposta participante H).

De modo sucinto, as atividades musicais facilitaram positivamente a confiança e a comunicação nos participantes, segundo eles mesmos e as técnicas envolvidas.

Tal como menciona (Marques, 2013, p. 2) a arte é um meio de comunicação e relação, possibilitando que as pessoas se expressem à sua maneira, pela voz ou pela escrita, expondo novas ideias e sentimentos.

A intervenção através da arte surge como resposta a necessidades sociais, isto é, perante os diversos problemas, surge a necessidade de gerar novas formas de intervenção, para promover a inclusão social. Tendo em conta este projeto, a arte conseguiu colmatar o problema da pouca comunicação e interação social entre os idosos.

Partindo ao encontro do terceiro e último objetivo – Compreender qual o impacto das linguagens artísticas nas relações interpessoais dos participantes – percebemos que as linguagens artísticas têm um papel preponderante nas relações interpessoais dos participantes, tal como refere a psicóloga: “*durante as atividades comunicaram mais entre eles e partilharam mais histórias de vida*”, assim como refere a terapeuta ocupacional: “*A proatividade dos utentes e a forma como interagiram connosco e entre eles. Porque no seu dia-a-dia não são tão dinâmicos*”.

Os participantes referem igualmente que as atividades baseadas nas linguagens artísticas tiveram um papel preponderante no seu bem-estar, tal como mencionam: “*...Todos juntos fazemos a festa. Fez-me pensar nos meus tempos de bailaricos.*” (participante C); “*...Trabalhar com outras pessoas faz-nos conversar mais e passar bons momentos*” (participante A).

Na análise dos diários de bordo podemos compreender que as sessões proporcionaram aos participantes uma maior aproximação, assim como uma maior comunicação. Tornando as pessoas mais confiantes e participativas, onde expressões de sorrisos, bater de palmas e cantares eram frequentes. Tal como se pode verificar segundo um dos apontamentos da investigadora: “*De modo geral, todos os participantes participaram com agrado e satisfação na dinâmica. Consta-se um forte envolvimento entre grupo, onde partilha de diálogos, risos e gestos eram constantes*”.

Comprovamos a ideia de Araújo e Carvalho (2004), quando nos referem que a sociabilidade é um dos fatores a ter em conta permitindo a socialização entre idosos. Para tal os programas destinados aos idosos são cruciais para se gerarem esses vínculos. Os objetivos passam por melhorar a vida das pessoas, nas suas atividades e nas relações interpessoais, originando assim novas amizades.

Conclusão

Este foi um projeto de investigação-ação baseado nas linguagens artísticas, nomeadamente na Expressão Musical.

A música é muito importante para a vida de qualquer pessoa, ajudando a fortalecer variadas competências individuais e grupais. A música arroga diversas funções. Por um lado, funções individuais, isto é, influência a maneira como nos sentimos. Por outro lado, assume funções sociais facilitando a cooperação entre grupos (Clayton, 2009).

Tendo em conta a pergunta de partida *“Quais os contributos das linguagens artísticas na criação de relações interpessoais nos idosos institucionalizados?”* podemos constatar que as linguagens artísticas, nomeadamente a expressão musical, facilita o contacto e a aproximação entre pessoas, fortalecendo as relações interpessoais, gerando emoções significativas para a pessoa.

Dentro das linguagens artísticas, optou-se pela expressão musical, visto ter sido o gosto expresso por todos os participantes. A música sempre os acompanhou durante toda a vida, e o poderem realizar dinâmicas dentro dessa área, seria uma mais-valia, tanto em termos sociais como também individuais.

Contudo, poderiam ter sido implementadas mais atividades relacionadas com as linguagens artísticas mas o tempo já era escasso, e não se teve oportunidade para tal.

A implementação deste projeto foi desafiante e muito positivo. Desafiante no sentido de ter a capacidade de executar um projeto que fosse ao encontro dos objetivos da instituição, das necessidades verificadas nos participantes, tendo sempre em conta os gostos/preferências dos mesmos, refletidos na motivação, dedicação e interesse que o grupo demonstrou. Além disso, o facto de termos sido uma equipa bem-disposta, alegre e dinâmica contribuiu para cativar mais os participantes.

Relativamente às atividades musicais que implementámos durante o projeto podemos constatar que foram uma mais-valia para os participantes, visto que proporcionaram instantes de lazer e divertimento, possibilitando uma maior aproximação e relação entre os mesmos, estados de desinibição muito maiores, uma maior comunicação, potenciaram o sentido crítico e concederam igualmente aprendizagens sobre a área musical.

Por outro lado, as próprias atividades eram vistas como um desafio, concedendo-lhes momentos de distração, utilidade e bem-estar. Tendo em conta a observação realizada, podemos afirmar, que os participantes, nas atividades de música tiveram a oportunidade de conviver, de recordar músicas do seu tempo assim como vivências com muito carinho, e de vivenciar momentos de muita alegria e entusiasmo.

Segundo Oliveira e Milhano (2010, p.13), a expressão musical é um “processo que articula a razão, a emoção e a imaginação, favorecem a criação, o experimentalismo, a interação coletiva, a resolução de problemas, o desenvolvimento do pensamento crítico, a expressão, o conhecimento, a exigência, a persistência, o exercício da cidadania, a cultura”.

Relativamente ao desenvolvimento deste projeto, nomeadamente a escrita podemos afirmar que nem sempre foi uma tarefa fácil. Isto porque se teve de conciliar a componente da escrita com a prática, verificando sempre tudo a rigor para que não surgissem enganos. Outro motivo foi o receio de não se ter tempo de realizar por completo a parte prática, ou que não tivesse um impacto positivo para os participantes, onde os objetivos não se conseguissem concretizar. Por outro lado, a ansiedade e o medo de não conseguir terminar a tempo o projeto.

Tendo em conta a bibliografia consultada e os resultados obtidos neste trabalho, podemos dizer que se um idoso tiver a oportunidade de experienciar e realizar atividades que estão de acordo com os seus interesses, e que de facto lhes seja útil para colmatar ou tentar minimizar as suas necessidades ou carências, estes irão ter a possibilidade de ter uma vida mais dinâmica, satisfatória e consecutivamente um envelhecimento mais ativo e com qualidade.

Futuramente espera-se que os profissionais da instituição responsáveis pela animação sociocultural, assim como outros técnicos envolvidos, continuem com este tipo de atividades. Pois como já foi referido anteriormente, apesar das atividades de música serem uma mais-valia para os idosos, estas também representam uma fonte de bem-estar individual e social.

Em modo de conclusão, a experiência na realização deste projeto de investigação-ação foi muito produtiva, no sentido, do convívio com os participantes, com os profissionais, pelas aprendizagens feitas, pelas reflexões realizadas ao longo do processo investigativo e pelo impacto das linguagens artísticas na criação das relações interpessoais entre os idosos.

Bibliografia

Araújo, L. F. & Carvalho, V.A. (2004). *Velhices: estudo comparativo das representações sociais entre idosos de grupo de convivência*. Rio de Janeiro:V7.

Araújo, L. (2011). *Exercite o seu corpo*. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coord.), Manual de envelhecimento activo (13-37).

Amado, J., Silva, L.C. (2013). *Investigação qualitativa, em educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Alves, F. (2004). *Diário: Um contributo para o desenvolvimento profissional dos professores e estudo dos seus dilemas*.

Andrade, L. Q. (2000). *Terapias Expressivas: Arte-Terapia, Arte-Educação, Terapia Artísticas*. São Paulo: Vetor.

Aguilar, M. (2001). *Como elaborar projectos para la Unión Europea*. Madrid: Editorial, CCS.

Barrencea, M.A. (2008). *Dobras da memória*. Rio de Janeiro: 7Letras.

Barbosa, A. (2012). *A Relação e a Comunicação Interpessoais entre o Supervisor Pedagógico e o Aluno Estagiário*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação: especialidade em Supervisão Pedagógica. Escola Superior de Educação João de Deus.

Baptista, C. Sousa, M. (2014). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios*. Pactor – Edições de Ciências Sociais e Política Contemporânea. Lisboa.

Benet, A. S. (2002) *La dinamización sociocultural en los centros de día para mayores*. *Intercambio, Educación Social* nº 22, pp. 100-114.

Belém, I. (2015). *O Contributo de Uma Estratégia de Animação Sociocultural na Prevenção da Depressão em Idosos Institucionalizados*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Instituto Politécnico de Portalegre. Escola Superior de Educação.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.

Boone, D.R. (1996). *Sua voz está traindo você?* Porto Alegre: Artes Médicas.

Bonafim, G.; Faria, G.; Gonçalves, S. Maschio, A. (2013). *Os benefícios da arte para um envelhecimento saudável*. VI World Congresso n Communication and Arts 20.

Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Lisboa: LIDEL.

Cardão, S (2009). *O Idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.

Carneiro, M. (2012). *Gerontologia e Qualidade de Vida. Reforço dos Laços Familiares dos Idosos Institucionalizados*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Universidade Portucalense.

Carvalho, M. (2012). *Envelhecimento e Cuidados Domiciliários em Instituições de Solidariedade Social*. Lisboa: Coisas de Ler.

Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P., Marques, T. (2013). *Processo de envelhecimento em Portugal – Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: FFMS.

Clayton, M. (2009). *The social and personal functions of music in cross-cultural perspective*. In S. Hallam, I. Cross, e M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 35-44). Oxford: Oxford University Press.

Cunha, A. (2016). *A Abordagem à Obra de Arte na Promoção de um Envelhecimento Ativo*. Dissertação de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Escola Superior de Leiria.

Dileo, C. (1999). *Music Therapy & Medicine: Theoretical and Clinical Applications*. Philadelphia: American Music Therapy Association, Inc.

Estrela, A. (1994). *Teoria e prática de observação de classes: Uma estratégia de formação de professores* (4.^a ed.). Porto: Porto Editora.

Fernandes, A. A. (1997), *Velhice e Sociedade: Demografia, Família e Políticas Sociais em Portugal*, Oeiras: Celta Editora.

Fernandes, L. (2006). *Psicoterapias no idoso*, in Firmino, Horário (Ed.), *Psicogeriatrics*. Coimbra: Psiquiatria Clínica, pp. 133-154.

Fonseca, A. (2012). *Desenvolvimento psicológico e processos de transição-adaptação no decurso do envelhecimento*, in Paúl, Constança e Ribeiro, Óscar (Coord), *Manual de Gerontologia: Aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel, pp. 95-106.

Fortin, M.-F. (2003). *O processo de investigação – da concepção à realização* (3^a ed., pp. 388). Loures: Lusociência.

Frazão, A. (2016). *Vidas de idosos. Reviver o passado para construir um futuro mais ativo*. Dissertação de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Instituto Politécnico de Leiria. Escola Superior de Educação e Saúde.

Frutuoso, D. L. F. (1996). *A terceira idade na universidade: estudo do campo de representação*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Educação/UFRJ.

Galinha, S. (2012). *Criar, Comunicar, Participar com Adultos e idosos para uma pedagogia dos afetos*.

Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: Teoria e prática* (5ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

Gonçalves, A. (2015). *Bem-estar subjetivo de idosos institucionalizados: da construção da autonomia á construção da autoestima*. Dissertação de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Instituto Politécnico de Leiria. Escola Superior de Educação e Saúde.

Gomes, L. & Amaral, J. (2012). *Os efeitos da Utilização da Música para os Idosos: Revisão Sistemática*. Revista Enfermagem Contemporânea, Salvador.1(1), 103-117. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/46>.

Guerra, I. (2000). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação – o planeamento em ciências sociais*. Cascais: Príncipia.

Guedes, J. (2012). *Viver num lar de idosos*. Porto: Coisas de Ler.

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos. Atividades*. 2ª Edição. Porto: Editora Ambar.

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos-Atividades*. Porto: Ambar.

Jacob, L. (2013). *Animação de Idosos*, 2ª Edição: Mais leituras-RUTIS.

Kaufmann, J.C. (1996), *L'entretien Compréhensif*. Paris: Ed. Nathan.

Lima, M. (2010). *Envelhecimento (s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Lopes, M.; Galinha, S.; & Loureiro, M. (2010). *Animação e bem-estar psicológico- Metodologias de Intervenção Sociocultural e educativa*. Porto:LIVPSIC.

Lopes, M.; Mendes, F. & Silva, A. (2014). *Envelhecimento Estudos e Perspetivas*: Martinari.

Lüdke, M., & André, M. (2005). *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas* (9.^a ed.). São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.

Marques, E. (2013). *Intervenção Comunitária através da Arte com pessoas em situação de sem-abrigo*. In Revista Espacios Transnacionales (2), disponível em: <http://www.espaciost.org/experienciascomunitarias/semabrigo/>.

Melo, V. & Junior, E. (2003). *Introdução ao Lazer*. São Paulo: Manole.

Minayo, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento científico: pesquisa qualitativa em saúde*. 2a edição. São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco, 1993.

Moura, C. (2006). *Século XXI, século do envelhecimento*. Camarate: Lusociência.

Netto, M. P. (2002). *Gerontologia – A velhice e envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu.

Neri, A. L. (2006). *O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento*. Temas em Psicologia, Vol.14, pp. 17-34.

Nunes, A. T. G. L. & Peixoto, C. (1994). *Perfil dos Alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade. Relatório de Pesquisa*. Faculdade de Serviço Social/UERJ.

Oliveira, M. e Milhano, S. (2010). *As Artes na Educação: Contextos de Aprendizagem promotores de Criatividade*. Leiria: Folheto Edições & Design.

Palma, L. T. S. (2000). *Educação permanente e qualidade de vida: indicativos para uma velhice bem-sucedida*. Passo Fundo: UPF Editora.

Patton, M. Q. (1980). *Qualitative evaluations methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida*. Coimbra: Livraria Almedina.

Paúl, C. (2005). *A Construção de um modelo de envelhecimento humano*, in Paúl, Constança e Fonseca, António (Coord.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores, pp. 21-41.

Papália, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento: Humano*. (8º ed.). Porto Alegre: Artimed.

Paúl, C. (2006). *Psicologia do envelhecimento*, in Firmino, Horário (Ed.), *Psicogeriatrics*. Coimbra: Psiquiatria Clínica, pp. 43-65.

Peretz, I. (2006). *The nature of music from a biological perspective*. *Cognition*, 100 (1), 1-32.

Pereira, C. S. (2012). *Envelhecimento e bem-estar psicológico em adultos em idade avançada residentes em lar: um estudo nas ilhas das Flores e do Corvo*. Dissertação de Mestrado. Universidade dos Açores.

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: Psico & Soma.

Quintana, J. (1986). *Los âmbitos profesionales de la Animación*. Lisboa.

Rebelo, J. E. (2009). *Amor, Luto e Solidão*. Lisboa: Casa das Letras.

Sacks, O. (2007). *Alucinações Musicais*. São Paulo: Companhia das Letras.

Schambeck, L. D. (2004). *Arte-Terapia na terceira idade: Busca da felicidade, prazer, integração e promoção da saúde*. Monografia Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.

Simões, A. (1990). *Alguns mitos respeitantes ao idoso*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 24, pp. 109-121.

Simões, A. (2002). *Um novo olhar sobre os idosos*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 36 (1-3), pp. 559-569.

Serrano, G.P. (1998). *Metodologias de investigação em animação sociocultural*. In Trilla, J (coord). *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos*. (pp. 101-119). Lisboa: Instituto Piaget.

Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel.

Sequeira, S. (2013). *Animar para melhor envelhecer com satisfação*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Instituto Politécnico de Castelo Branco. Escola Superior de Educação.

Sloboda, J. (1985). *The musical mind. The cognitive psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.

Sousa, J. (2015). *Intervenção na Velhice contemporânea: um estudo sobre a adaptação à perda emocional profunda*. Leiria. Instituto Politécnico de Leiria.

Squire, A. (2004). *Saúde e bem-estar para pessoas idosas- Fundamentos básicos para a prática*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda. Tradução de: Hugo Godinho e Joana Barros.

Suárez Pazos, M. (2002). *Algunas reflexiones sobre la investigación-acción colaboradora en la educación*. Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias, 1(1), 40-56.

Schubert, E. (2009). *The fundamental function of music*. *Musicae Scientiae*, 13, 63-81.

Teixeira, O. (2016). *O Ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos*. Relatório de Estágio para a obtenção de grau de mestre em Gerontologia Social. Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Trilla, J. (1998). *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Ariel.

Varregoso, M. (2004). *Construção, aplicação e demonstração da eficácia de um programa de Dança Tradicional Portuguesa para idosos*. Tese de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Vaz, C. (2012). *Aspetos da Vida Sexual na Terceira Idade – uma abordagem qualitativa e exploratória da perceção do cuidador formal sobre a sexualidade do idoso*. Dissertação de Mestrado em Educação Social. Escola Superior de Educação de Bragança.

Veras, R. P. et al. (1995). *Terceira idade: Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro*. Rio de Janeiro.

Vieira, E. B. (1996). *Manual de gerontologia – Um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares*. Rio de Janeiro: Revinter.

Vieira, R. (2014). Integração Social na terceira idade. Ambientes Promotores de Envelhecimento Ativo, In Azevedo. S. e Correia, F. *Educação e Integração Social*,

3º Congresso Internacional de Educação Social. Porto: Aptses e Fronteira do Caos editora, pp. 107.

Bibliografia retirada da internet

<https://www.scmalvaizere.pt/> - Acedido a 8 de fevereiro de 2019

Anexos

Anexo I – Carta de petição feita à instituição

Carta de petição feita à instituição

Data: Fevereiro 2019

Assunto: Autorização para a execução de um projeto de investigação-ação

Exmo Coordenador da Animação Sociocultural

Eu, Salomé da Silva Gomes Martins, a exercer funções de Animadora Sociocultural na Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Alvaiázere, estou a desenvolver um projeto de trabalho, no âmbito do Mestrado em Educação Especial domínio cognitivo-motor, que tem por objetivo conhecer os contributos das linguagens artísticas na criação de relações interpessoais nos idosos institucionalizados.

Deste modo, pretendia a sua autorização para a realização deste projeto decorrente de março a abril.

Todos os dados recolhidos serão anónimos, pretendendo somente obter informações relativas a um pequeno grupo de oito idosos.

A realização deste projeto de investigação-ação será executado por nove sessões. As atividades serão baseadas na componente musical de expressão e comunicação, onde os participantes desenvolverão diversas atividades em grupo, de modo a trabalhar a comunicação e a aproximação entre os mesmos.

Agradeço a atenção, com os melhores cumprimentos,

Salomé Martins

Anexo II – Guião das entrevistas exploratórias direcionadas aos participantes sobre a ocupação dos seus tempos livres

Guião das entrevistas exploratórias direcionadas aos participantes sobre a ocupação dos tempos livres para obtenção de dados para o desenvolvimento das atividades em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

1-Neste momento como ocupa o seu tempo livre?

Resposta participante A: “ Agora não faço muito...também não posso, mas vejo televisão, rezo, vou passear quando me levam, converso, oiço música e canto, jogo às cartas e dominó e vou fazendo uma ginástica”.

Resposta participante B: “ Neste momento Rezo todos os dias...isso é sempre. Vejo a missa na televisão e vou à eucaristia quando me levam, canto muito e gosto de ouvir música. Também gosto muito de conversar e que conversem comigo, e faço uns trabalhos manuais e a ginástica”.

Resposta participante C: “ Estou aqui não dá para fazer muito mas tento me entreter ao máximo a ver televisão, os canais de desporto como o futebol e o ciclismo. Ponho-me a ouvir muita vez rádio na entrada da casa, e depois converso e passeio quando me dizem para ir. Faço umas pinturas e canto”.

Resposta participante D: “ O que faço agora? Estou aqui preso nesta cadeira sem nada poder fazer. Quando vocês não estão vejo televisão, quando vocês estão cá, pinto, vejo a missa na televisão, vou lá fora, oiço música, converso e jogo aos jogos de cartas e dominó”.

Resposta participante E: “ Olha quando o meu filho vem cá saiu muita vez a comer fora e a passear, quando cá estou ocupo-me a ver televisão, a ouvir música e a rádio...faço as atividades que vocês nos dão. Gosto muito de pintar e ouvir músicas do meu tempo, lindas músicas, sempre que podia ia aos bailes”.

Resposta participante F: “Estou aqui e passo o dia a olhar para a televisão e faço o que vocês me pedem, as pinturas, levam-me a passear por aí, e outras coisas”.

Resposta participante G: “ Podia estar na minha casa sabe? Mas não posso...deve estar toda a cair sem ninguém lá ir. Enquanto cá estiver converso convosco e vejo a televisão, os canais que derem e a missa. Até gosto de cantar mas não canto bem”.

Resposta participante H: “ Sempre gostei de estar ocupada, sem fazer nada nunca fiquei e não seria agora. Ocupo o meu tempo convosco a conversar, a rir, a cantar, a pintar, a ver a televisão e assim passo o tempo acompanhada”.

Anexo III – Escolha de músicas tradicionais portuguesas pelos participantes

Quadro nº6: Escolha das músicas tradicionais pelos participantes

<u>Músicas Populares Portuguesas antigas</u>	<u>Músicas populares portuguesas recentes</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alecrim Dourado; 2. Oh Laurindinha; 3. Malhão, Malhão; 4. Maria Faia; 5. Menina que estás à janela; 6. Milho verde; 7. Oliveirinha da Serra; 8. Ó Rosa arredonda a saia; 9. Rama, ó que linda rama; 10. Tia Anica de Loulé; 11. A loja do mestre André; 12. Ponha aqui o seu pézinho; 13. Ouvi o passarinho; 14. A bela portuguesa – Diapasao; 15. Pó de arroz – Carlos Paião 	<ol style="list-style-type: none"> 1. “Põe a mão na cabecinha” – Victor Rodrigues; 2. “Baile de Verão” – José Malhoa; 3. “Dá me um beijo, dá-me um abraço” – sons do minho 4. “Pai da criança” – Chave D`ouro 5. “Vou dar uma folga à empregada” – José Malhoa 6. “Falso Homem” - Solitários 7. “Eu quero bem há minha sogra” – Bandalusa; 8. “Toda a gente gosta da apitadela” - Joana 9. “Baila a meu lado” – José Malhoa; 10. “Tá Bonito” - Ágata

**Anexo IV – Objetos musicais e instrumentos de percussão utilizados
nas músicas selecionadas**

**Quadro nº 7 – Objetos musicais e instrumentos de percussão utilizados nas
músicas selecionadas**

<u>Objeto/instrumento</u>	<u>Quantidade</u>
Pandeiretas	duas
Garrafas de areia	duas
Garrafas com pedras	duas
Garrafas com leguminosas	duas
Tambor	um

Anexo V – Códigos utilizados para a atuação de cada objeto musical e instrumento de percussão

Quadro nº 8 – Códigos utilizados para a atuação de cada objeto musical e instrumento de percussão

<u>Código</u>	<u>Objeto musical/instrumento de percussão</u>
Uma palma	Pandeiretas
Duas palmas	Garrafas de areia
Três palmas	Garrafas com pedras
Quatro palmas	Garrafas com leguminosas
Estalar os dedos	Tambor
Braços no ar	Todos os objetos/instrumentos

Anexo VI – Notas dos diários de bordo

Notas de campo: 1ª Sessão (Dia 25 de Março de 2019, 60 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente apenas no início da atividade	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou somente na primeira parte da atividade
D	Presente	Apresenta-se em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo, pouco motivada	Participou por completo na atividade
F	Presente apenas no início da atividade	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou somente na primeira parte da atividade
G	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por ter dor de cabeça	Apenas assistiu à atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

Os participantes A, B,C e H foram os que mais demonstraram interesse e disposição a participar, envolvendo-se com agrado e satisfação nas dinâmicas.

O participante C apenas participou na primeira parte da atividade pois teve de se ausentar por motivos de saúde.

Os participantes D, E, F e G, não revelaram tanta motivação nas dinâmicas apesar de gostarem bastante de música, por se encontrarem tristes ou doentes. No entanto, o participante D emocionou-se enquanto escutava as músicas populares acabando por chorar, mencionando: “...faz-me lembrar os meus momentos de infância...dias bons e alegres...”.

Nesta sessão observaram-se suspiros de saudades, algumas lágrimas nos olhos, o franzir das sobrancelhas pela saudade do tempo que passou e não volta mais.

Alguns participantes, como por exemplo, A; D e G por momentos ficaram parados a olhar fixamente para um local ao mesmo tempo que suspiravam e abanavam a cabeça.

Mas não se observaram somente expressões de saudade e tristeza, mas igualmente de alegria.

Verificou-se expressões de riso, diálogo.

Nas músicas mais alegres os participantes colocavam os braços no ar, batiam palmas e cantavam.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Gosto muito de música...e tocar isto faz-me bem às mãos...faço ginástica”.

“...Gostei desta atividade, faz bem ao corpo e ouvir estas músicas também é muito bom...”.

“...Tempos passados que recordamos com carinho e muita saudade. Ai se pudesse voltar a esse tempo...fazia muita coisa diferente...”.

“...Dá muita saudade, parece que voltamos atrás uns bons anos e vemos aquilo que passamos, alegrias e tristezas...tudo junto...sim porque passamos fome e trabalhávamos muito...”.

Notas de campo: 2ª Sessão (Dia 28 de Março de 2019, 1h:30 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
F	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

De um modo geral, foi uma atividade estimulante e dinâmica onde todas as pessoas participaram do início ao fim.

Os participantes que demonstraram mais satisfação e agrado foram os participantes B; C; D e H, onde cantaram e dançaram toda a sessão. Os sorrisos que transmitiam, bem como as emoções de alegria, foram bem denotadas.

Os participantes A, E, F e G apesar de participarem com igual satisfação não demonstraram uma entrega tão grande como os outros. A causa deste acontecimento aconteceu por motivos de saúde e por recordarem momentos passados que fez com que

ficassem mais sentidos e emotivos, revelando expressões faciais um pouco mais entristecidas, como por exemplo, o franzir as sobrancelhas e os olhos, o encolher os ombros e o fechar dos olhos também foi visível nos participantes G e F.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“... Gostei muito...você têm muito jeito e agilidade...”.

“... Gostava que voltassem a fazer mais vezes...uma pessoa entretém-se e anima-se. Têm muito jeito...parabéns...”.

“...Gostei muito...foi uma manhã muito animada...gostava que um dia voltassem a fazer...”.

“...A música para mim faz-me muito bem, fico mais alegre...gosto muito de ouvir, cantar e se pudesse dançava...”.

“...Quando eu era piralho...oh oh...não faltava a um baile...ia de noite, e até dançava com as raparigas...elas também me pediam para dançar...”.

“...Gosto de música mas nunca tive muito jeito para a dança, ficava apenas a ver os outros...dava gosto ver...via as pessoas a rirem e a divertirem-se...”.

“...Eu cá não tinha tempo de ir às festas...trabalhava muito...os meus pais não gostavam que eu fosse...”.

“...O meu pai também não gostava que eu fosse e tinha de voltar antes da meia-noite e quando chegava ficava com uma cara séria e a franzir os olhos, eu cá tinha respeito e medo...”.

“...Acho que nenhum pai gostava que as raparigas saíssem, se fossem rapazes já a história seria outra, mas assim nós é que sofríamos, não podíamos fazer nada...tempos difíceis. A vida era estar em casa ou no campo, no duro, desde o sol nascer até de noite...nem havia tempo de brincar...”.

“...Ai se eu fosse homem e tivesse a tua idade não me escapavas...tem uma energia para dar e vender...pena não ser mais nova e com mais agilidade para dançar e cantar assim...”.

“... (risos).Ai, ai boa música...”.

“... (momento de choro) ...quando eu era novo também ia a muitos bailes...tenho saudades...”

“...Fizeram um bom trabalho, muito bonito de se ver...”.

“...Gostei e quero voltar a ver...”.

“...Parabéns a todas, muito bom trabalho...”.

Notas de campo: 3ª Sessão (Dia 1 de Abril de 2019, 70 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Faltou	_____	_____
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Faltou	_____	_____
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

Nesta dinâmica os participantes que mais aderiram foram: A, B,G,H e D.

As participantes B e H foram as que demonstram maior interação com os restantes participantes, além disso entregam-se por completo à atividade com muita satisfação.

De modo geral, houve um grande envolvimento na atividade, onde todos cantavam e dançavam com muita satisfação, denotando-se expressões de divertimento.

Os participantes C e E faltaram à atividade pois tiveram de se ausentar para uma consulta.

Muitos dos participantes nunca ou raramente tiveram experiências com objetos/instrumentos musicais e como tal, verificaram-se expressões de alguma reticência, ficando a olhar para os mesmos com um ar de quem não sabe contactar com aquele tipo de objeto.

À medida que iam contactando e aperfeiçoando o toque com os instrumentos as expressões de satisfação, alegria e risos foram uma constante.

Um aspeto muito positivo que se constatou nesta sessão foi o facto do participante D pedir ao participante G o seu objeto musical para o experienciar. Aspeto nunca ou raramente visível noutra tipo de atividades.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Você tem jeito para dançar e cantar...é uma alegria...”.

“...Ai se eu pudesse também dançava...assim danço como posso...com as mãos e braços...”.

“...Eu o que faço melhor é cantar...”.

“...Isto ajuda a passar o tempo e alegra uma pessoa...temos de nos entreter...”.

“...Ora deixe-me tocar um pouco o seu instrumento, parece dar uma boa melodia...”.

“...Claro que lhe dou, toque à vontade...isto é de todos, tem de passar por todos...”.

Notas de campo: 4ª Sessão (Dia 4 de Abril de 2019, 60 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente apenas no início da atividade	Apresenta-se disposto e interessado em participar	_____
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente no fim da atividade	_____	Participou na atividade
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

De modo geral, todos os participantes envolveram-se com agrado e satisfação verificando-se uma maior entrega e disposição na dinâmica. Constatou-se um envolvimento positivo entre os participantes, exceto o utente F; D e G que apesar de participarem na atividade não revelam grande integração com o restante grupo, ficando apenas entregues à sua tarefa.

O participante F sendo de poucas palavras com o restante grupo, a única pessoa com que apresentou algum diálogo foi a participante B.

No entanto, estes três participantes menos comunicativos quando incentivados e quando alguém fala com estes, eles retribuem e conseguem manter uma conversa.

Na parte da atividade que pedia que em grupo escolhessem os objetos musicais que gostariam de ficar, todos os participantes comunicaram entre si, discutindo e expressando as suas preferências. Verificando-se uma interação e trabalho em conjunto.

Os participantes que revelaram uma maior entrega e interação na atividade foram: A;B;C;E e H, onde a partilha de risos, diálogos e brincadeiras foram bem notórias.

Nesta sessão, os risos foram uma constante. Muitos dos participantes não sabiam o nome dos objetos/instrumentos e simplesmente mencionavam-nos como “abanicos” gerando assim gargalhadas entre o grupo.

Verificou-se uma entrega positiva e satisfação por contactarem com diversos objetos, olhando para os mesmos, tocando e experienciando aos poucos o som que produziam. Alguns franziam os olhos e olhavam o objeto com espanto e com uma certa incerteza “...será que é assim que se toca?..”. Enquanto outros tocavam sem qualquer medo.

A troca e partilha de objetos/instrumentos foi uma constante onde todos tinham a vontade de os experienciar.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Ela agora quer que escolhamos os instrumentos para tocar...bem eu sei lá como isto se toca...mas logo veremos...”.

“...Eu cá habituei-me mais a esse que é só tocar com as mãos....Como se chama?”.

“...Ela disse que era uma pandeireta...acho eu...mas toca, toca...eu não me importo de ficar com uma garrafa com qualquer coisa...”.

“...Então fica com a da areia, pedras ou aquelas coisas...devem ser feijões...”.

“...Por mim é igual...eu toco qualquer coisa...fico com a dos feijões...(risos)...desde sempre trabalhei no campo estou habituada a eles...”.

“...Quer ficar com esta?”.

“...Pode ser...fico com o abanico...”.

“... Posso ter a areia...”.

“...Dê-me cá essa da areia também...vamos lá a ver se isto toca...”.

“...Oh... (expressão de desagrado) ...já me enganei...que trifulhice...já me esquecia que não era a minha vez...”.

“...Isto é para nos divertir-mos e passarmos o tempo! Ninguém está aqui para ganhar...”.

“...A música é boa...gosto de tocar mas se pudesse dançar a história era outra...”.

“...Uma manhã bem passada, cheia de alegria...”.

Notas de campo: 5ª Sessão (Dia 8 de Abril de 2019, 90 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente apenas no início da atividade	Apresenta-se disposto e interessado em participar	_____
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Faltou	_____	_____
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

De modo geral, todos os participantes participaram com agrado e satisfação na dinâmica. Consta-se um envolvimento entre grupo muito maior assim como a comunicação estabelecida, somente os utentes F e G que não revelaram tanta relação entre grupo.

O participante F sendo de poucas palavras com o restante grupo, a única pessoa com que continuou a efetuar uma simples conversa foi com a participante B, visto ser uma pessoa muito comunicativa, envolvendo as pessoas nos seus diálogos. O participante F tem episódios de grandes oscilações dos estados emocionais, estando grande parte do

tempo aborrecido e triste, pois não entende o sentido de estar institucionalizado. A participante B é um grande suporte para este participante, estando sempre preocupada com o seu estado e tentando envolvê-lo em todas as tarefas.

A participante G mostrou agrado na atividade, sendo o seu sorriso notório. No entanto não comunicou tanto com o grupo, mas mais com a técnica que orientou a atividade.

O participante C participou somente no início da atividade pois teve de se ausentar por motivos de saúde, sendo uma pessoa com um envolvimento e entrega à atividade de maneira muito ativa, estando sempre atento à tarefa pois não gosta de se enganar.

A participante E não esteve presente na atividade pois não se encontrava bem de saúde.

Deste modo, os participantes que revelaram uma maior entrega e interação na tarefa foram: A;B;C;D e H, onde a partilha de risos, diálogos e brincadeiras foram bem notórias.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Vamos a ver se não me engano...isto parece simples mas precisa de ser praticado...não se faz de um dia para o outro...”.

“...eite acho que isto continua a ser só tocar...”.

“...Vá lá ver isto não tem nada que saber...a menina também está cá para ajudar...assim passamos bem o tempo e corre mais depressa...”.

“...Isto até faz um barulho mais alto que as nossas vozes (risos)...”.

“...Pois as garrafas estão cheias de coisas...temos de tocar mais baixo (risos)...”.

“...Agora é a Oliveirinha, está é mais lenta e mais pequena...”.

“...Foi um tempinho bem passado. Diverti-me...podemos repetir...”.

“...Eu gosto de música...sempre cantei toda a vida...principalmente no campo...”.

Notas de campo: 6ª Sessão (Dia 11 de Abril de 2019, 60 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	_____
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

De modo geral, todos os participantes envolveram-se ativamente e com motivação na dinâmica. Verificou-se um envolvimento entre grupo muito maior, assim como, a comunicação estabelecida.

A participante G antes de começar a atividade referiu que não queria participar pois não tinha muita disposição, colocando várias vezes as mãos à cabeça e abanando a mesma mencionando que não se sentia muito bem. Quando a sessão deu início, considerou que era algo que conseguia fazer, mostrando-se recetiva até ao fim, além disso mostrou-se um pouco mais comunicativa com os restantes participantes, principalmente em termos de expressão facial, onde olhava muitas vezes para o grupo, demonstrando um sorriso.

O participante F continua com a mesma atitude, ou seja, pouco expressivo e comunicativo, abanando várias vezes a cabeça e encolhendo os ombros quando alguém tentava comunicar.

A participante E demonstrou-se muito mais envolvida nesta dinâmica comparativamente com as anteriores, visto se encontrar com uma maior disposição e alegria, observando-se uma boa interação com o grupo.

O participante D revelou-se sensível à atividade acabando por chorar, visto se lembrar de recordações passadas.

Os participantes que revelaram uma maior entrega e interação na tarefa foram os participantes A;B;C;D e H, onde tal como nas sessões anteriores, a partilha de risos, diálogos e brincadeiras foram bem notórias.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Velhos tempos cheios de alegria...agora cá nos entretemos recordando memórias antigas...”.

“... (choro) a vida que eu tinha...lembro-me de tanta coisa...”.

“... Todos nós recordamos as nossas memórias mas temos de as pensar com alegria, temos de pensar que foram bons tempos...”.

“...Vamos lá...siga a próxima...”.

“...Foi pois uma atividade boa...eu divirto-me muito, faz-me esquecer as coisas más...”.

“...Passamos o tempo com alegria...”.

“...Ou menos não estamos sozinhos a olhar para as paredes...”.

“...As cantigas ajudam a passar o tempo e a não lembrar as coisas piores”.

Notas de campo: 7ª Sessão (Dia 15 de Abril de 2019, 1h)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	_____
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

De modo geral, todos os participantes envolveram-se com dinamismo e satisfação na dinâmica. A comunicação, o trabalho em equipa assim como a própria relação entre os participantes têm vindo a desenvolver-se positivamente.

Os participantes G e F antes de dar início à atividade encontraram-se recetivos quanto à sua prestação na atividade, ou seja, um certo medo de não conseguirem acompanhar os seus colegas.

O participante F como sempre, encontra-se um pouco triste, mas no entanto, o seu envolvimento é mais positivo e satisfatório. Encontrando-se mais bem-disposto dando sorrisos de vez em quando.

A participante G, tal como nas restantes sessões, antes de começar encontra-se pouco recetiva, mas no desenvolvimento da dinâmica a sua satisfação e divertimento tornam-se maiores.

A participante E demonstrou-se com um envolvimento bastante positivo, no entanto não participou até ao fim por motivos de saúde.

O participante D revela-se sempre muito sensível ao tipo de atividade acabando por chorar, visto se lembrar de recordações passadas.

Deste modo, os participantes que revelaram uma maior entrega e interação na tarefa foram: A;B;C;D e H, onde o expressar de risos, diálogos, bater de palmas, braços no ar e brincadeiras foram bem notórias.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Oh filha, infelizmente tenho de sair mais cedo porque tenho de ir falar com o Srº Doutor...”.

“...Então, ora essa, se não pode estar até ao fim pelo menos fica um bom bocado connosco...”.

“...Sim é verdade. Vamos lá ver o que será hoje... Sabe não me tenho sentido lá muito bem...tenho a apneia do sono e trás vários problemas...aleije-me numa perna também, ando ruim...”.

“...Ah pois, essas coisas demoram a passar. O tempo muitas vezes não ajuda à nossa recuperação”.

“...Isto é tocar como das outras vezes?”.

“...Ah então pois deve ser...é simples, não custa nada...”.

“...Os fins-de-semana são muito chatos, estamos sempre sozinhos, ou menos durante estes dias temos companhia e sempre nos mantemos entretidos...”.

“...Sim, cada um fica a olhar para a parede, no fim de almoço vai tudo para a cama. Não temos ninguém com quem conversar sabe?”.

“... (Risos) estas garrafas dão um som jeitoso...”.

“...Temos banda agora devíamos ir para as ruas tocar para ganharmos uns troquitos (Risos) ...”.

“...Possivelmente já não tínhamos grande fama, agora os garotos querem é barulho e aquelas músicas aos gritos...credo...já ninguém liga aos velhos...”.

“...Ora pois gostamos pois...o tempo passa-se que é um instante...”.

“...Ou menos temos gente na sala, para não ficar tudo morto.”.

Notas de campo: 8ª Sessão (Dia 18 de Abril de 2019, 70 minutos)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
F	Presente	Apresenta-se um pouco em baixo por se encontrar triste	Participou por completo na atividade
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

Nesta sessão, todos participaram com agrado, disposição e satisfação. Denotou-se um forte envolvimento entre grupo, onde partilha de diálogos, risos e gestos eram constantes.

Nesta sessão a recetividade dos participantes foi muito maior, visto que já se encontravam à vontade na tarefa e mais desinibidos entre grupo.

O participante F apesar de o seu envolvimento não ser igual ao do restante grupo notou-se uma aproximação maior entre grupo revelando alguns sorrisos durante a sessão. A entrega na própria tarefa também foi positiva, notando-se na sua expressão facial (olhar atento) tentando acompanhar sempre o grupo.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“... (risos) toca lá a mexer as mãozinhas e abanar isto bem abanado...”.

“...Ah pois tem de ser mesmo, se nos enganar-mos é uma chatice...fica isto tudo baralhado...”.

“...Desde que gostemos do que estamos a fazer e der para passar o tempo agradável não interessa...não somos especialistas (risos)”.

“...Ainda não demos nome ao nosso famoso grupo...tem de ser um nome artístico, em grande...nós somos grandes...já demos um nome numa outra vez...já não sei bem como se chamava. Mas penso que era Atelier Magnólia...”.

“...Andas muito confiante...acha que nós formaríamos uma banda e artística? Oh Oh para isso tínhamos de trabalhar muito e ensaiar muito...já não temos cabeça para isso...”.

“...Também não disse para atuarmos em festivais daqueles que vemos na televisão...podíamos atuar nas festas da terra...isso também seria em grande...”.

“...Pronto pronto quem sabe...temos de falar aqui com a nossa chefe (risos) ...”.

“...E assim se passou um bocadinho bom...foi alegre sim senhor...”.

Notas de campo: 9ª Sessão (Dia 22 de Abril de 2019, 1h)

Nome do participante (código)	Comparências	Início da Sessão	Fim da Sessão
A	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
B	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
C	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
D	Presente	Apresenta-se disposto e interessado em participar	Participou por completo na atividade
E	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
F	Faltou	_____	_____
G	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade
H	Presente	Apresenta-se disposta e interessada em participar	Participou por completo na atividade

Notas:

Nesta última sessão, os participantes envolveram-se positivamente na sessão, mais confiantes, comunicativos, ativos e empenhados na tarefa. Voltou-se a verificar diálogos, troca de olhares, sorrisos e boa disposição.

Sem exceção, todos os participantes agiram de igual modo na tarefa, pois estavam confiantes em formar uma banda artística.

Diálogos efetuados durante a atividade:

“...Então sempre é para formar a tal banda? Já pensaram no nome?”.

“...Eu já pensei (risos) podia ser “Banda oito”...somos oito ao todo não é...”.

“...Sim somos oito...nem está mal o nome acho que podemos ficar com ele (risos)”.

“...Vamos treinar para ver se isto fica perfeitoinho, não podemos fazer má figura...”.

“...Já não está a fazer bem...tem de estar atento à sua vez senão fica trifulhice...”.

“...O que disse? Não estou a fazer bem? Vou fazendo como posso...isto não é muito fácil...”.

“...Assim secalhar não vamos lá não...ainda nos atiram tomates à cara (risos)...”.

“...Estamos muito bem e num bom caminho...barulho lá isso fazemos...”.

**Anexo VII – Guião da entrevista semiestruturada direcionada aos
participantes após as atividades desenvolvidas**

Guião da entrevista semiestruturada direcionada aos participantes após as
atividades desenvolvidas em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais
em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

- 1- Gostou das atividades desenvolvidas? O que mais gostou?
- 2- Gostou de trabalhar em conjunto com os seus colegas? Porquê? O que sentiu?
- 3- Gostaria que se implementassem mais atividades grupais? Porquê?
- 4- O que destaca como tendo sido mais positivo neste projeto?

Anexo VIII – Guião da entrevista semiestruturada direcionada às técnicas após as atividades desenvolvidas

Guião da entrevista semiestruturada direcionada às técnicas após as atividades desenvolvidas em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

- 1- Considera que as atividades desenvolvidas neste projeto foram positivas?
O que destaca mais?

- 2- Considera que as atividades implementadas fortaleceram os laços sociais entre os participantes? Porquê?

- 3- No seu entender os participantes divertiram-se durante as sessões? Porquê?

- 4- O que a marcou mais neste projeto?

Anexo IX – Transcrição da entrevista semiestruturada à técnica de psicologia após as atividades desenvolvidas

Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada à técnica de psicologia após as atividades desenvolvidas em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

Técnica: Psicóloga

1- Considera que as atividades desenvolvidas neste projeto foram positivas? O que destaca mais?

Resposta: “Sim foram positivas. O facto de estar relacionado com a música estimulou bastante a parte cognitiva, principalmente a memória”.

2- Considera que as atividades implementadas fortaleceram os laços sociais entre os participantes? Porquê?

Resposta: “Sim. Os utentes durante as atividades comunicaram mais entre eles e partilharam mais histórias e momentos vividos por eles”.

3- No seu entender os participantes divertiram-se durante as sessões? Porquê?

Resposta: “ Sim claro, imenso. As sessões proporcionaram momentos de bem-estar e contribuíram para a qualidade de vida dos utentes”.

4- O que a marcou mais neste projeto?

Resposta: “Essencialmente o facto de se ter colocado músicas da sua época como tema principal”.

Anexo X – Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada à técnica de terapia ocupacional após as atividades desenvolvidas

Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada à técnica de terapia ocupacional após as atividades desenvolvidas em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

Técnica: Terapeuta Ocupacional

1- Considera que as atividades desenvolvidas neste projeto foram positivas? O que destaca mais?

Resposta: “Foram positivas. Destaco o gosto dos utentes por estas atividades de lazer. A música facilita a interação entre todos. A música é um meio para atingir um determinado fim”.

2- Considera que as atividades implementadas fortaleceram os laços sociais entre os participantes? Porquê?

Resposta: “Sim, fortaleceram. Como já tinha mencionado, com a música atingimos um fim, a socialização, interação e a comunicação”.

3- No seu entender os participantes divertiram-se durante as sessões? Porquê?

Resposta: “ Claro que sim. Divertiram-se porque estas sessões permitiram que exprimissem as emoções de diversas formas”.

4- O que a marcou mais neste projeto?

Resposta: “A proatividade dos utentes e a forma como interagiram connosco e entre eles. Porque no seu dia-a-dia não são tão dinâmicos”.

Anexo XI – Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada aos participantes após as atividades desenvolvidas

Transcrição da entrevista semiestruturada direcionada aos participantes após as atividades desenvolvidas em contexto de projeto

Projeto

“ Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados”

Questões de investigação

1- Gostou das atividades desenvolvidas? O que mais gostou?

Resposta participante A: “Sim gostei. Transmitiu-me harmonia, calma e fez-me pensar noutras coisas. Sempre gostei de música”.

Resposta participante B: “Sim claro. Tocar instrumentos que vocês nos deram. Passei bem o tempo. Gostei de tanta coisa. Estar ao pé de vocês. As músicas eram boas, do meu tempo”.

Resposta participante C: “Gostei. Gosto de tudo o que se faz aqui. Fez-me lembrar momentos da mocidade. Gostei de cantar”.

Resposta participante D: “Sim. Gostei de estar convosco, porque são vocês que nos animam. As músicas populares foram muito agradáveis”.

Resposta participante E: “Então pois gostei. Cantar faz bem à alma e ao corpo. Faz-me pensar em coisas boas e outras que já não voltam”.

Resposta participante F: “Sim...passei o tempo”.

Resposta participante G: “Sim muito. A música faz-nos sentir bem, por dentro e por fora. Ouvir, tocar, cantar, faz muito bem”.

Resposta participante H: “Gostei. Gostei de tanta coisa. Estar ao pé de vocês. Tudo foi bom e bonito de se ver”.

2- Gostou de trabalhar em conjunto com os seus colegas? Porquê? O que sentiu?

Resposta participante A: “Gostei. Dei-me melhor com uns do que com outros, mas sim gostei. Gosto de conviver e passar bons momentos”.

Resposta participante B: “Foi muito bom. Dou-me bem em todo o lado. Gostei muito de rir com todos, de cantar e dançar como podia”.

Resposta participante C: “Sim. Todos juntos fazemos a festa. Fez-me pensar nos meus tempos de bailaricos”.

Resposta participante D: “Sim claro, falei mais com umas pessoas do que com outras. Mas no geral foi bom. Até me admirei pessoas que não diziam nada e acabaram por falar”.

Resposta participante E: “Sim, ou menos não estamos sozinhos nesta sala grande. Gosto de ouvir as pessoas e saber que não estou sozinha. Senti-me bem e feliz”.

Resposta participante E: “Sim. Pelo menos a sala não esteve vazia”.

Resposta participante G: “Sim, não estive sozinha na sala. Ouço as pessoas, o que dizem e pronto foi bom”.

Resposta participante H: “Gostei. Dou-me bem com toda a gente. Partilhar esta experiência com eles foi bom”.

3- Gostaria que se implementassem mais atividades grupais? Porquê?

Resposta participante A: “Gostava. Trabalhar com outras pessoas faz-nos conversar mais e passar bons momentos”.

Resposta participante B: “Gostava muito. Mas entretanto vou-me embora. Estar em convívio com todos é muito bom, é divertido”.

Resposta participante C: “Sim era bom, as pessoas precisam de atividades mais ativas e como todos gostamos de música seria bom”.

Resposta participante D: “Podem voltar a fazer mais atividades destas que gostei. Com pessoas mais novas a conviver connosco é melhor. Todos juntos fazemos a festa. Temos de formar uma banda e tocar nas festas”.

Resposta participante E: “Sim com gosto, parados é que não podemos ficar. Parar é uma morte, é morrer para tudo. O trabalho em conjunto é muito melhor”.

Resposta participante F: “Por mim pode ser, sempre se fala mais”.

Resposta participante G: “ Ora pois sim. Não falo muito mas quando faço o que gosto tenho mais à vontade para falar”.

Resposta participante H: “Por mim com certeza. É com grande prazer. Diverti-me muito e estar sempre acompanhada melhor ainda. Sozinhos pensamos em coisas que não devemos”.

4- O que destaca como tendo sido mais positivo neste projeto?

Resposta participante A: “O convívio com outras pessoas e as atividades com música”.

Resposta participante B: “A música. Foi muito bom. Gostei de tocar pandeiretas, dá ritmo à vida”.

Resposta participante C: “O que destaco de melhor foi o tempo que passei convosco e com os doentes”.

Resposta participante D: “Foi voltar a recordar outros tempos com muito carinho”.

Resposta participante E: “Cantar, adorei cantar”.

Resposta participante F: “Ouvir as músicas do meu tempo”.

Resposta participante G: “Foi o estarmos todos juntos a fazer o que gostamos, cantar, dançar e tocar todas aquelas coisas que nos deram”.

Resposta participante H: “Em primeiro lugar, ter-vos como presença, são vocês que nos animam e fazem companhia, e claro, depois foi o recordar essas lindas músicas”.

