

INFLUÊNCIA DAS LINGUAGENS ARTÍSTICAS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM IDOSOS EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

Relatório de projeto

Liliana Sofia Pereira

Trabalho realizado sob a orientação de

Professora Doutora Jenny Sousa

Leiria, julho de 2022

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Não poderia findar mais uma etapa da minha vida sem dar um especial agradecimento às pessoas que me motivaram à conclusão do presente relatório.

Quero agradecer aos meus pais e ao meu irmão por estarem incessantemente do meu lado, dando-me forças e ânimo para nunca desistir. Um obrigado à minha mãe por tudo o que as palavras nunca vão ser capazes de expressar.

Agradeço à minha companheira Ana Franco por ser a pessoa que, ao longo deste percurso, nunca desistiu de acreditar em mim quando eu mesma duvidei, dando-me a bravura necessária para levar esta etapa até ao fim.

Aos meus amigos, obrigado por me apoiarem, me darem força e por nunca desacreditarem que seria capaz.

Gostaria também agradecer a duas pessoas que embora não estejam fisicamente presentes, em momento algum saíram do meu pensamento.

Quero ainda agradecer aos idosos da Casa de Repouso da Crocha por me acolherem tão bem, por me ensinarem tanto e por colorirem os meus dias. Às funcionárias da instituição, obrigada pela receção e por todo o cuidado e simpatia.

Por fim, quero dar um especial agradecimento à Professora Jenny Sousa, por toda a atenção, paciência e disponibilidade, por esclarecer todas as minhas dúvidas e inquietações e por me ajudar a alcançar uma meta tão desejada.

A todos vós, o meu grande obrigado!

RESUMO

Com o envelhecimento vão surgindo alterações na vida do indivíduo, muitas vezes associadas a deteriorações psíquicas e motoras, que levam a que os familiares acabem por recorrer a uma segunda ajuda, designadamente, à institucionalização de longa permanência do idoso. Aquando do momento da entrada definitiva na estrutura residencial, o indivíduo passa por um conjunto de transformações pessoais e sociais, que diretamente influenciam a sua forma de ser e de estar.

Face ao exposto, procurou-se compreender de que modo as práticas artísticas podem influenciar o bem-estar dos idosos em contexto institucional. De modo a dar resposta a esta questão, foi desenvolvida uma investigação-ação, no âmbito das linguagens artísticas, que decorreu ao longo de nove sessões e contou com a participação de nove idosos da Casa de Repouso da Crocha.

No que se refere aos instrumentos de recolha de dados, optou-se pela utilização de entrevistas semiestruturadas, que foram realizadas, antes e após a intervenção, à animadora sociocultural, às funcionárias e aos idosos, bem como o recurso ao diário de bordo da investigadora, fundamentado e apoiado pela observação participante. Os dados obtidos através dos instrumentos de recolha de dados foram tratados por meio da análise de conteúdo.

Analisados os resultados constata-se que as práticas artísticas influenciam diretamente o bem-estar dos idosos institucionalizados, uma vez que promovem um conjunto de fatores pessoais e sociais que contribuem para um envelhecimento bem-sucedido.

Palavras-chave

[Animação Sociocultural, Idosos Institucionalizados, Linguagens Artísticas, Bem-estar, Solidão]

ABSTRACT

With aging, changes appear in the individual's life, sometimes associated with psychological and motor deterioration, and the family members end up running for help, namely, with resource the long-term institutionalization of the elderly.

Upon definitive entry into the residential structure, the individual undergoes a set of social and transformations that directly influence their way of being.

In view of the above, sought to understand how artistic practices can influence the well-being of the elderly in an institutional context. In order to address this question, an investigation was carried out, within the scope of artistic languages, which response took place over nine sessions and had the participation of nine seniors from the Casa de Reposo da Crocha.

With regard to data collection, we opted for the use of semi-structured interviews, which were carried out, before and after an intervention, with a sociocultural animation professional, the employees and the elderly, as well as the use of the research logbook, supported by participant observation. The data obtained through data collection were treated through content analysis.

After analyzed the results it is noticed that the artistic practices directly influence the well-being of institutionalized elderly, once that promotes a set of personal and social factors that contribute to an successful aging.

Keywords

[Sociocultural Animation, Elderly Institutionalized, Artistic Languages, Well-being, Loneliness]

ÍNDICE GERAL

Influência das linguagens artísticas na promoção do bem-estar em idosos em contexto institucional	1
Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
Índice Geral	5
Introdução	1
1. Enquadramento teórico	3
1.1. Envelhecimento	3
1.1.1. Envelhecimento demográfico em Portugal	4
1.1.2. Processo de envelhecimento	5
1.1.3. Envelhecimento ativo	7
1.1.4. Envelhecimento em contexto institucional	9
1.2. A importância da animação em contextos gerontológicos	11
1.2.1. Papel do animador de idosos	13
1.3. As linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados	14
1.3.1. Vantagens das atividades de animação na redução do sentimento de solidão	17
1.3.2. Benefícios das artes plásticas nos idosos institucionalizados	19
1.3.3. Benefícios da música nos idosos institucionalizados	20
2. Metodologia	23
2.1. Problema de investigação e pertinência do estudo	23
2.2. Questão de investigação e objetivos	25
2.1. Tipo de estudo	26
2.2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados	27
2.3. Técnicas de análise dos dados	31
	V

2.4. Questões éticas	33
2.5. Caracterização do contexto de intervenção e dos participantes	33
3. Desenvolvimento do projeto de intervenção e do processo de investigação-ação	37
3.1. Diagnóstico	37
3.2. Planificação da intervenção	47
3.3. Implementação do projeto de intervenção	48
3.4. Reflexão, Interpretação e Integração de Resultados	55
3.4.4. Diário de bordo da investigadora	55
3.4.5. Entrevistas semiestruturadas às funcionárias após a intervenção	57
3.4.6. Entrevistas semiestruturadas aos idosos após a intervenção	59
4. Conclusões	61
4.1. Limitações do estudo	65
4.2. Propostas para estudos futuros	66
Referências bibliográficas	68
Anexos	78

INTRODUÇÃO

O presente relatório de investigação enquadra-se no âmbito do Mestrado de Intervenção e Animação Artísticas, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Politécnico de Leiria, tendo como orientadora a Professora Doutora Jenny Sousa.

O aumento da esperança média de vida e a diminuição da fecundidade tem assumido um papel cada vez mais preponderante na nossa sociedade, uma vez que se tem assistido, a um ritmo bastante acelerado, ao envelhecimento da população idosa (Instituto Nacional de Estatística, 2020; Ribeiro & Paúl, 2011).

Falar em envelhecimento não é o mesmo que falar em doenças, contudo, e tal como refere Atchley (2000), o avançar da idade acarreta consigo um conjunto de alterações psicológicas, biológicas e sociais, sentidas de maneira diferente de indivíduo para indivíduo, consoante forem as suas experiências, vivências e aprendizagens. Estas alterações desencadeiam no idoso um conjunto de adversidades a nível psíquico e motor, que influenciam o seu bem-estar geral e o seu estilo de vida (Galvão, et al. 2020).

Embora seja inevitável o aparecimento de condicionantes ao longo do processo de envelhecimento, vários autores consideram que podem ser minimizadas com a prática de atividades que envolvam linguagens artísticas. Tendo em conta todas as complicações (que conheceremos mais à frente) provocadas pela institucionalização do idoso - nomeadamente no que diz respeito ao rompimento das relações familiares e sociais e, por conseguinte, o sentimento de solidão - e sendo este um projeto de intervenção aplicado numa Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI), importa perceber de que forma a aplicabilidade deste projeto pode influenciar o bem-estar dos idosos residentes na Casa de Repouso da Crocha.

Deste modo, o presente relatório pretende responder à seguinte pergunta de investigação: “Quais os contributos da utilização das linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos residentes na Casa de Repouso da Crocha?”. Para responder à questão de investigação foram definidos os seguintes objetivos: 1 - Conhecer as perceções dos idosos relativamente às suas necessidades e potencialidades no âmbito da sua atividade diária na instituição; 2- Planificar atividades artísticas que vão ao encontro das necessidades e potencialidades dos idosos; 3- Implementar atividades artísticas com

os idosos; 4 - Identificar as potencialidades das linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados.

Assim, a organização da presente investigação está dividida em quatro capítulos principais, complementados e fundamentados em pesquisa bibliográfica. Na primeira parte deste estudo apresenta-se o enquadramento teórico do estudo, sendo este constituído por três temáticas principais, designadamente: o envelhecimento; a importância da animação em contextos gerontológicos; e as linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados. O segundo capítulo diz respeito à metodologia utilizada no decorrer da investigação-ação, bem como à caracterização do contexto de intervenção e dos participantes. Por sua vez, no capítulo três são revelados e discutidos os resultados; e, por fim, no capítulo quatro serão apresentados e discutidos os resultados da investigação-ação.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. ENVELHECIMENTO

Em décadas passadas a velhice tinha uma representação muito pouco significativa, contudo, o século XXI acarretou consigo um grande desafio relacionado com o envelhecimento acentuado da população, havendo uma necessidade de se rever e valorizar este fenómeno, tal como explica Sousa (2015).

Ferreira et al (2009), referem que “o envelhecimento pode ser conceituado como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo.” (p. 1066)

Os mesmos autores acrescentam, ainda, que ao longo do tempo o processo de envelhecimento reduz as capacidades biológicas do indivíduo. Contudo, este processo possui um ritmo desigual de pessoa para pessoa, consoante tenham sido as condições de vida e de trabalho.

Por ser um processo contínuo no tempo, e caracterizado por ser heterogéneo e individual, o processo de envelhecimento faz parte do desenvolvimento humano, uma vez que é uma parte intrínseca e improrrogável na vida de todos nós, tendo início no nascimento e termina com morte do indivíduo (Isaacowitz et al., 2003).

Para Atchley (2000), o envelhecimento diz respeito a um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social, processo este que gera transformações a todos os níveis na vida do ser humano, influenciando as suas capacidades motoras e intelectuais.

O envelhecimento deveria ser percebido como uma fase da vida na qual surge a oportunidade de o idoso repousar e desfrutar de uma vida de trabalho e de responsabilidades, mas para tal é necessário que exista "(...) uma responsabilização da própria pessoa e da sociedade em promover as ações necessárias para integrar uma perspectiva de mudança nos comportamentos e na capacidade de resposta do Governo ajustada ao ambiente e às necessidades.”. (Nunes, 2015, p. 33).

Para Ribeiro (1999), o envelhecimento

É progressivo e degenerativo, caracterizado por menor eficiência funcional, com enfraquecimento dos mecanismos de defesa face às variações ambientais e perda de reservas funcionais. É universal nas espécies, é intrínseco,

ou seja, não é determinado por factores ambientais, apesar de ser influenciado por eles. Distingue-se das doenças e patologias que são muitas vezes reversíveis e não observadas igualmente em todas as pessoas. (p.48)

Não obstante, o processo de envelhecimento, embora represente, como dito anteriormente, um conjunto de alterações e transformações na vida do idoso, não significa necessariamente a ausência integral das suas capacidades e das suas funcionalidades, como muitas vezes é percebido pela sociedade no geral, na medida em que desvaloriza e dá uma conexão de impotência e inutilidade à temática da velhice.

Assim, e no seguimento do que tem vindo a ser debatido, o conceito de velhice é difícil de ser definido, uma vez que trata um conceito abstrato e generalizado, vivenciado de forma singular consoante cada indivíduo.

1.1.1. Envelhecimento demográfico em Portugal

Embora o conceito de idoso varie de país para país, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), considera idoso todos indivíduos com 60 anos ou mais. A mesma Entidade estima, ainda, que a população mundial terá, em 2050, dois bilhões de pessoas idosas, levando a uma inversão da pirâmide etária, que sofrerá um estreitamento da sua base e um alargamento do seu topo.

O Instituto Nacional de Estatísticas (INE), revela que Portugal, entre 2018 e 2080, passará de 2,2 milhões de idosos para 3 milhões. A mesma fonte, informa ainda que, a nível nacional, "(...) o índice de envelhecimento só tenderá a estabilizar na proximidade de 2050, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações já se encontrarem no grupo etário 65 e mais." (INE, 2020).

Ribeiro e Paúl (2011), afirmam que a diminuição da fecundidade e o aumento do índice de longevidade, fez com que Portugal enfrentasse, nas últimas décadas, um acentuado e contínuo processo de envelhecimento.

Já para Belga (2019) a medicina, cada vez mais evoluída, tem sido a grande responsável pela melhoria da qualidade de vida dos idosos e, conseqüentemente, pelo aumento da esperança média de vida. Em Portugal é cada vez mais notória essa repercussão uma vez que, como já observado anteriormente, se tem verificado um aumento significativo e gradual da população idosa.

Para a mesma autora, visto que a nossa sociedade está a passar por um processo evolutivo natural, torna-se fulcral e indispensável a criação de estratégias que se adequem aos idosos, de forma que se sintam úteis e parte integrante da nossa sociedade. A autora defende, ainda, a necessidade de se criarem estratégias que façam face ao significativo aumento da população idosa, nomeadamente no que diz respeito ao aumento do número de pessoas não ativas e ao aumento do número de pessoas a usufruir de pensões, uma vez que estes fatores poderão contribuir para a insustentabilidade do Estado.

Pode, assim, compreender-se que o aumento do envelhecimento demográfico, nomeadamente em Portugal, fruto de todos os fatores acima já mencionados, tem carregado consigo variados desafios a nível da economia, da sociedade, da saúde e da cultura, o que, por conseguinte, influencia a sociedade na sua generalidade, bem como o desenvolvimento do país (Teixeira, 2016).

1.1.2. Processo de envelhecimento

Câmara (2015) explica que, quando a Segunda Guerra Mundial se deu por terminada, verificou-se um aumento significativo e acelerado na percentagem de população idosa, e que se encontra explicado pelos seguintes motivos: o prolongamento da longevidade da população, decorrente dos avanços na medicina, que passou a atribuir maior importância a problemas físicos e mentais, normalmente mais sentidos com o decorrer da idade; a concretização de estudos que ajudaram a compreender o processo de envelhecimento dos indivíduos; e o surgimento de estudos económicos e demográficos que elucidaram e sensibilizaram, para a possível ameaça social e financeira causada pelo acelerado envelhecimento da população.

Miguel (2018) defende que o processo de envelhecimento possui nas suas características o dinamismo e a progressão, uma vez que as transformações que vão ocorrendo durante o seu desenvolvimento podem ser morfológicas, funcionais, bioquímicas, ou até mesmo psicológicas. A mesma autora (2018) acrescenta ainda que estas alterações levam a danos graduais na capacidade do indivíduo se adaptar ao meio envolvente, posicionando “(...) a pessoa idosa num estado mais vulnerável e propício à ocorrência de processos patológicos.” (pp.10-11).

Tavares et al. (2012), não consideram o envelhecimento como um estado, pois afirmam que o ser humano está em constante processo de envelhecimento, desde o seu nascimento até ao fim da sua vida.

A nível concetual, Rosa (2012) citado por Miguel (2018), considera dois tipos de envelhecimento. O primeiro diz respeito ao envelhecimento individual, que abrange duas vertentes: uma ligada ao envelhecimento cronológico e outra ligada ao envelhecimento biopsicológico. Já o segundo tipo de envelhecimento, mencionado pela autora, é o coletivo que, tal como o envelhecimento individual, se divide em duas vertentes: a primeira concerne ao envelhecimento demográfico e a segunda ao envelhecimento da sociedade.

Rosa (2012) citado por Miguel (2018) explica ainda que dentro do envelhecimento individual, a sua primeira vertente - envelhecimento cronológico -, envolve aspetos relacionados com a idade, e é resultante do processo de desenvolvimento do ser humano. Já a segunda vertente - envelhecimento biopsicológico - não obstante da primeira por ser uma resposta indireta deste tipo de envelhecimento, “(...) não se desenvolve de forma tão linear, contribuindo para a sua evolução diversos fatores como hábitos e estilos de vida, para além da própria genética.” (Rosa, 2012, citado por Miguel, 2018, p.13). Deste modo, Miguel (2018) reforça a importância de serem estabelecidas e adotadas métodos eficazes que possam contribuir para o envelhecimento ativo, tornando o próprio processo de envelhecimento o mais agradável e prazeroso possível.

Já para Barreto (2005), o processo de envelhecimento passa por duas etapas distintas:

1. A primeira distingue-se por ser um envelhecimento primário ou fisiológico, geralmente dependente de fatores genéticos, onde o processo gradual e previsível é considerado comum a todos os indivíduos.
2. Já a segunda etapa diz respeito ao envelhecimento secundário que, contrariamente ao envelhecimento primário, é influenciado por fatores ambientais, sendo considerado imprevisível, uma vez que resulta de variadas ações interpretadas também de diferentes formas de pessoa para pessoa.

Muitos idosos enfrentam doenças e perdas que influenciam a sua forma de estar na sociedade e que os afeta interiormente, pois não conseguem enquadrar-se nos novos

papéis e nos novos lugares que ocupam no corpo social. Este tormento cria em si complexos de inferioridade e de desnorre que o levam a crises de identidade, sendo esta uma das características que influencia a autoestima do idoso, originando medos e receios que o podem levar à depressão e, conseqüentemente, à redução das suas faculdades mentais.

Posto isto, Oliveira (2008), alerta para a necessidade de se trabalhar estes aspetos, de maneira que os idosos não associem o processo de envelhecimento a um período com um desfecho fatídico, mas sim a uma fase prazerosa e agradável da vida.

Neste sentido, é necessário que se olhe para o envelhecimento como um processo homogêneo, uma vez que é influenciado por um conjunto de fatores internos e externos, que estão associados às vivências que o idoso experienciou no decorrer da sua vida, e que vão influenciar a forma como enfrenta esta nova etapa.

1.1.3. Envelhecimento ativo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), o envelhecimento ativo diz respeito ao processo de “otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”.

Para se falar em envelhecimento ativo não basta apenas falar na promoção da saúde, é necessário também ter outros fatores em conta, tais como: fatores ambientais e fatores pessoais, que intrinsecamente se ligam ao bem-estar do idoso (Galvão, et al. 2020).

Para as mesmas autoras (2020, p.148), o envelhecimento ativo passa pela conciliação entre o bem-estar físico, mental e social, que remete para um processo de envelhecimento saudável onde o idoso experiêcia esta fase da vida "em condições de segurança económica, pessoal, bem como ter uma participação ativa na vida familiar e social com uma boa perceção da própria saúde física e psicológica."

Já Ilha et al (2016) referem que o envelhecimento ativo faz parte do processo de vida, e é responsável pelas transformações do organismo, gerando alterações a nível psicológico, biológico e social, que se vão acentuando ao longo do tempo. Como tal, este conceito acarreta um maior cuidado e uma maior atenção com a saúde e tudo o que esta engloba, sendo a atividade física uma prática importante para promover o bem-estar e a vitalidade, delongando algumas adversidades a nível da saúde e/ou doenças

(Previato et al., 2019). Para além destas condicionantes benéficas à saúde, também a atividade física tem a capacidade de fazer com que o idoso se sinta mais valorizado na sociedade onde está inserido, bem como lhe garante mais autonomia do seu quotidiano (OMS, 2005).

Para além da atividade física, Matsudo et al (2015) acrescentam que a estimulação cognitiva, uma alimentação diversificada e a participação e o envolvimento social, não só melhoram a qualidade de vida, como também contribuem para a longevidade da população idosa.

Neste sentido, Viegas e Gomes (2007) concordam que para cumprir o objetivo da ideologia do envelhecimento ativo é necessário que os idosos sejam atores participativos na vida em sociedade, pois só desta forma se conseguirá promover o prolongamento da vida da população idosa.

Já Jacob (2008), reforça esta teoria referindo que o idoso só consegue alcançar o bem-estar geral se tiver noção do seu potencial e da importância do seu valor e da sua participação ativa nos assuntos do quotidiano, tais como: questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e políticas.

Em linha com o defendido pela Organização Mundial de Saúde, a ONU (Organização das Nações Unidas), a Comissão Europeia (CE) e a OCDE (Organização para Cooperação do Desenvolvimento Económico) estão incubidas de fomentar medidas que visem sensibilizar a população para as condicionantes causadas pelo acelerado envelhecimento da sociedade, estabelecendo, assim, políticas públicas que previnam e combatam todas as adversidades associadas a esta problemática (Cabral et al., 2013, citado por Veloso, 2015).

Neste seguimento, tal como explica Veloso (2015, p. 13),

(...) em 2012 foi celebrado o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”, a nível da União Europeia, que visa combater a discriminação com base na idade (idadismo) e promover a sustentabilidade entre gerações, incentivando os países a promoverem o envelhecimento ativo atuando no domínio do emprego, participação social e autonomia.

A mesma autora refere, ainda, que este documento revela que para que possa fazer face ao acelerado e acentuado envelhecimento da população, é necessário

(...) promover a criação de uma cultura de envelhecimento ativo ao longo da vida, garantindo assim que a população com perto de sessenta anos ou mais, em rápido crescimento, que, em geral, é mais saudável e mais instruída do que a de qualquer outro grupo etário precedente do mesmo tipo, tenha boas oportunidades de emprego e de participação ativa na vida social e familiar, nomeadamente através de atividades de voluntariado, da aprendizagem ao longo da vida, da expressão cultural e do desporto. (Decisão nº 940/2011/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2011).

Deste modo, através da Resolução do Conselho de Ministros 61/2011, de 22 de dezembro, Portugal juntou-se a esta iniciativa, acreditando que o programa “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações” possui princípios e valores que procuram promover uma cultura para o envelhecimento ativo a nível europeu e, conseqüentemente, contribuindo para o progresso das sociedades europeias (Resolução do Conselho de Ministros 61/2012, de 04 de maio).

Assim, e em jeito de síntese, esta é uma fase da vida em que muitos associam o idoso a uma pessoa vulnerável e incapaz, contudo, acreditamos que a maior mudança tem de partir da nossa mentalidade, para que consigamos contrariar este pensamento e desmistificar o conceito de velhice, olhando para o idoso como alguém que tem determinadas necessidades e adversidades, mas que acima de tudo não deixa de ser alguém que ainda tem muitos contributos e valências para oferecer à sociedade.

1.1.4. Envelhecimento em contexto institucional

Segundo Carvalho et al. (2010), uma das principais manifestações do envelhecimento passa pela institucionalização do idoso numa residência de longa permanência, processo este que quer ocorra em formato total (institucionalização em lar) ou em formato parcial (institucionalização em centro dia), não deixa de ser um momento que marca significativamente a mudança de vida do idoso a nível de todos os aspetos que estão intimamente ligados a si, pois este tem de se readaptar a uma nova rotina, a novos comportamentos e a novas relações (Fonseca, 2005).

Segundo a literatura científica (Bernardo & Borges, 1996; Sousa, 2018), quando a institucionalização é total, o idoso sente um maior impacto na mudança radical de todos os aspetos da sua vida, pois todos os hábitos e rotinas são reajustados em

concordância com as características generalizadas de um conjunto de idosos institucionalizados. Ou seja, durante o processo de institucionalização, são impostos ao idoso novos hábitos e novas regras, provocando a perda da sua autonomia e da sua individualidade, uma vez que fica privado de tomar as suas próprias escolhas e decisões (Zimerman, 2000).

A mesma opinião é partilhada por Pimentel (2001) quando afirma que, ao passar pelo processo de institucionalização, o idoso sente

(...) uma mudança significativa no seu padrão de vida e uma ruptura com o meio com o qual se identifica e para o qual deu o contributo mais ou menos válido. O idoso encara, nestas circunstâncias, uma realidade completamente nova e, por vezes, assustadora, com a qual nem sempre consegue estabelecer uma relação equilibrada e tranquila. (p. 75)

Segundo Brandburh et al. (2013), para que as necessidades dos idosos institucionalizados possam ser satisfeitas, o funcionamento dentro das instituições deve obedecer a um conjunto de regras, nomeadamente no que diz respeito ao número suficiente de funcionários, para que, desta forma, todas as tarefas dentro da instituição possam ser planeadas e distribuídas justamente e com a devida atenção. Caso contrário, a insuficiência de funcionários poderá levar a que os serviços prestados aos clientes se baseiem em cuidados básicos, tendo como resultado a perda de autonomia e de controlo das suas atividades diárias, visto que os idosos estão subordinados a práticas comuns e insuficientemente personalizadas (Nakrem et al., 2011; Tuominen, et al., 2016).

Assim sendo, as transformações ocorridas na vida do idoso quando este é institucionalizado podem suscitar sentimentos derrotistas que se manifestam no estado de espírito do indivíduo e que o, conseqüentemente, podem levar a estados depressivos e/ou ao desenvolvimento de outras doenças.

É neste sentido que, autores como Lobo e Pereira (2007) e Fonseca (2019), defendem que a institucionalização deve ser a última opção para a população idosa, pois nesta fase da vida a família tem um papel fulcral e determinante na forma como o idoso lida com todos os fatores de mudança.

As rupturas afetivas com os familiares e amigos são outras das conseqüências diretas e imediatas aquando do momento da institucionalização do idoso (Sousa, 2018). Posto isto, o idoso é forçado a reconstruir novos vínculos afetivos, contudo, muitas

vezes, alguns idosos acabam por não se conseguirem enquadrar e encaixar num novo espaço e em novas personalidades, conduzindo-os à perda de identidade, e a outras adversidades adjacentes (Afonso, 2012; Sousa, 2015).

Perante as ideias apresentadas, importa referir que “a promoção do envelhecimento ativo e saudável em Portugal regista várias iniciativas, contudo há ainda um caminho a percorrer para que essa abordagem se reflita na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, garantindo a realização plena da sua dignidade.” (Direção-Geral da Saúde, 2017, p. 9)

Assim, e face ao exposto, cabe às instituições sistematizar um composto de estratégias que lhes permitam a articulação de um conjunto de fatores organizacionais e relacionais capazes de acolher o idoso nesta fase de adaptação, respeitando a individualidade de cada um. Deste modo, o idoso terá as ferramentas necessárias para conseguir encarar e lidar com as suas emoções e sentimentos, de uma forma mais pacífica e descomplicada.

1.2. A IMPORTÂNCIA DA ANIMAÇÃO EM CONTEXTOS GERONTOLÓGICOS

Como temos vindo a debater, com o avançar da idade o indivíduo perde muitas das suas capacidades físicas e cognitivas, tendendo a que a dificuldade de se adaptar ao meio envolvente se torne muito maior e que, conseqüentemente, o faça sentir menos útil na sociedade onde está inserido. Neste sentido, torna-se fundamental arranjar estratégias que estimulem a continuidade das suas atividades diárias e garantam a ocupação dos seus tempos livres, de forma que se sintam produtivos e capacitados.

A animação sociocultural como estratégia de intervenção deve ser percebida como um processo contínuo no tempo, procurando que a comunidade tenha a capacidade de reflexão e perceção de um determinado problema e que encontre soluções para que este possa ser resolvido (Lorda, 2004).

É neste seguimento que a animação sociocultural se torna uma estratégia de combate à ociosidade, à perda de autoestima e ao sentimento de solidão. Sendo, por Jacob (2007), vista como uma ferramenta potencializadora de autonomia e socialização, tornando a animação num elemento imprescindível para a promoção da qualidade de vida do idoso, designadamente em contextos de institucionalização.

Assim, como refere Trilla (1998), a animação sociocultural tem intrínseco nas suas principais funções a transformação de grupos e pessoas em protagonistas do seu próprio desenvolvimento, para que desta maneira seja possível criar espaços de comunicação e relação interpessoal, através da participação destes indivíduos nos seus próprios processos de desenvolvimento pessoal.

Castro (2013) refere que

Quando institucionalizado, o idoso passa a participar de um grupo social específico, em que se exibem papéis caracterizados por dependência, espaço físico limitado sobre a instituição e horário determinado para as atividades diárias, logo, há o controle do tempo integral do idoso, sendo este obrigado a se adaptar às normas e rotinas do novo ambiente, que nem sempre oferece condições de vida adequadas conforme preconiza a legislação, neste caso, com ênfase no lazer e em seu caráter liberatório e desinteressado. (p. 19)

Quer isto dizer que, os idosos institucionalizados, por disporem de um vasto tempo livre que, em alguns casos, não é preenchido com qualquer dinâmica, muitas vezes esbarram em pensamentos negativistas que se traduzem em sentimentos de inutilidade e *stress*, o que, conseqüentemente, afeta a sua saúde e a sua qualidade de vida. Como tal, Pereira et al (2013) defendem que

São necessárias políticas educativas que promovam a participação [efetiva do idoso]. Esta constatação é sentida quando observamos uma série de comportamentos que condicionam, limitam e neutralizam sua participação. A prova disto é a “cultura” do silêncio imposta por educadores a educandos, provocando o medo de participar; é o medo de interagir com o outro; é o medo de falar e de expor, que até leva ao medo de viver, e conseqüentemente, ao conviver. (p. 216)

É neste sentido, que a realização de atividades de animação se tornam essenciais, pois permitem que o idoso tenha uma velhice digna e distinta, através da promoção de tarefas capazes de estimular estes indivíduos a nível físico e psicológico, o que, diretamente, contribuirá para que os idosos sintam satisfação com a vida (Martins, 2010).

Indo ao encontro deste ponto de vista, Jacob (2013) refere que a animação “ (...) passa a ser um suporte de comunicação dentro do qual o aspeto relacional é privilegiado

e faz da animação um elemento determinante da qualidade de vida da instituição” (p. 19), uma vez que permite que os indivíduos desenvolvam competências tanto a nível pessoal como social, favorecendo a interação social, o autoconhecimento e o desenvolvimento cultural, influenciando de modo direto no bem-estar dos idosos (Sousa, 2015).

1.2.1. Papel do animador de idosos

É impossível falar em animação sem destacar o papel do animador, uma vez que, segundo Jacob (2008), ser animador é ser capaz de organizar e pensar em atividades específicas e estratégicas consoante o público-alvo e o local onde está inserido, para que, desta forma, seja capaz de responder às carências e necessidades de um determinado grupo. É neste sentido que, Jacob (2008) citando Larrazábal (1998), refere que o animador é um “educador”, um “agente social” e um “relacionador”.

Segundo Belém (2015),

O animador sociocultural é o técnico/profissional que tem como função primordial realizar tarefas/atividades de animação direcionadas para o público-alvo com quem está a trabalhar, bem como para o local onde se encontra inserido. Neste contexto, o animador tem de ter a capacidade de planificar, realizar, avaliar as atividades a que se propõe desenvolver, tendo sempre em conta as necessidades, desejos e ambições do público a quem é destinada a animação. Tem de ser antes de mais, o agente que consiga através de meios e técnicas concretos e específicos, estimular o público com o qual vai trabalhar. (p. 44)

Ou seja, não basta que o animador sociocultural delinie atividades para o público a intervencionar, a este cabe também a função de analisar o público-alvo com quem está a intervir para que possa diagnosticar quais as necessidades de um determinado grupo para que, desta forma, possa programar e organizar as atividades artísticas em concordância com as características dos participantes. Assim, é pretendido que o animador possa promover um ambiente de trabalho harmonioso destacando as potencialidades de cada participante em prol de todo o grupo.

Neste seguimento, parte do animador fazer com que o idoso se sinta motivado para participar nas atividades de forma voluntária. Essa motivação parte de um conjunto

de princípios mencionados por Jacob (2007), sendo estes: avaliar os comportamentos positivos e/ou negativos durante as atividades; existir um processo de estimulação constante, para que o idoso não fique desmotivado ao longo da atividade; e sempre que houver alguma crítica construtiva ao trabalho do idoso, esta tem que ser bem explicada e fundamentada, para que, desta forma, não leve a que o participante desmotive e desista da atividade.

Neste sentido, tendo o animador o papel de educador, mediador e dinamizador, é esperado que este possa desenvolver atividades lúdicas e recreativas capazes de contribuir para o desenvolvimento dos grupos, quer seja a nível pessoal, social ou cultural, enfrentando e eliminando quaisquer adversidades a nível pessoal e/ou social para que, deste modo, possa contribuir para o bem-estar de todos os elementos do grupo.

1.3. AS LINGUAGENS ARTÍSTICAS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

O bem-estar está intrinsecamente ligado a aspectos da vida do indivíduo, englobando a saúde física e mental, nomeadamente no que diz respeito à qualidade e à satisfação com a vida e suas circunstâncias (Novo, 2000).

Para o mesmo autor, a satisfação com a vida assume várias categorias, mas, de forma generalizada, prende-se com fatores como a saúde, o estilo de vida, a identidade e o estatuto social, familiar e económico. Em jeito de conclusão, a satisfação com a vida difere de pessoa para pessoa consoante forem as suas metas e objetivos.

A Direção-Geral de Saúde (2017) citando World Health Organization (2015), refere que o bem-estar é

(...) um conceito holístico que contempla todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa. Assim, mais do que o resultado do sucesso e da motivação individual, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam. (p. 9)

Quando se fala em processo de envelhecimento e bem-estar, pressupõe-se a participação em atividades que promovam e estimulem o funcionamento cognitivo,

atividades essas que se ligam à educação, cultura e lazer e que conduzem ao envelhecimento ativo e bem-sucedido. A participação neste tipo de atividades envolve, ainda, a interação social que, por sua vez, faz com que este público se sinta menos sozinho e mais ocupado o que, conseqüentemente, beneficia o seu bem-estar psicológico (Direção-Geral da Saúde, 2017).

Tendo em conta o exposto acima, podemos constatar que o envelhecimento ativo se prende com a qualidade de vida do idoso. Também a OMS (2001) destaca a importância da qualidade de vida, uma vez que este conceito influencia de forma direta a saúde física e mental do indivíduo, as suas relações sociais, crenças e o seu nível de dependência, face ao contexto onde está inserido.

A mesma fonte refere que a qualidade de vida dos indivíduos durante o seu processo de envelhecimento é influenciada por fatores individuais de cada pessoa singular consoante forem as suas capacidades de preservar a sua autonomia e independência. Neste sentido, é possível compreender que o bem-estar da pessoa idosa toma várias formas conforme forem os fatores externos e internos à vida do indivíduo, influenciando o seu grau de satisfação com a sua vida e as transformações que surgem no decorrer do tempo, considerando-se, por isso, um processo adaptativo.

A Direção-Geral da Saúde (2017), esclarece que o processo de desenvolvimento e a preservação da capacidade funcional, estão intrinsecamente ligados ao conceito de "envelhecimento saudável" e que, por sua vez, são responsáveis pela promoção do bem-estar da população idosa.

Esclarecido o conceito de bem-estar, importa referir a influência das atividades artísticas na qualidade de vida dos idosos, assim, interessa que percebamos qual a função da animação. Segundo Sequeira (2013), “ 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” (p. 40), ou seja, a animação sociocultural permite não só que as pessoas vivenciem novas experiências de forma voluntária, como as aproxima de novas pessoas, levando-as a sentirem-se mais úteis, valorizadas e amparadas, o que contribui, significativamente, para o seu bem-estar.

Puffal et al (2009), explicam que a expressão artística não é um conceito recente. A arte está presente desde o princípio da era humana, pois para que exista sobrevivência, saúde e sensibilidade humana

(...) é fundamental que haja um espaço para criar, sonhar, realizar-se, descobrir; um tempo criativo para pensar, sentir e criar; um instrumento próprio para viajar com as cores de sua imaginação; um voto de confiança para a coragem de acreditar na liberdade e na autenticidade e uma gotinha suave e necessária de fé em seu próprio valor. (Puffal et al, 2009, p. 138).

Cunha (2016) refere que a arte incide em vários campos da intervenção, proporcionando aos idosos diversas vantagens que lhes permitem desenvolver, fortalecer e exercitar a sua criatividade. Bonafim et al (2013) completam esta teoria mencionando que a arte e o lazer, por fomentar o processo de comunicação, a autonomia, a autoestima e a consolidação dos vínculos, têm a capacidade de promover o desenvolvimento dos idosos, bem como de aprimorar as suas competências criativas e sociais.

Almeida e Quintão (2012) informam que é consideravelmente significativo o número de idosos que carregam sentimentos de desânimo e abatimento ou, em casos mais agravados, que sofrem de depressão. Deste modo, os autores acreditam que as atividades de cariz artístico podem ser consideradas uma estratégia capaz de diminuir estes sentimentos negativos e até de prevenir doenças, uma vez que potencializam a autovalorização dos idosos e a socialização, o que influencia diretamente na sua qualidade de vida e no seu bem-estar. Esta teoria é reforçada por Jacob (2007) ao afirmar que as atividades de animação potencializam o sentimento de autoreconhecimento por parte dos idosos, fazendo-os acreditar que ainda podem dar o seu notório contributo face ao contexto onde estão inseridos, dando-lhes, assim, a convicção de que são parte integrante da sociedade.

Segundo Peres e Lopes (2007), enquanto estratégia de intervenção, a animação sociocultural é responsável por encontrar “(..) no vivido e no agido da comunidade os elementos necessários para iniciar o diálogo e o encontro de valores comuns que permitam alcançar as finalidades de todos e de cada um. É que, sem educação/animação, não há cidadão.” (p. 17)

Assim, com a animação sociocultural objetiva-se que os indivíduos e os grupos sejam protagonistas do seu próprio desenvolvimento, através da interação, comunicação e partilha, contribuindo, ainda, para que todos os os intervenientes possam ser parte

integrante do “desenvolvimento social (respostas às necessidades num espaço, tempo, situação determinada) e cultural (construindo a sua própria identidade coletiva, criando e participando nos diferentes projetos e atividades culturais)” face ao contexto onde estão inseridos (Trilla, 1998, p. 256).

Em jeito de conclusão, e indo ao encontro do defendido por Netto (2002), quando se fala em intervenção artística, é importante ter em conta que “ Cada dia deve ser marcado por atividades estimulantes, o amanhecer ser diferente do anoitecer, uma semana distinta da outra” (p. 322), pois tal como referem Bonafim et al (2013), as artes são potencializadoras da reflexão pessoal, do entendimento e do desenvolvimento do indivíduo, funcionando como um estímulo na vida mental, física e afetiva dos idosos, contribuindo para a promoção da qualidade de vida deste mesmo público (Jacob, 2007).

1.3.1. Vantagens das atividades de animação na redução do sentimento de solidão

Sousa et al. (2004) referem que a solidão é um sentimento que se transmite na ausência das relações sociais ou pela insuficiência de partilhas de experiências sociais e emocionais por parte dos demais indivíduos. Ou seja, os mesmos autores acreditam que a solidão é um estado em que existe desejo de interação social por parte de um sujeito, mas a falta de iniciativa de colocar em prática essa vontade.

Já Rebelo (2009) completa esta teoria mencionando que a solidão

(...) é um estado mental angustiante e persistente através do qual um indivíduo se sente afastado ou rejeitado pelos seus pares, embora se encontre faminto da intimidade que sabe existir nos relacionamentos emocionais profundos e na atividade com os outros. (p. 167)

Concordando com Neto (2004), a solidão é um ciclo em que a pessoa começa por se sentir sozinha, não se permite a quaisquer interações sociais e, por isso, isolando-se. Dando conta da sua condição solitária, o sujeito entra num estado depressivo, com uma mentalidade derrotista e sem qualquer tipo de perspetivas futuras.

Mesmo que acompanhados em contexto institucional por profissionais e colegas, os idosos podem sentir-se sozinhos e desprotegidos, pois acreditam terem sido abandonados e rejeitados pela própria família (Bispo & Lopes, 2010). Este sentimento fá-los isolarem-se, perdendo as relações sociais e aumentando a sensação de desamparo, deixando assim que a solidão se apodere da sua força de viver (Depolito et al, 2009).

Jesus et al (2010), acrescentam que quando os idosos institucionalizados são submetidos a novos hábitos e costumes impostos pela instituição, pode existir um choque com a realidade, visto que estes já possuíam a sua própria rotina e, repentinamente, são forçados a se introduzirem dentro de um novo estilo de vida, podendo acarretar alguns entraves ao seu processo de adaptação o que, conseqüentemente, provocará comportamentos de isolamento por parte dos idosos e, por sua vez, inatividade física e intelectual, complicações estas que influenciam diretamente a qualidade de vida destes sujeitos.

Conte e Souza (2010), apresentam três causas principais que, durante o processo de institucionalização do idoso, o fazem sentir sozinhos, sendo estes: desprezo e despreocupação por parte das famílias, a falta de atenção que sentem e a ausência de visitas por parte dos familiares.

Neste sentido, Neril e Freire (2000) nomeiam algumas estratégias capazes de prevenir e evitar o sentimento de solidão, sendo estas: conhecer novas pessoas e desenvolver amizades; aceitar e adaptar-se ao processo de envelhecimento e a todas as mudanças inevitáveis; partilhar a sua experiência de vida com outras pessoas; envolver-se em grupos e convívios; estar ciente dos seus direitos e deveres e do seu papel na sociedade; descobrir métodos que promovam a sua saúde física e mental, e manter o seu papel ativo na sociedade, defendendo e expondo os seus pontos de vistas e, assim, promover e favorecer o seu crescimento a nível espiritual.

Contudo, devido a todas as envolventes e condicionantes do processo de envelhecimento sentidas pelos idosos que temos vindo a abordar, nomeadamente no que diz respeito aos idosos em contexto institucional, temos de concordar com Furkim et al (2010), quando referem que, nesta fase da vida, quando é necessário mais apoio e assistência, várias instituições não estão capacitadas com mão de obra suficientes, nem com técnicos qualificados que possam auxiliar este tipo de público com os devidos conhecimentos e procedimentos no que concerne a este tema e todas as particularidades e especificidades associadas. Quer isto dizer que, para que os idosos possam adotar as estratégias de prevenção da solidão apresentadas acima por Neril e Freire, é necessário que as Estruturas Residenciais Para Idosos (ERPI) estejam capacitadas com os recursos humanos, recursos materiais e recursos metodológicos necessários para que possam agir em conformidade às necessidades e carências sentidas pelos idosos.

Podemos assim concluir que, quando em contacto com a arte e com o lazer, é possível que os idosos potencializam as suas qualidades criativas e sociais, o que influencia diretamente no desenvolvimento da comunicação, da autoestima, da autonomia, bem como da consolidação das relações interpessoais. (Bonafim et al, 2013).

Andrade (2000), por sua vez, apoia que as linguagens artísticas têm a capacidade de reduzir o sentimento de solidão, uma vez que, para além de permitirem novas experiências e conhecimentos, permitem que o indivíduo desenvolva a comunicação e, por conseguinte, crie novos relacionamentos, conseguindo dessa forma dar um novo sentido à sua vida.

1.3.2. Benefícios das artes plásticas nos idosos institucionalizados

Braga (s.d), explica que as artes plásticas são a técnica que possibilita transformar, moldar e refazer materiais dando-lhes a oportunidade de possuir uma nova interpretação, alienando-a à forma como queremos expressar os nossos sentimentos, emoções e ideias, tal como explica Jacob (2007) ao referir que, quando se usa a expressão plástica, é suposto que “(...) o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, etc., consiga exprimir algumas das suas emoções” (p. 18).

Wosiack e Junior (2009) referem que o consciente e o subconsciente podem ser unidos através das expressões artísticas por guardarem dentro de si emoções e sentimentos. Como temos vindo a debater, as linguagens artísticas têm a capacidade de nos fazer exteriorizar variadas emoções e, para os autores, através da construção das representações, as artes plásticas proporcionam o desenvolvimento do pensamento que, por meio do inconsciente, se corporifica no objeto criado.

Este tipo de atividades permite, ainda, que o idoso desenvolva a sua motricidade, aprimore os seus dotes manuais e potencialize a sua coordenação motora (Jacob, 2008), tal como alega Souza (2005) quando explica que, embora a arte plástica não cure o idoso da doença, pode contribuir significativamente para o alívio da dor, levando-o a ter uma nova percepção da vida e vivendo, por isso, mais positivamente e com mais ânimo.

Assim, percebemos que através da expressão plástica é possível que o idoso exteriorize as suas emoções e sentimentos (Jacob, 2007), sendo uma estratégia de

intervenção que funciona como mote para o desenvolvimento da autonomia, comunicação e bem-estar dos indivíduos, independentemente do seu grau conhecimento técnico para a linguagem artística em questão (Choque & Choque, 2004).

1.3.3. Benefícios da música nos idosos institucionalizados

Clayton (2009) explica que a música para além de oferecer funções a nível individual que promovem a expressão de sentimentos e emoções, também tem uma função social que possibilita o convívio e, conseqüentemente, a aproximação entre as pessoas. Dentro desta vertente social e pessoal, Peretz (2006) e Wallin et al. (2000), revelam que a música, por estar presente em festividades, cerimónias e rituais religiosos, ajuda a promover a identificação com o grupo e, por conseguinte, os membros desse mesmo grupo melhoram e fortalecem as suas relações interpessoais.

Já Schubert (2009) defende que a música tem duas funções principais: a primeira está ligada ao prazer de quem a escuta, e a segunda função passa, tal como defende Clayton (2009), pelo fomento das emoções, função esta que vai ao encontro da teoria de Sloboda (1985), quando refere que, o facto de a música originar emoções intensas e importantes para o indivíduo, faz com que as pessoas procurem atividades de cariz musical.

Sousa (2003) refere que através do ouvir é originado interesse que se converte numa sensibilidade afetivo-auditiva, e onde é possível a manifestação das emoções e sentimentos por parte do ser humano.

É, neste sentido, que Miltner e Siefer (2000) alegam que a emissão de sons tem derivações positivas nas pessoas, devido ao número considerável de casos terapêuticos que tiveram êxito em virtude da música. Os autores explicam, então, que através dos sons é possível influenciar aspetos a nível da saúde, tais como a respiração, o ritmo cardíaco e a tensão arterial. E, em casos de saúde mais agravados, os sons familiares podem suscitar alguma reação e/ou algum comportamento.

Debatendo ainda sobre a influência da música na promoção das emoções, Herzfeld (1992) acrescenta que “ O homem traduz os sentimentos com a música. A música é, pois, mais do que som: é tradução de sentimentos humanos.” (p.9). Quer isto dizer que, através da música, é possível uma comunicação não-verbal capaz de

compreender sentimentos positivos e/ou negativos, para além de permitir que se estabeleça uma ligação entre quem ouve a música e quem a canta/toca.

Leão (2008) explica que a música é um elemento fulcral quando utilizado em idosos, uma vez que permite a promoção de atitudes fisiológicas e emocionais que influenciam o estado de espírito e a afetividade deste público, bem como possibilita a integração e interação social, visto que são oportunizadas experiências comuns onde os idosos podem conviver e se relacionar, promovendo assim a comunicação verbal e não-verbal.

Tendo em conta estes fatores acima mencionados, também é possível que, através da música, o idoso se consiga expressar emocionalmente, do mesmo modo que quebra a rotina do dia-a-dia, tornando-se assim mais ativo e dinâmico.

Pelo facto de, ao longo dos anos, a música acompanhar acontecimentos da vida dos indivíduos, durante o processo de envelhecimento a música pode, ainda, devolver ao idoso lembranças e memórias quando escutam determinada melodia (Côrte & Lodovici, 2009).

Caro et al (2020) completam esta teoria referindo que, através da música, é possível que os idosos recordem situações específicas que marcaram o seu percurso de vida, desde a sua juventude à vida adulta, suscitando emoções e sensações que fazem com que este público não se sinta tão solitário e distanciado. Pois, ao recordarem histórias do seu passado, para além das consequências já apresentadas, os idosos melhoram também o seu intelecto e, conseqüentemente, os seus laços afetivos e sociais, graças ao ambiente harmonioso que é gerado (Rodrigues, 2008).

Leão e Flusser (2007), analisam a forma como os músicos que atuam em lares residenciais em Portugal e França, influenciam a saúde mental dos idosos institucionalizados quando em contacto com a música. Os autores acreditam piamente que estes músicos possibilitam a promoção da saúde dos idosos e defendem que é da responsabilidade de todo e qualquer cidadão conceber “(...) a saúde como um bem socialmente compartilhado e sobre o qual cada ser humano tem sua parcela de contribuição em relação ao outro.” (Leão & Flusser, p. 75).

Os mesmos autores justificam a pertinência deste estudo por acreditarem que a música, nomeadamente dentro das instituições de saúde, auxilia os idosos, em processos afetivos de comunicação, a conservar a linguagem. Assim, Leão e Flusser (2007)

defendem que todas as atividades profissionais que possam trazer novos métodos interventivos estimulantes e integrativos devem ser considerados e analisados em prol do desenvolvimento da população idosa.

Face ao exposto, e em jeito de conclusão, podemos constatar que as práticas musicais têm influência na disposição dos idosos o que, conseqüentemente, tem impacto direto no seu bem-estar e na sua qualidade de vida, uma vez que, através da música, é promovida a afirmação, a autonomia e a coesão social (Rossetto, 2008). Assim, torna-se fulcral a continuação da operacionalização de projetos que envolvam linguagens artísticas, dado o impacto positivo da animação em contextos gerontológicos que temos vindo a discutir.

2. METODOLOGIA

Tal como refere Batalha (s.d.), a metodologia caracteriza-se por ser um processo dedutivo, isto é, de forma a interpretar e estudar um determinado fenómeno, a investigação tem de partir de um pressuposto holístico, advindo assim do global para o particular.

É suposto que a metodologia se adapte ao estudo em questão, de forma a atender à questão e à problemática de investigação impostas pelo investigador, para que, desta forma, também os objetivos da investigação possam ser respondidos. Assim, nesta investigação sobre as linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados, a metodologia escolhida foi a qualitativa, pois, segundo Guerra (2006), esta mesma metodologia de investigação dá a possibilidade de observar a interação entre o sujeito e a sociedade em paralelo, o que permite ter um melhor entendimento sobre a forma como as pessoas se comportam e, em simultâneo, compreender a razão dos seus comportamento e das suas emoções e, inerentemente, de que forma estes se refletem na sua vida.

Neste sentido, e no intuito de avaliar a realidade dentro da instituição, a metodologia que orientou esta intervenção foi estrategicamente escolhida, pois como Guerra (2000), concordamos que a investigação-ação deve ser utilizado em contextos de intervenção de base científica, pois, segundo Serrano (1998), este tipo de abordagem permite a reflexão sobre as ações práticas executadas, bem como o seu impacto na transformação da realidade.

2.1. PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Após a institucionalização, o idoso perde parte da sua identidade, da sua personalidade e dos seus papéis pessoais (Zimerman, 2000; Jacob, 2007). Por estar afastado do seu lar, o idoso passa também por um rompimento das suas relações sociais e familiares, despertando em si sentimentos negativistas e derrotistas que influenciam as suas relações interpessoais com os residentes e os profissionais da instituição, o que afeta diretamente o seu bem-estar geral (Bispo & Lopes, 2010).

Tal como refere Pimentel (2000), os primeiros tempos da institucionalização do idoso são os mais difíceis, uma vez que este passa por um processo de readaptação num lugar estranho, com rotinas diferentes e com pessoas desconhecidas, pelo que, muitas

vezes, os idosos acabam por não se conseguirem integrar totalmente neste novo ambiente, levando a que se retraiam e não permitam recriar novas relações interpessoais. Assim, cabe à própria instituição arranjar estratégias que promovam e fortifiquem as relações sociais entre os idosos institucionalizados, para que possam recuperar algumas das suas vivências exteriores e para que, desta forma, se sintam mais ambientados, integrados e acomodados no local onde estão inseridos (Belga, 2019; Sousa, 2015).

Fonseca (2012) refere que se torna crucial a fomentação da socialização, das relações afetivas e das amizades entre os idosos dentro das instituições onde estão inseridos, pois desta forma sentir-se-ão valorizados e terão a sensação de que são tidos em consideração.

A animação sociocultural nas instituições é uma estratégia de intervenção significativa, pois tal como refere Sousa (2015)

(...) tem como principais pressupostos o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, a estimulação do autoconhecimento, da interação social e do desenvolvimento cultural no (re)encontro e na (re)descoberta de uma nova relação com o tempo e com a vida. (p.129)

A arte tem a capacidade de dar um novo significado à forma como o ser humano olha para si e para tudo o que está ao seu redor, pois encontra na arte novas formas de comunicar e se expressar (Andrade, 2000). Já como referem Bonafim et al (2013), a arte permite a criação de novos relacionamentos, novas ideias e novas experiências, auxiliando como mediadora de conflitos emocionais, e contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e social. Os mesmos autores acrescentam ainda que a arte ajuda o idoso em vários domínios, nomeadamente: na comunicação, na autonomia, na autoestima e no fortalecimento dos vínculos afetivos.

Uma vez que a arte tem a capacidade de promover o desenvolvimento do idoso, capacitando-o com várias ferramentas capazes de contribuir para o seu potencial criativo e social, torna-se fundamental conciliar as linguagens artísticas com o quotidiano dos idosos institucionalizados, uma vez que

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. (Martins, 2019, p. 129).

Assim, a arte é usada pelo ser humano como um instrumento de comunicação e convivência, dado que é um meio facilitador de expressões, emoções e sentimentos, independentemente do tipo de arte que o ser humano utiliza dentro do meio artístico (Carvalho, 1995). Pois, através da arte, o indivíduo tem a capacidade de transparecer de dentro para fora aquilo que está a sentir.

Barroso (1999), refere que para que o idoso não perca o ânimo é necessário que existam estímulos que o permita ter motivação e vontade de desempenhar tarefas que promovam o desenvolvimento de atividades físicas e intelectuais, imprescindíveis para que, nesta fase da vida, não caia num sentimento derrotista e perca a alegria de viver.

Neste sentido, e de acordo com Acuri (2004), a arte pode ser um meio eficaz para que os indivíduos, durante a sua velhice, ultrapassem medos, receios e tristezas e, ainda, inquietações ligadas à sua autoimagem - sentimentos estes que são bastantes frequentes nesta fase da vida.

2.2. QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO E OBJETIVOS

De acordo com o problema de investigação apresentado no ponto anterior, este estudo apresenta como questão de investigação a seguinte: Quais os contributos da utilização das linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos residentes na Casa de Repouso da Crocha?

Assim, e de modo a operacionalizar a questão de partida foram definidos os seguintes objetivos:

1. Conhecer as perceções dos idosos relativamente às suas necessidades e potencialidades no âmbito da sua atividade diária na instituição;
2. Planificar atividades artísticas que vão ao encontro das necessidades e potencialidades dos idosos;
3. Implementar atividades artísticas com os idosos.
- 4 - identificar as potencialidades das linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados.

2.1. TIPO DE ESTUDO

Dentro da metodologia escolhida o paradigma selecionado, como referido e explicado no ponto anterior, foi a investigação-ação, no intuito de “(...) compreender os problemas sociais que se colocam num grupo ou comunidade, a fim de encontrar soluções mais adequadas” (Silva, 1996, p. 37), assim, este tipo de paradigma vai permitir

(...) a produção de conhecimento sobre a realidade, a inovação, a produção de mudanças sociais e a formação de competências dos intervenientes. Esta metodologia possibilita-nos atingir objetivos delineados para nosso trabalho de forma mais eficiente e eficaz. Permite-nos refletir sobre a ação, assente na prática, transformando a realidade. (Serrano, 1998).

Kurt Lewin criou a expressão “*action research*” (investigação-ação) em 1944, nos Estados Unidos da América, sendo os seus primeiros trabalhos voltados para a resposta e solução de problemas a nível das áreas sociais, nomeadamente no que se refere ao combate à discriminação de grupos e minorias, à inserção habitacional e à melhoria de hábitos alimentares. Assim, rapidamente estes trabalhos foram direcionados para a vertente da educação (Menezes et al, 2017).

Menezes et al (2017) citando Cardoso (2014), explicam que Kurt Lewin desenvolveu três noções fulcrais ainda hoje tidas em consideração, sendo estas: a necessidade de serem tomadas decisões grupais; a responsabilização e comprometimento na procura de estratégias eficazes para a resolução de problemas, e a importância de colocar os participantes como atores ativos em todas as fases do processo de investigação.

Embora existam várias e distintas definições e entendimentos do conceito “investigação-ação, no que diz respeito às características básicas desta metodologia, identifica-se uma consonância entre as várias teorias, que comumente definem a investigação-ação como sendo: um processo dirigido por todos os envolventes dentro de uma circunstância específica; uma metodologia que tem implícito as adversidades do quotidiano profissional consoante for o seu local de ação; um meio pelo qual se objetiva o diagnóstico de determinada problemática, procurando a sua melhoria; e um método que exige estratégias de reflexão por parte do investigador, integrando a teoria e a prática anteriormente e posteriormente à ação (Cardoso, 2014)

Para Kemmis (2007), a investigação-ação desenvolve-se de acordo com um processo alterado e pró-ativo composto por quatro fases - planificação, ação, observação e reflexão. Através das quatro fases desta estratégia metodológica é possível estruturar planos, ações, observações e reflexões.

Menezes et al (2017) citando Elliot (1991) referem que

Nesta abordagem, é habitual recorrer-se a uma variedade de técnicas de recolha de dados, como forma de colher evidências na fase de reconhecimento e de avaliação da investigação-ação, tais como, notas de campo, diários, pesquisa documental, fotografias, transcrições e gravações áudio e/ou vídeo, entrevistas, questionários, entre outros. (p. 24)

Assim, com este tipo de estudo pretendeu-se, numa primeira fase, aplicar os instrumentos de recolha de dados com o propósito de identificar quais as capacidades e quais as necessidades dos idosos institucionalizados, para que, posteriormente, se pudesse aplicar um projeto de intervenção indo ao encontro das exigências do público-alvo.

Pois, tal como referem Kemmis e McTaggart (1992), quando se utiliza a investigação-ação pretende-se planificar, atuar, observar e refletir numa vertente mais sensível, atenta e rigorosa, ou seja, observar além daquilo que normalmente não estamos tão atentos no nosso dia a dia.

2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

São variadas as técnicas e os instrumentos de investigação que podem ser utilizadas na investigação-ação, sendo que neste caso em concreto se pretende perceber de que forma as linguagens artísticas influenciam a promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados.

Neste sentido, cabe ao investigador definir quais as técnicas e os instrumentos de investigação a utilizar para que possa ver respondida a sua questão de investigação e objetivos de investigação. Assim, este projeto priorizou:

I. Observação participante, uma vez que foi objetivado compreender os fenómenos ocorridos num determinado contexto, na sua forma mais livre e espontânea, a partir de uma observação atenta e introspetiva, em que

“O investigador coloca uma serie de questões amplas, na procura de um significado partilhado por ambos. Ocorre numa só sessão, não ultrapassando, regra geral, mais de quarenta e cinco minutos.” (Máximo-Esteves, 2008, p.96).

Mónico et al (2017) citando Pawlowski et al (2016) referem que técnica de recolha de dados se insere numa perspectiva de observação etnográfica em que as atividades de recolha de dados têm a participação ativa e direta do observador, sendo de sua responsabilidade conseguir adaptar-se ao contexto e situação no qual está inserido.

Correia (1999) explica que o próprio investigador é também instrumento de pesquisa, uma vez que está em constante contacto direto com os atores sociais nos seus contextos, sendo-lhe incumbida a função de selecionar os melhores métodos para que possa analisar e compreender as convivências e interações dos sujeitos que está a observar, tendo sempre em conta o local onde estão inserido. Neste sentido, o autor reforça a importância de o investigador estudar e treinar as suas habilidades para que consiga selecionar as melhores estratégias interventivas oportunas e pertinentes ao seu estudo.

II. Como instrumento de recolha de dados foi utilizado **o diário de bordo da investigadora**, que foi escrito durante as sessões de implementação das atividades, já que concordamos com Máximo-Esteves (2008), quando afirma que este instrumento é “(...) um dos recursos metodológicos mais recomendado, pela sua potencial riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva.” (p. 89).

Já Porlán e Marín (1997) referem que através do diário de bordo é possível fazer uma reflexão sobre as perceções dos acontecimentos retirados em tempo real e seus encadeamentos mais significativos. Para os autores, este instrumento metodológico permite, ainda, que se possa refletir sobre a prática, desenvolver a autocrítica e, conseqüentemente, adotar estratégias interventivas mais conscientes e ponderadas.

Para Alarcão (2011), este instrumento reflete as considerações e reflexões de um determinado acontecimento, sendo as suas “(...) descrições, devidamente contextualizadas, que revelam conhecimentos sobre algo que, normalmente, é complexo e sujeito a interpretação.” (p. 56).

Assim, o diário de bordo foi utilizado para registar os dados recolhidos ao longo de toda a intervenção, anotando diferentes reflexões e considerações sobre todo o

processo no decorrer do projeto, e que auxiliaram no entendimento dos resultados obtidos ao longo de toda a intervenção.

III. Inquérito por entrevista, visto que na investigação qualitativa, esta técnica assume um papel predominante, uma vez que possibilita verificar a reação e o comportamento dos participantes quando expostos a determinado contexto, percebendo assim a forma como pensam e como se sentem (Hastie & Hay, 2012). Já como instrumento de recolha de dados foram utilizadas as entrevistas semiestruturadas que, segundo Máximo-Esteves (2008), são

“(…) um ato de conversação intencional e orientado, que implica uma relação pessoal, durante a qual os participantes desempenham papéis fixos: o entrevistador pergunta e o entrevistado responde. É utilizada quando se pretende conhecer o ponto de vista do outro” (pp.92-93).

Flick (2005) explica que as **entrevistas semiestruturadas** são o tipo de entrevistas mais utilizadas na investigação qualitativa, pois independentemente de ser conduzida por um guião previamente preparado para abordar os conteúdos desejados, através da comunicação, as entrevistas semiestruturadas possibilitam entender e aprofundar alguns aspetos sobre a vida do entrevistado.

Assim, para o presente projeto, aplicou-se entrevistas semiestruturadas à animadora sociocultural da instituição acolhedora do projeto, às funcionárias e aos idosos, guiada por pontos específicos que originaram determinadas questões, no intuito contextualizar e compreender o que neste estudo se procura investigar, tendo em conta as perceções feitas em relação às respostas do entrevistado (Barbosa, 2012).

Como tal, numa abordagem inicial e com o intuito de se conhecer a realidade onde se ia intervir, foram aplicadas entrevistas semiestruturadas aos participantes anteriormente mencionados (à animadora sociocultural, às funcionárias e aos idosos). Esta entrevista teve, então, como principais objetivos:

- A. Conhecer os interesses e experiências dos idosos na área da animação artística;
- B. Perceber a envolvimento dos idosos com as atividades e linguagens artísticas;
- C. Recolher dados sobre a forma com os idosos se sentem dentro da instituição;
- D. Conhecer mais aprofundadamente os elementos do grupo.

Já numa abordagem final, também foram aplicadas entrevistas semiestruturadas aos mesmos participantes, com o principal intuito de conhecer os resultados da implementação das atividades, ou seja, compreender de que forma a participação em atividades artísticas contribuiu para a promoção do bem-estar dos idosos residentes na Casa de Repouso da Crocha.

IV. Análise documental dos documentos disponibilizados pela instituição, que permitiram um conhecimento mais aprofundado relativamente às informações pessoais dos idosos e da própria instituição, que conduziram a uma planificação de atividades mais adequada e conveniente à concretização deste projeto.

Tal como explica Oliveira (2007), os documentos são registos que esclarecem ocorrências reais, que permitem que o investigador possa ter noção do tempo histórico e social, relacionando-o com os acontecimentos passados que ocorreram com um determinado contexto e com um grupo específico.

Neste sentido, Souza et al (2011) explicam que

A análise documental consiste em identificar, verificar e apreciar os documentos com uma finalidade específica e, nesse caso, preconiza-se a utilização de uma fonte paralela e simultânea de informação para complementar os dados e permitir a contextualização das informações contidas nos documentos (p. 223).

Iglesias e Gómez (2004) citando Gutiérrez (2002), explicam que para que se possa extrair toda a informação abrangida nos documentos é importante que se proceda ao tratamento documental de forma consolidada e metodizada, de modo que o seu conteúdo teórico possa ser melhor aproveitado. Neste seguimento, Bardin (1997), acrescenta que esta técnica vai permitir ao investigador analisar o conteúdo de forma que o consiga apresentar num formato característico e singular. Deste modo, o investigador tem o poder de escolher tratar a informação adaptando-a convenientemente à forma como a quer representar.

Podemos, então, destacar algumas vantagens relativamente ao uso da análise documental, nomeadamente no que concerne ao seu baixo custo monetário, ao facto dos seus dados serem coesos e seguros, bem como pelo motivo de o ambiente e os sujeitos

não serem alterados com a empregabilidade desta técnica (Oliveira, 2007, citado por Iglesias e Gómez, 2004).

2.3. TÉCNICAS DE ANÁLISE DOS DADOS

Todas as informações recolhidas através dos instrumentos atrás referidos foram alvo de uma análise de conteúdo minuciosa que permitiu analisar todos os dados que estão em forma de texto escrito, no intuito de organizar e comparar ideias e conceitos, para que, desta forma, se pudessem obter conclusões no que concerne aos resultados da investigação.

A análise de conteúdo é aplicada desde as primeiras tentativas de interpretação de livros sagrados por parte dos antepassados, contudo, só na década de 20, por obra de Leavell, é que se tem assistido à sua sistematização (Bardin, 2011).

Bardin (2011) explica então que a análise de conteúdo nada mais é que

(...) um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (p. 47).

Para a mesma autora, esta técnica metodológica explora três fases primordiais: a pré-análise; exploração do material; e o tratamento dos resultados - a inferência e a interpretação.

Tal como explica Moraes (1999), a análise de conteúdo define-se como uma metodologia de investigação, que é utilizada com o intuito de caracterizar e analisar todos os documentos que são recolhidos antes, durante e depois da intervenção, o que conduz a um melhor entendimento e reinterpretação das mensagens e dos seus significados.

Somando a estas anteriores posições, Sá-Silva et al (2009) acrescentam que a análise de conteúdo é “(...) um procedimento que se utiliza de métodos e técnicas para a apreensão, compreensão e análise de documentos dos mais variados tipos” (p. 5). Como tal, esta técnica de análise de dados nas ciências sociais auxilia na interpretação da observação dos atores sociais na realidade social onde estão inseridos, sendo, por isso, considerada fundamental à pesquisa qualitativa (Silva et al, 2005).

Moraes (1999), acrescenta ainda que

Como método de investigação, a análise de conteúdo compreende procedimentos especiais para o processamento de dados científicos. É uma ferramenta, um guia prático para a ação, sempre renovada em função dos problemas cada vez mais diversificados que se propõe a investigar. Pode-se considerá-la como um único instrumento, mas marcado por uma grande variedade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto, qual seja a comunicação (p.8).

Amado, *et al* (2017) concluem, assim, que a análise de conteúdo, pelo facto de se estruturar por um conjunto de codificações e classificações, divididas por categorias e subcategorias, permite uma exigente e objetiva interpretação e reprodução dos conteúdos contidos nas mensagens - (discurso, entrevista, texto, artigo, etc.), bem como conduz ao

(...) avanço (fecundo, sistemático, verificável e até certo ponto replicável) no sentido da captação do seu sentido pleno (à custa de inferências interpretativas derivadas ou inspiradas nos quadros de referência teóricos do investigador), por zonas menos evidentes constituídas pelo referido ‘contexto’ ou ‘condições’ de produção (Amado et al, 2017, p.306).

Neste seguimento, os mesmos autores (2017) acreditam que este aspeto torna possível que a análise de conteúdo seja colocada em prática de forma criativa em diversificados documentos/comunicações, nomeadamente naqueles que têm a capacidade de compreender “(...) visões subjetivas do mundo, de modo a que o investigador possa ‘assumir’ o papel do ator e ver o mundo do lugar dele (...)” (p. 306).

Face ao exposto, pretendeu-se, assim, através desta técnica de análise de dados, ler e interpretar o teor contido em toda a classe de documentos, desde os relatórios disponibilizados pela instituição, às entrevistas aos idosos e funcionárias, de modo a que todos os conhecimentos específicos sobre determinados aspetos fossem retidos e considerados, e que, sem o recurso a esta metodologia, seriam inalcançáveis (Olabuenaga & Ispizúa, 1989).

2.4. QUESTÕES ÉTICAS

Neste projeto de investigação recorreu-se a uma rigorosa conduta ética de forma a respeitar todos os princípios e valores inerentes ao respeito pelo ser humano (Rodrigues, 2011).

No primeiro contacto com os idosos foram explicitados todos os objetivos e interesses do projeto, informando-os do carácter voluntário da sua participação. Tal como refere Pinheiro (2009), o sigilo profissional, mais que um direito dos profissionais, é um direito e uma necessidade intrínseca ao paciente, assim sendo, tornou-se regra fulcral garantir o anonimato e a confidencialidade de todos os participantes, bem como dos dados obtidos acerca dos idosos, respeitando a privacidade de cada um.

Deste modo, e antes de qualquer contacto com os intervenientes deste projeto, foi feito o pedido de autorização de aplicação do presente projeto de intervenção (anexo 2) à Diretora Técnica da Casa de Repouso da Crocha, onde informava sobre os objetivos do projeto e a população a que o mesmo se aplicava, garantindo que todos os procedimentos éticos e deontológicos seriam assegurados, nomeadamente a confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos.

Depois de aprovada a proposta de realização do projeto e de selecionados os participantes do mesmo, foi ainda solicitada a colaboração de cinco funcionárias da instituição para integrarem e fazerem parte do projeto, nomeadamente na fase de conhecimento da realidade e dos participantes e na fase de avaliação do projeto, sendo-lhes explicitado, através de uma declaração de consentimento informado (anexo 3), todos os objetivos do projeto de intervenção, bem como a garantia do anonimato de todos os dados recolhidos.

2.5. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DOS PARTICIPANTES

Junto da Diretora Técnica pudemos obter algumas informações referentes à caracterização da instituição onde foi desenvolvido este projeto. Deste modo, sabe-se que a Casa de Repouso da Crocha, uma instituição de carácter particular, foi fundada em meados dos anos 70, como carpintaria, sendo, por volta de 1980, convertida num laboratório farmacêutico. Em 1990 o estabelecimento é transformado num lar residencial para idosos, sendo apenas em 1999, atribuído e reconhecido, pelo Centro

Regional de Segurança Social do Centro, em documento próprio (anexo 1), o alvará de abertura e funcionamento como lar para idosos, com capacidade para quarenta e três clientes.

A instituição onde foi desenvolvido o projeto funciona, então, como Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI) desde 1990 até aos tempos atuais e a capacidade de utentes mantém-se a mesma desde então. Esta residência está dividida por dois pisos internos, sendo que no rés-do-chão se encontra: uma cozinha; um refeitório; uma despensa alimentar; uma sala de arrumos de limpeza; uma sala de arrumos de higiene; uma lavandaria; um balneário para as funcionárias; uma sala de descanso para os funcionários; uma farmácia; um escritório; um wc para visitas; dois wc's para clientes; seis quartos, sendo um deles uma suíte, e uma sala de estar. Já o piso superior conta com um salão principal, onde os idosos se juntam durante o dia; uma copa; dezessete quartos; sete wc's para clientes; duas salas de arrumo, e um consultório médico. A residência conta ainda com um espaço externo com dois bancos, acessível a todos os idosos.

A nível de colaboradores, a instituição conta com dezoito funcionários no total, sendo estes: onze cuidadoras; uma cozinheira; uma ajudante de cozinha; uma diretora técnica; uma animadora sociocultural; duas enfermeiras a tempo parcial (diariamente), e um médico (uma vez por semana).

A Casa de Repouso da Crocha tem uma população de trinta e cinco clientes, com idades médias de oitenta e sete anos, sendo cinco deles homens e as restantes mulheres. Dos trinta e cinco clientes, vinte estão em cadeiras de rodas, doze têm mobilidade, e três estão acamados.

Tendo em conta o tipo de público, os critérios de inclusão para participar no projeto prenderam-se com a capacidade de entendimento, de audição e de resposta verbal, visto que as atividades desenvolvidas envolviam a sua explicação verbal e a participação ativa dos envolvidos. Sendo, deste modo, esperado que os idosos pudessem dar o seu parecer relativamente à atividade que desenvolveram e à forma como se sentiam no decorrer da mesma.

Posto isto, e com o propósito de ir ao encontro dos objetivos propostos, embora a amostra tivesse inicialmente um total de catorze participantes, depois de terem sido aplicados alguns instrumentos de recolha de dados, apenas foram selecionados nove

participantes, visto que apenas estes nove correspondiam aos requisitos mínimos para que pudessem fazer parte da amostra.

Quadro nº 1 - Caracterização sociodemográfica dos participantes

Categoria		Participantes
Sexo	Feminino	A, B, E, G, H, I
	Masculino	C, D, F
Idade	75-79	D
	80-84	A
	85-89	C, G, H, I
	90-94	B, E, F
Estado Civil	Casado	D, E, F
	Viúvo	A, B, C, G, H, I
Habilitações	3ª classe	B, G, H
	4ª classe	A, D
	6ª classe	E
	Sem habilitações	C, F, I
Condições	Imobilidade dos membros inferiores	D, F, H, I
	Fraca visão	G
	Alzheimer	E

Dentro dos nove idosos selecionados para realização do estudo, e como podemos verificar no quadro de caracterização sociodemográfica dos participantes exposto acima, seis dos utentes são do sexo feminino e os restantes três do sexo masculino. Os participantes têm uma média de idades de oitenta e sete anos, com idades compreendidas entre os oitenta e quatro e os noventa e três anos. Apenas três dos participantes são casados, sendo os restantes seis viúvos. No que diz respeito às

habilitações dos participantes, três têm a terceira classe, dois a quarta classe, uma detém a sexta classe e apenas três não possuem qualquer habilitação.

Ainda sobre a amostra selecionada, e no que se refere à condições físicas, quatro idosos encontravam-se numa cadeira de rodas e os restantes cinco conseguiam andar pelo próprio pé. Para além disso, ainda contamos com uma participante com problemas de visão e uma participante com alzheimer.

3. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO E DO PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

3.1. DIAGNÓSTICO

De forma a compreender o tipo de público existente, bem como entender o modo de funcionamento de trabalho dentro da instituição, depois de assinado, pela Diretora Técnica, o documento referente ao pedido de autorização para implementação do projeto (Anexo 2), foi feita uma entrevista semiestruturada à animadora sociocultural da Casa de Repouso da Crocha (Anexo 4), para que, desta forma, fosse possível conhecer informações detalhadas sobre determinados assuntos cruciais para o estudo, nomeadamente no que se refere às características pessoais e sociais do público que foi intervencionado, compreendendo, ainda, a sua envolvência e proximidade com as atividades artísticas.

Quadro nº2 - Grelha de análise temática da entrevista realizada à animadora sociocultural antes da aplicação do projeto de intervenção

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Atividades realizadas antes da pandemia	Atividades artísticas	Artesanato (tapetes de trapilhos, malhas, bonecos feitos com tranças de tecido...)
	Atividades do quotidiano	Passeios
		Agricultura
		Culinária
Dificuldades encontradas	Limitações motoras	Pouca mobilidade
	Limitações cognitivas	Dificuldade em comunicar/Articular discursos claros
		Falta de lucidez
	Falta de atividades	Falta de comunicação
		Pouca união e afabilidade

Pontos fortes	Desbloqueios emocionais através de atividades artísticas	Ânimo/entusiasmo
		Espírito de equipa/União

Feita a à análise de conteúdo da entrevista realizada à animadora sociocultural antes da aplicação do projeto (Anexo 6), constatamos que, anteriormente à atual pandemia, eram realizadas **atividades artísticas** envolvendo, maioritariamente, trabalhos artesanais, visto que, foi revelado pela a animadora sociocultural que os idosos“(...) gostam de coisas mais tradicionais, como fazer tapetes de trapilhos, malhas, bonecos feitos com tranças de tecido, entre outras coisas.”, bem como realizavam **atividades do quotidiano**, tais como passear, e participar em atividades de agricultura e culinária.

Esta entrevista permitiu ainda identificar algumas **dificuldades** a nível de **limitações físicas** dos idosos, tais como a reduzida mobilidade por parte de alguns clientes da instituição, bem como **limitações a nível cognitivo**, limitações estas consideradas por Atchley (2000) e Ferreira et al (2009) como transformações naturais do processo de envelhecimento, nomeadamente no que se refere a bloqueios na comunicação e na consequente dificuldade em articular discursos claros e coerentes e, ainda, limitações relacionadas com a ausência de lucidez constante ou momentânea de alguns indivíduos. Ainda como dificuldades foi percebido que, desde o início da situação pandémica, as atividades de cariz artístico dentro da Casa de Repouso da Crocha tiveram de ser adiadas, como podemos perceber através da seguinte explicação da animadora sociocultural: “Devido à falta de pessoal técnico tive de assumir outras funções dentro da instituição, tanto a nível administrativo, como a nível de auxílio aos cuidados dos idosos. Por isso, não consegui ter o tempo necessário para me dedicar à função que me compete, pois para que não faltassem cuidados básicos aos idosos dentro da instituição, vi-me obrigada a abdicar das atividades artísticas.”.

Porém, com esta entrevista, também foi possível identificar alguns **pontos fortes**, relacionados à forma como as **atividades ocupacionais propiciavam desbloqueios emocionais** nos idosos, nomeadamente no que concerne ao ânimo e ao entusiasmo que os idosos sentiam por realizar atividades de cariz artístico e do quotidiano, bem como na forma como seu envolvimento nas atividades promovia um

maior espírito de equipa e de união entre os clientes, facto este comprovado por Jacob (2007) ao afirmar que as atividades artísticas desenvolvidas com os idosos são potenciadoras de autonomia e socialização.

Em jeito de conclusão, com esta entrevista, foi possível perceber quais as carências e as necessidades do público-alvo, no que diz respeito à suas limitações físicas e cognitivas, bem como entender de que forma é que as atividades desenvolvidas podiam ser adaptadas para que todos os participantes pudessem alterar o seu estilo de vida dentro da instituição, procurando estratégias capazes de atender às suas necessidades e os seus interesses (Lorda, 2014).

Já por forma a aprofundar mais detalhadamente alguns aspetos desejados sobre os idosos e o próprio funcionamento da instituição (Flick, 2005), também foram entrevistadas cinco funcionárias - três ajudantes de lar, a diretora técnica, e a cozinheira - através de uma entrevista semiestruturada (Anexo 7), com o requisito obrigatório de estar na instituição há três meses ou mais, pois desta forma garantiu-se que as mesmas já teriam algum conhecimento sobre a forma de estar dos idosos institucionalizados no que diz respeito às suas características pessoais, às suas potencialidades e às suas limitações.

Para esta entrevista asseguraram-se todas as questões éticas relativamente ao consentimento informado de confidencialidade e anonimato, num documento assinado pelas funcionárias (Anexo 3). Assim, com a realização das entrevistas pretendeu-se conhecer a perspetiva das funcionárias no que diz respeito às atividades diárias dos idosos e às suas relações interpessoais dentro da instituição, bem a importância que atribuem às linguagens artísticas e quais as melhores atividades a desenvolver com os idosos, tendo em conta as suas limitações.

Partindo da análise de conteúdo, foi construída a grelha de análise temática, apresentada no quadro 3, onde são apresentadas as temáticas que emergiram, de forma transversal e por ordem de frequência nos discursos das entrevistas. São também apresentadas as categorias e as subcategorias.

Quadro nº3 - Grelha de análise temática das entrevistas realizadas às funcionárias antes da aplicação do projeto de intervenção

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Dificuldades encontradas	Bloqueios emocionais	Falta de comunicação
		Solidão
		Escassez de atividades/Monotonia
Pontos fortes	Desbloqueios emocionais através de atividades artísticas	Ocupação do tempo livre/Quebra da monotonia
		Fomento do convívio interpessoal

Assim, após a análise decorrente da análise de conteúdo das entrevistas às funcionárias antes da aplicação do projeto (Anexo 9), podemos verificar que as temáticas que mais surgiram foram **dificuldades encontradas** e **pontos fortes encontrados**. Na verdade, como principais **dificuldades encontradas**, as entrevistadas destacam os **bloqueios emocionais** dos idosos que, na sua opinião, estão associados ao facto de considerarem os idosos pessoas caladas, sozinhas e quietas e que, por isso, também não são muito próximos entre si, pois não são proporcionadas atividades que desenvolvam a interação entre os utentes. Assim, acabaram por destacar a falta de comunicação, a solidão e a escassez de atividades/monotonia como sendo aspetos muito visíveis do seu quotidiano, constituindo-se como entraves à promoção da qualidade de vida dos idosos institucionalizados, pois, tal como defende Castro (2013), em alguns casos, a escassez de atividades e o vasto tempo livre dos idosos dentro da instituição abre-lhes espaço para pensamentos negativos e sentimentos angustiantes.

No que se refere aos **pontos fortes**, as funcionárias referem que as atividades artísticas são elementos importantes nos desbloqueios emocionais dos idosos, por considerarem que este género de atividades podem ocupar o seu tempo livre, fazendo com que a monotonia seja quebrada das suas vidas e, ainda, fazendo com que possa ser

promovido o convívio interpessoal entre os idosos institucionalizados, contribuindo, deste modo, para o fomento do seu bem-estar, uma vez que as atividades de animação são fulcrais para estimular os idosos a nível físico e psicológico (Martins, 2010), funcionando como mote para o desenvolvimento da comunicação e para o fomento das relações (Jabob 2013).

No sentido de observar em primeira mão a forma como os participantes reagem e se comportavam expostos ao contexto onde estavam inseridos (Hastie & Hay, 2012), também foram aplicadas entrevistas semiestruturadas, previamente à intervenção, aos nove idosos selecionados para o estudo (Anexo 10). Para estas entrevistas também se garantiu o anonimato e a confidencialidade. Estas entrevistas tiveram como objetivo principal perceber se os idosos institucionalizados já tinham tido algum envolvimento com atividades de cariz artístico dentro e/ou fora da instituição e saber quais as atividades que gostavam de desenvolver, para se poder conceber e planificar as atividades de intervenção ao encontro das suas necessidades e dos seus interesses. Podemos, então, observar abaixo a grelha de análise temática, apresentada no quadro 4, relativamente às entrevistas realizadas aos idosos.

Quadro nº4 - Grelha de análise temática das entrevistas realizadas aos idosos antes da aplicação do projeto de intervenção

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Atividades desenvolvidas antigamente pelos idosos nos seus tempos livres	Atividades artísticas	Baile
		Dançar nos bailes
		Cinema/Teatro
		Artesanato (renda; malha)
		Desenhar
		Ouvir música
	Atividades do quotidiano	Ver/Jogar à bola
		Missa

		Ler/Escrever
Atividades de interesse dos idosos dentro da instituição	Atividades artísticas	Artesanato
		Artes plásticas
		Ouvir música/Tocar um instrumento
	Atividades do quotidiano	Agricultura
		Culinária
Dificuldades encontradas	Falta de atividades	Solidão
		Aborrecimento/Descontentamento
		Conflitos interpessoais
		Desânimo
		Confusão/Desnorte
Pontos fortes	Integração dos idosos nas atividades	Motivação/Ânimo

Com esta entrevista pretendeu-se identificar quais eram as atividades desenvolvidas pelos participantes nos seus tempos livres, antes da sua institucionalização, para compreender possíveis áreas de interesse comuns a todos os idosos passíveis de serem englobadas nas atividades a implementar no decorrer do projeto. Pelo que se pode constatar, através da análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos idosos antes da implementação do projeto (Anexo 12), que o “baile” foi a atividade de lazer, mais vezes identificada e a que afirmaram ser um lazer bastante prazeroso, como podemos comprovar através das seguintes afirmações: “Ia ao baile quando era miúda e dançava bem! Os rapazes gostavam de dançar comigo. Sinto saudades desses tempos.” (Participante A); “Ia sempre ao baile, dançava... Eu gostava tanto de dançar, daquele ambiente... Eram tempos felizes.” (P.B); “Só ia ao baile, e era

poucas vezes. Mas as vezes que ia eu gostava... Ah... isso é que gostava...” (P.H). Dentro das atividades artísticas também surgiram outras ocupações anteriormente praticadas pelos idosos, tais como: dançar durante os bailes; ir ao cinema/teatro; desenhar; fazer artesanato (renda; malha); e ouvir música. Já as atividades realizadas antigamente no cotidiano pelos participantes eram: ver/jogar à bola; ir à missa; e ler/escrever.

Dado que é responsabilidade do dinamizador fazer a análise do grupo com quem irá intervir, no intuito de organizar e planejar as melhores atividades artísticas tendo em conta as especificidades do público-alvo (Belém, 2015), esta entrevista serviu, também, para descobrir possíveis áreas de interesse por parte dos idosos relativamente às atividades a desenvolver ao longo do projeto, onde, depois de se proceder à análise das entrevistas semiestruturadas aos idosos antes da implementação da intervenção, se observou que as áreas de interesse dos participantes passavam pela: agricultura, culinária, música e artesanato, sendo notório o entusiasmo e a necessidade de desempenharem alguma tarefa que os fizesse sair da rotina e lhes proporcionasse algum convívio e entretenimento.

Não esquecendo a importância que as atividades artísticas assumem na contribuição da interação social e, consequentemente, na redução do sentimento de solidão (Direção-Geral da Saúde, 2017), as entrevistas semiestruturadas aos idosos possibilitaram, ainda, compreender se os idosos possuíam uma boa relação com os restantes utentes, bem como descobrir possíveis sentimentos de solidão, com o intuito de conhecer o nível de satisfação de vida dos nove idosos selecionados para o estudo em questão, e de que forma as atividades artísticas podiam influenciar o seu bem-estar. Analisados os dados, verificou-se que as **dificuldades encontradas** ligavam-se ao facto de, dentro da instituição, em geral, os participantes não realizarem atividades de cariz artístico, o que os remetia a sentimentos negativos tais como a solidão, sendo esta a subcategoria identificada com maior frequência, seguidamente de aborrecimento/descontentamento e conflitos interpessoais entre os idosos, sendo, também, identificadas subcategorias ligadas a desânimo, e a confusão/desnorte. Ou seja, foi percebido que a falta da realização de atividades e, consequentemente, a carência da fomentação do convívio entre os residentes da instituição, trouxe aos participantes sentimentos derrotistas prejudiciais ao fomento do seu bem-estar (Depolito et al, 2009),

tal como podemos perceber através das seguintes expressões: “Sinto-me e estou (sozinha). Estou acompanhada por estas pessoas todas, mas tenho muitas saudades da minha família, muitos morreram e outros perdi o contacto.” (P.A); “Estou sempre sozinha, só vou ao salão ouvir a missa. Gosto de estar sossegada. Não ouço nem vejo, antes quero estar aqui.” (P.G); “Não lhe sei explicar o porquê, mas sinto-me muito sozinha..” (P.H); “Sim (sente-se sozinha), porque aqui não tenho o que fazer.” (P.I). Porém, foi encontrado um **ponto forte** comum a vários participantes - a motivação/ânimo - sendo esta subcategoria identificada pelo entusiasmo demonstrado pelos idosos em se quererem integrar nas atividades a desenvolver ao longo do projeto, de modo que os ajudasse a desconectar de alguns sentimentos negativos, anteriormente mencionados, prejudiciais ao seu bem-estar, como comprovamos com as seguintes considerações: “(...) tenho saudades das atividades que fazíamos... de fazer alguma coisa.” (P.G); “Sim (sente falta da realização de atividades), porque a pessoa distraía... e é isso que eu não tenho: distração nenhuma. Obrigada por ter vindo. Agradeço muito a convivência que se possa ter.” (P.H); “Sinto falta de fazer alguma coisa. Sinto-me sempre muito triste, estou sempre a lembrar o mesmo.” (P.I)

Depois de aplicadas e analisadas as entrevistas semiestruturadas aos idosos, estava planeado dar início à implementação das atividades, contudo, devido à atual pandemia, alguns idosos ficaram infetados com o vírus Covid-19. Sendo que alguns idosos estavam em isolamento e as atividades planeadas para desenvolver ao longo da implementação não teriam o mesmo impacto aplicadas só com alguns idosos em detrimento de todo o grupo, considerou-se benéfico a realização de cinco sessões exploratórias (Anexo 13), previamente às sessões de implementação, durante uma semana, que tiveram como principal objetivo entender a maneira de ser e de trabalhar dos idosos selecionados para o estudo. Embora os participantes não pudessem estar todos reunidos (pelo facto de existirem idosos em isolamento), através das sessões exploratórias (algumas delas individuais), compreendeu-se quais as maiores dificuldades a nível motor e cognitivo dos participantes, bem como algumas das suas características pessoais. Desta forma, foi possível ter um melhor entendimento do tipo de público que iria ser intervencionado e quais as melhores estratégias para lidar com cada indivíduo consoante o seu comportamento pessoal aquando do momento de implementação do projeto.

Assim, no dia 22 de fevereiro, foi feito um pedido, por parte da investigadora, à Diretora Técnica e à Enfermeira da instituição, para que, com os devidos cuidados de higiene e tomando todas as medidas de segurança, a investigadora pudesse intervir com os idosos que estavam em isolamento, a fim de poder privar com estes e de os conhecer mais aprofundadamente. Já os idosos que não estavam em isolamento, estavam reunidos e faziam as atividades na sala principal.

Desta forma, se por um lado, as entrevistas semiestruturadas aplicadas previamente à intervenção serviram para conhecer as percepções dos participantes e das funcionárias que quotidianamente trabalham com eles, relativamente à temática deste estudo, as sessões exploratórias permitiram conhecer mais aprofundadamente, e já em modo de intervenção, os participantes e as suas maiores potencialidades, bem como os métodos mais adequados a serem utilizados para as destacar. Para além disso, também foi possível observar as dificuldades dos participantes, encontrando as melhores estratégias de as poder contornar. Apresenta-se, a seguir, a grelha de análise do diário de bordo da investigadora que decorreu da implementação das sessões exploratórias, sendo este instrumento de recolha de dados considerado por Porlán e Marín (1997) como uma ferramenta imprescindível quando se pretende refletir sobre determinado acontecimento em tempo real levando a desencadeamentos relevantes e significativos para o estudo.

Quadro nº 5 - Grelha de análise do diário de bordo - sessões exploratórias

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
DIFICULDADES ENCONTRADAS	BLOQUEIOS EMOCIONAIS	Impotência/Inaptidão
		Apreensão/falta de iniciativa
		Falta de comunicação
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	PARTICIPAÇÃO/ DESEMPENHO	Motivação/ânimo
		Foco/Auto Recriação
		Confiança

Após a análise da grelha de análise de conteúdo do diário de bordo das sessões exploratórias (Anexo 14), verificou-se a existência, sobretudo na primeira sessão realizada, de dificuldades a nível de **bloqueios emocionais**, percebidos através do sentimento de impotência/inaptidão, bem como alguma apreensão/falta de iniciativa e ausência de comunicação entre os participantes, tal como comprovamos através da seguinte expressão: “Eu não percebo nada disto. Tem de me dizer como se faz porque eu nunca tive jeito para estas coisas.” (Sessão Exploratória.1 - P.H). A partir da segunda sessão, começam a ser identificados alguns desbloqueios emocionais, ligados à **participação/desempenho**, tais como motivação/ânimo e foco/autorecriação, percebidos através de expressões como: “Dê-me mais para pintar, não tem? Já pintei estas duas.” (S.E.2 - P.C); “Gosto que esteja aqui. Vê-se que gosta de estar com todos e gostamos que esteja aqui.” (S.E.2 - P.E). Embora na terceira sessão, devido a fatores externos, permanesse algum silêncio entre os participantes, foram, ainda assim, identificados sentimentos positivos ligados à confiança/intimidade entre os participantes, bem como superação de dificuldades sentidas nas sessões anteriores. Já nas duas últimas sessões não foram identificados quaisquer dificuldades sentidas pelos participantes, predominando, assim, sensação de superação de dificuldades.

Podemos assim concluir que os idosos iniciaram as sessões desacreditados das suas capacidades/habilidades, sendo significativamente notório o sentimento de impotência por eles demonstrado, pois, por algumas vezes, se mostraram apreensivos e com falta de iniciativa para desempenhar algumas atividades. Também a falta de comunicação durante a primeira sessão foi evidenciada.

Contudo, a partir da segunda sessão, os participantes começaram a desinibir-se, transformando a apreensão e o sentimento de inaptidão em foco e autorecriação. Mostrando-se, notoriamente, mais motivados e animados, refletindo-se também na sua aproximação, afinidade, e confiança com os restantes colegas, revelando, desta forma, uma grande capacidade de superação das dificuldades sentidas.

Depois de analisadas as entrevistas e o diário de bordo decorrente da observação das sessões exploratórias, estavam reunidas as condições para se realizar a planificação das sessões de intervenção.

3.2. PLANIFICAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Conhecendo mais aprofundadamente cada participante, no que diz respeito às suas formas de ser, estar e de trabalhar, foi vez de dar início à planificação das atividades. Tal como já foi explicado, as atividades foram pensadas tendo em conta a análise de conteúdo dos instrumentos de recolha de dados mencionados anteriormente e, por isso, concebidas estrategicamente para ir ao encontro dos interesses manifestados pelos idosos e, ainda, tendo em conta o tipo de limitações de cada um para que, deste modo, pudesse ser possível desenvolver a sua comunicação, a sua autoestima, a sua autonomia e, ainda, o fomento das suas relações interpessoais (Bonafim et al, 2013).

Deste modo, as atividades planificadas tiveram como pressuposto a concretização de um objetivo final, a realização de um arraial, uma vez que durante as entrevistas os idosos valorizaram muito este género de atividade, tendo sido o “baile” a categoria mais mencionada quando lhes questionado quais os seus passatempos antigamente, sendo este entretenimento lembrado por todos os idosos com um sentimento alegre de nostalgia.

Para além de ter como objetivo promover uma atividade que fosse ao encontro dos interesses dos participantes, esta atividade foi pensada enquanto estratégia aglutinadora e abrangente que possibilitava a participação de todos os idosos, independentemente das suas limitações físicas. Neste sentido, as atividades foram planificadas de modo a que todos os participantes pudessem ser parte integrante de todas as fases que fazem parte do processo, fazendo-os acreditar que tinham capacidades de atingir um meio para chegar a um fim que, no caso, seria a execução das atividades que levariam à concretização do arraial. Assim sendo, e através deste envolvimento, seria potencializada a autovalorização dos participantes, fazendo-os acreditar no seu potencial e, deste modo, reconhecerem o contributo que ainda poderão ser capazes de oferecer face ao contexto onde estão inseridos (Almeida & Quintão, 2012; Jacob, 2007).

Neste seguimento foram planificadas nove sessões, para serem concretizadas no período de 07 a 25 de março de 2022, sem horários definidos. No sentido de existir um planeamento das atividades foi criado um quadro, tal como podemos observar abaixo, que auxiliou na organização e delimitação das tarefas a efetuar, estipulando os dias para sua execução, quais os materiais necessários e a finalidade da atividade. Já no anexo 15 podemos consultar as planificações das nove sessões desenvolvidas.

Quadro nº6 - Exemplo do quadro utilizado para planificação das atividades

Data	Atividade	Materiais	Finalidade

3.3. IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Neste ponto serão apresentadas as atividades desenvolvidas e suas finalidades. Serão ainda apresentadas algumas informações relevantes e pertinentes no decorrer de cada sessão, bem como a apresentação de fotografias referentes aos trabalhos realizados pelos participantes.

Depois de tratados todos os procedimentos éticos e burocráticos necessários para a concretização do projeto, deu-se início à implementação das atividades no dia 07 de março de 2022, sem horários definidos, podendo estas decorrer durante todo o dia, ou só da parte da tarde. Assim, a intervenção artística dividiu-se em nove sessões, com início no dia 07 de março de 2022, tal como já se referiu, e com término no dia 25 de março de 2022. Participaram os nove idosos que fazem parte da amostra deste estudo.

Considerando que a realização do “baile” como projeto final foi do interesse comum a todos os participantes, durante a explicação aos idosos de como se iria processar as sessões, foi sugerido uma angariação de dinheiro, para que, com esse valor monetário, pudessem comprar algo que, consensualmente, fosse do agrado de todos os elementos do grupo. Deste modo, os participantes ao se envolverem nas atividades, saberiam que estavam a trabalhar com uma finalidade específica e que seria benéfica e vantajosa a todos eles, o que acabou por funcionar enquanto elemento extra de

motivação, para além de os fazer acreditar que tinham a capacidade e o potencial de desenvolverem trabalhos que os levariam a um resultado final com carácter de utilidade para todos na instituição.

Posta a proposta, todos os participantes consentiram e aprovaram a ideia delineada, mostrando ânimo e entusiasmo por darem início às atividades. Assim, e tal como referido anteriormente, foram planeadas atividades que envolvessem a execução de peças produzidas pelos idosos para venda. Assim sendo, após discussão entre os participantes, a opinião que mais vingou em relação à forma como iriam utilizar o dinheiro das peças vendidas, foi a angariação de dinheiro para comprarem os ingredientes necessários para a confecção de “cozido à portuguesa”, com o fundamento de que era o prato que sentiam mais saudades de comer.

- **Sessão 1 - 07/03/2022**

No dia 07/03/2022 deu-se início às atividades, por volta das 15h. Com o intuito de que todos os participantes se conhecessem um pouco melhor e se sentissem mais desinibidos e confortáveis, foi feita uma atividade de quebra-gelo, que tinha como objetivo que os participantes se dessem a conhecer mais aspetos da sua vida e partilhassem algumas curiosidades sobre si.

No final desta atividade, foi vez de dar início às atividades que levariam aos resultados do projeto final. Assim, na sessão 1, foram decorados frascos e latas para encher com terra e flores, no intuito de vender estas peças no dia do arraial. Foi preocupação da investigadora propor atividades que os participantes considerassem úteis, deixando-os, deste modo, mais motivados e envolvidos.

- **Sessão 2 - 8/03/2022**

Tal como na primeira sessão, no segundo dia de intervenção, voltou a realizar-se uma atividade de quebra-gelo, que serviu para os participantes ganharem ainda mais confiança e desinibição entre eles. Dado que alguns idosos estavam limitados a uma cadeira de rodas, esta atividade de quebra-gelo permitiu que os idosos que tinham mobilidade, deslocassem os seus colegas que estavam em cadeiras de rodas pela sala, de forma a conseguirem desempenhar a tarefa, o que os deixou ainda mais íntimos e unidos, pois tal como refere Peres e Lopes (2007), com animação sociocultural, é

pretendido que se encontrem as estratégias interventivas mais adequadas para que seja desenvolvido o diálogo e a partilha de valores entre os indivíduos, permitindo, desse modo, que sejam tidos em conta os interesses de cada um.

Depois da dinâmica de quebra-gelo, a atividade seguinte foi preparada para que os participantes pudessem, através da música, desenvolver a reflexão pessoal e, conseqüentemente, fazê-los transparecer e exteriorizar reflexões e emoções. Já no dia do arraial, esta atividade, denominada de “Quadro da Mente”, seria um dos trabalhos que ficaria exposto a todos os idosos da instituição e funcionárias que estivessem ao serviço, bem como às funcionárias que foram convidadas a estarem presentes neste dia, por estarem fora do seu horário de trabalho. É de salientar que os participantes, por terem conhecimento de que o trabalho realizado seria exposto publicamente no dia do arraial, e como tal, seria observada e apreciada por todos os convidados, sentiram que o seu esforço e empenho seria reconhecido e valorizado, denotando-se assim uma maior envolvimento.

- **Sessão 3 - 09/03/2022**

No dia anterior à sessão 3, foi questionado às senhoras o que gostariam de fazer no Dia das Mulheres, sendo que pintar as unhas foi a resposta mais comum entre as participantes. Também foi questionado a todos os participantes, independentemente do sexo, o que gostariam de fazer neste dia especial, ao que responderam que gostavam de poder comer filhoses, pois já não comiam há muito tempo e, segundo as suas palavras, “como é dia de festa é dia de um docinho.”

Assim, a parte da manhã, destinou-se essencialmente a cuidar da aparência física das senhoras, pintando as suas unhas, tal como haviam pedido, e penteando os seus cabelos.

Já da parte da tarde, e por forma a poder aproveitar a atividade que é habitualmente realizada, neste dia, pela animadora sociocultural da instituição, definiu-se que se optaria por realizar esta mesma atividade. Assim, e como de costume, foram compradas flores não só para as senhoras, mas também para os senhores e entregues durante o lanche. Foi pedido pela investigadora que fosse realizado na sala de refeições, visto que é mais ampla e haveria a possibilidade de juntar as mesas para que os idosos pudessem ficar mais próximos. Para além disso, e de forma a marcar este

momento como um dia de festejo, também foi selecionada e colocada música tradicional durante o lanche. Como na sessão anterior os idosos tinham referido que gostavam de comer filhoses, a investigadora pediu a ajuda da animadora sociocultural para lhes poder proporcionar este desejo, acabando este momento por ser marcado por bastante prazer e animação.

No final do lanche, os idosos foram desafiados a colocar as suculentas (flores trazidas pela animadora) nos frascos e nas latas que haviam decorado na sessão anterior. Assim, e para melhor manuseamento dos utensílios por parte dos participantes, a terra e as suculentas foram divididas por recipientes e dadas aos idosos. Estes tinham ao seu dispor, colheres para poderem colocar a terra dentro dos frascos e também tinham pequenas pedras (apanhadas pela interventora na rua) para juntar à terra, por forma a que quando se regasse as plantas não houvesse acumulação excessiva de água.

Por vários participantes já terem estado ligados à agricultura, esta foi uma atividade bastante prazerosa para eles, pois puderam ter a oportunidade de recordar os tempos de mocidade.

- **Sessão 4 - 14/03/2022**

Na sessão 4, os participantes realizaram uma atividade que serviria para, no dia do arraial, decorar o espaço. O mote para a realização desta atividade foi a informação recolhida durante as sessões exploratórias, em que foi questionado aos participantes o que mais se lembravam dos arraiais e o que neles mais apreciavam, sendo as tradicionais fitas decorativas um dos itens mais vezes mencionados. Para a concretização da atividade foram utilizados moldes em cartão para produção das fitas em papel, sendo, posteriormente, recortadas e pintadas, de um lado com tinta e do outro lado com marcadores/lápis de cor.

Como uma das participantes tinha alguns problemas de visão e já havia demonstrado, nas sessões anteriores que não se sentia confortável com a pintura, a investigadora pensou em outra atividade que pudesse ser desenvolvida pela participante e que não obrigasse a esforçar a sua visão. Assim, a investigadora debateu este assunto com a animadora sociocultural e esta referiu que uma das atividades que a participante gostou de desenvolver nos tempos em que não tinha a visão tão afetada, era a execução de tranças, em tecido, para a confeção de trabalhos artesanais. Neste seguimento, e por

esta ser uma atividade que a participante já tinha desenvolvido anteriormente, pensou-se que a realização de tranças seria uma boa ideia para decorar o espaço no dia do arraial, e também uma forma de incluir todos os participantes, independentemente das suas limitações. Em suma, esta foi outra das atividades realizadas pelos restantes participantes e que lhes deu imenso gosto de realizar.

- **Sessão 5 - 21/03/2022**

Por forma a juntar as fitas, realizadas na sessão anterior, para no dia do arraial estarem extensas o suficiente para poderem ser utilizadas para decoração do local, os participantes furaram, com um furador, o meio das fitas, para que, desta forma, estas pudessem ser unidas com um fio, de maneira que estivessem juntas e corridas. O mesmo aconteceu com as tranças, em que os participantes tiveram de as entrelaçar, através de um nó, umas nas outras.

Por ambas as atividades serem mais complexas e envolverem a ajuda de um segundo elemento, os participantes realizaram esta tarefa em equipa, ajudando-se uns aos outros consoante fossem as habilidades e/ou dificuldades de cada um, o que favoreceu a promoção das relações interpessoais e a comunicação entre os elementos do grupo.

- **Sessão 6 - 22/03/2022 e sessão 7 - 23/03/2022**

A próxima atividade a desenvolver foi repartida entre a sessão 6 e a sessão 7, por ser uma tarefa que exigia mais cuidado e atenção por parte da investigadora a cada participante. Para esta atividade era necessário que os participantes entendessem bem o objetivo da tarefa a realizar, para que, deste modo, pudessem recordar tempos passados de suas vidas, e refletissem sobre a forma como estas memórias os fazem sentir no presente. Apelidada de “Recortes da Vida”, esta atividade envolveu o recorte de imagens de revistas que remetessem os idosos para acontecimentos passados das suas vidas para que, posteriormente, essas imagens fossem coladas em papel A3 com trechos da explicação dos participantes associada à imagem em questão. Era intenção da investigadora que os participantes refletissem sobre acontecimentos das suas vidas e que conseguissem transportar para o presente, conotações passadas que lhes transmitissem

segurança e tranquilidade, e, por esse meio, que os fizesse abstrair de pensamentos negativos ao recordarem memórias felizes.

Tal como a atividade da sessão 2, este trabalho realizado pelos participantes tinha como objetivo ser exposto publicamente no dia do arraial. A exposição dos trabalhos dos participantes faria-os sentir valorizados, visto que era uma forma de eternizar a sua história de vida e de a darem a conhecer a mais pessoas.

- **Sessão 8 - 24/03/2022**

A sessão 8, teve como objetivo realizar mais peças para serem vendidas ao público no dia do arraial. Como tal, e tendo em conta algumas das limitações físicas e motoras de alguns participantes, as peças escolhidas para produção foram pensadas para que todos os participantes, independentemente das suas condições, as pudessem realizar. Assim, e com a concordância de todos os elementos do grupo, optou-se por se fazer porta-chaves com pompons e base para copos de espátulas de madeira.

Para a realização dos pompons, o molde dos mesmos foi estrategicamente adaptado (em vez de ser um molde fechado, optou-se por um molde aberto), para que os idosos com mais problemas de manejo, devido a artroses nas mãos, pudessem melhor envolver a lã em volta dos moldes.

Já as bases de copos, foram montadas com cola quente pelos idosos que tinham mais destreza para usar a pistola de cola quente e pintadas por todos os participantes. Como o material usado para montagem da base de copos era madeira, os participantes ficaram mais entusiasmados, pois associaram este tipo de matéria aos trabalhos que faziam antigamente, ligados à carpintaria.

- **Sessão 9 - 25/03/2022**

A implementação das atividades deu-se por terminada na sessão 9. Nesta sessão teve lugar o arraial, que havia sido organizado e estruturado pelos participantes.

A decoração do espaço deu-se por volta das 9h30 da manhã, no salão principal (onde os clientes permanecem durante o dia), com o auxílio dos participantes que tinham mobilidade. Aos participantes que estavam em cadeiras de rodas, foi pedida opinião/aprovação dos locais onde se deveriam colocar as fitas e as tranças, sendo estes dois dos elementos realizados pelos participantes durante as sessões.

Na hora do almoço dos idosos, a investigadora foi comprar comida e bebida para servir durante o lanche. E, com a ajuda da animadora sociocultural da instituição, confeccionou filhoses, pois este era uns dos doces de preferência dos participantes. Para o lanche foram comprados sumos, batatas fritas, sandes mistas, chocolates e salgados, sendo alguns destes alimentos sugeridos pelos participantes.

Por volta das 14h, voltou a repetir-se o mesmo processo de organização, ou seja, os idosos que tinham mobilidade ajudaram na organização do espaço e os idosos que estavam em cadeiras de rodas, deram o seu parecer relativamente à disposição do local. Assim, colocou-se uma mesa para dispor as peças realizadas pelos participantes para venda (vasos/latas de plantas; porta-chaves com pompons, e base para copos), e também a colocação de quadros de cortiça onde estavam expostos os trabalhos - “Recortes da vida” - realizados pelos idosos. Noutro canto da sala, ficaram exibidos os demais trabalhos para exposição - “Quadro da Mente”.

Depois de serem posicionadas as mesas no salão principal com a comida e bebida, colocada a música tradicional portuguesa, e alterada a disposição das cadeiras - de forma a que todos os idosos pudessem estar de frente uns para os outros - foi vez de dar início ao arraial, onde participaram todos os clientes da instituição, as funcionárias que estavam ao serviço e outras funcionárias que estavam no seu dia de folga. Já os familiares e/ou amigos dos idosos não puderam estar presentes neste dia devido às regras da instituição em consequência do vírus Covid-19.

As peças individuais realizadas pelos idosos para exposição tinham uma legenda explicativa do objetivo da dinâmica e de quem eram os trabalhos exibidos. Estas peças realizadas pelos idosos para venda, lucraram um total de 45€.

Terminada a implementação das atividades, realizou-se novamente uma entrevista semiestruturada às funcionárias da instituição afim de perceber quais as suas perceções relativamente aos contributos que este projeto de intervenção proporcionou nos idosos, nomeadamente no que concerne ao bem-estar dos participantes. Foram também, aplicadas entrevistas semiestruturadas aos nove utentes que participaram no estudo, com o objetivo de entender qual tinha sido a perceção dos idosos quanto às atividades desenvolvidas e se estas tiveram alguma influência na sua forma de estar e sentir. Desta forma, foi possível ter várias perspetivas que serão trianguladas com a análise dos resultados obtidos através do diário de bordo feito pela investigadora.

3.4. REFLEXÃO, INTERPRETAÇÃO E INTEGRAÇÃO DE RESULTADOS

O presente ponto tem como objetivo refletir, interpretar e integrar a análise dos resultados obtidos através dos instrumentos de recolha de dados utilizados, de forma a verificar a concretização, ou não, dos objetivos iniciais definidos, procurando dar resposta à questão de partida (Serrano, 1998).

3.4.4. Diário de bordo da investigadora

No decorrer das atividades foi utilizado o diário de bordo como instrumento de recolha de dados, a fim de compreender de que modo as atividades desenvolvidas influenciavam a forma de estar dos participantes, avaliando o seu nível de satisfação com as tarefas desempenhadas, bem como as maiores alterações a nível dos seus comportamentos diários. Ou seja, através do diário de bordo da investigadora foi possível refletir todas as considerações e reflexões feitas ao longo da implementação das atividades fazendo, posteriormente, a sua interpretação (Alarcão, 2011). No quadro a seguir, são apresentadas as temáticas, as categorias e as subcategorias que emergiram da análise do diário de bordo.

Quadro nº 7 - Grelha de análise temática da implementação das atividades

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Dificuldades encontradas	Bloqueios emocionais	Desânimo
		Apreensão/falta de iniciativa
		Impotência/Inaptidão
Pontos fortes encontrados	Participação/desempenho	Motivação/ânimo
		Confiança/ Companheirismo
		Foco/Auto Recriação

Deste modo, com a análise de conteúdo da implementação das atividades (Anexo 16) pudemos verificar que uma das maiores dificuldades sentidas pelos participantes se prendem aos bloqueios emocionais tais como: o desânimo; a apreensão/falta de iniciativa; e o sentimento de impotência/inaptidão, dificuldades estas percebidas através de expressões como: “Oh Liliana (investigadora), já lhe disse que não tenho jeito nenhum para estas coisas.” (Diário de Bordo.1 - Participante - B); “Eu acho que não vou conseguir fazer aquilo que a menina nos está a explicar.” (D.B.2 - P.I); “Sobre a minha vida? Oh... então o que é que eu vou dizer sobre a minha vida? Foi uma vida de trabalho, muita infelicidade.” (D.B.6 - P.G). Contudo, também foram identificados pontos fortes no decorrer das atividades, associadas à participação e desempenho dos participantes, nomeadamente: motivação/ânimo (“Gostei muito de fazer esta atividade, fez-me lembrar os meus tempos de mocidade.” (D.B.3 - Participante - I); “Então se eu puder fazer eu faço, gosto é de estar entretida.” (D.B.6 - P.H)); confiança/companheirismo (“Ela não vê quase nada, eu ajuda-a.” (D.B.1 - P.C); “Gosto da sua companhia e que esteja aqui connosco.” (D.B.8 - P.I para P.E)); e foco/autorecriação (“Então vá, não há mais frascos para pintar?” (D.B.1 - P.C); “Entretanto podes-me ir dando mais fitas, já tenho estas todas despachadas”. (D.B.5 - P.D)).

Assim, e ao refletir sobre a grelha de análise temática, constatamos que, se por um lado os participantes iniciaram as atividades com sentimentos mais negativos, por acreditarem que não tinham competências/capacidades para desempenhar determinadas tarefas, como é o exemplo da participante B, ao referir durante uma atividade: “Oh Liliana (investigadora), já lhe disse que não tenho jeito nenhum para estas coisas.” (D.B.1) e da participante I quando menciona “Eu acho que não vou conseguir fazer aquilo que a menina nos está a explicar.” (D.B.2), levando-os, por vezes, a esbarrar em pensamentos derrotistas, por outro lado, com o decorrer das atividades, os participantes começaram a ter mais iniciativa para realizarem as tarefas, nomeadamente aquelas que inicialmente acreditavam não serem capazes, como é o caso do participante C ao exclamar: “Eu o que puder fazer faço. Gosto de fazer tudo!” (D.B.4), bem como da participante G ao comentar “Já fiz este, não tem mais para eu fazer? Pode dar-me que eu

faço bem isto.” (D.B.8), levando-os a sentirem-se mais habilitados, considerando, por isso, que a idade não era um impedimento para alcançarem um determinado fim.

Deste modo, conseguimos verificar que o desânimo, inicialmente sentido por parte dos participantes, se transformou em motivação, e a apreensão e o sentimento de impotência se converteram em foco e autorecriação. Outra das modificações percebidas foi a nível das relações interpessoais entre os participantes, pois se no início das atividades estes estavam mais retraídos e fechados entre si, com o desenrolar das atividades os idosos foram se sentindo mais confiantes uns com os outros, partilhando histórias pessoais e se interajudando sempre que necessário, reforçando, desta maneira, a confiança e o companheirismo entre os elementos do grupo.

Assim, todos estes pontos fortes encontrados em consequência da implementação das atividades, leva-nos a concordar com Jacob (2008) quando salienta a importância da participação ativa dos idosos nas atividades do quotidiano, para que, por este meio, seja possível que estes tenham noção das suas qualidades e do seu valor, atingindo, assim, o bem-estar geral.

3.4.5. Entrevistas semiestruturadas às funcionárias após a intervenção

Após a implementação das atividades foram aplicadas entrevistas semiestruturadas às mesmas cinco funcionárias da instituição (Anexo 17) que inicialmente tinham respondido às entrevistas antes da implementação do projeto. Neste seguimento, as referidas entrevistas tiveram como objetivo conhecer quais as perceções das funcionárias relativamente aos contributos que as atividades poderão ter tido no bem-estar dos idosos e cuja análise dos dados foi feita através da grelha de análise temática apresentada no quadro a seguir.

Quadro nº 8 - Grelha de análise temática das entrevistas semiestruturadas às funcionárias após a intervenção

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Dificuldades encontradas	Chefias	Falta de cooperação
Pontos fortes	Desbloqueios emocionais através das atividades	Ânimo
		Promoção das relações interpessoais

	artísticas	Quebra da monotonia
--	------------	---------------------

Com as entrevistas semiestruturadas às funcionárias constatou-se que, por parte de alguns elementos hierarquicamente superiores dentro da instituição, existiu falta de cooperação no projeto, tendo sido, na opinião das entrevistadas, um obstáculo ao normal desenvolvimento da intervenção. Esta dificuldade foi identificada dado ao facto de, dentro da instituição onde foi realizado o projeto, se priorizar outros aspetos relacionados com o cuidado aos idosos, nomeadamente no que diz respeito à saúde, e não se dar tanta atenção às atividades artísticas como promotoras do bem-estar dos clientes.

Contudo, todos os outros pontos identificados pelas funcionárias sobre o desenvolvimento do projeto foram positivos. Sendo que o “ânimo” foi a subcategoria mais identificada pelas funcionárias para descrever a forma como consideravam que as atividades desenvolvidas tinham sido sentidas pelos participantes, como é o caso da funcionária A quando comenta: “Ficaram mais motivados. A disposição deles era outra porque também sentiam que tinham sempre alguma ocupação e isso deixava-os mais alegres.”, bem como da funcionária E quando refere “Eles estavam sempre animados. Muitos até pareciam outras pessoas, é bom terem alguma ocupação.”. As funcionárias acreditam ainda que a implementação das atividades permitiu a promoção das relações interpessoais entre os participantes ao referirem: “Foi muito bom. Eles ficaram mais próximos e unidos.” (Funcionária A); “Estavam sempre contentes, e também se divertiram uns com os outros e, nesse sentido também foi bom para eles, porque se puderam conhecer melhor.” (F.E), bem como a quebra da monotonia quando afirmam que: “Para os idosos significou muito. É bom porque sentiam-se motivados e alegres a realizar as atividades. É bom para eles terem alguma coisa para fazer.” (F.C); “Ficaram mais confiantes, extrovertidos e mais comunicativos.”/“Os idosos sentiram-se bem e felizes a realizar as tarefas e sentiram-se acompanhados e que tinham a merecida atenção.” (F.D).

Assim, após a análise da grelha de conteúdo relativo às entrevistas às funcionárias após a aplicação do projeto (Anexo 19), podemos concluir que todas as funcionárias da instituição acreditam que as atividades desenvolvidas no decorrer do

projeto foram significativas para a promoção do bem-estar dos participantes, uma vez que lhes deu ânimo, alegria e diversão, promovendo o convívio e a comunicação entre os participantes, quebrando a monotonia dos seus dias e melhorando a sua qualidade de vida a nível pessoal e social. Posto isto, acreditamos que as atividades de cariz artístico têm a capacidade de transformar grupos e pessoas em protagonistas do seu próprio desenvolvimento, levando ao fomento de espaços onde os indivíduos se possam expressar e relacionar, agindo diretamente no seu próprio processo de desenvolvimento (Trilla 1998).

3.4.6. Entrevistas semiestruturadas aos idosos após a intervenção

Como referido anteriormente, após a implementação das atividades, considerou-se importante para a investigação a aplicação de entrevistas semiestruturadas aos idosos (Anexo 20), no sentido de compreender se a sua participação nas atividades interferiu com a sua forma de estar e, conseqüentemente, com o seu bem-estar. Neste sentido, podemos verificar na grelha de análise temática das entrevistas semiestruturadas aos idosos após a intervenção apresentada abaixo, os dados em questão.

Quadro nº 9 - Grelha de análise temática das entrevistas semiestruturadas aos idosos após a implementação do projeto

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
Pontos fortes encontrados	Desbloqueios emocionais	Descontração/Ânimo
		Ocupação da mente
		Promoção/Fomento do convívio
		Reflexão pessoal/Nostalgia

Depois de analisada a grelha da análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas aplicadas aos idosos após a implementação do projeto (Anexo 22), verifica-se que o maior sentimento revelado pelos participantes foi descontração/ânimo,

uma vez que os participantes mencionaram se sentir tranquilos e distraídos ao realizar as atividades, como verificamos através das seguintes expressões: “Sim, porque anima as pessoas. Dá mais ânimo à malta. O tempo passa mais depressa. É um convívio bonito. Só gostava de poder fazer estas atividades mais vezes.” (P.I); “Senti-me bem. Senti um alívio de não estar a pensar na doença e noutras situações más da vida. Estávamos todos em convívio, foi bom... só é pena acabar.” (P.D). Seguidamente, os idosos mostraram-se bastante reflexivos e nostálgicos, revelando que a participação nas atividades os remeteram para o passado e os fizeram relembrar das suas vidas antes da institucionalização e da sua família, tal como podemos constatar através de comentários como: “(...) porque as atividades nos fizeram pensar sobre as nossas vidas e sobre os acontecimentos bons dela.” (P.A); “Sentia-me bem, por estarmos reunidos, é como se estivesse junto com a minha família. Trouxe-me saudade.” (P.I). A promoção do convívio foi vista pelos participantes como uma consequência das atividades desenvolvidas, uma vez que estas oportunizaram a interação com os colegas, levando a que se conhecessem mais intimamente, como é o caso da participante H quando refere: “Senti tranquilidade com as amigas que fiz e com quem fiz as atividades.”. Por fim, os participantes relataram que, por estarem ocupados a realizar as atividades, também a mente lhes era ocupada com emoções positivas, não deixando espaço para que pensamentos negativos predominassem, facto este que podemos confirmar através das seguintes expressões: “Senti-me distraída, não me deram espaço para ter pensamentos negativos.” (P.A); “(...) estou entretido, não penso que estou só numa cadeira de rodas. Sinto que ainda posso e consigo fazer alguma coisa.” (P.D)

Assim, podemos concluir que as atividades desenvolvidas ajudaram os participantes a esquecer situações que os faziam sentir mais tristes, uma vez que os fizeram recordar histórias felizes de suas vidas, mantendo-os ocupados e distraídos, quebrando assim a monotonia dos seus dias e, ainda, promovendo o convívio com todos os participantes. Deste modo, a animação torna-se um fator predominante na qualidade de vida dos idosos dentro da instituição (Jacob, 2013), uma vez que é promovida e incentivada a interação social, o autoconhecimento e o desenvolvimento cultural dos idosos, levando a que as suas competências pessoais e sociais sejam desenvolvidas, o que, diretamente, vai influencia o seu bem-estar (Sousa, 2015).

4. CONCLUSÕES

Como temos vindo a constatar no decorrer do presente relatório, existe, em Portugal, um destacado aumento do envelhecimento da população que se vem a prolongar devido à diminuição da fecundidade e ao aumento do índice de longevidade (Ribeiro & Paúl, 2011), pelo que, segundo Belga (2019), é imprescindível a criação e adequação de estratégias interventivas destinadas aos idosos, de modo que, nesta fase da vida, estes se continuem a sentir parte integrante da sociedade, uma vez que as transformações ocorridas durante o desenvolvimento gradual destes indivíduos podem converter-se a nível morfológico, bioquímico e/ou psicológico, alterações estas que podem levar à dificuldade de o idoso se adaptar ao meio envolvente (Miguel, 2018).

Já com a institucionalização, o idoso vê-se obrigado a se readaptar a uma realidade totalmente diferente da que está familiarizado, com novas rotinas, novos comportamentos e novas relações (Fonseca, 2005), onde se depara com todos os aspetos da sua vida alterados em detrimento das necessidades generalizadas de um conjunto de idosos (Sousa, 2018). Isto faz com que o idoso perca parte da sua autonomia e da sua individualidade, uma vez que deixa de tomar as suas próprias decisões (Zimmerman, 2000). Já Sousa (2018) aponta as ruturas afetivas com os familiares e amigos como outra das repercussões causadas pela institucionalização, o que, conseqüentemente, pode levar a que o idoso não se consiga adaptar ao espaço onde está inserido, bem como às novas personalidades e peculiaridades que encontra nesse mesmo local, levando à perda da sua identidade e a outras problemáticas associadas (Afonso, 2012; Sousa, 2015).

Posto isto, e considerando o que temos vindo a debater ao longo do presente relatório, destacamos a importância das linguagens artísticas como ferramenta interventiva capaz de atender às necessidades dos idosos institucionalizados, no sentido em que são desenvolvidas atividades que permitem estimular os idosos a nível físico e cognitivo (Martins, 2010), para além de que promovem a socialização e o fortalecimento das relações, colocando a animação como um componente imprescindível à qualidade de vida dentro da instituição (Jacob, 2013). Sousa (2015) reforça esta ideia referindo que as práticas artísticas promovem um conjunto de fatores benéficos aos idosos, capazes de influenciar de forma direta o seu bem-estar.

Tal como verificado, o desenvolvimento de atividades que despertem interesse nos idosos e que promovam sua a sua participação ativa, tornam-se fundamentais para que se consiga fazer face à solidão e à monotonicidade existente, com maior intensidade, em determinados contextos de institucionalização permanente (Jacob, 2013; Sousa, 2015). Neste sentido, e dando resposta ao primeiro objetivo proposto para este projeto - Conhecer as perceções dos idosos relativamente às suas necessidades e potencialidades no âmbito da sua atividade diária na instituição - possibilitou compreender a rotina dos idosos institucionalizados e como estes ocupavam o seu tempo, inferindo que estes dispensavam de um vasto tempo livre que em que as atividades diárias se sobrepunham às atividades artísticas e de lazer, pelo que eram obrigados a se cingir às regras e rotinas impostas pela instituição (Castro, 2013).

Já no que concerne ao segundo objetivo - Planificar atividades artísticas que vão ao encontro das necessidades e potencialidades dos idosos - foi possível perceber quais as melhores técnicas e estratégias interventivas a adotar com os idosos, compreendendo quais os tipos de atividades possíveis de executar por todos os intervenientes tendo em conta o tipo de limitações motoras e cognitivas de cada elemento do grupo. Assim, foram concebidas num total de nove sessões que tiveram como mote principal a utilização das linguagens artísticas. Estas linguagens artísticas foram pensadas, tendo por base as informações recolhidas para dar resposta ao objetivo um por meio da investigação-ação, visto que através desta metodologia seria possível refletir sobre as práticas implementadas, verificando as principais transformações ocorridas com o público intervencionado (Serrano, 1998) e observando, paralelamente e em tempo real, a interação entre o sujeito e o meio envolvente (Guerra, 2006). Neste seguimento, as linguagens artísticas implementadas foram enquadradas e promovidas numa iniciativa que os idosos manifestaram vontade de realizar: um arraial, composto de outras atividades conhecidas da sua vida anterior à institucionalização, pois, deste modo, os idosos puderam estar genuinamente empenhados e envolvidos nas tarefas que eram de interesse comum a todos os elementos do grupo, estimulando-os a nível físico e cognitivo, contribuindo, assim, para que se sentissem mais satisfeitos (Martins, 2010).

Com vista a responder ao terceiro objetivo - Implementar atividades artísticas com os idosos - delineou-se um conjunto de atividades, envolvendo a expressão plástica, visto que é uma linguagem artística que “(...) contribui para a expressão do

“mundo interior do homem através da sua criatividade” (Fernandes, 2016, p. 194, citando Pain e Jarreau, 2001), e também porque se revelou ser um género de atividade em que os participantes manifestavam um gosto especial, uma vez que lhes fazia recordar a vida quando eram mais jovens, potenciando memórias e reconstrução da identidade. Para além da expressão plástica, foi igualmente utilizada a música, pois este tipo de arte “atua diretamente nas áreas cognitivas e límbicas, influenciando a evocação da memória e o aprimoramento de consciência rítmica, além de abordar a emotividade (Ferreira e Faustino, 2020, p. 332, citando Areias, 2016) e porque, à semelhança da expressão plástica, era uma atividade peço qual os participantes revelavam especial apreço.

Depois de implementadas as atividades e implementados os instrumentos de recolha de dados, constatou-se que todos os participantes, de forma geral, melhoraram o seu humor e a sua satisfação. Assim, e como resposta ao quarto objetivo, os dados revelaram que enquanto os idosos realizavam as atividades não ocupavam a mente com pensamentos negativos, facto esse que levava o tempo a passar mais rápido. Os participantes referiram ainda que criaram novas amizades, fortaleceram as relações interpessoais, e vivenciaram momentos alegres e descontraídos, fomentando um ambiente de maior interação grupal dentro da instituição. Assim, os dados revelam, indo ao encontro do exposto pela literatura (Trilla, 1998; Jacob, 2008; Galvão, et al. 2020), que a arte por ser um meio facilitador de comunicação e relação, permite que os indivíduos expressem de forma livre e individual as suas emoções, pensamentos e ideias (Martins, 2019 citando Marques, 2013), contribuindo para colmatar o sentimento de solidão e a monotonicidade sentida, inicialmente, pelos participantes.

Para além das visíveis melhorias observadas relativamente ao comportamento e à forma de estar dos idosos intervencionados, também se constatou uma melhoria do ambiente dentro da instituição onde foi aplicado o projeto, uma vez que o ânimo e o contentamento sentido pelos idosos influenciava diretamente a relação entre os utentes e a sua forma de ser e de estar. Já o facto de, durante o desenvolvimento das atividades, as funcionárias comunicarem com os idosos e interagirem com as tarefas que estes estavam a desempenhar, contribuiu para que a afetividade entre estes dois tipos público fosse fortificada e, por sua vez, também o clima sentido dentro da instituição passasse a ser mais leve e descontraído (Nakrem et al., 2011; Brandburh et al., 2013; Tuominen, et al., 2016).

Assim, com este estudo pudemos compreender que as linguagens artísticas permitem que os idosos expressem os seus sentimentos e emoções, estimulem a imaginação e a criatividade, e promovam a comunicação e as relações interpessoais. Ao longo da realização do projeto, os dados permitiram perceber que os aspetos enumerados anteriormente influenciaram diretamente outras competências a nível pessoal e social, como por exemplo: o trabalho em equipa, a interajuda, a confiança individual e grupal, e as capacidades lúdicas, indo ao encontro do defendido na literatura da especialidade (Jacob 2007; Martins, 2010; Belém, 2015). Neste seguimento, concordamos com Veras (1995) quando refere que a arte tem a capacidade de converter sentimentos negativos e derrotistas em emoções otimistas e esperançosas, refletindo-se na sua autoestima, satisfação e realização pessoal, levando o idoso a olhar para a vida com uma nova perspetiva, contribuindo, por isso, para o seu bem-estar.

Com o presente estudo foi possível verificar que as linguagens artísticas, por estimularem fisicamente, mentalmente e afetivamente a vida dos indivíduos (Sousa, 2015), promovem de forma significativa o envelhecimento ativo (Ilha et al, 2016) e, conseqüentemente, contribuem para o fomento do bem-estar dos idosos institucionalizados (Jacob, 2007). O que demonstra, tal como referem Pereira et al (2013) e Miguel (2018), a necessidade de serem implementadas medidas a nível educativo capazes de promover a participação dos idosos dentro das instituições de terceira idade e de maneira a contribuir para o envelhecimento ativo destes indivíduos, sendo da responsabilidade do interventor adequar as estratégias interventivas consoante o tipo de público para que, deste modo, se possam obter bons resultados (Jacob, 2007; Belém, 2015).

Nesta lógica de pensamento e pelo que se tem vindo a debater ao longo do presente relatório, pelo facto de o envelhecimento ser um conceito cada vez mais significativo, designadamente a nível nacional, é de extrema importância procurar encontrar as soluções mais adequadas para que eventuais problemas que surjam da institucionalização a título definitivo, designadamente, ao nível da participação ativa dos idosos e do seu bem-estar sejam colmatados, dando espaço e possibilidade para um envelhecimento bem-sucedido e ativo.

4.1. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Dentro da instituição onde foi desenvolvido o projeto, nomeadamente desde que se iniciou a atual situação pandémica derivado ao vírus COVID-19, as atividades artísticas deixaram de ser executadas com tanta predominância, pelo que as tarefas desempenhadas pelos idosos, na sua globalidade, relacionavam-se com tarefas básicas do dia a dia, tais como ver televisão, ouvir a missa e rezar o terço. Assim, como limitações deste estudo podemos apontar o facto de os idosos, na sua maioria, não possuírem conhecimentos sobre as artes e, conseqüentemente, estarem bastantes desfamiliarizados com as práticas artísticas, uma vez que as experiências a nível das linguagens artísticas que conheceram anteriormente cingiam-se, predominantemente, à música popular tocada durante os bailes, não explorando mais aprofundadamente a área da música a outros níveis e, também, não tendo outro tipo de contacto e envolvimento com outras linguagens artísticas.

No que concerne à pesquisa bibliográfica, podemos apontar como limitações deste estudo a dificuldade em encontrar informações relativamente às linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados, entre as quais, a pesquisa sobre a música e a expressão plástica em contexto gerontológico.

Já a nível metodológico discriminamos como limitações a complexidade sentida pelos participantes aquando o momento de responder a algumas questões que constavam nas entrevistas, sendo que, para fundamentarem as suas respostas a investigadora teve que ajustar as questões, para que, desta forma, as argumentações dos participantes pudessem ir ao encontro do que se pretendia conhecer.

A nível dos participantes, mencionamos como debilidades do estudo, a reduzida amostra e o facto de esta ter uma média de idades elevada (87 anos), pois, devido a não possuírem conhecimentos e experiência a nível das artes levou a que o entendimento de algumas atividades, mesmo que estrategicamente pensadas e adaptadas, fossem mais difíceis de compreender e executar. Já as diferenças a nível físico, mental e de saúde de cada participante condicionou a forma como as dinâmicas foram sendo guiadas, pois o tempo de execução e de materialização das tarefas diferiam de participante para participante. Neste sentido, indicamos como outro fator limitante a curta duração da implementação do projeto, uma vez que acreditamos que se este projeto fosse desenvolvido num maior espaço de tempo seria possível observar e estudar cada

participante individualizadamente e melhor compreender quais as formas de dar resposta às necessidades e delimitações de cada idoso.

4.2. PROPOSTAS PARA ESTUDOS FUTUROS

Planificar atividades artísticas que fossem ao encontro das necessidades e potencialidades dos idosos, foi um dos objetivos específicos propostos por este estudo e, por conseguinte, foi possível verificar que esta planificação deve envolver um trabalho contínuo junto dos idosos, a fim de perceber quais as suas maiores potencialidades, as atividades de maior interesse e, por outro lado, quais as suas limitações cognitivas e motoras. Neste sentido, as atividades exploratórias foram uma mais valia para o sucesso do projeto, pois aquando o momento da implementação do projeto, o grupo, na sua maioria, já estava mais familiarizado e ambientado, o que facilitou a integração e desinibição dos participantes.

Outro dos objetivos específicos a que este projeto se propôs foi à implementação de atividade de cariz artístico com os idosos, objetivo esse que permitiu algumas reflexões, nomeadamente sobre o reconhecimento e valorização que devem ser atribuídos aos idosos sempre que tentem desempenhar alguma tarefa proposta, principalmente quando já tenham manifestado não se sentirem seguros com o tipo de atividade a ser desenvolvida. Desta forma, este enaltecimento fará com que o idoso acredite nas suas potencialidades e que reconheça que, apesar da sua condição e do contexto onde está inserido, ainda pode dar o seu contributo, comprovando o seu valor.

Tendo em conta todos estes aspetos, deixo com o meu projeto um conjunto de recomendações que poderão ter sidas em conta pela animadora sociocultural da instituição, valorizando a realização deste tipo de atividades artísticas, sendo estas ajustadas e readaptadas. Pois, tal como viemos a constatar, o uso das linguagens artísticas com os idosos institucionalizados da Casa de Repouso da Crocha promoveu várias competências a nível pessoal e social, capazes de melhorar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar.

Da mesma forma, acreditamos que estes tipos de estudo, por combaterem a solidão, promoverem o envelhecimento ativo e valorizarem a população idosa, devem ser considerados, trabalhados e aprimorados, para que, em novos estudos e pesquisas, possam também existir novas contribuições relacionadas com esta temática, procurando

as melhores e mais inovadoras estratégias interventivas para trabalhar com este tipo de público, garantindo assim o seu bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, M. (2012). *Stress, coping e resiliência em pessoas idosas*. In C. Paúl & Ó. Ribeiro (Coord.), *Manual de gerontologia: aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento* (pp.163-175). Lidel.
- Alarcão, I. (2011). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva (8ª ed.)*. Cortez.
- Almeida, L., & Quintão, S. (2012). *Depressão e Ideação Suicida em Idosos Institucionalizados e Não Institucionalizados em Portugal*. *Acta Med Port*, 25(6), pp. 350- 358. Consultado a 09 de junho de 2022. Disponível em <http://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/1351/944>
- Amado, J., Costa, A., & Crusoé, N. (2017). A Técnica de Análise de Conteúdo. In J. Amado (Ed.), *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (3a ed, pp. 301–350). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Andrade, Q. (2000). *Terapias Expressivas: Arte-Terapia, Arte-Educação, Terapia Artísticas*. Vetor.
- Arcuri, I. (2004) *Arteterapia de corpo e alma*. Casa do Psicólogo.
- Areias, J. (2016). A música, a saúde e o bem-estar. *Nascer e Crescer*, 25(1), 7-10. Consultado a 19 de junho de 2022. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542016000100001.
- Atchley, C. (2000). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology*. Wadsworth.
- 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.
- Bardin, L. (1997). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bardin, L.(2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barreto, J. (2005). *Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual*. *Sociologia*, 15, pp.289-301.
- Barroso, M. (1999). “*A Iniciativa Pública e Privada nos Serviços de Saúde, Educação, Cultural e Lazer*”. *A Terceira Idade*.

- 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.
- Belga, V. (2019). *Bem-estar e qualidade de vida em idosos institucionalizados com demência- Contributos da animação sociocultural*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária. Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação.
- Bispo, C. & Lopes, C. (2010) *A solidão entre idosos institucionalizados e o efeito do atendimento da fisioterapia*. RBCEH.
- Bonafim, G., Faria, G., Gonçalves, S., & Maschio, A. (2013). *Os benefícios da arte para um envelhecimento saudável*. VI World Congress on Communication and Arts 20.
- Brandburg, L., Symes, L., Mastel-Smith, B., Hersch, G. & Walsh, T. (2013). *Resident strategies for making a life in a nursing home: A qualitative study*. Journal of Advanced Nursing, 69(4), 862-874. doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06075.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal: Uso do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Câmara, S. M. O. A. B. (2015). *Atitudes de futuros profissionais de saúde e serviço social face ao trabalho com a população idosa*. Escala de Kogan e relações intergeracionais. Tese de doutoramento em Gerontologia. Universidade da Coruña.
- Cardoso, A. P. (2014). *Inovar com a investigação-ação: desafios para a formação de professores*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Caro, C. A., Anica, A. (2020). *Memórias Musicais em Pessoas Idosas*. Estudo de Caso. O Envelhecimento Ativo e Educação II. Universidade do Algarve, 151-159. <http://hdl.handle.net/10400.1/14853>.
- Carvalho, M. (1995). “*O que é arte-terapia*”. In M. M. M. J. Carvalho (Org.), *A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia*. Editorial Psy II.
- Carvalho, R., Garces, R. Menezes, S. & Elisângela, F. (2010). *O olhar e o sentir do idoso no pós-queda*. Rev. bras. geriatr. Gerontol, 13(1): pp.7-16. ISSN 1981-2256.

- Castro, C. (2013). *Atitudes do idoso face ao lazer: um estudo em instituições de longa permanência*. Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá.
- Choque, S. & Choque, J. (2004). *Actividades de animación para la tercera edad*. Pai do livro.
- 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 University Press.
- Correia, M. C. (1999). *A Observação Participante enquanto técnica de investigação*. *Pensar Enfermagem*, 13(2), pp. 30-36.
- 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.
- Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro de 2011, sobre o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações (2012), *Jornal Oficial da União Europeia*, 23 de setembro de 2011.
- Depolito, C., Leocadio, P., & Cordeiro, R. (2009). *Declínio funcional de idosa institucionalizada: aplicabilidade do modelo da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde*. *Rev. Fisioterapia e Pesquisa*, 16(2), ISSN:1809-2950. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502009000200016>
- Direção-Geral da Saúde (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Direção-Geral da Saúde - Portugal. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Elliott, J. (1991). *Action research for educational change*. Open University Press.
- Fernandes, M. (2016). *A expressão plástica e a música erudita como recursos da animação sociocultural a idosos institucionalizados*. *Revista Kairós-Gerontologia*, 19(4), 173-203. FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP
- Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Santos, W., & Moreira, M. (2010). *O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes*. *Rev. Esc. Enferm USP*, 44(4), pp.1065-1069.

- Ferreira, V., & Faustino, A. (2020). Efeitos do uso da música em pessoas idosas institucionalizadas. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(2), 331-345. FACHS/NEPE/PUC-SP
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Monitor.
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa.
- 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. Lidel, pp. 95-106.
- Fonseca, A. (2019). *Boas práticas de ageing in place. Divulgar para valorizar*. Guia de Boas Práticas. Fundação Calouste Gulbenkian e Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa. https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2018/05/15122919/ageing_in_place_web.pdf
- Furkim, M., Duarte, T., Hildebrandt, T., & Rodrigues, A. (2010). *The asylum as worsening factor for dysphagia*. Rev. CEFAC.
- Galvão, A., Gomes, J. & Fernandes, L. (2020). *Livro de actas do V conferência científica internacional de projetos educativos para seniores - Minute V international scientific conference of educational projects for seniors*. Consultado a 18 de novembro de 2021. Disponível em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/23945/1/AFETIVIDADE%20EM%20ID OSOS%20INSTITUCIONALIZADOS.pdf>
- Giddens, A. (1997). *Modernidade e Identidade Pessoal (2ª ed.)*. Celta Editora.
- Guerra, I. c. (2000). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação - O planeamento em ciências Sociais*. Editora Principia.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e Formas de Uso (1ª ed.)*. Editora Principia.
- Gutiérrez, G. (2002). *Tratamiento y análisis de la documentación*. En: Vizcaya Alonso, D. (comp). Selección de lecturas: Fundamentos de la organización de la información. Universidad de La Habana.

- Hastie, P., & Glotova, O. (2012). Analysing qualitative data. In K. Armour & D. Macdonald (Eds.), *Research methods in physical education and youth sport* (pp. 309-320). Routledge.
- Herzfeld, F. (1992). *Nós e a Musica*. Livros do Brasil.
- Iglesias, M., & Gómez, A. (2004). *Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso*. ACIMED, 12 (2), pp. 1-5.
- Ilha, S., Argenta, C., Silva, M., Cezar-Vaz, M., Pelzer, M., & Backes, D. (2016). *Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde*. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 8(2), pp. 4231-4242. Consultado a 11 de junho de 2022. Disponível em <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4231-4242>.
- Isaacowitz, D., Vaillant, G., & Seligman, M. (2003). *Strengths and satisfaction across the adult lifespan*. International Journal of Aging and Human Development, 57(2), pp.181–201.
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Projeções de População Residente em Portugal*. Consultado a 15 de novembro de 2021. Disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Jacob, L. 2007. *Animação de Idosos: atividades*. Ambar.
- Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos-Atividades*. Ambar.
- Jacob, L. (2013). *Animação de Idosos*, 2ª Edição: Mais leituras-RUTIS.
- Jesus, S., Sena, S., Meira, C., Gonçalves, T., & Alvarez, M. (2010). *"Cuidado sistematizado a idosos com afecção demencial residentes em instituições de longa Permanência"*. Revista Gaúcha de Enfermagem.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1992). *Como planificar la investigación-accion*. Tradução de R. Salcedo. Editorial Laertes.
- Kemmis, S. (2007). Action research. In M. Hammersley (Ed.), *Educational research and evidencebased practice* (pp.167-180). Sage Publications.
- Lakatos, E. & Marconi, M. (2001). *Metodologia do trabalho científico (6ªed.)*. Editora Atlas S.A.

- Larrazábal, M. (1998). *A figura e a formação do animador sociocultural*. In: Trilla, J. (coord.) *Animação Sociocultural: Teorias; Programas e Âmbitos* (pp.123-134). Instituto Piaget.
- Leão, E. & Flusser, V. (2007). *Música para idosos institucionalizados: percepção dos músicos atuantes*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n1/10.pdf>
- Lorda, R. (2004). *Recreação na Terceira Idade*. Sprint, Rio de Janeiro.
- Machado, M. (2015). *Um Projeto De Intervenção Para Residências Sêniores. (Tipo de documento não editado)*. Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, C.R.L..
- Martins, L. (2010). *Os idosos e as actividades de lazer*. Millenium, 38, pp.243-251.
- Martins, S. (2019). *Impacto das Linguagens Artísticas na criação de Relações Interpessoais em Idosos Institucionalizados*. (Tipo de documento não editado). Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais.
- Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, T. (2020). *Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(4), pp. 21-32. Consultado a 12 de junho de 2022. Disponível em <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v8i4.372>.
- Maximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto Editora.
- Menezes, L., Cardoso, A., Rego, B., Balula, J., Figueiredo, M., & Felizardo, S. (2017). *Olhares sobre a Educação: em torno da formação de professores*. Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV).
- Miguel, M. (2018). *Avaliação de um projeto de intervenção comunitária com base no quadro orientador do envelhecimento ativo*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Miltner, F., & Siefert, W. (2000). *Pensar Melhor, Viver Melhor*. Selecções do Reader's Digest.
- Mónico, L., Alfreres, V., Parreira, P., & Castro, P. (2017). *A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa*. *Atas - Investigação Qualitativa em Ciências Sociais*, 7, pp. 724-733.
- Moraes, R. (1999). *Análise de conteúdo*. *Revista Educação*, 22 (37), pp. 7-32.

- Nakrem, S., Vinsnes, G. & Seim, A. (2011). *Residents' experiences of interpersonal factors in nursing home care: a qualitative study*. International journal of nursing studies, 48(11), ISSN: 1357-1366. doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.05.012.
- Neril, A., Freire, F. (2000). *Por falar em boa velhice*. Papirus.
- Netto, M. (2002). *Gerontologia – A velhice e envelhecimento em visão globalizada*. Atheneu.
- Neto, M (2004). *Solidão (também) mata... não só idosos como jovens*, Diário de Notícias. Consultado a 21 de janeiro de 2022. Disponível em <https://www.dn.pt/arquivo/2004/solidao-tambem-mata-nao-so-idosos-como-jovens-591870.html>
- Nunes, A. M. (2015). *Demografia, envelhecimento e saúde: uma análise ao interior de Portugal*. Revista Kairós Gerontologia, 20(1), pp. 133-154. Consultado a 27 de novembro de 2021. Disponível em <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i1p133-154>
- Olabeuena, J. & Ispizua, M. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana: metodos de investigacion cualitativa*. Universidad de Deusto.
- Oliveira, A. (2007). *Análise documental do processo de capacitação dos multiplicadores do projeto “Nossas Crianças: Janelas de Oportunidades” no município de São Paulo à luz da promoção de saúde*. Dissertação de Mestrado em Enfermagem em Saúde Coletiva, Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo.
- Oliveira, B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso (3ª ed.)*. Livpsic/Legis Editora.
- Organização Mundial de Saúde. (2001). *Relatório sobre a saúde no mundo. Saúde mental: Nova concepção, nova esperança*. Gráfica Brasil. Brasília.
- Organização Mundial de Saúde. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*.
- Organização Pan Americana de Saúde. Consultado a 15 de novembro de 2021. Disponível em http://www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/envelhecimento_ativo.pdf.
- Pain, S., & Jarreau, G. (2001). *Teoria e prática da arte-terapia: a compreensão do sujeito (2ª ed.)*. Artes Médicas.
- Pawlowski, C., Andersen, H., Troelsen, J., & Schipperijn, J. (2016). Children's physical activity behavior during school recess: A pilot study using GPS, accelerometer,

- participant observation, and go-along interview. *Plos One*, 11(2). doi:10.1371/journal.pone.0148786
- Pereira, J., & Lopes, M., & Rodrigues, T. (Coord.). (2013). *Animação Sociocultural Gerontologia e Geriatria-A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade, Intervenção*. Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Peres, N. e Lopes, S. (2007). *Animação Sociocultural – Novos Desafios*. Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).
- Peretz, I. (2006). *The nature of music from a biological perspective*. *Cognition*, 100(1), pp. 1-32.
- Pimentel, L. (2001). *O Lugar do Idoso na Família: Contextos e Trajectórias*. Quarteto Editora.
- Pinheiro, J. (2009). *Privacidade, segredo profissional e saúde nas instituições*. *Revista Portuguesa de Bioética*, (7), pp. 63-79.
- Previato, G., Nogueira, I., Mincoff, R., Jaques, A., Carreira, L., & Baldissera, V. (2019). *Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo*. *Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, 11(1), pp. 173-180. Consultado a 11 de junho de 2022. Disponível em <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.173-180>.
- Pórlan, R., & Martín, J. (1997) *El diario del professor: un recurso para la investigación en el aula*. Diada.
- Puffal, D., Wosiack, R. & Benno, J. (2009). *Arteterapia: favorecendo a autopercepção na terceira idade*. *RBCEH*, 6(1): pp. 136-145
- Rebello, E. (2009). *Amor, Luto e Solidão. Alfragide*. Sociedade Editorial; Lda.
- Resolução da Assembleia da República n.º 61/2012. D.R.I Série. 87 (2012-05-4) 2360.
- Ribeiro, J. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Climepsi.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *O Manual de Envelhecimento Activo*. Lidel.
- Rodrigues, R. (2008). Os ritmos da memória: a lembrança e a reminiscência na escuta musical online. *Sociedade e Cultura*. 11(2), pp. 199-204. 10.5216/sec.v11i2.5257.
- Rodrigues, S. (2011). *A satisfação com a vida de idosos institucionalizados*. Dissertação de Mestrado no Ramo de Especialização Psicoterapia e Psicologia Clínica. Instituto Superior Miguel Torga, Escola Superior de Altos Estudos.

- Rossetto, T. (2008). *Interface entre a musicoterapia e a terapia ocupacional na estimulação da memória em um grupo de idosos*. Monografia. Ribeirão Preto: Universidade de Ribeirão Preto.
- Schubert, E. (2009). *The fundamental function of music*. *Musicae Scientiae*, 13, 63- 81.
- Sequeira, S. (2013). *Animar para melhor envelhecer com satisfação*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Instituto Politécnico de Castelo Branco. Escola Superior de Educação.
- Serrano, G.P. (1998). *Metodologias de investigação em animação sociocultural*. In Trilla, J (coord). *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos*. (pp. 101-119). Instituto Piaget.
- Silva, M. (1996). *Práticas educativas e construção de saberes: metodologias da investigação-acção*. Instituto de inovação educacional.
- Silva, C., Gobbi, B., & Adalgisa, A. (2005). *O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: Descrição e aplicação do método*. *Organizações Rurais Agroindustriais*, 7(1), 70-81.
- Sloboda, J. (1985). *The musical mind. The cognitive psychology of music*. Oxford University Press.
- Sousa, B. (2003). *Educação pela Arte e Artes na Educação-Música e Artes Plásticas*. (3º vol.). Horizontes Pedagógicos.
- Sousa, J. (2015). *Intervenção na Velhice contemporânea: um estudo sobre a adaptação à perda emocional profunda*. Instituto Politécnico de Leiria.
- Sousa, J. (2018). Institucionalização de pessoas idosas e adaptação ao quotidiano institucional: qual o papel da animação sociocultural? *Revista Quaderns d'animació i Educació Social*, 28, pp.1-32. ISSN: 1698-4404. Disponível em: http://quadernsanimacio.net/index_htm_files/Institucionalizacao.pdf
- Sousa, L., & Cerqueira, D. F. (2009). *Envelhecer em Família - Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Âmbar.
- Souza, J., Kantorski, L., & Luis, M. (2011). *Análise documental e observação participante na pesquisa em saúde mental*. *Revista Baiana de Enfermagem*, 25(2), pp. 221-228.

- Tavares, B. (2012). *Autoconceito e Perceção do Envelhecimento Estudo Exploratório Entre População Idosa em Meio Urbano e em Meio Rural*. Dissertação de Mestrado integrado em Psicologia. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.
- Teixeira, O. (2016). *O Ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, C.R.L..
- Trilla, J. (1997). *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Ariel.
- Trilla, J. (1998). *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*. Ariel.
- Tuominen, L., Leino-Kilpi, H. & Suhonen, R. (2016). *Older people's experiences of their free will in nursing homes*. *Nursing ethics*, 23(1), 22-35. doi.org/10.1177/0969733014557119
- Veras, R. et al. (1995). *Terceira idade: Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro* (2ª ed.). Relume - Dumará.
- Viegas, S. M. & Gomes, C. A. (2007). *A identidade na velhice*. Ambar.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing : a policy framework*. World Health Organization.
- World Health Organization (2015). *Draft 1: Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health*. Geneva.
- Zimmerman, I. (2000) *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. Artes Médicas Sul.

ANEXOS

Anexo 1 - Alvará de abertura e funcionamento

CENTRO REGIONAL DE SEGURANÇA SOCIAL DO CENTRO

ALVARÁ Nº 8 - LR/99

Para os devidos efeitos se faz saber que, ao abrigo do nº 2 do artigo 18º do Decreto-Lei nº 133-A /97 de 30 de Maio, é emitido o presente **alvará de abertura e funcionamento** do estabelecimento denominado **CASA DE REPOUSO DA CROCHA LDA**, sito na Rua da Crocha, nº 50 - 2500 CALDAS DA RAINHA, freguesia de Nossa Senhora do Pópulo, concelho de Caldas da Rainha, distrito de Leiria.

A actividade e respectiva lotação máxima autorizadas é a seguinte:

Actividade : Lar para Idosos

Lotação Máxima: 43 (quarenta e três) idosos,

nos termos do Anexo II do Despacho Normativo Nº 12/98, de 25/02/98.

Vai este alvará ser assinado e autenticado com o selo branco em uso neste Centro Regional.

COIMBRA E CENTRO REGIONAL DO CENTRO, 10 de Setembro de 1999

O Presidente do Conselho Directivo

Nuno Augusto Dias Filipe
Presidente

Anexo 2 - Pedido de autorização

Exma. Senhora Diretora Técnica
Doutora Cristina Maria Bernardino de Oliveira Mota
Casa de Repouso da Crocha
Rua da Crocha, nº 50, 2500-288 Caldas da Rainha

Leiria, 5 de Janeiro de 2022

Assunto: Pedido de autorização para implementação do projeto “A arte de bem-estar” na Casa de Repouso da Crocha

Liliana Sofia Pires do Carmo Pereira, Licenciada em Serviço Social pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Instituto Politécnico de Leiria, com conclusão no ano 2020. Encontra-se neste momento a frequentar o Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Instituto Politécnico de Leiria.

Por conseguinte, foi criado um projeto que busca compreender quais os contributos da utilização das linguagens artísticas na promoção do bem-estar dos idosos residentes na Casa de Repouso da Crocha, vindo por este meio solicitar a V.ª Ex.ª autorização para o desenvolvimento deste projeto na V.ª instituição.

Todos os procedimentos éticos e deontológicos serão assegurados, nomeadamente a confidencialidade e anonimato dos dados obtidos.

Agradecendo desde já a vossa atenção para o ora solicitado, despeço-me com os melhores cumprimentos.

Pede deferimento

Anexo 3 - Declaração de consentimento informado

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo

Este documento, designado Consentimento, Informado, Esclarecido e Livre, contém informação importante em relação ao estudo para o qual foi como convidado a participar. Por favor, leia com atenção este documento. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.

Título do estudo: A arte de bem-estar

Enquadramento: O presente estudo é desenvolvido para obtenção do grau de Mestre, inserindo-se assim no âmbito do Mestrado de Intervenção e Animação Artísticas, ministrado pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, sob orientação da docente Jenny Sousa.

Explicação do estudo: Através desta investigação visa-se obter conhecimentos e compreender de que modo as práticas artísticas podem influenciar a forma de estar dos idosos institucionalizados e, conseqüentemente, perceber em que sentido as artes interferem no bem-estar de cada pessoa individual. Deste modo, objetiva-se identificar quais as potencialidades das linguagens artísticas como mote para a promoção da satisfação com a vida dos idosos institucionalizados.

Neste seguimento, o estudo em questão decorrerá numa ótica de investigação-ação, que se realizará através da participação dos idosos em sessões de expressão artística com horário delineado pela investigadora, entre o mês de fevereiro e o mês de março. Durante estas sessões serão utilizados instrumentos de recolha de dados como, observação participante, diário de bordo, entrevistas semiestruturadas, bem como registos audiovisuais que, posteriormente, permitirão o desenvolvimento de uma análise de conteúdos. Todas as gravações (áudio e vídeo) realizadas no decorrer das sessões serão destruídas após defesa do projeto.

Condições e financiamento: A participação neste estudo é de caráter voluntário, com ausência de prejuízos, assistenciais ou outros, caso não queira participar ou desistir. Não

existe qualquer tipo de pagamento de deslocações ou contrapartidas sendo o estudo financiado pelo investigador.

Confidencialidade e anonimato: Todos os dados recolhidos serão de uso exclusivo para o presente estudo, estando a confidencialidade salvaguardada. O anonimato será assegurado, desenvolvendo-se os contactos em ambientes de privacidade, garantindo, em qualquer caso, que a identificação dos participantes nunca será tornada pública. Agradeço toda a disponibilidade e interesse de participação no presente estudo.

Assinatura do investigador:

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Nome:

Assinatura do participante/representante legal:

Data: ___/___/_____

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE 2 PÁGINAS E FEITO EM DUPLICADO: ORIGINAL PARA O INVESTIGADOR, DUPLICADO PARA A PESSOA QUE CONSENTE

**Anexo 4 - Entrevista semiestruturada à animadora sociocultural da instituição
antes da implementação do projeto**

1. Idade: _____

2. Há quanto tempo trabalha na instituição? _____

3. Neste momento, são realizadas atividades de cariz artístico com os idosos?

Sim

Que tipo de atividades ?

Não

Porquê?

4. Quais são, ou eram (antes da pandemia), as atividades de cariz artístico que os idosos mais gostavam de realizar?

5. Quais são as principais limitações físicas e cognitivas dos idosos da instituição?

6. De modo geral, os idosos são pessoas interativas e comunicativas?

Sim

Porquê?

Não

Porquê?

7. Como define a relação interpessoal entre os idosos da instituição?

8. Quais são os idosos que considera estarem aptos, a nível cognitivo e motor, a participar no projeto?

9. Que tipo de atividades considera serem interessantes desenvolver com os idosos?

Anexo 5 - Transcrição da entrevista semiestruturada à animadora sociocultural da instituição antes da implementação do projeto

Questões de investigação:

3. Neste momento, são realizadas atividades de cariz artístico com os idosos?

Animadora sociocultural: “Não. Desde que começou a pandemia os moldes de funcionamento dentro da instituição tiveram de mudar. Devido à falta de pessoal técnico tive de assumir outras funções dentro da instituição, tanto a nível administrativo, como a nível de auxílio aos cuidados dos idosos. Por isso, não consegui ter o tempo necessário para me dedicar à função que me compete, pois para que não faltassem cuidados básicos aos idosos dentro da instituição, vi-me obrigada a abdicar das atividades artísticas. Contudo, aos poucos, e por tudo já estar a ficar mais calmo, estou a tentar retomar aos poucos as atividades com alguns deles.”

4. Quais são, ou eram (antes da pandemia), as atividades de cariz artístico que os idosos mais gostavam de realizar?

Animadora sociocultural: “Antes da atual situação pandémica eram variadas as coisas que fazia com os idosos. Eles gostam de coisas mais tradicionais, como fazer tapetes de trapilhos, malhas, bonecos feitos com tranças de tecido, entre outras coisas. Antes também tinha a possibilidade de sair com eles fora da instituição e eles adoravam dar passeios. Alguns deles, por vezes, também me acompanhavam quando eu tinha de fazer compras para o lar e também gostavam muito. Outra das coisas que eles gostavam muito de fazer era agricultura. Os que podiam andar, iam até à parte de trás da instituição onde tínhamos uma pequena horta e, aí, plantavam as flores e os legumes. Antes da pandemia, quando ainda não eram adotadas todas estas medidas de segurança e higiene, os idosos também faziam bolinhos e doces.”

5. Quais são as principais limitações físicas e cognitivas dos idosos da instituição?

Animadora sociocultural: “Neste momento não temos muitos idosos capazes de realizar as tarefas do dia a dia autonomamente, como andar, tomar banho, vestir-se... A maioria já tem uma idade bastante avançada, o que, também, lhes traz algumas implicações tanto a nível físico como motor. Alguns dos idosos, não são capazes de ter discursos claros e coerentes, e nem sempre cem por cento estão lúcidos. Mas, também, há idosos que conseguem fazer razoavelmente bem as tarefas do quotidiano.”

6. De modo geral, os idosos são pessoas interativas e comunicativas?

Animadora sociocultural: De modo geral, não. Pois, nem todos os idosos conseguem ter discursos coerentes, portanto, muitos acabam por falar mais comigo ou com as funcionárias, ou então entre apenas alguns idosos que estejam minimamente aptos para conseguirem ter uma conversa clara.

7. Como define a relação interpessoal entre os idosos da instituição?

Animadora sociocultural: Eu penso que, antes da pandemia, e de haverem todas estas restrições a nível do contacto físico e dos cuidados a ter, os idosos da instituição eram pessoas mais afáveis e unidas. Aconteceu tudo muito rápido e muitos deles não perceberam o que estava a acontecer, o que os deixou bastante confusos e, por sinal, também o comportamento deles se alterou, levando a que houvesse um distanciamento nas relações os idosos e na forma como se interelacionavam.”

8. Quais são os idosos que considera estarem aptos, a nível cognitivo e motor, a participar no projeto?

Animadora sociocultural: Neste momento, apenas consigo apontar cerca de 14 ou 15 que estejam mentalmente e fisicamente capazes de realizar algumas atividades. Contudo, alguns têm mais mobilidade, mas a cabeça não está tão boa, já com outros acontece o contrário. Mas, de forma geral, penso que, com estes idosos, consiga desenvolver algumas dinâmicas.”

9. Que tipo de atividades considera serem interessantes desenvolver com os idosos?

Animadora sociocultural: Dentro dos idosos que considero estarem aptos a desenvolver as atividades, alguns deles, à partida, conseguirão desenvolver atividades que envolvam mais agilidade e engenho, contudo, outros não terão tanta destreza para fazerem atividades mais complexas. Pelo que, se forem feitas atividades mais simples, como pintura, malha, trapilhos... acredito que todos eles conseguem e quererão participar.”

Anexo 6 - Quadro nº2 - Grelha de análise temática da entrevista realizada à animadora sociocultural antes da aplicação do projeto de intervenção

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
ATIVIDADES REALIZADAS ANTES DA PANDEMIA	ATIVIDADES ARTÍSTICAS	Artesanato (tapetes de trapilhos, malhas, bonecos feitos com tranças de tecido...)	“Eles gostam de coisas mais tradicionais, como fazer tapetes de trapilhos, malhas, bonecos feitos com tranças de tecido, entre outras coisas.”
	ATIVIDADES DO QUOTIDIANO	Passeios	“Antes também tinha a possibilidade de sair com eles fora da instituição e eles adoravam dar passeios. Alguns deles, por vezes, também me acompanhavam quando eu tinha de fazer compras para o lar e também gostavam muito.”
		Agricultura	“Outra das coisas que eles gostavam muito de fazer era agricultura. Os que podiam andar, iam até à parte de trás da instituição onde tínhamos uma pequena horta e, aí, plantavam as flores e os legumes.”
		Culinária	“Antes da pandemia, quando ainda não eram adotadas todas estas medidas de segurança e higiene, os idosos também faziam bolinhos e doces.”
DIFICULDADES ENCONTRADAS	LIMITAÇÕES MOTORAS	Pouca mobilidade	“Neste momento não temos muitos idosos capazes de realizar as tarefas do dia a dia autonomamente, como andar, tomar banho, vestir-se...”

	LIMITAÇÕES COGNITIVAS	Dificuldade em comunicar/Articular discursos claros	“Alguns dos idosos, não são capazes de ter discursos claros e coerentes (...).”
		Falta de lucidez	“Contudo, alguns têm mais mobilidade, mas a cabeça não está tão boa (...).”; “(...) nem sempre cem por cento estão lúcidos.”.
	FALTA DE ATIVIDADES	Falta de comunicação	“(...) nem todos os idosos conseguem ter discursos coerentes, portanto, muitos acabam por falar mais comigo ou com as funcionárias, ou então entre apenas alguns idosos que estejam minimamente aptos para conseguirem ter uma conversa clara.”
		Pouca união e afabilidade	“(...) por sinal, também o comportamento deles se alterou, levando a que houvesse um distanciamento nas relações os idosos e na forma como se interrelacionavam.”
PONTOS FORTES	DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS ATRAVÉS DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS	Ânimo/entusiasmo	“(...) se forem feitas atividades mais simples, como pintura, malha, trapilhos... acredito que todos eles conseguem e quererão participar.”
		Espírito de equipa/União	“(...) antes da pandemia, e de haverem todas estas restrições a nível do contacto físico e dos cuidados a ter, os idosos da instituição eram pessoas mais afáveis e unidas.”

**Anexo 7 - Entrevista semiestruturada às funcionárias da instituição antes da
implementação do projeto**

1. Idade: _____
2. Sexo: Feminino Masculino Outro
3. Que função desempenha dentro da instituição? _____
4. Há quanto tempo trabalha na instituição? _____
5. De forma geral, considera os idosos pessoas comunicativas e interativas?
Sim
Porquê? _____

Não
Porquê? _____

6. No dia a dia os idosos têm um relacionamento próximo entre eles?
Sim
Porquê? _____

Não
Porquê? _____

7. Considera que na instituição são promovidas atividades que desenvolvam a
interação entre os idosos?
Sim
Que tipo de atividades destaca? _____

Não

8. Considera que atividades artísticas podem promover as relações interpessoais dos idosos?

Sim

Porquê? _____

Não

Porquê? _____

9. Que tipo de atividades considera que seria interessante desenvolver com os idosos? _____

Anexo 8 - Transcrição da entrevista semiestruturada às funcionárias da instituição antes da implementação do projeto

Questões de investigação:

5. De forma geral, considera os idosos pessoas comunicativas e interativas?

Funcionária A: “Do que vejo, eles são muito calados. Há um ou outro que fala mais, mas os outros pouco falam.”

Funcionária B: “São pessoas que estão sempre muito quietas e sozinhas. Não existem atividades que lhes proporcionem um grande convívio.”

Funcionária C: “Alguns sim, gostam de conversar com a gente e de se divertirem um pouco, mas a maioria é mais parada e calada.”

Funcionária D: “A maioria sente-se sozinho e com necessidade de comunicar.”

Funcionárias E: “Nós, as funcionárias, não temos tempo de interagir muito com eles”

6. No dia a dia os idosos têm um relacionamento próximo entre eles?

Funcionária A: “Eles raramente falam uns com os outros, e também não fazem muitas amizades.”

Funcionária B: “Eles estão normalmente nas cadeiras, vêem televisão e pouco mais. Alguns falam bem entre eles, mas a maioria é sempre muito calada. Fica cada um no seu canto.”

Funcionária C: “Eu acho que cada um deles não gosta mesmo de fazer amizades, e os que as têm são poucos.”

Funcionária D: “Todos querem atenção e não têm paciência para ouvir os outros.”

Funcionária E: “A maioria deles passam a maior parte do tempo calados.”

7. Considera que na instituição são desenvolvidas atividades que desenvolvam a interação entre os idosos?

- Todas as funcionárias responderam que não.

8. Considera que as atividades artísticas podem promover as relações interpessoais?

Funcionária A: "Sim. Assim, eles podem estar entretidos, têm alguma coisa para fazer e assim não ficam sempre sentados a ver televisão. E também é uma maneira de falarem mais uns com os outros."

Funcionária B: "Sim, porque estimula os idosos, faz com que saiam da rotina e que tenham alguma ocupação que os faça sentir mais úteis. Assim, eles podem estar mais tempo juntos também."

Funcionária C: "Eu acho que se eles tiverem alguma coisa para fazer estão mais ocupados. Ocupam a mente."

Funcionária D: "Sim, porque são incentivados a estar em conjunto e a interagir uns com os outros."

Funcionária E: "Sim, para alegrar o dia deles e mantê-los entretidos."

9. Que tipos de atividade considera que seria interessante desenvolver com os idosos?

Funcionária A: "Jogos de cartas, de tabuleiro, ouvir música."

Funcionária B: "Atividades com artes plásticas, música e jogos tradicionais."

Funcionária C: "Trabalhos manuais que eles consigam fazer ou jogos, mas têm de ser coisas fáceis."

Funcionária D: "Atividades em que eles possam expor a sua vida passada e em conjunto com os outros. Histórias familiares e de vida. Pode-se relacionar com atividades, tal como fotos, atividades artísticas, histórias, passeios..."

Funcionária E: "Música, ginástica e pintura."

**Anexo 9 - Quadro nº2 - Grelha de análise de conteúdo das entrevistas
semiestruturadas realizadas às funcionárias antes da implementação do projeto**

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
DIFICULDADES IDENTIFICADAS	BLOQUEIOS EMOCIONAIS	Falta de comunicação	<p>“Alguns gostam de conversar com a gente e de se divertirem um pouco, mas a maioria é mais parada e calada” - Funcionária C</p> <p>“A maioria sente (...) necessidade de comunicar.” - Funcionária D</p> <p>- “Nós, as funcionárias, não temos tempo de interagir muito com eles”; “A maioria deles passam a maior parte do tempo calados.” - Funcionária E</p>
		Solidão	<p>“Eles raramente falam uns com os outros, e também não fazem muitas amizades.” - Funcionária A</p> <p>“São pessoas que estão sempre muito quietas e sozinhas.”; “(...) a maioria é sempre muito calada. Fica cada um no seu canto.” - Funcionária B</p> <p>“Eu acho que cada um deles não gosta mesmo de fazer amizades, e os que as têm são poucos.” - Funcionária C</p> <p>“A maioria sente-se sozinho.”; “Todos querem atenção e não têm paciência para ouvir os outros.” - Funcionária D</p>
		Escassez de atividades/Monotonia	<p>“Eles estão normalmente nas cadeiras, vêm televisão e pouco mais.”; “Não existem atividades que lhes proporcionem um grande convívio.” - Funcionária B</p> <p>“Alguns sim, gostam de conversar com a gente e de se divertir um pouco, mas a maioria é mais</p>

			parada (...)” - Funcionária C
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS	Ocupação do tempo livre/Quebra da monotonia	<p>“Assim, eles podem estar entretidos, têm alguma coisa para fazer e assim não ficam sempre sentados a ver televisão.” - Funcionária A</p> <p>“Porque estimula os idosos, faz com que saiam da rotina e que tenham alguma ocupação que os faça sentir mais úteis.” - Funcionária B</p> <p>“Eu acho que se eles tiverem alguma coisa para fazer estão mais ocupados. Ocupam a mente.” - funcionária C</p> <p>“Para alegrar o dia deles e mantê-los entretidos.” - Funcionária E</p>
		Fomento do convívio interpessoal	<p>“(…) é uma maneira de falarem mais uns com os outros.” - Funcionária A</p> <p>“Assim, eles podem estar mais tempo juntos também.” - Funcionária B</p> <p>“Porque são incentivados a estar em conjunto e a interagir uns com os outros.” - funcionária D</p>

**Anexo 10 - Entrevista semiestruturada aos idosos da instituição antes da
implementação do projeto**

1. Idade: _____

2. Sexo: Feminino Masculino Outro

3. Estado civil: Solteiro(a) Casado(a) Viúvo(a)

4. Andou na escola? Sim Não

Se sim, até que classe? _____

5. Qual era a sua profissão? _____

6. O que costumava fazer nos seus tempos livres?

7. Quais são as atividades que mais gosta de fazer aqui no lar?

8. Que atividades não fazem no lar, mas que gostava que fizessem?

9. Alguma vez esteve envolvido em alguma atividade ligada às artes (teatro, música, dança...) fora do lar?

10. Alguma vez esteve envolvido em alguma atividade ligada às artes aqui no lar?

Sim

Qual? _____

E o que gostou mais dessa participação?

Não

11. Como define o seu convívio social e a sua relação com os outros residentes?

12. Como define a sua atividade diária?

13. Considera-se uma pessoa sozinha?

Sim

Porquê?

Não

14. Sente falta da realização de atividades que promovam o convívio entre os residentes?

Sim

Porquê?

Não

Anexo 11 - Transcrição da entrevista semiestruturada aos idosos da instituição antes da implementação do projeto

Questões de investigação:

6. O que costumava fazer nos tempos livres?

Participante A: “Lia, escrevia, fazia desenhos, e ainda faço. Ia ao baile quando era miúda e dançava bem! Os rapazes gostavam de dançar comigo. Sinto saudades desses tempos. Também gostava de ver teatros, ainda fui a alguns.”

Participante B: “Ia sempre ao baile, dançava... Eu gostava tanto de dançar, daquele ambiente... Eram tempos felizes.”

Participante C: “Gostava de ver a bola e ir aos bailaricos... Isso eu era terrível... Ai como eu gostava.”

Participante D: “Quando era solteiro ia aos bailes e às vezes jogava à bola.”

Participante E: “Ia ao cinema, lia e observava o comportamento das pessoas.”

Participante F: “Sempre trabalhei, não tinha tempo para mais nada. A minha vida foi sempre a trabalhar.”

Participante G: “Foi uma vida de trabalho, só tinha tempo de, durante as minhas folgas, ir à missa e ir visitar os meus pais.”

Participante H: “Só ia ao baile, e era poucas vezes. Mas as vezes que ia eu gostava... Ah... isso é que gostava...”

Participante I: “Renda, malha, dançava e ouvia música nos bailes.”

7. Quais são as atividades que mais gosta de fazer aqui no lar?

Participante A: “Estou sentada na cama do quarto ou numa cadeira a fazer qualquer coisinha, ou bonecos ou costura. Já fiz um casaco de malha muito bonito para uma das empregadas.”

Participante B: “Não faço nada.”

Participante C: “Não faço comer nem nada disso, mas as mesas quando vamos comer sou eu que meto, sou eu que tiro, eu é que faço tudo. E também sou eu que levo os velhotes para baixo (para fazerem as refeições no piso de baixo)”.

Participante D: “Nada, não faço nada.”

Participante E: “Aqui nada. Só estou.”

Participante F: “Aqui não faço nada. Tenho uns pés ‘muita’ ruins e não consigo fazer muita coisa.”

Participante G: “Aqui, já cheguei a fazer muita coisa há uns anos e quando conseguia ver bem. Fazia artesanato, era tapetes, malhas, pinturas. Às vezes também ia às compras aqui para o lar, quando me levavam.”

Participante H: “Não participei em nada de música, teatro ou dança.”

Participante I: “Aqui não faço nada, é sempre tudo às moscas.”

8. Quais são as atividades que não fazem no lar, mas que gostava de fazer?

Participante A: “Hum... Em princípio estou ocupada. Ando a fazer umas costurinhas.”

Participante B: “Dançar não gostava, porque por causa da minha visão podia cair, mas comida gostava, antes era o que eu fazia mais.”

Participante C: “Gostava de podar árvores e fazer agricultura. E de pintar, se eu tivesse um rolo eu pintava tudo.”

Participante D: - “Gostava de fazer agricultura... Tocar acordeom ou saxofone.”

Participante E: “Eu gosto de muita coisa, só quando fizer sei que posso ou não gostar.” (idosa com alzheimer, não soube responder concretamente à questão)

Participante F: - “Gostava de ter um cepo para dar umas machadadas, assim sempre me entretia.”

Participante G: - “Gostava de ver, porque não vejo quase nada. Era a minha alegria...”

Participante H - “Gostava de fazer comidas, ou alguma coisa relacionado com agricultura. E ouvir música também.”

Participante I - “Ou malhas, trapilhos... Culinária também gostava muito.”

9. Alguma vez esteve envolvido em alguma atividade ligada às artes (teatro, música, dança...) fora do lar?

- Todos os participantes responderam nunca terem estado envolvidos em atividade de cariz artístico.

10. Alguma vez esteve envolvido em alguma atividade ligada às artes aqui no lar?

- Para além dos participantes mencionados abaixo, todos os outros responderam nunca terem realizado atividades de cariz artístico dentro da instituição.

Participante A: “Sim, faço as minhas coisinhas, a malha, as bonecas, as costurinhas, uns desenhos...”

Participante C: “Já plantei legumes, alfaces e assim, e também já fiz cestas e cadeiras com molas.”

Participante G: “Já fiz... já fiz tanta coisinha bonita quando ainda estava bem da minha vista. Fiz muitos tapetes de trapos, pintei louça e no Natal também ia ao mato buscar musgo para o presépio. Mas agora já não consigo fazer nada disso.”

Participante H: “Antes pintava e fazia recortes. Também já fiz tapetes.”

Participante I: “Já fiz muito crochê, já trabalhei com trapilhos. Mas agora já não faço nada.”

11. Como define o seu convívio social e a sua relação com os outros residentes?

- Dois dos participantes revelaram terem alguns conflitos pessoais com alguns residentes, outro dos participantes referiu não ter contacto com os residentes da

instituição. Já os restantes participantes confessaram se darem bem com todos os residentes.

Participante C: “Dou-me bem com todos, mas há aí dois que não os posso ver, um já me tentou bater e a outra chama-me nomes.”

Participante G: “Estou sempre sozinha, só vou ao salão ouvir a missa. Gosto de estar sossegada. Não ouço nem vejo, antes quero estar aqui.”

Participante H: “Falo com todos e dou-me bem com todos. Com os colegas aqui é uma maravilha, menos com uma que me chama nomes.”

12. Como define a sua atividade diária?

Participante A: “Vou fazendo as minhas coisinhas, como já lhe disse e também vou ao salão e vejo televisão.”

Participante B: “Aqui o que eu faço é estar sentada a ver televisão.”

Participante C: “Como e durmo, é o que eu faço.”

Participante D: “Estou na cama até às onze horas/meio, como e fico na sala.”

Participante E: “Oh filha, eu faço o que me apetecer.” (participante com alzheimer, alguma confusão e incoerência a responder às questões)

Participante F: “Como, durmo e converso com um colega.”

Participante G: “Fico no quarto e vou até ao salão ouvir a missa e rezar o terço.”

Participante H: “Aqui... Aqui o que é que eu faço? Nada!”

Participante I: “Aqui deito-me e sento-me.”

13. Considera-se uma pessoa sozinha?

- Os participantes B, C e E foram os únicos que responderam negativamente a esta questão.

Participante A: “Sinto-me e estou. Estou acompanhada por estas pessoas todas, mas tenho muitas saudades da minha família, muitos morreram e outros perdi o contacto.”

Participante D: “Tenho cá a minha mulher, mas ela está muito surda e não me dá conversa. Não tenho mais ninguém.”

Participante F: “Às vezes e quase sempre. Aqui só tenho mais conversa com um senhor.”

Participante G: “Não ouço nem vejo, antes quero estar aqui (no seu quarto).”

Participante H: “Não lhe sei explicar o porquê, mas sinto-me muito sozinha. Mas quando o meu filho me vem visitar fico toda contente. Gosto de aqui estar, mas nada se compara à nossa casa.”

Participante I: “Sim, porque aqui não tenho o que fazer.”

14. Sente falta da realização de atividades que promovam o convívio entre os residentes?

- Os participantes A, B e E foram os únicos que responderam negativamente a esta questão.

Participante C: “Sim, porque assim estávamos todos juntos.”

Participante D: “Sim, para estar entretido.”

Participante F: “Sim, Para conviver e conhecer todos.”

Participante G: “‘Atão’ não... tenho saudades das atividades que fazíamos... de fazer alguma coisa.”

Participante H: “Sim, porque a pessoa distraía... e é isso que eu não tenho: distração nenhuma. Obrigada por ter vindo. Agradeço muito a convivência que se possa ter.”;



Participante I: “Sinto falta de fazer alguma coisa. Sinto-me sempre muito triste, estou sempre a lembrar o mesmo.”



**Anexo 12 - Quadro nº3 - Grelha de análise de conteúdo das entrevistas
semiestruturadas realizadas aos idosos antes da implementação do projeto**



TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
DIFICULDADES IDENTIFICADAS	DIFICULDADES EMOCIONAIS	Solidão	<p>“Sinto-me e estou (sozinha). Estou acompanhada por estas pessoas todas, mas tenho muitas saudades da minha família, muitos morreram e outros perdi o contacto.” - Participante A</p> <p>“Não lhe sei explicar o porquê, mas sinto-me muito sozinha.” - Participante H</p> <p>“Tenho cá a minha mulher, mas ela está muito surda e não me dá conversa. Não tenho mais ninguém.” - Participante D</p> <p>“Às vezes e quase sempre (sente-se sozinho). Aqui só tenho mais conversa com um senhor.”; - Participante F</p> <p>“Não ouço nem vejo, antes quero estar aqui (no seu quarto).” - Participante G</p>
		Aborrecimento/ Descontentamento	<p>“Sinto falta de fazer alguma coisa. Sinto-me sempre muito triste, estou sempre a lembrar o mesmo.” - Participante I</p> <p>“Sim, porque a pessoa distraía (ao fazer atividades)... e é isso que eu não tenho: distração nenhuma.” - Participante H</p>
		Conflitos interpessoais	<p>“Dou-me bem com todos, mas há aí dois que não os posso ver, um já me tentou bater e a outra chama-me nomes.” - Participante C</p> <p>“Falo com todos e dou-me bem com todos. Com os colegas aqui é uma maravilha, menos com uma que me chama nomes.” - Participante H</p>

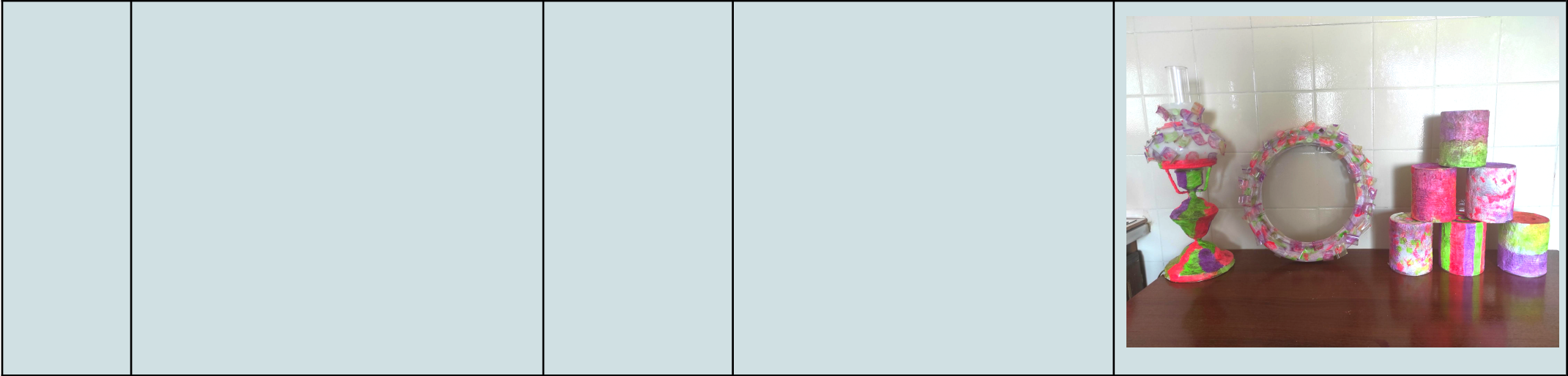
		Desânimo	“Gostava de ver, porque não vejo quase nada. Era a minha alegria...” - Participante G
		Confusão/Desnorte	“Eu faço tudo o que me apetece, o meu marido é que não sei onde anda.” - participante E
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS	Motivação/Ânimo	<p>“‘Atão’ não... tenho saudades das atividades que fazíamos... de fazer alguma coisa” - Participante G</p> <p>“Agradeço muito a convivência que se possa ter.” - Participante H</p> <p>“(Gostava de poder realizar atividades) Para conviver e conhecer todos.” - Participante F</p>

Anexo 13 - Quadro nº 4 - Plano de atividades das sessões exploratórias

Data	Atividade	Materiais	Finalidade	
<p>21/02/2022 Sessão 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa com os participantes sobre a intenção do projeto e em que moldes ocorrerá; - Colar pedaços de guardanapos em latas de metal para lhes conferir textura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Latas de metal - Cola branca - Pincéis - Guardanapos 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer melhor os participantes; - Perceber quais os interesses dos participantes; - Delinear em que moldes se executará a implementação; - Conhecer métodos de trabalho dos participantes. 	
<p>22/02/2022 Sessão 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pintura das latas trabalhadas no dia anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Latas de metal - Tinta - Pincéis 	<ul style="list-style-type: none"> - Estas latas servirão para atividades futuras, relacionadas com a implementação do projeto. 	

				
<p>23/05/2022 Sessão 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colagem de pedaços de guardanapos com cola branca à base de um candeeiro para lhe conferir textura; - Pintura da base do candeeiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cola branca - Pincéis - Guardanapos - Candeeiro - Tesoura - Tintas 	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber a destreza motora para determinados tipos de atividade, nomeadamente para o recorte e para a pintura. 	

<p>24/02/2022</p> <p>Sessão 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recorte de pedaços de garrafão e sua pintura com tinta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garrafão - Tesoura - Tintas - Pincéis 	<p>Estes recortes servirão para enfeitar o abajur do candeeiro e a moldura do espelho.</p>	
<p>25/03/2022</p> <p>Sessão 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colar os pedaços de garrafão ao abajur do candeeiro e à moldura do espelho. - Colocação dos itens de decoração na sala principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedaços de garrafão pintados - Moldura do espelho - Abajur do candeeiro - Cola branca - Pincéis 	<p>O candeeiro e o espelho servirão para decoração da sala principal, onde os idosos passam o dia.</p>	




**Anexo 14 - Quadro nº 4 - Grelha de análise de conteúdo do diário de bordo -
sessões exploratórias**


TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
DIFICULDADES ENCONTRADAS	DIFICULDADES EMOCIONAIS	Impotência/Inaptidão	A participante H parecia bastante desacreditada das suas capacidades ao mencionar: “Eu não percebo nada disto. Tem de me dizer como se faz porque eu nunca tive jeito para estas coisas.” - sessão 1
		Apreensão/falta de iniciativa	A participante E desempenhou a tarefa com bastante concentração, mas perguntava várias vezes onde devia pintar e com que cores. - sessão 2
		Falta de comunicação	Mesmo que focados e interessados na tarefa que estavam a realizar, os participantes mostraram-se pouco comunicativos, mesmo que a animadora tentasse puxar um assunto de conversa - sessão 1 As participantes estavam mais abatidas por os seus colegas estarem em isolamento e preocupadas com uma colega que tinha, nesta manhã, ido para o hospital devido a uma queda. Assim, permaneceram mais silenciosas durante a atividade. - sessão 3
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	PARTICIPAÇÃO/ DESEMPENHO	Motivação/ânimo	A participante E, diagnosticada com alzheimer, durante a atividade mostrou sinais de lucidez, percebidos pelo seu discurso coeso e harmónico, onde referiu: “Gosto que esteja aqui. Vê-se que


		<p>gosta de estar com todos e gostamos que esteja aqui.” - sessão 4</p> <p>Com a autorização da Diretora Técnica e da Enfermeira da instituição, foi possível levar as latas e as tintas para o quarto dos idosos infetados, sempre com os devidos cuidados e precauções. O participante C mesmo estando no quarto em isolamento, realizou a tarefa com entusiasmo e interesse, comentando :“Dê-me mais para pintar, não tem? Já pintei estas duas.” - sessão 2</p>
	Foco/Auto Recriação	<p>O participante D ficou bastante entusiasmado com a atividade alegando já ter toda a ideia de pintura pensada ao referir animado: “Eu já sei como é que vou fazer o meu!” - sessão 2</p> <p>A participante H mostrou mais iniciativa de desempenhar atividades, não questionando o que deveria fazer. O mesmo aconteceu com a participante E que, ao contrário das sessões passadas, já tinha autorrecriação de pegar nas tintas e pintar à sua vontade. - sessão 5</p>
	Confiança	<p>À exceção da participante E (que raramente interage com os colegas), todos os participantes que estavam na sala principal (ou seja, os que não estavam infetados) estavam bastante conversadores, partilhando histórias passadas. - sessão 3</p>

			<p>As participantes mostraram-se animadas e participativas. Ao longo da atividade as participantes A e H foram partilhando histórias passadas e curiosidades sobre si, revelando-se bastante confidentes. Sendo que a participante H comentou com a colega: “Eu estou a meter-me consigo, mas não é por maldade! É porque já sinto confiança consigo.”. Já a participante E ficou, como de costume, mais resguardada no seu canto, interagindo com a animadora e mostrando feições de carinho “Você é muito querida.”, “Pinto aqui? Eu quero fazer como você gostar mais.” - sessão 4</p> <p>Mesmo a participante E sendo menos comunicativa, a participante H esforçou-se por comunicar com ela, referindo: “Então Maria (nome fictício para a participante E), está a ver como está a fazer um trabalho todo jeitoso?” - sessão 5</p>
		<p>Superação de dificuldades</p>	<p>A participante H que, nas sessões anteriores, parecia desacreditar das suas habilidades referiu sobre o seu trabalho “Olhe não está perfeito, mas está o que está.” Transparecendo assim aceitação pelos seus feitos. - sessão 3</p>

Anexo 15 - Implementação das atividades



Data	Atividade	Materiais	Finalidade	Fotografias
<p>07/03/2022</p> <p>Sessão 1</p>	<p>- Quebra-gelo: “Quem sou eu” – à vez todos os idosos terão de dizer: nome, idade, naturalidade e comida preferida. De forma a aquecer o corpo passarão entre eles uma bola sempre que se acabarem de apresentar.</p>	<p>- Bola</p>	<p>- Conhecerem-se melhor;</p> <p>- Desinibição;</p> <p>- Aquecimento do corpo.</p>	<p>Sem imagens.</p>
	<p>- Recortar pedaços de garrafão e pintá-los;</p> <p>- Colagem dos pedaços de garrafão pintados a frascos de vidro;</p> <p>- Revestimento de pedaços de guardanapo com cola branca em latas de metal;</p> <p>- Pintura das latas de metal.</p>	<p>- Frascos de vidro</p> <p>- Latas de metal</p> <p>- Tintas</p> <p>- Garrafão</p> <p>- Pincéis</p> <p>- Tesoura</p> <p>- Guardanapos</p> <p>- Cola</p>	<p>- Os frascos de vidro e as latas de metal servirão para, mais tarde, colocar plantas, para serem vendidas no dia do arraial. Desta forma os participantes verão o seu esforço recompensado.</p>	

<p>8/03/2022</p> <p>Sessão 2</p>	<p>- Quebra-gelo: “Passeio pela sala” – será tocada uma música enquanto os participantes andam pela sala, assim que a música parar terão de fazer par com a pessoa que estiver mais próxima e, depois de 10 minutos de conversa, têm de apresentar essa mesma pessoa (nome, idade, naturalidade e passatempo que mais gosta/gostava de fazer).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rádio - Pen com música 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecerem-se melhor; - Aquecimento do corpo. 	<p>Sem imagens.</p>
	<p>- “Quadro da Mente” - Será colocada música e os participantes terão de desenhar/pintar/rabiscar/escrever em concordância com o que estiverem a sentir no momento. No fim terão de explicar aquilo que criaram e o sentimento associado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rádio - Pen com músicas - Cartolinas brancas - Lápis/Canetas/Marcadores - Tintas - Pincéis 	<ul style="list-style-type: none"> - Despertar emoções; - Incentivar a reflexão pessoal; - Este quadro servirá ainda para expor ao público no dia do arraial. 	

<p>09/03/2022</p> <p>Sessão 3</p>	<p><u>Dia da Mulher</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Da parte da manhã a animadora penteará e pintará as unhas às utentes, visto que mostraram essa vontade. - De forma a promover o convívio entre os utentes da instituição, será feito um lanche na sala de refeições, mudando a disposição das mesas para que todos os utentes estejam frente a frente. - Serão feitas filhoses pela interventora com a ajuda da animadora sociocultural, visto que os idosos mostraram sentir saudades desta comida. - No Dia da Mulher, a animadora sociocultural compra flores para serem entregues às senhoras, e estas serão distribuídas depois do lanche, sendo este 	<ul style="list-style-type: none"> - Verniz - Escova - Molas - Flores - Pen com música - Ingredientes para fazer filhoses 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a auto-estima das participantes; - Promover o convívio entre os participantes, proporcionando-lhes algumas sensações passadas e das quais, nas sessões exploratórias mostraram sentir falta, como a música e as filhoses. 	
---	---	---	---	--

acompanhado com música.



	<ul style="list-style-type: none"> - Depois desta atividade, a animadora trará suculentas de casa e estas servirão para colocar nos frascos e latas anteriormente decorados. - A terra será colocada dentro dos frascos e das latas pelos participantes, para depois plantarem as suculentas. - A atividade decorrerá no interior da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Suculentas - Frascos - Latas - Terra - Colher - Água 	<p>- É pretendido que as plantas sejam regadas e cuidadas até ao dia do arraial (onde serão vendidas), promovendo assim o sentido de responsabilidade dos participantes.</p>	
<p>14/03/2022 Sessão 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer moldes de fitas, recortá-los e pintá-los com tintas, marcadores ou lápis de cor; - Fazer tranças com tecido colorido; 	<ul style="list-style-type: none"> - Pincéis - Tintas - Marcadores/Lápis - Tranças - Tesouras - Tecido 	<p>- Recordar tempos passados (uma vez que foi questionado aos participantes, durante as sessões exploratórias, aquilo que se lembravam dos arraiais e o que mais gostavam. As tradicionais fitas decorativas foram um dos itens mais vezes mencionados);</p> <p>- Tanto as fitas como as tranças</p>	

servirão para decorar o espaço no dia do arraial;

- Integrar os participantes em todas as partes do processo para o resultado final, desde a realização dos produtos para venda, à exposição dos trabalhos individuais e à decoração.



21/03/2022

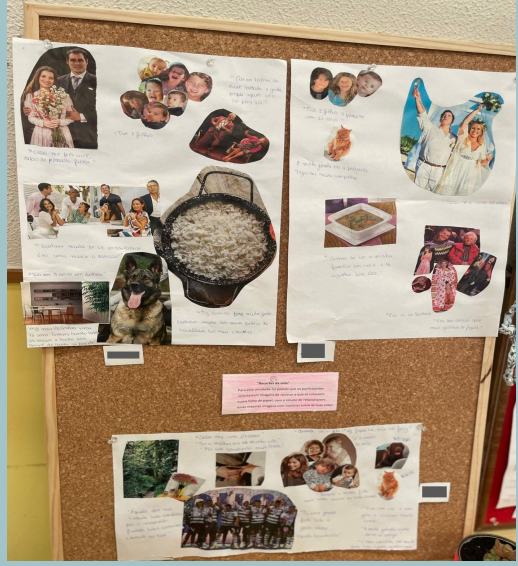

Sessão 5

- Montagem das fitas, furando-as e entrelaçando um fio para que fiquem juntas e corridas;
- Entrelaçar as tranças umas nas outras através de nós, para que fiquem juntas e corridas.

- Fitas
- Fio
- Tranças

- Promover o trabalho em equipa e a interajuda entre os participantes, uma vez que é uma tarefa que necessita do auxílio de todos os participantes.



<p>22/03/2022</p> <p>Sessão 6</p>	<p>- “Recortes da vida” – recortar imagens da revista que relatem a história das suas vidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Revistas - Papel A3 - Cola - Pincel - Tesoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Despertar emoções; - Incentivar a reflexão pessoal; - Tal como o quadro feito anteriormente, este trabalho servirá para expor ao público no dia do arraial. 	
<p>23/03/2022</p> <p>Sessão 7</p>	<p>- Tendo em conta que a atividade anterior requer uma maior atenção por parte da animadora a cada pessoa individual, na sessão 7 dar-se-á continuação à atividade anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Revistas - Papel A3 - Cola - Pincel - Tesoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Despertar emoções; - Incentivar a reflexão pessoal; - Tal como o quadro feito anteriormente, este trabalho servirá para expor ao público no dia do arraial. 	

24/03/2022

Sessão 8

- Realização de pompons com lã e molde de cartão, aberto de uma forma específica para melhor manuseamento da lã por parte dos participantes;

- Produção de base de copos com espátulas de madeira. Estas serão coladas com cola quente e pintadas com tinta ao gosto dos participantes.

- Lã
- Cartão
- Tesoura
- Espátulas de madeira
- Cola quente
- Tinta

- Tal como as latas e os frascos das flores, também os pompons e as bases de copos servirão para serem vendidas no dia do arraial. Desta forma, os participantes podem ver o seu trabalho a ser valorizado.



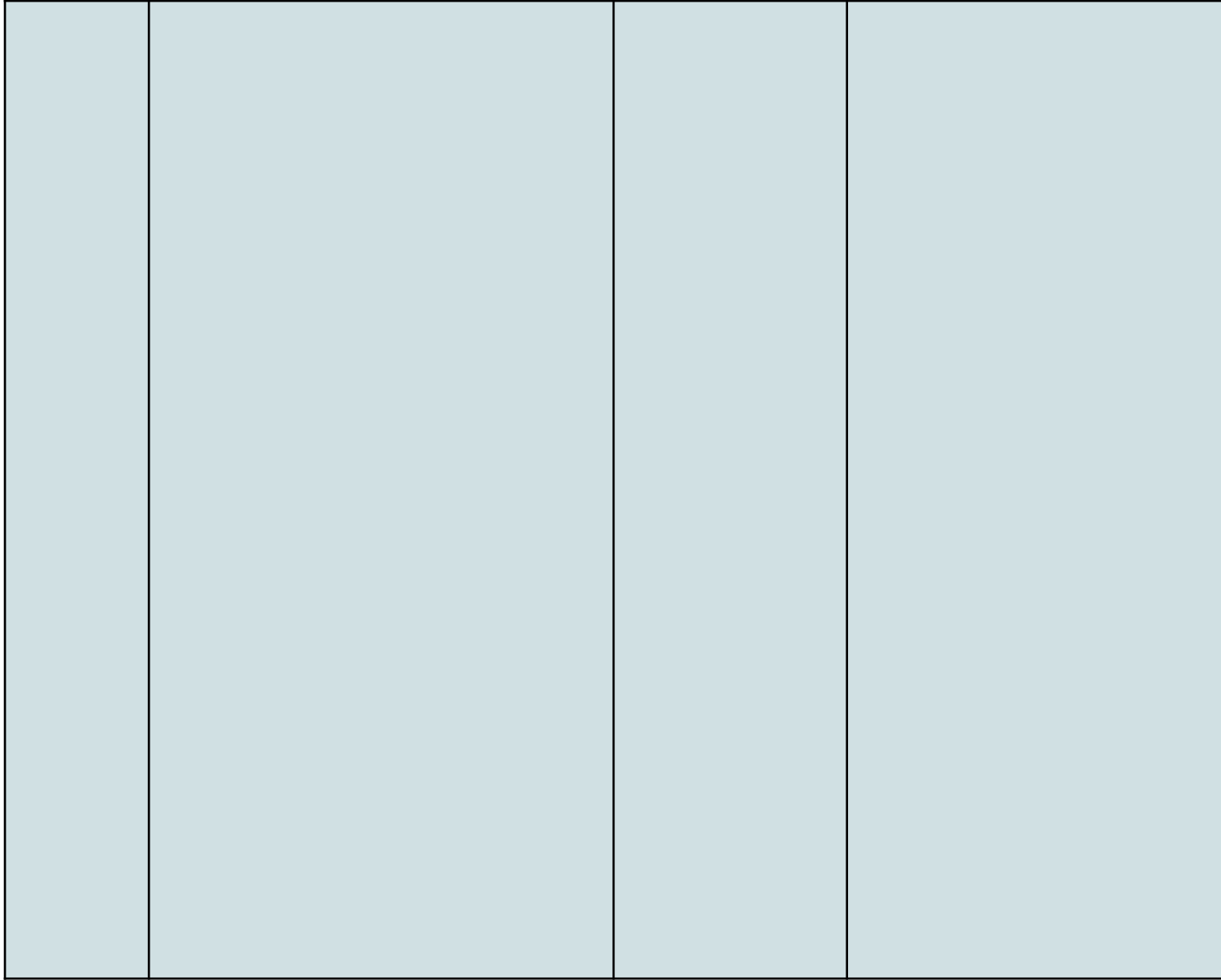
25/03/2022
Sessão 9

Concretização do arraial, que será decorado com elementos feitos pelos participantes, e onde estarão expostos os trabalhos individuais dos participantes, bem como os produtos que fizeram para venda.

- Comida
- Pen com som
- Trabalhos realizados pelos participantes

- Promoção do convívio;
- Reconhecimento e valorização das capacidades dos participantes;
- Valorização pessoal.







Anexo 16 - Quadro nº 6 - Grelha de análise de conteúdo da implementação das atividades

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
DIFICULDADES ENCONTRADAS	BLOQUEIOS EMOCIONAIS	Desânimo	<p>De todos os idosos que participaram nesta atividade, só a participante G mostrou, novamente, um sentimento de incapacidade, alegando "Mas oh menina Lili (animadora), eu não sei se vou conseguir fazer alguma coisa... Então eu não vejo nada..." - sessão 5</p> <p>Quando foi explicado que a atividade seria para associar imagens a histórias passadas de suas vidas, a participante I e a participante G começaram a dizer que tinham uma história de vida muito triste e que não tinham momentos alegres, como podemos comprovar com os seguintes comentários: participante G - "Sobre a minha vida? Oh... então o que é que eu vou dizer sobre a minha vida? Foi uma vida de trabalho, muita infelicidade."; participante I - "Oh... - disse num tom melancólico - a minha vida foram só tristezas." - sessão 6</p> <p>Embora animados com o arraial, os participantes mostraram-se sensivelmente tristes por não poderem ter a família com eles, deixando-os mais nostálgicos que o habitual, como podemos verificar quando alguns participantes comentam: participante I - "Posso ligar à minha filha? Ela ia gostar muito de ver tudo isto.", ao que, depois de</p>

			<p>ter um feedback negativo à sua pergunta, responde num tom melancólico: “Ah sim, sim... eu já não estava recordada que agora não podem vir cá pessoas como antes, desculpe a pergunta.”;</p> <p>participante A - “Estou um pouco triste, faltam-me aqui os meus...” - sessão 9</p>
		<p>Apreensão/falta de iniciativa</p>	<p>A participante G, inicialmente, não mostrou interesse em participar dado o seu problema de visão, comentando: “Mas oh menina Lili (animadora)... eu não vejo nada, como é que eu vou fazer essa atividade?” - sessão 2</p> <p>A participante B, mostrou-se, inicialmente, bastante receosa por fazer a atividade, por ser uma pessoa mais retraída, referindo: “A Liliana (animadora) sabe que eu não sou de muitas palavras...” - sessão 7</p>
		<p>Impotência/Inaptidão</p>	<p>No jogo de quebra gelo e quando a animadora refere que o objetivo do jogo é se conhecerem melhor através de algumas respostas, os participantes pareceram receosos, com medo de não saberem responder a alguma questão, sendo este sentimento percebido pelos olhares desconfortáveis e de comentários como:</p> <p>participante F - “Mas olhe que eu não sei se vou saber responder”; participante D - “Não são perguntas muito difíceis, pois não?” - sessão 1</p> <p>Já durante a atividade plástica, à exceção da participante A, que se mostrou bastante confortável para desempenhar a tarefa, todos os</p>

			<p>outros participantes disseram que não sabiam pintar nem fazer qualquer outra coisa, buscando a aprovação da animadora para a forma como estavam a desempenhar a tarefa, como podemos verificar pelas expressões de dois dos participantes: participante F - “Então e que cores é que eu uso?”; participante B - “Oh Liliana (animadora), já lhe disse que não tenho jeito nenhum para estas coisas.” - sessão 1</p> <p>Inicialmente os participantes mostraram-se muito pouco à vontade com a atividade quando esta foi explicada, pois tinham receio de não ir ao encontro do que era pretendido, como podemos constatar quando os seguintes participantes referem: participante H - “Mas eu não sei o que é que eu devo pintar.”; participante I - “Eu acho que não vou conseguir fazer aquilo que a menina nos está a explicar.” - sessão 2</p>
<p>PONTOS FORTES ENCONTRADOS</p>	<p>PARTICIPAÇÃO/ DESEMPENHO</p>	<p>Motivação/ânimo</p>	<p>Assim que se começaram apresentar, os idosos ficaram desinibidos, alegres e conversadores, estendendo as perguntas de resposta direta, para história e curiosidades sobre as suas vidas, existindo momentos de descontração e de muitos risos. - sessão 1</p> <p>Todos os participantes estavam animados e conversadores, relembando histórias do passado entre eles de quando trabalhavam na agricultura. No final da atividade, os participantes fizeram questão de mostrar o seu agrado com a atividade,</p>

como foi o exemplo da participante I, quando refere - “Gostei muito de fazer esta atividade, fez-me lembrar os meus tempos de mocidade.” O entusiasmo por esta atividade também foi percebido quando o participante C quis ficar encarregue por regar as plantas enquanto a animadora estivesse ausente, afirmando: “Então eu posso regar as flores, custa-me lá alguma coisa!” - sessão 3

Os participantes estavam animados e realizaram as atividades com ânimo, também os comentários dos participantes deram a entender o agrado em desempenhar a tarefa como podemos verificar nas seguintes afirmações advindas ao longo da atividade: participante D - "Enquanto estamos a fazer isto estamos entretidos."; participante C - "Eu o que puder fazer faço. Gosto de fazer tudo"; participante I - "Gosto muito de fazer isto. Distraio-me." Ao contrário das vezes anteriores, quando se tratava de pintar, desta vez, os participantes mostraram-se muito mais desinibidos, não buscando aprovação para iniciarem a atividade. - sessão 4

A atividade foi desempenhada sempre com bastante alegria e animação entre todos os participantes. Como os participantes: D, A e B tinham mais destreza para juntarem as fitas, ficaram eles encarregues por essa atividade, ao que o participante D comenta em tom de

brincadeira: "Pois, a mim mete-me com o trabalho mais difícil". Mesmo sendo a tarefa que requeria mais destreza, os três participantes realizaram a atividade com bastante rapidez, pelo que questionaram: participante A - "Não tem mais fitas, menina Lili (animadora)? Já estamos a acabar estas"; participante D - "Entretanto podes-me ir dando mais fitas, já tenho estas todas despachadas". Já a participante H, mesmo não estando na sala principal por ter uma ferida que lhe causava muita dor, e por esse mesmo motivo se encontrar no seu quarto, foi desafiada pela animadora a realizar a atividade, ao que a participante aceita de bom grado, referindo: "Faço, então não faço... Eu quero é fazer alguma coisa!" - sessão 5

A participante H continuou no seu quarto por estar com uma ferida que a incomodava bastante, contudo, a animadora foi ao seu quarto questionar se tinha vontade de fazer uma atividade, ao que a participante H respondeu: "Estou! Então se eu puder fazer eu faço, gosto é de estar entretida.". Embora a participante H tenha mostrado alguns sinais de baralhamento ao recordar histórias passadas, gostou de fazer a atividade "Está muito bonito, e eu gostei de fazer este trabalho. Já estou cansada de estar aqui (no quarto)" - sessão 6

Todos os participantes se mostraram bastante

interessados na atividade, uma vez que a conseguiram realizar com rapidez e destreza. A participante A, na parte da manhã, referiu: “Oh menina Lili (animadora), quando for a sua hora de almoço vou para o meu quarto fazer um pompom que estou a inventar para ver como fica e depois mostro-lhe.” A participante G, apesar do problema na vista, também conseguiu fazer com facilidade a atividade e mostrou-se bastante interessada e empenhada, comentando a certa altura: “Já fiz este, não tem mais para eu fazer? Pode dar-me que eu faço bem isto.”; o mesmo empenho se verificou no participante F ao mencionar: “Dê-me mais um para pintar. Já pintei estes todos, mas pinto mais um.”. Já quando estavam a pintar a base de copos, os participantes também se mostraram interessados e nostálgicos, como podemos verificar quando o participante C refere: “Eu antigamente também era capaz de pintar uma paredes e os móveis era eu que os pintava. E eu ajeitava-me até.” - sessão 8

Mesmo que durante a atividade os participantes estivessem nostálgicos e, por isso, mais melancólicos, este foi um momento marcado por bastante alegria e ânimo. Alguns idosos dançaram e cantaram com a animadora e as funcionárias. Também a participante E esteve bastante animada, mesmo não percebendo ao certo onde estava, dançou, cantou e ajudou na

			<p>decoração da sala sempre com boa disposição, levando a participante G a comentar o seguinte: “A Maria (nome fictício para a participante E) parece outra pessoa. Se a Lili (animadora) estivesse aqui mais tempo até a curava da doença que ela tem.”. Já o participante F, a certa altura referiu: “Olhe que eu muitas vezes pensei porque estávamos a fazer aquelas coisas todas, se iam levar a alguma coisa, e agora que olho para isto até me surpreendo, não estava nada à espera. Está aqui tudo o que fizemos.” - sessão 9</p>
		<p>Confiança/ Companheirismo</p>	<p>À medida que alguns idosos iam contando histórias, os outros colegas faziam perguntas sobre algumas curiosidades, como, por exemplo, quando o participante C estava a contar uma história relativa ao seu antigo trabalho na agricultura, a participante H interrompe-o: “Então e oh Manuel (nome fictício para o participante C), não se lembra de nós antigamente andarmos dias e dias a amanhar terrenos e agora isso faz-se numa tarde?!”, ao que a participante I acrescenta: “É mesmo, hoje em dia ninguém faz ideia do que era o trabalho antigamente.”. Também foi notória confiança e intimidade entre os participantes, através de comentários como: participante A: “Oh senhor Vitor (nome fictício para o participante F), e um cozido à portuguesa? Não se comia bem?”, ao que a participante H, acrescenta: “Então e o um arroz doce para a sobremesa? Também não era nada mal pensado.” - sessão 1</p>

A participante G, como tinha problemas de visão e não se sentiu tão à vontade para pintar os frascos, a animadora sugeriu-lhe que fizesse tranças em trapilhos, para que posteriormente servissem para decoração, assim, a participante ficou a entrelaçar os fios, e o participante C logo se ofereceu para a ajudar, referindo: "Ela não vê quase nada, eu ajuda-a. Nós em tempos já fizemos muitas coisas destas (tranças)" - **sessão 1**

A participante A, depois de ter feito a atividade, fez questão de mostrar às funcionárias e aos colegas o seu trabalho, referindo: "Eu antes fazia grandes desenhos, agora não tenho tanto jeito, mas não ficou mal. Está engraçado.", alongando a conversa a histórias de vida passadas. - **sessão 4**

O participante F e a participante I também estavam muito animados, fazendo uma espécie de competição para ver quem realizava a atividade mais depressa, levando a participante I a referir, em tom de brincadeira: "Oh senhor Alfredo (nome fictício para o participante F), já estou quase a apanhá-lo!". A atividade foi marcada com bastantes risadas e histórias passadas. Já a participante G, inicialmente, por não conseguir ver bem não queria desempenhar a atividade, contudo, a animadora insistiu que

tentasse fazer o que conseguisse, e assim que se sentou na mesa com os restantes colegas, o participante C dirige-se à participante G referindo: “Sente-se aqui, a gente faz isto os dois.” Assim, no decorrer da tarefa, a participante G divertiu-se imenso, comentando com a animadora num tom entusiasmado “É isto que você quer, não é menina Lili (animadora)? - Mostrando o nó da trança) - **sessão 5**

Os participantes C, D e F, realizaram a atividade próximos uns dos outros, e no decorrer da tarefa mostraram-se bastante animados, contando histórias passadas relacionadas com as suas vidas, sendo um momento marcado com muitas gargalhadas e um sentimento positivo de nostalgia, como percebemos com alguns comentários, tais como: participante D - “Esses é que eram uns bons tempos, a malta era toda animada e aproveitamos bem.”; participante F- “Eu ainda vivi uns bons tempos.”. Já a participante B, que desempenhou a atividade apenas junto da interventora e que, no início da atividade sentiu-se pouco à vontade e receosa por partilhar histórias da sua vida, no desenrolar da atividade foi-se mostrando mais desinibida, partilhando várias histórias da sua vida com muitos sorrisos ao lembrar histórias passadas. No fim da atividade, a participante fez questão de oferecer um café à animadora como forma de agradecimento pelo momento proporcionado. -

			<p>sessão 7</p> <p>A participante E mostrou-se bastante serena e bem disposta a realizar a atividade, contagiando os colegas com a sua energia positiva, levando a participante I a comentar com a participante E: “Gosto da sua companhia e que esteja aqui conosco.”. Mais tarde, em jeito de confiança, a participante I revela à animadora: "A Maria (nome fictício para a participante E) já nem parece a mesma. Quem a viu e quem a vê agora."</p> <p>- sessão 8</p>
		<p>Foco/Auto Recriação</p>	<p>Assim que começaram a pintar mantiveram-se focados e interessados no que estavam a fazer, deixando de buscar aprovação para a tarefa que estavam a desempenhar e tendo auto recriação de fazerem as suas próprias criações, sendo que o participante F, que anteriormente não se estava a mostrar capaz de fazer a atividade, refere a certa altura: “Então vá, não há mais frascos para pintar?”. - sessão 1</p> <p>Quando começaram a desempenhar a tarefa os participantes estavam concentrados e dedicados à pintura. A pouca comunicação entre os participantes, nesta atividade em específico, foi percebida pela animadora como um ponto forte encontrado, pois era pretendido que os idosos estivessem reflexivos e concentrados no seu trabalho individual. - sessão 2</p>

Os participantes mostraram-se desde o início da explicação da atividade bastante entusiasmados. Todos participaram ativamente. A participante E, que nas atividades anteriores sempre precisou de ajuda para realização das atividades, mostrou-se bastante animada com a atividade revelando iniciativa e proatividade, questionando, com assertividade, a certo momento: “É só meter isto aqui (pedras)? Depois meto a terra junto? É isso, não é?” - **sessão 3**

Assim que viram o material colocado em cima da mesa, os participantes começaram imediatamente a pintar. Mesmo a conversarem, os participantes nunca se distraíram da atividade que estavam a desempenhar, falando e trabalhando ao mesmo tempo. - **sessão 4**

A participante E é que deu a iniciativa de dançar, dando a mão à animadora e chamando os colegas para virem dançar também: “Venha, junte-se a nós.”. A participante E deu a mão para a participante B, que também chamou a participante A para se juntar à dança: “Oh Clara (nome fictício para a participante A), venha lá dar um passinho de dança connosco!”. Assim, este momento foi marcado com bastantes sorrisos e animação. - **sessão 9**

Anexo 17 - Entrevista semiestruturada às funcionárias da instituição após a implementação do projeto

1. Idade: _____

2. Sexo: Feminino Masculino Outro

3. Que função desempenha dentro da instituição? _____

4. Há quanto tempo trabalha na instituição? _____

5. Considera que as atividades desenvolvidas no decorrer do projeto contribuíram para a melhorar o bem-estar dos idosos?

Sim

Em _____ que _____ sentido?

Não

Porquê?

6. Na seu entender, acredita ter existido mudanças no estado emocional dos utentes?

Sim

Quais?

Não

7. Na sua opinião, os idosos divertiram-se durante as atividades?

Sim

Porquê?

Não

Porquê?

8. Destaca algum ponto negativo relacionado com o projeto desenvolvido?

Sim

Quais?

Não

9. De um modo geral, qual é a sua opinião relativamente ao projeto desenvolvido?

Anexo 18 - Transcrição da entrevista semiestruturada às funcionárias da instituição após a implementação do projeto

Questões de investigação:

5. Considera que as atividades desenvolvidas no decorrer do projeto contribuíram para melhorar o bem-estar dos idosos?

Funcionária A: “Sim, considero. Foi muito bom. Eles ficaram mais próximos e unidos.”

Funcionária B: “Sim. Os idosos ficaram mais animados, ocuparam o tempo e estiveram sempre entretidos.”

Funcionária C: “Sim. Foi uma boa oportunidade de eles passarem o tempo mais ocupados e passarem mais tempo juntos.”

Funcionária D: “Sim. Percebi que eles ficaram satisfeitos com a presença da Liliana (interventora) e com as tarefas que desenvolveram.”

Funcionária E: “Sim. Eles estavam sempre animados. Muitos até pareciam outras pessoas, é bom terem alguma ocupação.”

6. No seu entender acredita ter existido mudanças no estado emocional dos utentes?

Funcionária A: “Sim. Ficaram mais motivados. A disposição deles era outra porque também sentiam que tinham sempre alguma ocupação e isso deixava-os mais alegres.”

Funcionária B: “Sim. Via-se que andavam mais alegres, mais animados e mais conversadores.”

Funcionária C: “Por aquilo que eu percebi sim. Acho que sim, porque os que participaram achei que gostaram e estavam contentes.”

Funcionária D: “Sim. Ficaram mais confiantes, extrovertidos e mais comunicativos.”

Funcionária E: “Sim. Estavam animados. Também porque foram incentivados a fazer alguma coisa e a sair da rotina.”

7. Na sua opinião, os idosos divertiram-se durante as atividades?

Funcionária A: “Divertiram-se muito. Estavam conversadores e sempre sorridentes e sempre bem-dispostos.”

Funcionária B: “Muito. Estavam sempre a sorrir, dava para perceber que estavam a gostar do que estavam a fazer.”

Funcionária C: “Divertiram-se. Ficaram satisfeitos. Também gostaram muito do lanche e da festa do arraial.”

Funcionária D: “Sim. Mesmo que alguns não apreciem ou entendam algumas atividades, sentiram atenção, companhia e dedicação.”

Funcionária E: “Bastante. Estavam sempre contentes, e também se divertiram uns com os outros e, nesse sentido também foi bom para eles, porque se puderam conhecer melhor.”

8. Destaca algum ponto negativo relacionado com o projeto?

- À exceção da funcionária D, as restantes funcionárias não destacaram nenhum ponto negativo relacionado com o desenvolvimento do projeto.

Funcionária D: “A pouca abertura por parte de alguns elementos da instituição.”

9. De um modo geral, qual é a sua opinião sobre o projeto desenvolvido?

Funcionária A: “Para eles foi bom, ver uma cara nova e estarem ocupados.”

Funcionária B: “Deveria ser um processo constante no tempo. Eles vão sentir falta das atividades.”

Funcionária C: “Para os idosos significou muito. É bom porque sentiam-se motivados e alegres a realizar as atividades. É bom para eles terem alguma coisa para fazer.”

Funcionária D: “Os idosos sentiram-se bem e felizes a realizar as tarefas e sentiram-se acompanhados e que tinham a merecida atenção.”

Funcionária E: “Bastante. Estavam sempre contentes, e também se divertiram uns com os outros e, nesse sentido também foi bom para eles, porque se puderam conhecer melhor.”

**Anexo 19 - Quadro nº 7 - Grelha de análise de conteúdo das entrevistas
semiestruturadas às funcionárias após a implementação do projeto**

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
DIFICULDADES IDENTIFICADAS	BLOQUEIOS EMOCIONAIS	Falta de cooperação	“(Destaca como ponto negativo) A pouca abertura por parte de alguns elementos da instituição.” - Funcionária D
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS	Ânimo	<p>“Divertiram-se muito. Estavam conversadores e sempre sorridentes e sempre bem-dispostos.” - Funcionária A</p> <p>“Via-se que andavam mais alegres, mais animados e mais conversadores.”; “Estavam sempre a sorrir, dava para perceber que estavam a gostar do que estavam a fazer.”</p> <p>- Funcionária B</p> <p>“Os idosos sentiram-se motivados e alegres a realizar as atividades. É bom para eles terem alguma coisa para fazer.” - Funcionária C</p> <p>“Percebi que eles ficaram satisfeitos com a presença da Liliana (animadora), e com as tarefas que desenvolveram.”; “Mais confiantes, extrovertidos e mais comunicativos”; “Mesmo que alguns não entendam algumas atividades, sentiram atenção, companhia e dedicação.” - Funcionária D</p> <p>“Eles estavam sempre animados. Muitos até pareciam outras pessoas, é bom terem alguma ocupação.” - Funcionária E</p>

		<p>Promoção das relações interpessoais</p>	<p>“Eles ficaram mais próximos e mais unidos.” - Funcionária A</p> <p>“Foi uma boa oportunidade (...) de passarem mais tempo juntos.” - Funcionária C</p> <p>“(…) Também se divertiram uns com os outros e, nesse sentido, também foi bom para eles, porque se puderam conhecer melhor.” - Funcionária E</p>
		<p>Quebra da monotonia</p>	<p>“Ficaram mais motivados. A disposição deles era outra porque também sentiam que tinham sempre alguma ocupação e isso deixava-os mais alegres.”;</p> <p>“Para eles foi bom, verem uma cara nova e estarem ocupados.” - Funcionária A</p> <p>“Os idosos ficaram mais animados, ocuparam o tempo e estavam sempre entretidos.” - Funcionária B</p> <p>“Foi uma boa oportunidade de eles passarem o tempo mais ocupados (...)” - Funcionária C</p> <p>“Eles ficaram animados, também porque foram incentivados a fazer alguma coisa e a sair da rotina.” - Funcionária E</p>

**Anexo 20 - Entrevista semiestruturada aos idosos da instituição após a
implementação do projeto**

1. Idade: _____

2. Sexo: Feminino Masculino Outro

3. Estado civil: Solteiro(a) Casado(a) Viúvo(a)

4. Gostou de desenvolver as atividades?

Sim

O que mais gostou?

Não

Porquê?

5. O que sentiu ao realizar as atividades?

6. Gostaria que estes tipos de atividades fossem desenvolvidos mais vezes?

Sim

Porquê?

Não

Porquê?

7. Destaca algum ponto negativo ao longo das atividades desenvolvidas?

Sim

Qual?

Não

8. Houve algum tipo de atividade que gostava de ter feito e não fez?

Sim

Qual?

Não

Anexo 21 - Transcrição da entrevista semiestruturada aos idosos da instituição após a implementação do projeto

Questões de investigação:

4. Gostou de desenvolver as atividades?

Participante A: “Sim, porque sempre gostei muito de trabalhar e fez-me esquecer muita coisa triste.”

Participante B: “Porque me fizeram recordar tempos passados. Estarmos a fazer aquelas fitas para o arraial fez-me lembrar as festas de Santo António.”

Participante C: “Gostei pois! O que mais gostei foi de no dia da festa ver lá aquelas coisas todas, aquilo que nós andámos a fazer, montadas para as pessoas verem.”

Participante D: “Gostei, porque estava entretido, não estava a pensar noutra coisa.”

Participante E: - não respondeu às questões da entrevista, pois não conseguiu ter um discurso lógico e coerente.

Participante E: “Sim, porque no meu tempo não havia nada disto e agora que fiz gostei.”

Participante G: - “Gostei muito daquilo, porque achei graça e gostei da sua vontade de querer trabalhar connosco. Foram momentos muito animados.”

Participante H: “Gostei de fazer as atividades porque é uma coisa que a pessoa distrai. Na minha ideia não tem explicação... porque me distraí e quanto mais distraída estiver melhor é para mim, e gostei muito disso.”

Participante I: “Sim, porque as atividades animam e ajudam a gente a descontrair, e também gostei de ter feito trabalhos que me fizeram lembrar a minha família.”

5. O que sentiu ao realizar as atividades?

Participante A: “Senti-me distraída, não me deram espaço para ter pensamentos negativos.”

Participante B: “Senti-me distraída e gostei.”

Participante C: “Gostei de estar entretido, estando distraído não pensava nas coisas más.”

Participante D: “Senti-me bem. Senti um alívio de não estar a pensar na doença e noutras situações más da vida. Estávamos todos em convívio, foi bom... só é pena acabar.”

Participante E: - não respondeu às questões da entrevista, pois não conseguiu ter um discurso lógico e coerente.

Participante F: “Senti-me muito bem, fiquei entretido.”

Participante G: “ Sentia alegria, e ainda mais alegria senti por poder fazer as atividades consigo.”

Participante H: “Senti tranquilidade com as amigas que fiz e com quem fiz as atividades.”

Participante I: “Sentia-me bem, por estarmos reunidos, é como se estivesse junto com a minha família. Trouxe-me saudade.”

6. Gostaria que este tipo de atividades fossem desenvolvidas mais vezes?

Participante A: “Sim, porque as atividades nos fizeram pensar sobre as nossas vidas e sobre os acontecimentos bons dela.”

Participante B: “Sim... Porque não? Oh Liliana (interventora), já sabe que eu não sou de muitas conversas. Mas é claro que se eu pudesse fazer, eu fazia.”

Participante C: “Se pudesse fazer gostava. Assim estou entretido e distraído.”

Participante D: “Sim. Porque estou entretido, não penso que estou só numa cadeira de rodas. Sinto que ainda posso e consigo fazer alguma coisa.”

Participante E: - não respondeu às questões da entrevista, pois não conseguiu ter um discurso lógico e coerente.

Participante F: “Agora que já as fiz, já sei como é, e o que gostei. E assim já tinha mais entusiasmo e animação para as fazer.”

Participante G: ““Sim, porque gosto de estar entretida a fazer qualquer coisa. Nunca gostei de estar parada, sempre fui de estar a fazer alguma coisa.”

Participante H: “Gostava, porque a pessoa estava mais tranquila e animada.”

Participante I: “Sim, porque anima as pessoas. Dá mais ânimo à malta. O tempo passa mais depressa. É um convívio bonito. Só gostava de poder fazer estas atividades mais vezes.”

7. Destaca algum ponto negativo ao longo das atividades?

- Todos os participantes responderam negativamente a esta questão.

8. Houve algum tipo de atividade que gostava de ter feito e não fez?

- À exceção do participante D, todos os restantes participantes sentiram que realizaram todas as atividades que gostavam de ter feito.

Participante D: “Gostava de ter existido maneira de andar de bicicleta, mesmo estando numa cadeira de rodas.”

**Anexo 22 - Quadro nº 8 - Grelha de análise de conteúdo das entrevistas
semiestruturadas aos idosos após a intervenção**

TEMÁTICA	CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADE DE CONTEXTO
PONTOS FORTES ENCONTRADOS	DESBLOQUEIOS EMOCIONAIS	Descontração/Ânimo	<p>“Senti-me distraída e gostei.” - Participante B</p> <p>“Se pudesse fazer (as atividades novamente) gostava. Assim estou entretido e distraído.” - Participante C</p> <p>“Gostei (de realizar as atividades) porque estava entretido (...); “Senti-me sempre bem, não estava a pensar noutra coisa.” - Participante D</p> <p>“(Ao realizar as atividades) Senti-me muito bem, fiquei entretido.” - Participante F</p> <p>“Gostei muito daquilo (das atividades realizadas), porque achei graça e gostei da sua vontade de querer trabalhar connosco. Foram momentos muito animados.”; “(Enquanto realizava as atividades) Sentia alegria, e ainda mais alegria senti por poder fazer as atividades consigo.” - Participante G</p> <p>“Gostei de fazer as atividades porque é uma coisa que a pessoa distrai. Na minha ideia não tem explicação... porque me distraí e quanto mais distraída estiver melhor é para mim, e gostei muito disso.”; “Gostava (de repetir as atividades realizadas) porque a pessoa estava mais tranquila e animada.” - Participante H</p> <p>“As atividades animam e ajudam a gente a descontrair (...); “Sim (gostava de realizar as atividades mais vezes), porque anima as pessoas. Dá mais ânimo à malta. O tempo passa mais</p>

			depressa.” - Participante I
		Ocupação da mente	<p>“(Gostou de fazer as atividades) Porque sempre gostei muito de trabalhar e fez-me esquecer muita coisa triste.”; “Senti-me distraída, (as atividades) não me deram espaço para ter pensamentos negativos.” - Participante A</p> <p>“Gostei de estar entretido, estando distraído não pensava nas coisas más.” - Participante C</p> <p>“Senti um alívio de não estar a pensar na doença e noutras situações más da vida.; “(Gostava de realizar as atividades mais vezes) Porque estou entretido, não penso que estou só numa cadeira de rodas.” - Participante D</p>
		Promoção/Fomento do convívio	<p>“Estávamos todos em convívio, foi bom... só é pena acabar.” - Participante D</p> <p>“Senti distração. Senti tranquilidade com as amigas que fiz e com quem fiz as atividades.” - Participante H</p> <p>“Sentia-me bem, por estarmos reunidos (...).”; “É um convívio bonito. Só gostava de poder fazer estas atividades mais vezes.”- Participante I</p>
		Reflexão pessoal/Nostalgia	<p>“(Gostava repetir as atividades) Porque as atividades nos fizeram pensar sobre as nossas vidas e sobre os acontecimentos bons dela.” - Participante A</p> <p>“(Gostou de desenvolver as atividades) Porque me fizeram recordar tempos passados. Estarmos a fazer aquelas fitas para o arraial fez-me lembrar as festas de Santo António.” - Participante B</p>

			<p>“(Ao fazer as atividades) Sinto que ainda posso e consigo fazer alguma coisa.”- Participante D</p> <p>“(…) Também gostei de ter feito trabalhos que me fizeram lembrar a minha família.”; “(…) (estar junto com os colegas) é como se estivesse junto com a minha família. Trouxe-me saudade.”</p> <p>- Participante I</p>
--	--	--	---