



Fotografia Terapêutica

Uma Ferramenta para a Saúde Mental na Terceira Idade

Marta Daniela Ferreira da Silva

Trabalho de Projeto para a obtenção de Grau de Mestre em Gestão Cultural

Trabalho de Projeto realizado sob a orientação dos Professores

Doutora Ana João das Neves Pereira Fernandes Romana

Doutor Rui Miguel Duarte Santos

Março de 2023

Fotografia Terapêutica

Uma Ferramenta para a Saúde Mental na Terceira Idade

Marta Daniela Ferreira da Silva

Trabalho de Projeto para a obtenção de Grau de Mestre em Gestão Cultural

Trabalho de Projeto realizado sob a orientação dos Professores

Doutora Ana João das Neves Pereira Fernandes Romana

Doutor Rui Miguel Duarte Santos

Março de 2023

Retrato

*Eu não tinha este rosto de hoje,
Assim calmo, assim triste, assim magro,
Nem estes olhos tão vazios,
Nem o lábio amargo.*

*Eu não tinha estas mãos sem força,
Tão paradas e frias e mortas;
Eu não tinha este coração
Que nem se mostra.*

*Eu não dei por esta mudança,
Tão simples, tão certa, tão fácil:
Em que espelho ficou perdida
A minha face?
(Cecília Meireles)*

Agradecimentos

Quero agradecer o apoio incondicional daqueles que me rodeiam, daqueles com quem trabalhei e principalmente da minha família que me ajudou a seguir em frente com mais um sonho e mais um desafio.

Somos colocados à prova constantemente das nossas capacidades e quando entrei para este Mestrado pensei que não era para mim, acreditei no que algumas pessoas me disseram, de que o mundo da cultura e da arte não está relacionado com o serviço social. Mas enganei-me redondamente em acreditar nisso, porque o mundo da cultura e da arte cada vez mais está a descobrir que pertence também ao mundo do serviço social e que fazem uma junção linda e poderosa.

Quando escolhi o tema da minha tese estava muito perdida e notei que cada palavra que utilizava para unir estes dois mundos tão diferentes, mas que encaixam tão perfeitamente, era vista como uma guerra com aqueles que acreditam que a arte não cura pessoas.

A arte cura, sim a arte dá àqueles que mais precisam a voz que eles não têm e empodera aqueles que se acham incapazes.

Agradeço aos meus orientadores, Professora Ana João Romana e Professor Rui Santos, por me acompanharem, por me orientarem quando saía do caminho que realmente pretendia e por me guiarem com conhecimentos novos sobre este tema. A forma como conversámos e me abriram os olhos para seguir a minha investigação de uma forma mais lógica e assertiva, para não correr o risco de não obter resultados com a mesma.

Às várias pessoas que fui conhecendo ao longo da minha investigação e que me fizeram conhecer o mundo da fotografia terapêutica e ao mesmo tempo de reflexão sobre mim e aquilo que me rodeia.

Agradeço particularmente à minha amiga e artista plástica Mariana Sampaio e ao fotógrafo André Pereira, pela paciência em abraçarem este meu trabalho com dedicação e carinho.

E por fim, um agradecimento muito especial a todos os meus utentes e participantes neste trabalho, que se mostraram sempre disponíveis a realizar exercícios novos e mostram-se abertos a experienciar diferentes técnicas que envolveram a fotografia e trabalharam questões pessoais dos mesmos.

Resumo

“A arte é uma invenção humana poderosa, porque nos permite interpretar a realidade, comunicar ideias e tem a capacidade de estimular emoções fortes, consegue instigar coração e razão, alterando os moldes em que vemos o mundo e, portanto, como agimos nele.” (François Matarasso)¹.

Em Portugal, de acordo com os dados estatísticos do Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2018, dentro de mais ou menos 40 anos, a população idosa representará cerca de três milhões da população do país.

Estas alterações demográficas reuniram a consciência para a necessidade de promover o envelhecimento saudável, ou seja, com saúde, autonomia e independência durante o maior período de tempo.

Observando esta realidade, surge a necessidade de perceber, de que forma é possível promover um envelhecimento mais ativo da população e que estratégias devem ser adotadas.

Uma das metodologias que é implementada no trabalho com a população mais idosa, em contexto de Estrutura Residenciais para Idosos, Centros de Dia, Centros de Convívio, Universidades Sénior e até Workshops junto da comunidade, e que tem como objetivo, manter o idoso ativo física e psicologicamente, tem sido a implementação de experiências artísticas no seu dia a dia, o que levou à criação de uma série de respostas na área das artes visuais, onde a arte é trabalhada de forma conjunta e individual e onde são explorados os conhecimentos e experiências da população mais idosa.

Este Trabalho de Projeto busca então perceber, de que forma, os trabalhos artísticos, desenvolvidos com a população mais idosa auxiliam numa melhoria da qualidade de vida dos mesmos e em que sentido, a sua aproximação às técnicas artísticas, promove uma melhoria da sua saúde mental.

Pretende-se ainda proporcionar experiências, com técnicas para trabalhar a fotografia e aprender a interpretar imagens, indo ao encontro de formas e estímulos positivos para os mesmos, empoderando a pessoa idosa através de uma relação entre o artista e aquele que se propõe a aprender com ele. Não no sentido de dar poder ao indivíduo, mas sim de adquirir poder através do desenvolvimento das suas competências, da sua confiança e do seu conhecimento.

¹ GOLDBARG, Arlene e MATARASSO, François (2021). N.01 Caderno Arte e Comunidade “Ética e Arte Participativa”. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.05

Com uma abordagem empírica e com um olhar mais atento aos comportamentos dos indivíduos que participaram nas atividades artísticas que foram sendo desenvolvidas, principalmente em torno da fotografia, foi possível observar da parte dos participantes uma vontade de integrar diversas atividades e questionar o que viam e as várias formas como poderiam interpretar um determinado assunto, percebendo que existem vários pontos de vista sobre o mesmo tema e que todas as respostas são válidas e auxiliam no nosso desenvolvimento e aprendizagens.

Palavras-Chave: Envelhecimento ativo, fotografia, empoderar, desenvolvimento.

Abstract

“Art is a powerful human invention, because it allows us to interpret reality, communicate ideas, and can have the ability to induce strong feelings, it arouses the heart and the mind, it changes the way we see the world and in that, it also changes the way we act in it. “(François Matarasso)².

In Portugal, according to statistical data from the Instituto Nacional de Estatística (INE) in 2018, in about 40 years, the elderly will represent about three million of the country’s population.

These demographic changes have made us more alert about the need to promote a healthier old age, or in other words, with health, autonomy, and independence for as long as possible.

Observing this reality, comes the need to understand, how we can promote an active old age for the population and what strategies should be adopted for that purpose.

One of the methods that has been implemented in the work done with the elderly population, in the context of Nursing homes, day care centers, senior University, and even workshops done with the community, and that has as its main goal to maintain the elderly active physically and psychologically, was the implementation of visual artistic experiences in their day to day life, which led to the origin of a series of artistic answers, where art is worked on in a community and individually and where the knowledge and life experience of the elderly are applied.

This Project Work to understand, in what way, the artistic work done by the elderly helps to increase their quality of life and in what direction their exposure to art techniques promotes a better mental health also.

The intent is to provide experiences, with techniques of photography and learn to interpret images while trying to use positive stimulation and find ways to get to the elderly, empowering them through a connection in between the artist and the person/ thing they propose to learn with. In the sense where we are not giving the individual actual power, but a way to acquire power through the growth of their own skills, self-confidence, and knowledge.

With an empirical approach and with a closer look at the behavior of the individuals that participated in the artistic activities that were being presented, particularly around the

² GOLDBARG, Arlene e MATARASSO, François (2021). N.01 Caderno Arte e Comunidade “Ética e Arte Participativa”. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.05

theme of photography, it was possible to observe that the participants had a great desire to join in several activities and ask about what they were seeing, the various ways they could interpret a specific topic, and also understanding that there are different points of view about the same theme. They also understood that all answers are valid and support our development and the way we learn.

Key words: Active aging, photography, empower, development.

Índice

Agradecimentos.....	iv
Resumo	v
Abstract	vii
Índice	ix
Índice de Figuras.....	xi
Introdução	1
Capítulo 1 - Estado da Arte.....	3
1.1. Enquadramento Teórico	3
1.1.1. Envelhecimento em Portugal.....	3
1.1.2. Arte e Cultura	8
1.1.3. Arte Participativa.....	10
1.1.4. Fotografia Terapêutica	13
1.1.5. Arte e Terceira Idade.....	16
1.1.6. Ferramentas “Points Of You”	19
Capítulo 2 – Características do Meio.....	22
2.1. Contexto Cultural	22
2.1.1. Características Sociodemográficas dos Participantes.....	22
2.1.2. Amostra dos Participantes	24
2.2. Projetos desenvolvidos no âmbito da Terceira Idade	25
2.2.1. Projeto “Entre Vizinhos”	25
2.2.2. Projeto “A Avó Veio Trabalhar”	27
2.2.3. Projeto do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo	29
2.2.4. Projeto “Lata 65”	31
Capítulo 3 – Metodologias de Investigação	32
3.1. Metodologias	32
3.1.1. Questionário aos Participantes	32
3.1.2. Instrumentos e Resultados	35
3.1.3. Breve reflexão sobre arte participativa com a artista plástica Mariana Sampaio.....	45
Capítulo 4 – Discussão e Conclusão.....	47

Capítulo 5 - Referências Bibliográficas	50
APÊNDICE.....	55
Apêndice a) Termo de Autorização do Uso de Imagem e Voz	56
Apêndice b) Inquérito aos Participantes	57
Apêndice c) Entrevista feito à Artista Plástica – Mariana Sampaio.....	59

Índice de Figuras

Figura 1-Fotografia eleita pela World Press Photo como a melhor do ano 2021.....	3
Figura 2 - Utentes durante exercício físico em contexto de ERPI.	5
Figura 3 - Utente durante um Convívio geral do Programa Melhor Idade do Município de Óbidos.....	7
Figura 4 - Atividade realizada por utente em contexto de ERPI	7
Figura 5 - Exemplo de Arte Urbana representativa da cultura da Cidade das Caldas da Rainha, realizada pelo artista caldense Daniel Eime	8
Figura 6 - Projeto de Arte Urbana em bairros sociais de Lisboa.	10
Figura 7 - Projeto “Ópera na Prisão”	11
Figura 8 - Mural de resistência de Zumbi, pelo combate ao racismo e valorização da pessoa negra.....	12
Figura 9- Workshop de Fotografia Terapêutica.....	13
Figura 10 – Momento em contexto de ERPI.....	14
Figura 11 - Atividade em contexto de Centro de Convívio.....	14
Figura 12 - Atividade com as ferramentas “Points of You”	15
Figura 13 – Projeto “Lata 65”	16
Figura 14 - Utente do Centro de Convívio em contexto de atividade.....	17
Figura 15 - Jogo “The Coaching Game” das ferramentas “Points of You”	19
Figura 16 - Jogo “Punctun” das ferramentas “Points of You”.	19
Figura 17 - Cartão do conjunto de perguntas do jogo “Punctum” das ferramentas “Points of You”	200
Figura 18 - Convívio entre os Centros de Convívio do projeto Melhor Idade do Município de Óbidos.....	24
Figura 19 - Projeto “Entre Vizinhos” da Fundação Calouste Gulbenkian.....	25
Figura 20 - Livro criado no decorrer do projeto “Entre Vizinhos” em parceria com a artista plástica, Ana João Romana.....	25
Figura 21 - Oficina do projeto “A avó veio trabalhar”.....	27
Figura 22 - Atividade realizada em contexto do projeto “A avó veio trabalhar”.....	28
Figura 23 - Projeto “Antes de Morrer quero...” do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo.	29
Figura 24 - Atividade do projeto “Lata 65”	31
Figura 25 – Cartão do Jogo Punctum - Ferramenta "Points of You".	41
Figura 26 – Cartão do Jogo Punctum – Ferramenta "Points of You".	41
Figura 27 – Cartão do Jogo Punctum - Ferramenta "Points of You".	422
Figura 28 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You"	422
Figura 29 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".	43
Figura 30 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".	43
Figura 31 - Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".	44
Figura 32 - Workshop de Cerâmica com a Artista Plástica Mariana Sampaio	45

Introdução

O presente Trabalho de Projeto surge no âmbito do Mestrado em Gestão Cultural, orientada pela docente Ana João Romana e o docente Rui Miguel Santos, com o intuito de aprofundar de que forma os projetos artísticos e o contacto com a arte podem trazer benefícios à saúde mental e ao bem-estar da população mais idosa.

É perceptível de que forma a população tem vindo a envelhecer em Portugal nos últimos anos, e as respostas que vão sendo criadas para esta população, apesar de necessárias, continuam a ser poucas, dado o estado físico e cognitivo de cada um.

Contudo, continuam a ser criadas respostas para final de vida e poucas são as hipóteses de encontrar estruturas que mantenham o utente na sua residência e a usufruir de respostas que vão ao encontro do seu bem-estar.

Foi feito um levantamento das respostas existentes para o idoso e os vários projetos artísticos que têm sido criados em Portugal nos últimos anos e seu impacto na população. Analisando os projetos existentes, conseguimos perceber se os mesmos têm trazido benefícios a nível cognitivo aos seus intervenientes e, avaliando essas mesmas intervenções, perceber se é necessária a criação de respostas semelhantes que consigam chegar a toda a comunidade idosa.

Posteriormente a toda a investigação feita, surge a necessidade de dar a conhecer a importância da arte para a terceira idade e das vantagens que a mesma tem nas questões da demência. Que tipo de projetos artísticos podem ser e já foram implementados e como pode ser feita uma avaliação dos mesmos.

Não se trata apenas de implementar um Centro de Convívio, em que o utente desenvolve a motricidade fina e faça pinturas em telas ou em papel; trata-se de um trabalho em que existe uma relação entre um artista e um não-artista e este não-artista experiência diferentes artes, desde a pintura, à fotografia, ao teatro e às várias formas de expressão artística. Trabalham as suas competências e ao mesmo tempo sentem aquilo que está a ser trabalhado e é-lhes dado o poder de decidir o que estão a fazer e para onde querem seguir no seu trabalho, mantendo sempre uma relação entre eles e o artista.

As metodologias utilizadas nesta investigação passam por abordar a arte com a população mais idosa, neste caso, em particular, com os utentes do Centro de Convívio da Areirinha, em Óbidos, realizando um trabalho baseado na fotografia e no poder da imagem, e, por fim, conversar com uma profissional que desenvolve trabalhos de cerâmica e pintura junto da população idosa e perceber, de que forma este trabalho que a artista desenvolve,

desperta mudança nos participantes e se se justifica pensar na arte como fundamental para se unir a projetos sociais.

Por forma a orientar a leitura do documento, importa ainda referir que este apresenta a seguinte estrutura: i) Enquadramento Teórico – em que se objetiva perceber alguns conceitos que vão ser abordados ao longo do trabalho e de que forma se relacionam; ii) Características do Meio - onde será feita uma análise do meio em que a população idosa está inserida e de que forma o meio envolvente pode influenciar a implementação de um conjunto de respostas na população e os Projetos desenvolvidos no âmbito da Terceira Idade – onde se pretende apresentar um conjunto de respostas de âmbito artístico que foram criadas nos últimos anos para a população mais idosa; iii) Metodologias de Investigação – neste capítulo serão apresentadas as metodologias utilizadas no decorrer da investigação, no sentido de tentar chegar ao objetivo central, que é salientar a importância da arte na terceira idade; v) Análise de Resultados – onde será feita uma análise dos resultados obtidos com as várias metodologias utilizadas; e, por fim, iv) Conclusões - em que se apresenta a súmula das principais considerações e aprendizagens inerentes às intervenções utilizadas, bem como às problemáticas identificadas.

Capítulo 1 - Estado da Arte

1.1. Enquadramento Teórico

1.1.1. Envelhecimento em Portugal

Em todo o mundo, o número de pessoas com mais de 60 anos tem aumentado mais que qualquer outra faixa etária. Devido a muitas melhorias ao longo dos séculos, a expectativa de vida é de aproximadamente 79 anos para homens e 83 anos para mulheres³.

⁴Nos últimos anos, o crescimento demográfico e o aumento da esperança média de vida contribuíram para um dos maiores dilemas sociais e económicos da sociedade, a realidade



Figura 1-Fotografia eleita pela World Press Photo como a melhor do ano 2021

de uma população cada vez mais envelhecida. Entre 1960 e 2018 observou-se um aumento da esperança média de vida de 13,8 anos (PORDATA, 2020) e um aumento do número de idosos para 21,7% em Portugal. Estimando-se que, nos próximos trinta anos, a percentagem venha a aumentar para 32%.

Viver mais anos representa uma vitória da humanidade e uma oportunidade de potenciar o contributo das pessoas mais velhas, mas, ao mesmo tempo, é visto como um problema mundial.

Torna-se fundamental repensar o papel dos idosos da comunidade e qual a sua importância tanto ao nível da sociedade atual, como para as futuras.

Assim como, trabalhar a ideia que é criada sobre o

ser idoso, uma vez que a sociedade está em constante evolução e atualmente temos idosos com 65 anos autónomos e dinâmicos, ainda prontos para aprender e desenvolver novos projetos.

Com o passar do tempo, a condição financeira torna-se completamente diferente e frágil para muitos, o aumento dos serviços e produtos leva até a que seja insustentável viver de forma independente. O que leva a recorrerem muitas vezes a apoios sociais e ajuda de outros.

A velhice, também conhecida como terceira idade, é um conceito que tem evoluído bastante na sociedade. No entanto, em pleno século XXI, ainda é apresentado com uma

³ Clube de Campismo de Lisboa. O papel dos idosos ao longo do tempo. Lisboa (2019)

⁴ Mads Nissen wint World Press Photo 2021 - Photofacts (03/03/2023)

carga negativa, com estereótipos e muitos preconceitos. Muito devido à imagem que o idoso tem atualmente, marcada pela decadência física, pela dependência e estagnação, com a ideia de que se encontra no fim do seu papel social enquanto cidadão e principalmente por se encontrar na fase final da sua etapa de vida (morte).

O idoso ocupa atualmente um estatuto de baixa importância na sociedade, uma vez que vivemos numa sociedade em que as pessoas valem pela sua produtividade e ainda existe quem acredite que os idosos são desnecessários e que não trazem nada de novo para a atualidade. Este pensamento de desvalorização cria muitas vezes nos idosos o sentimento de que já não servem de nada, acabando por decair e tornar-se dependente de terceiros, dificultando o processo de regresso à autonomia e até à troca de conhecimentos e experiências de vida.

Esta realidade tão dominante traz consigo o desapareço e desrespeito pelos mais velhos, e por aquilo que estes podem ainda ensinar aos mais novos.

Passa a ser fundamental às instituições que trabalham com a população mais idosa, criar respostas para intensificar o envelhecimento ativo⁵ e saudável, de uma forma digna, respeitando a pessoa e as suas potencialidades.

Associa-se muito a pessoa idosa a alguém dependente do Estado, devido à sua condição de reformado, deixando de ser ativo e produtivo para a comunidade.

Essa relação que é feita, influencia a forma como os mais novos se comportam perante o idoso e, mais importante ainda, a forma como o idoso se vê enquanto pessoa de mais idade e qual o seu contributo para a sociedade.

⁵ Definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um “*processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem*” (OMS, 2002).



Figura 2 - Utentes durante exercício físico em contexto de ERPI.

A rede de suporte familiar da pessoa idosa tem vindo a apresentar-se com dificuldades para dar resposta às necessidades dos seus familiares e nela existem também situações de maus-tratos, impossibilitando a satisfação do idoso e o seu bem-estar. Sem esta rede de suporte, torna-se difícil, e para muitos até impossível, permanecer na sua residência, sendo muitas vezes forçados a recorrer ao serviço das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). Com o aumento da necessidade desta resposta e devido à sua importância tanto para o idoso como para a família, é necessário criar

medidas (aumento do número das estruturas, criação de respostas suplementares) para dar resposta à comunidade.

Através de dados estatísticos, é possível saber que, no ano de 2017 em Portugal, a taxa de ocupação das ERPI representava valores dentro dos 92,6%, querendo isso dizer que estão cheias. *“Há sempre um pequeno número de vagas, porque há sempre pessoas que vão morrer.”*⁶

O investimento que é feito para estas estruturas serve apenas para disfarçar a importância de investir em outro tipo de serviços que deem resposta às reais necessidades dos idosos que podem permanecer na sua residência, desde que auxiliados por outros tipos de serviços.

Apesar das grandes alterações em Portugal relativamente às ERPI, continuam a ter uma carga simbólica muito forte e na sua maioria negativa (Guedes, 2012) e raramente são encaradas como projetos de vida (Jacob, 2012).

“Na verdade, nunca foi possível escutar nenhum idoso e expressar vivamente a sua profunda alegria e contentamento por viver num lar, mesmo quando as anteriores condições de vida eram bastante penosas.” (Guedes, 2012: 18).

⁶ Lino Maia, Presidente da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade em 2017.

Devido a este olhar, na sua maioria negativo, sobre a institucionalização, torna-se fundamental que a mesma assuma um papel de garantir o bem-estar da pessoa idosa e a dignidade de todos os que a elas recorrem.

Não podendo deixar de abordar a questão, apesar de ser notório o surgimento de diversas ERPI devido à procura constante desta resposta, também tem sido possível observar que, quando não existe vaga para o idoso, a resposta que tem sido adotada é frequentemente o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)⁷. Serviço que para o utente tem sido de mais fácil aceitação, uma vez que lhe permite manter-se no seu domicílio durante mais tempo, tendo apenas que negociar a forma como a instituição realiza o seu serviço e estabelece a relação com o domicílio do mesmo, por forma a não se sentir totalmente invadido na sua privacidade.

Com o objetivo de trabalhar a autonomia e a saúde mental e física dos idosos, permitindo a permanência dos mesmos na sua habitação, foi surgindo um conjunto de respostas nesse sentido e que, por sua vez, podem ser trabalhadas em conjunto com o SAD.

Na última década *“os idosos têm-se revoltado contra o preconceito e a falta de poder que têm na sociedade. Muitos continuam ativos no seu dia-a-dia em Universidades Seniores e centros de dia, e em atividades artísticas, desportivas, sociais, políticas, religiosas, etc. Demonstram ter outra segurança quanto à sua presença na sociedade e ainda segurança em relação a eles próprios – cuidam do seu corpo, da sua mente, procuram o equilíbrio afetivo e emocional, namoram e voltam a casar. Nota-se na generalidade das novas gerações de idosos (principalmente citadinos), um aumento na vontade de continuarem ativos na sociedade, representando papéis importantes nas suas comunidades.”*⁸

Os Centros de Dia⁹, com o objetivo de dar resposta a utentes autónomos e àqueles que têm alguma dependência física ou cognitiva, onde se pretende atenuar o surgimento de algumas demências e permitir ao utente um auxílio permanente durante o dia.

⁷ O Despacho Normativo n.º 62/99, de 12 de novembro, definiu as normas reguladoras das condições de implantação, localização, instalação e funcionamento do serviço de apoio domiciliário.

⁸ LEMOS, Ana da Cruz (2020). Projeto Artístico Interventivo *“Envelhecimento (Cri)ativo: Teatro e outras Artes Performativas”*. Católica Escola das Artes. Porto

⁹ O Decreto –lei n.º 53-A/2021 de 1 de julho, define as normas reguladoras da criação e funcionamento dos Centros de Dia.



Figura 3 - Utente durante um Convívio geral do Programa Melhor Idade do Município de Óbidos

Os Centros de Convívio (com legislação interna própria), trabalham com utentes autónomos e onde são exploradas várias atividades no sentido de desenvolver a motricidade e a cognição através da elaboração de diversas atividades: físicas, artísticas, literárias, cognitivas, entre outras.

A Universidade Sénior¹⁰, são locais frequentados por, idosos que pretendem adquirir novos conhecimentos e até partilhar os seus com a comunidade envolvente. Apesar de poderem ser menos fortes, as pessoas mais velhas são, sem dúvida, um oceano de experiência e sabedoria que podem servir como exemplo para gerações mais novas.

Todos estes serviços foram criados com o objetivo comum de trazer qualidade de vida à população mais idosa e a pessoas com dependência, contudo, continuam a ser poucas as respostas que mantêm a autonomia, passando a exigir a institucionalização como primeira resposta e só quando a mesma é rejeitada é que se recorre às restantes, não apenas pela falta de ERPI mas também pela falta de conhecimento e de serviços ao alcance de todos.



Figura 4 - Atividade realizada por utente em contexto de ERPI

¹⁰ O Despacho 132/2021, de 6 de janeiro, é o que estabelece as normas regulamentares da Rede da Universidade para a Terceira Idade.

1.1.2. Arte e Cultura

“Ninguém é um depósito vazio à espera de ser atestada de arte e cultura.”¹¹

A cultura é algo que se desenvolve conforme o local onde residimos e posteriormente com aquilo que aprendemos ao longo da vida, assim como a arte, que para nós pode ser



Figura 5 -- Exemplo de Arte Urbana representativa da cultura da Cidade das Caldas da Rainha, realizada pelo artista caldense Daniel Eime

observada de diversas formas, devido às nossas aprendizagens, capacidade de aquisição de conhecimentos e o gosto pessoal.

A cultura de cada um também tem uma influência muito importante na forma como vemos e avaliamos a arte e até pode condicionar o género de arte que nos é apresentada.

Quando buscamos uma definição de arte, por sua vez, apercebemo-nos que a própria definição não é explícita, assim como a própria arte, que pode ser várias coisas, conforme os olhos de quem a vê e aquilo que está a sentir e a passar no momento em que se cruza com ela.

Define-se como “uma construção cultural sem significado preciso ou constante, variando com o

tempo e de acordo com as várias culturas humanas.”¹²

No fundo, a arte está diretamente relacionada com a cultura, uma vez que uma dada cultura identifica uma determinada forma de expressão como arte, mas, vista por outro, pode não ser perceptível qualquer relação com o que é realmente arte.

A arte leva o indivíduo a olhar para ela com um olhar crítico, mas ao mesmo tempo, com uma mente aberta para a possibilidade de encontrar relação com o que sente ou lhe transmita emoção. Pois a mesma deve estar sempre aberta a discussão, avaliação e interpretação.

“A arte é uma dimensão inerente ao ser humano, as potencialidades criativas, porém, só se darão a conhecer depois que a pessoa crescer, desenvolver-se e atingir sua maturidade, ou seja, só após os encontros com a vida. E é neste contexto que a

¹¹ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.75.

¹² Portal:Arte/Introdução – Wikipédia, a enciclopédia livre (wikipedia.org) (03-01-2023)

sensibilidade e o potencial criador se revelarão, pois estão diretamente atrelados aos caminhos da vida, nos quais não existe atalho ou queima de etapas.” (Ostrower, 1999)¹³

A arte é uma prática criativa que nos desafia e nos faz pensar nas coisas que observamos numa perspetiva artística, procurando dar-lhe sentido e perceber até que ponto nos causa emoções. Pode transmitir uma infinidade de sentimentos, desde a aproximação ao que é sentido pelo autor da obra, como a um sentimento totalmente oposto, podendo até levar o observador a não sentir qualquer emoção.

A cultura de cada um também tem uma influência muito importante na forma como vemos e avaliamos a arte e até pode condicionar o género de arte que nos é apresentada.

“... a Arte, vista como uma manifestação cultural e uma experiência humana, nas suas diferentes manifestações e significados, pode ser encarada como forma(s) de ler o Mundo, de o conhecer, de o comunicar e de o questionar. Assim, a Arte entra em relação com outros saberes e outros valores e, assume-se, não como um absoluto e um sistema fechado mas como um processo dinâmico que entra em relação com outras áreas do conhecimento.”¹⁴

A arte é criada com um objetivo, com um propósito, o que faz com que o artista seja responsável pela sua obra. Contudo, o artista não pode ser responsabilizado pela forma como o outro vê ou interpreta as suas obras, estando esta parte condicionada ao olhar, conhecimento e forma de pensar de cada um.

¹³ OSTROWER, Fayga (1999). *Acasos e Criação Artística*. Universidade Estadual de Campinas. Editora Unicamp

¹⁴ XAVIER, Jorge Barreto (2011). *Arte e Delinquência*. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.68.

1.1.3. Arte Participativa

A arte participativa é uma forma de expressão artística, em que existe um envolvimento entre artistas e não artistas, com o objetivo de criar um trabalho artístico. Este trabalho desenvolvido por ambos dá-se devido à troca de experiências, conhecimentos e vivências, o que permite dar voz a quem tem tanto para dizer. Ao mesmo tempo, os profissionais trabalham as suas técnicas com indivíduos sem qualquer experiência artística, criando em conjunto formas de transformar os seus conhecimentos e experiências numa peça única.



Figura 6 - Projeto de Arte Urbana em bairros sociais de Lisboa.

Para além da componente artística envolvida neste trabalho, pretende-se tocar outros pontos importantes para a comunidade, como é o caso da saúde, educação e coesão social. Os projetos artísticos e comunitários podem trazer benefícios para os participantes,

mas ao mesmo tempo, podem consciencializar para a importância da criação de respostas mais ativas na sociedade.

“O ato artístico é um meio de agir no mundo, uma forma de falar e ser ouvido. Quando concretizado por artistas profissionais e não-profissionais em conjunto, torna-se uma expressão de humanidade partilhada, vozes diferentes em harmonia, escutando-se umas às outras. Torna-se um compromisso com a ideia de que é mais o que temos em comum do que aquilo que nos separa, incluindo a dignidade humana.”¹⁵

Esta relação deve ser estabelecida com o objetivo de dar a conhecer e integrar experiências artísticas, podendo observar as mesmas e avaliar no sentido de as conhecer e aceitar ou rejeitar, conforme o seu pensamento e as suas experiências anteriores.

O desenvolvimento de projetos de arte participativa dentro da comunidade e, em particular, entre comunidades mais vulneráveis tem permitido a várias pessoas, que, em outras circunstâncias, não teriam acesso a projetos artísticos e culturais, usufruir dos benefícios trazidos pela sua participação, o que tem resultado num conjunto muito elevado de mudanças de vida pela positiva.

¹⁵ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.211.

Como exemplo muito utilizado atualmente em comunidades, temos o Photovoice¹⁶, com o qual se tem vindo a desenvolver vários trabalhos com comunidades mais vulneráveis, em que os mesmos captam as suas realidades quotidianas sob a forma de fotografia, utilizando-as para dar voz às suas experiências individuais ou coletivas.¹⁷

A arte participativa pode ser uma ferramenta importante para a construção de um futuro melhor, uma vez que (...) *a arte participativa cria um espaço onde todos podem falar e ser ouvidos, onde dor e esperança podem ser partilhadas, onde é possível chegar a consensos e encontrar formas de trabalho em conjunto, onde a criatividade e empatia podem encontrar melhores formas de viver.*¹⁸

*“É muito mais difícil fazer mal a alguém quando se conhece a sua história.”*¹⁹ A mesma pode empoderar e esse empoderamento pode levar à construção de um conjunto de resultados em que outros se identificam e o próprio criador utiliza este processo como forma de expressão e manifestação.

A arte participativa deve conter momentos de reunião entre o artista e o não-artista, de forma a que haja uma negociação, e até descobertas sobre o que se pretende trabalhar, e qual o objetivo que leva à criação.

Os artistas profissionais oferecem a sua mestria, talento, conhecimento e experiência. Têm conhecimento sobre outros trabalhos artísticos e conseguem moldar os trabalhos pretendidos às



Figura 7 - Projeto “Ópera na Prisão”

capacidades dos participantes. Para eles a arte é um emprego, uma forma de vida.

¹⁶ Método participativo, colaborativo e inclusivo, suscetível de contribuir para a resolução de problemas a respeito de questões sociais, ambientais e de saúde, com base na revelação da perceção de uma comunidade, a partir de relatos construídos com base em fotografias (Rede de Bibliotecas Escolares. “Pensar e intervir PhotoVoice – O que é?”) (22-03-2023)

¹⁷ WebQDA qualitative data analysis “O Photovoice como método de recolha de dados: o poder das imagens” O Photovoice como método de recolha de dados: o poder das imagens | webQDA (22-03-2023)

¹⁸ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.31.

¹⁹ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.85.

Os artistas não profissionais, podem nunca ter estado em contacto com arte e não ter a destreza que se adquire com o trabalho artístico, mas vêm com a mente aberta, têm consciência do que é bom ou mau e, se pertencerem a grupos sociais sub-representados culturalmente, trazem novas ideias e formas de ver a arte.

Segundo a artista plástica, Mariana Sampaio, a partilha que é feita durante o processo artístico é o mais enriquecedor, “...faz com que as pessoas envolvidas aprendam a escutar o outro e criem laços de afeto e confiança.”

Cada um traz a sua história, a sua identidade, ideias diferentes e objetivos dispersos, mas ao longo do processo aprendem a trabalhar as suas diferenças com um objetivo comum, aceitando ou tolerando as especificidades de cada um.

As alterações que se vão dando no grupo, o facto de os seus elementos se conhecerem e relacionarem pode levar a que surjam novas ideias para o trabalho final e que o mesmo sofra alterações durante o processo.

Até essas mesmas mudanças devem ser avaliadas e apresentadas como aprendizagens e crescimento do grupo e mesmo ao nível individual.

Partindo da teoria de Featherstone (1995 cf. Kowalski, 2013), podemos assumir que se a aquisição de conhecimentos tiver como base os afetos, maior será a probabilidade de tornar a aprendizagem mais profunda.

20



Figura 8 - Mural de resistência de Zumbi, pelo combate ao racismo e valorização da pessoa negra

²⁰ Projeto Rua D'Arte (projeturadarte.blogspot.com) (03-03-2023)

1.1.4. Fotografia Terapêutica

Às vezes a fotografia pode ser mais do que apenas um passatempo ou uma forma de arte. Ela também pode ser terapêutica. Dentro das diversas formas artísticas disponíveis, afirma-se que a fotografia representa uma fonte incomparável de informação sobre os outros e sobre nós próprios (Crespo & Pulido, 2014). A fotografia é, tanto testemunho artístico e jornalístico, como uma prática social muito popular praticada por todos, e, hoje muito mais acessível, continuando a acompanhar o Homem na sua relação com o mundo (Bauret, 2000: 114), transmitindo emoções de um forma única: “eternizando o que é passageiro, tornamos a ver o que já passou, continuamos vivos depois de mortos” (Carvalho, 1976).



Figura 9- Workshop de Fotografia Terapêutica.

No meio dos anos 70, quando a produção em massa de câmaras amadoras estava a ganhar força, a psicóloga Judy Weiser criou o termo “Fototerapia” para descrever o efeito que a fotografia, assim como outras ações com fotos, causam nos indivíduos.

Uma vez que, quando utilizada de forma mais profunda, a fotografia tem um poder de “cura”, permitindo que exista uma comunicação sem ser necessária a palavra e a descrição pormenorizada.

A fotografia torna-se útil para combater a depressão, stress, fobias, ansiedade e baixa autoestima. Pode ser um meio para aqueles que têm mais dificuldade em transmitir informação ou sentimentos e pode ter o retorno contrário, no sentido em que pode ser utilizada para comunicar com pessoas com mais dificuldade em entender palavras e onde a imagem tem um maior poder.

A fotografia terapêutica contempla todas as atividades com base na fotografia, podendo ser trabalhada individualmente ou em grupo e onde não é feito um trabalho formal com um terapeuta e sim, entre indivíduos dispostos a ouvir e trabalhar de forma positiva a informação retirada.

O principal objetivo é gerar uma mudança positiva em pessoas, tendo também uma vertente social, em que o objetivo é o bem-estar, reduzir a exclusão social e criar mudança positiva na comunidade.

Para trabalhar a fotografia terapêutica, ou outra técnica de comunicação através da imagem, não é necessário ser profissional de fotografia. Pode até mesmo ser utilizada por pessoas com dificuldades em comunicar ou que procuram saber interpretar os vários sentidos de uma imagem, sem deixar de lado novas interpretações.

Criando uma relação entre a fotografia e a escrita, é possível fazer um trabalho de comunicação da pessoa consigo mesma, sendo que, ao estimularmos essa relação, criamos um diálogo com a fotografia de maneira presente e atenta ao que ela diz ou provoca.

A fotografia é uma ferramenta que atravessa barreiras culturais e linguísticas e pode ser adaptada a todos. É um meio de autoconhecimento de quem tirou a fotografia, mas também pela observação atenta do que se passa internamente durante o processo de tirar



Figura 11 - Atividade no Centro de Convívio



Figura 10 – Momento em contexto de ERPI.

a fotografia.

É uma forma de reduzir a ansiedade e o stress, porque deixamos de dar atenção a outros pormenores que anteriormente nos causavam sensações negativas.

Fazer uma fotografia envolve algumas escolhas, desde o tema, passando pelo uso da luz, enquadramento, ângulo, composição.

Algumas destas escolhas são conscientes, outras totalmente aleatórias. Podendo, através da fotografia, ser criada uma ponte de comunicação entre o consciente e o inconsciente. Quando é pedido para se interpretar uma fotografia ou que seja feita uma descrição em apenas uma palavra, são várias as vezes em que nos deparamos com um infundável conjunto de palavras que por vezes parecem totalmente díspares e não se encaixam; no entanto, esse tipo de resultados só mostra o quanto uma única fotografia nos pode explicar, como a presença de uma bagagem individual, também influenciada pelo coletivo, interfere na forma como interpretamos ou sentimos uma imagem.

A fotografia terapêutica não se limita ao ato de fotografar, mas também envolve a visualização, planeamento e discussão em torno de fotografias.

Foi Judy Weiser que utilizou a fotografia como veículo expressivo no seu trabalho



Figura 12 - Atividade com as ferramentas "Points of You"

psicoterapêutico com crianças surdas, em 1973, pondo em prática a sua "Fototerapia".

Quando fotografamos com presença, com o intuito de nos investigarmos a nós próprios, além de uma prática de autoconhecimento, podemos melhorar a nossa concentração, reduzir a nossa ansiedade e, também, desenvolver a criatividade e o olhar fotográfico.

A fotografia traz um certo grau de segurança na sua execução, ao contrário da pintura ou desenho, que geram alguma resistência.

Outro dos exercícios importantes da fotografia, é a possibilidade de podermos olhar o passado e observar as nossas conquistas e os desafios que conseguimos ultrapassar.

1.1.5. Arte e Terceira Idade



Figura 13 – Projeto “Lata 65”

As Instituições²², que têm uma enorme responsabilidade para garantir o bem-estar e dignidade dos idosos, têm recorrido a projetos artísticos para desenvolver atividades no dia a dia da população.

Nesse sentido, foram sendo criadas várias estratégias para trabalhar e para manter os idosos mais ativos física e psicologicamente.

Os Centros de Convívio, por exemplo, dão uma resposta mais dinâmica e interativa, recorrendo a parcerias com profissionais de várias áreas (teatro, dança, expressão plástica, entre outros), com o objetivo de ensinar e, ao mesmo tempo, aprender aquilo que a população mais idosa tem a ensinar.

Em âmbito de ERPI, o contexto em que os idosos são integrados nesta resposta leva a que todo o trabalho que é feito com esta população seja realizado de uma forma mais individualizada na fase inicial; com o tempo, e conforme a vontade e a confiança que o utente sente, vão sendo feitos outros trabalhos em grupo.

Todos têm o direito de experimentar e ser inspirados pela arte e pela cultura, mas deve ser dado à-vontade ao participante para que este queira participar e integrar um trabalho artístico.

Assim como está descrito na Carta de Porto Santo²³, que pretende aplicar e desenvolver uma democracia cultural, com o objetivo de responsabilizar todos para um horizonte

²¹ Os resultados provisórios dos Censos 2021 revelam um “aumento expressivo” da população idosa e um decréscimo da população jovem em Portugal. Neste momento, por cada 100 jovens portugueses, existem 182 idosos. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, se os idosos são quase um quarto de toda a população residente (23,4%), os jovens não chegam aos 13%.

²² Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Centros de Convívio, Centros de Dia, Centros de Noite, Universidade Sénior e os próprios Serviços de Apoio Domiciliário.

²³ pt-carta-do-porto-santo.pdf (culturaportugal.gov.pt) (03-03-2023)

cultural comum. *“As culturas são um processo criativo coletivo contínuo, em que estão envolvidos todos os grupos de uma determinada sociedade.”*²⁴

Um indivíduo que se iniba a falar em contexto de grupo pode ter facilidade em se expressar e em expressar os seus sentimentos através do desenho, do jogo, ou até mesmo da escrita.

É possível confirmar os benefícios das atividades artísticas com crianças, mas com o passar do tempo e de acordo com experiências feitas no terreno, tem-se vindo a perceber que o mesmo tipo de atividades tem trazido benefícios á população mais adulta.

“O campo do envelhecimento criativo centra-se no benéfico e poderoso papel das artes para melhorar a qualidade de vida dos idosos e é cada vez mais reconhecido como um importante contributo para o envelhecimento positivo. Os investigadores vêm

descobrendo que o envelhecimento do cérebro é muito mais plástico do que se acreditava anteriormente, e que a aprendizagem estruturada – especialmente através das artes – pode melhorar o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida” (Creative Aging Toolkit for Public Libraries, n.d.).

Nacional e internacionalmente, tem sido possível fazer uma avaliação de programas de arte participativa de forma a encorajar atividades físicas e de contacto social. A Fundação Calouste Gulbenkian por exemplo, é uma das fundações que leva muito a sério a avaliação feita sobre cada projeto de arte participativa, assim como todos os outros projetos a que se propõe, com o objetivo de melhorar continuamente e trazer benefícios para a comunidade com os mesmos.

Essas mesmas avaliações têm contribuído para um conjunto de evidências sobre o valor da arte na saúde, e particularmente na demência, atrasando o aparecimento de alguns comportamentos como as perdas de memória, a dificuldade em refletir, em debater e aprender novas atividades.



Figura 14 - Utente do Centro de Convívio em contexto de atividade

²⁴ Conferência do Porto Santo – A cultura e a promoção da democracia: para uma cidadania cultural europeia, p.5(pt-carta-do-porto-santo.pdf (culturaportugal.gov.pt) (13-08-2022)

A partir desta aliança entre a arte e saúde podemos concluir que, as artes performativas, por exemplo, são importantes e podem ser aproveitadas em projetos de envelhecimento ativo, criando assim dinâmicas importantes, auxiliando os idosos a superar as suas limitações, sensibilizando e consciencializando as gerações mais novas no sentido de eliminar os estereótipos criados sobre o envelhecimento.

O envelhecimento ativo ligado a uma experiência artística saudável, poderá trazer oportunidades de socialização, criando condições para o surgimento de novos interesses, assim como o sentimento de pertença e de participação na comunidade.

1.1.6. Ferramentas “Points Of You”

As técnicas “Points of you” foram criadas por Yaron Golan e Efrat Shani, um casal que



Figura 15 – Cartão do jogo “The Coaching Game” das ferramentas “Points of You”

durante as suas viagens, partia em busca de aventuras que lhes causassem emoções, guardando esses momentos em fotografia.

As ferramentas “Point of You” são trabalhadas com o objetivo de criar um conjunto de técnicas inovadoras para o desenvolvimento pessoal e profissional, utilizando o poder da linguagem das imagens, inspirando e provocando a mente.

O trabalho desenvolvido neste projeto baseia-se na crença de que tudo à nossa volta tem inúmeros pontos de vista. Pessoas, objetos, experiências, lugares, tudo o que nos rodeia pode ser visto de várias formas.

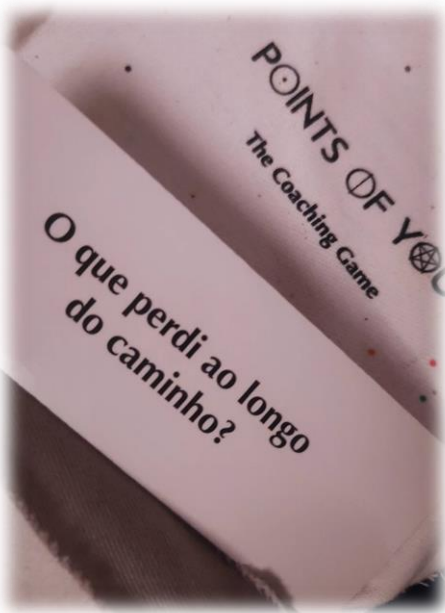


Figura 16 – Cartão do jogo “Punctun” das ferramentas “Points of You”.

Quando não entendemos algo ou alguém, é provavelmente porque a nossa perspetiva é muito limitada para que possamos ver ou aceitar a do outro. Quando não conseguimos ver, não conseguimos decidir, não conseguimos comunicar, sentimo-nos presos. Torna-se difícil dar o próximo passo.

Estas ferramentas inspiram as pessoas a procurar novos pontos de vista, fazem o indivíduo parar e olhar para o seu interior e ao seu redor. É uma ferramenta que estimula e aguça os nossos sentidos e abre novas possibilidades. Cada uma destas ferramentas tem um objetivo específico e a abordagem das mesmas está relacionada com a

importância do olhar que temos sobre nós e sobre os outros. Permite que possa ser feito um encontro com o eu e com o outro, fazendo uma pausa na correria da vida e que a pessoa idosa possa pensar, sentir e fazer perguntas, questionar a sua existência e os seus

pensamentos, assim como, fazer a mesma questão a quem se propõe trabalhar estas ferramentas. Como é o caso do jogo “Punctum” em que é trabalhado através de perguntas, palavras e a junção de imagens.

Permite-nos alterar o nosso ponto de vista, observando e avaliando o ponto de vista do outro, sem julgamento ou censura. Apenas ouvir e ver uma perspetiva diferente de um mesmo assunto.

Quanto mais predispostos estivermos a ouvir e aprender com aqueles que nos rodeiam, mas facilmente teremos capacidade de transmitir os nossos conhecimentos e a nossa forma de ver as coisas, mostrar o nosso olhar sobre o mundo.

Quem trabalha este tipo de técnicas acredita que tudo - pessoas, objetos, situações, músicas, gostos, entre outros. Na vida, tudo tem inúmeros pontos de vista e, na maioria dos casos, estes estão fora da nossa visão.

Esta busca por encontrar outras respostas para aquilo que nos rodeia só é possível quando estamos dispostos a ouvir e ver ideias, crenças, valores, pontos de vista diferentes dos nossos.

Estarmos despertos a aceitarmos aquilo que é diferente das nossas ideias é o primeiro passo para a nossa mudança, crescimento e desenvolvimento.

Isto ocorre quando olhamos para uma fotografia e uma palavra ao mesmo tempo, sendo que a fotografia estimula principalmente as nossas memórias e emoções e as palavras levam-nos a pensamentos lógicos e analíticos.

Cada fotografia representada nos cartões foi selecionada entre milhares de outras fotografias com um objetivo, e sempre que é introduzido um tema por meio visual, e que o mesmo não tem relação lógica com o restante, é feito com que a pessoa tenha espaço suficiente para dar a sua interpretação.

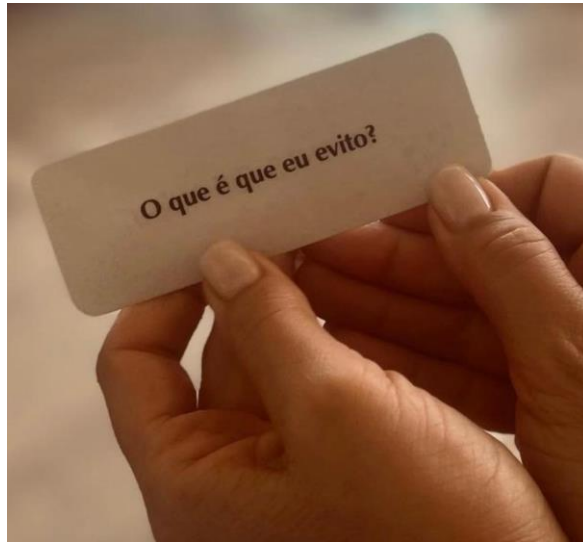


Figura 17 - Cartão do conjunto de perguntas do jogo “Punctum” das ferramentas “Points of You”

“Implementar a fotografia participativa é dar oportunidade a que se escutem pontos de vista, vozes, lutas, valorizando o que verdadeiramente se pensa e o que realmente se sente.”²⁵

²⁵ CHAVES, Rosalinda (2016). “Nunca Pensei ser Artista!” Photovoice como forma de intervenção pelo bem-estar de pessoas idosas – Relatório de Projeto. Leiria. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Capítulo 2 – Características do Meio

2.1. Contexto Cultural

2.1.1. Características Sociodemográficas dos Participantes

A-dos-Negros é a freguesia com maior área do Município de Óbidos, o que a torna uma zona muito ligada à agricultura e ao vinho.

A informação encontrada sobre esta freguesia relata uma época em que a relação entre o homem e o ambiente caracterizava um forte ruralismo e um processo evolutivo muito lento, em que a vida local parecia ainda suspensa no tempo.

Entretanto, decorreu um longo período, durante o qual se deram significativas alterações ao mundo tradicional. A criação da ponte nova, a estrada de asfalto e a “carreira” de camionetas. A eletricidade, depois a Farmácia, o café e os novos locais de convívio.

“Nos bailes trocaram as velhas concertinas pela aparelhagem elétrica que anima o espírito dos jovens com músicas estranhas à cultura dos mais velhos.”²⁶

A deslocação das pessoas e mercadorias passou a ser fácil e rápida, desapareceram os burros, as carroças e os carros com a junta de bois.

A força humana e animal dá lugar aos transportes a vapor, auxiliando também no trabalho da terra, tornando o esforço menos penoso.

A fisionomia humana também sofreu alterações no que toca ao vestuário, deixando o homem de utilizar o típico barrete e a cinta e no caso da mulher, passa a ser rara a utilização do lenço na cabeça.

A acessibilidade torna-se mais fácil, o que levou à alterações de relação que tinham com Caldas da Rainha, que já não é apenas um mercado onde a população se abastece, mas sim, um centro onde os jovens encontram vários níveis de ensino e onde encontram os seus postos de trabalho, deixando as tarefas do campo como antes se fazia.

Um dos pontos negativos a apontar desta evolução, e que é possível observar nitidamente, é o abandono das casas antigas, que anteriormente eram consideradas casas das pessoas mais respeitadas da freguesia. O que dá uma imagem negativa à zona, uma vez que ao seu lado se encontram casas reconstruídas e modernas, destoando e trazendo um ar de abandono à freguesia.

Fazendo uma descrição mais específica sobre a freguesia de A-dos-Negros, esta encontra-se limitada a poente pelo rebordo oriental do vale tifónico das Caldas da Rainha, a leste

²⁶ EVANGELISTA, João (1962). Chorographia A-DOS-NEGROS Uma Aldeia da Estremadura. Lisboa: Segunda Edição Janeiro de 2000

pela estrada nacional Porto-Lisboa e a norte pelo rio Arnóia, que, correndo sensivelmente de este para oeste, vai ligar a raiz em que assenta o Castelo de Óbidos.

No Arnóia, entre a ponte principal de A-dos-Negros e 250 metros para montante, há uma exploração de areia que abastece a construção civil com muitos metros cúbicos por ano. Apesar disso, o enchimento do rio dá-se a uma velocidade impressionante, a ponto de não se notar, mesmo no Verão. Nota-se que este processo foi acelerado nos últimos anos por um pequeno açude construído próximo de Óbidos, dizem que para defesa da Várzea da Rainha.

O rio, que em frente da aldeia corre a cerca de vinte metros, cobre durante o inverno o leito de uma ponte por baixo da qual, ainda há pouco mais de uma dúzia de anos, passava um carro de bois.

Os vales dividem a região num conjunto de altos e baixos, alguns isolados por se encontrarem envolvidos por vales profundos (Monte do Bom Vento, Salgueiro e Quinta Nova), voltando a diminuir, permitindo traçar um caminho para as águas do Arnóia e para a união com outros riachos afluentes. Contudo, este ano estamos perante o fenómeno de seca extrema, e é possível observar a alteração significativa do nível de água apenas entre julho e agosto.

Saltam à vista as condições de isolamento em que todas as terras vivem por causa das deficientes vias de comunicação, dificuldade agravada em grande parte pelo próprio tipo de povoamento. Entalados entre duas das maiores e mais movimentadas estradas do país, os habitantes estão, no inverno, tão separados do resto do mundo que por diversas vezes se tem feito sentir a falta de socorro, dada a impossibilidade de chegar com a prontidão requerida.

Quem habita na periferia ainda tem contacto mais fácil com o exterior, mas, à medida que se aproxima o centro da área, proliferam os casais e vão aumentando as dificuldades de deslocação, porque se multiplicam os vales e as encostas num sobe e desce constante.

2.1.2. Amostra dos Participantes

A investigação desenvolvida teve como base um conjunto de onze utentes (no final deste trabalho, contávamos apenas com oito, devido ao falecimento de um e à ausência de duas outras utentes) do Centro de Convívio da Areirinha, pertencente à Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de A-dos-Negros.



Figura 18 - Convívio entre os Centros de Convívio do projeto Melhor Idade do Município de Óbidos.

Foi feita uma conversa com os participantes sobre o motivo deste trabalho e entregue um documento para os mesmos assinarem se dessem consentimento para a utilização das suas imagens, voz e informação que fosse disponibilizada durante o trabalho que iríamos desenvolver.

Também foi pedido o consentimento dos participantes para que outros elementos fora do grupo pudessem estar presentes durante algumas sessões, em particular, um fotógrafo profissional, André Pereira, que se

disponibilizou para ajudar no decorrer do trabalho.

O grupo final era constituído por três homens e cinco mulheres.

Destes homens, um apresentava sintomas de Alzheimer, estando na fase inicial da doença, um utente com cancro, que agravou a sua situação de saúde de forma muito rápida e um utente que estava a desenvolver patologias do foro cognitivo e físico, manifestando um discurso desajustado e por vezes sem sentido.

Das senhoras, uma das utentes foi diagnosticada com Depressão e era acompanhada frequentemente pela Psicóloga do Município; uma utente com vários problemas do foro psiquiátrico (delírios), episódios de Hipertensão, Hipotensão e Parkinson agravada.

2.2. Projetos desenvolvidos no âmbito da Terceira Idade

2.2.1. Projeto “Entre Vizinhos”

Projeto criado pela Fundação Calouste Gulbenkian. Esta Fundação foi criada em 1956 por testamento de Calouste Sarkis Gulbenkian, filantropo de origem Arménia, que viveu



Figura 19 - Projeto “Entre Vizinhos” da Fundação Calouste Gulbenkian.

em Lisboa entre 1942 e 1955, ano em que faleceu.

A Fundação tem como propósito fundamental melhorar a qualidade de vida das pessoas através da arte, da beneficência, da ciência e da educação.

Tem como missão criar respostas criativas, artísticas, educativas e científicas, que

estejam ao alcance de todos. Descreve como a sua principal prioridade, construir uma sociedade que ofereça oportunidades iguais para todos e que ao mesmo tempo seja sustentável.

Em resposta a estas preocupações da Fundação, foram desenvolvidos vários projetos artísticos e culturais como o objetivo de criar laços na comunidade, e, em particular, o projeto “Entre Vizinhos”, criado em 2017 pelo Serviço Educativo. Dedicando a sua atenção à comunidade, tem como objetivo criar uma relação entre o Museu e a comunidade sénior de Avenidas Novas.

Tudo começou com visitas e atividades entre os Centros de Dia participantes, procurando promover o bem-estar e a aprendizagem ao longo da vida, combater o isolamento e fortalecer os hábitos culturais da comunidade local sénior.

Em 2018, a artista plástica Ana João Romana, junto das oficinas que desenvolveu em conjunto com os grupos de seniores, cria um livro cujo título é “24 Estórias Entre Vizinhos”.

O mesmo contou com a criação manual por parte do grupo, contendo retratos dos participantes, onde se podem encontrar histórias de memórias sobre o bairro e



Figura 20 - Livro criado no decorrer do projeto “Entre Vizinhos” em parceria com a artista plástica, Ana João Romana.

episódios na Fundação. As mesmas estórias foram instaladas por vários espaços públicos

da Fundação Gulbenkian e da freguesia das Avenidas Novas, em locais escolhidos pelos séniores. Durante o tempo da exposição as visitas guiadas foram orientadas por séniores voluntários do projeto “Entre Vizinhos”.

Em 2019, a artista Tânia Cardoso, cria em conjunto com os participantes uma apresentação preformativa que estabelece relações entre a música do cancionero tradicional lusófono, uma paisagem sonora e as obras da Coleção Moderna.

Pretendia conhecer os participantes e ligá-los às obras de arte e à música, e assim, transformar as memórias de cada um.

Leonor Boavida, utente que participou no projeto desde o início, afirma que o melhor das experiências foi *“conhecer pessoas completamente diferentes, que moram no meu bairro mas que eu poderia passar por elas e nem sequer interagir com elas”*.

Este projeto e as experiências que com ele se realizaram, permitiram aos participantes conhecer a Fundação, as pessoas que lá trabalhavam, e ter a oportunidade de participar em projetos artísticos que nunca tinham imaginado.

Em suma, este projeto tem criado um conjunto de respostas na comunidade, fazendo com que a mesma se mantenha ligada ao Museu e à arte, criando de ano para ano novas ferramentas de interesse.

2.2.2. Projeto “A Avó Veio Trabalhar”

Sediado em Lisboa, o projeto “A Avó Veio Trabalhar” é implementado num Centro Criativo intergeracional, onde se formam laços sociais e emocionais com a comunidade local e onde os idosos podem trabalhar livremente e criar as suas próprias ideias e



Figura 21 - Oficina do projeto “A avó veio trabalhar”.

materiais. Recebeu o seu primeiro apoio em 2014.

Tem como objetivo, trabalhar a criatividade, mantendo a população mais idosa ativa física e intelectualmente e aposta na criação de peças únicas, que misturem o design e a tradição e que ao mesmo tempo aliciem os participantes na sua criação.

Susana António é designer e co-fundadora do projeto. Iniciou o seu gosto pelos trabalhos dos mais velhos junto da sua avó que lhe ia contando histórias e ensinava a apreciar aquilo que era feito pelos mais velhos.

Angelo Campota, também ele co-fundador deste projeto. O seu gosto por trabalhar com a comunidade mais idosa surge quando conhece Susana. Até hoje, vê daquela a sua família e do grupo sénior os seus avós. Acredita que cada pessoa precisa encontrar o momento certo para brilhar e algumas pessoas ainda não o encontraram e outras encontraram assim que passaram a fazer parte deste projeto.

No Centro Criativo os participantes (grupos de idosos, desempregados de longa duração, pessoas com deficiência, imigrantes, entre outros) ensinam, através da realização de workshops, as suas técnicas de trabalho e eles próprios aprendem novos métodos, unindo o trabalho com a aprendizagem e ao mesmo tempo a diversão.

Com os fundos que vão recolhendo através das atividades e trabalhos que vão desenvolvendo ao longo do ano, realizam viagens e passeios a lugares novos e participam em projetos nacionais e culturais.

Confecionam peças para desfiles de moda, assim como para exposições e para venda.

Este tipo de projetos é uma forma ativa e divertida dos mais jovens aproveitarem os ensinamentos dos mais velhos, usufruindo dos seus conhecimentos. Assim como, para os idosos, este projeto proporciona-lhes momentos de felicidade e bem-estar.



Figura 22 - Atividade realizada em contexto do projeto “A avó veio trabalhar”.

De acordo com os responsáveis do projeto, foi possível fazer uma

avaliação positiva deste trabalho que “A Avó Veio Trabalhar” desenvolve, no sentido em que deu uma grande autonomia a quem participa dele, segurança naquilo que fazem e nas suas capacidades enquanto pessoas ativas na sociedade e na sua qualidade de vida.

Todos os trabalhos que desenvolvem e os fundos que recolhem a partir dos mesmos servem para realizarem mais atividades e para poderem ir aos passeios e convívios.

2.2.3. Projeto do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo

A missão do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo centra os seus serviços na satisfação das necessidades básicas, mas também na participação ativa da população com quem trabalha, reconhecendo o seu utente como um elemento capaz e atuante na mudança positiva da sociedade.

Apresenta um conjunto de projetos inspirado em outros trabalhos artísticos já existentes e com os quais pretende fazer a diferença na comunidade onde se insere, assim como na comunidade que observa e segue as suas obras.

Um dos projetos implementados pelo Centro, com o objetivo de abordar de uma forma mais leve a questão da morte, baseia-se no projeto de arte universal “Before I die”, e foi adaptado em junho de 2015 pelo Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, através da



Figura 23 - Projeto “Antes de Morrer quero...” do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo.

partilha de fotografias com a exposição dos sonhos dos utentes, com o objetivo de praticar o auto conhecimento e trabalhar a aproximação entre os intervenientes e a concretização dos seus sonhos.

A abordagem da morte constituiu e constitui uma ferramenta importante utilizada pelo Centro Comunitário da Gafanha do Carmo para promover a qualidade de vida. Apesar de ser, normalmente, um assunto tabu, falar sobre a morte ajuda a valorizar o que realmente importa, ajuda na focalização nos projetos de vida. Assim, o projeto “Antes de Morrer quero...” não só potencia a destituição da morte como condição tabu como também promove o planeamento, o desenvolvimento e a concretização desses projetos.

A partilha e reconhecimento de sonhos e ambições publicamente, através das redes sociais, despoletou um movimento de solidariedade que potenciou e continua a potenciar a autoestima de todos os participantes. Por outro lado, a concretização dos sonhos motiva ao planeamento e concretização de novos sonhos e projetos.

O Projeto “Antes de Morrer quero...” foi já reconhecido mundialmente e continua a ser notícia em diversos meios de comunicação social. Para além dos milhares de partilhas,

este projeto já foi replicado nacional e internacionalmente, inspirando a concretização de sonhos em diversos lugares do mundo.

2.2.4. Projeto “Lata 65”

O Lata 65 surgiu em 2012, durante a primeira edição do Festival de Arte Urbana da Covilhã – Wool, desenvolvido pelo Coworklisboa e financiado pelo orçamento participativo de Lisboa em 2013. As oficinas trabalham com aqueles que estejam interessados em aprender a técnica e conhecer a história do graffiti. Em geral, são alunos com mais de 65 anos, que posteriormente saem às ruas para produzir e apresentar os seus trabalhos.

Os idosos acreditam que existe uma mensagem política presente neste trabalho: *“Pôr velhos a fazer arte urbana coloca as pessoas em geral a olhar para ela de uma forma diferente, porque pensam que se os idosos também fazem, se calhar, não é*



Figura 24 - Atividade do projeto “Lata 65”

vandalismo.”(Luísa Cortesão, Médica de 64 anos)”²⁷.

Cerca de cem idosos já passaram pelas oficinas da Lata 65, fazendo graffiti e arte de rua em Lisboa.

Os objetivos do Lata 65 pretendem aproximar os idosos de uma forma de expressão convencionalmente associada a

jovens, provar que conceitos como envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações fazem cada dia mais sentido, mostrar que a arte urbana tem o poder de fomentar, promover e valorizar a democratização do acesso à arte contemporânea e demonstrar que a idade é apenas um número.

“É possível e desejável despertar, motivar e entusiasmar os mais idosos através da arte urbana e apresentar a estas gerações, novas atividades, novas técnicas, ditas dos mais jovens, como forma de escape e quebra de rotina, gerando qualidade, jovialidade e bem-estar.”²⁸, afirmam os organizadores dos workshops que são realizados com a participação de alguns artistas urbanos da atualidade.

²⁷ Projeto Lata 65: idosos descobrem a arte do graffiti - Curso da Vida - Prepare-se para viver melhor (15-08-2022)

²⁸ Projeto Lata 65: idosos descobrem a arte do graffiti - Curso da Vida - Prepare-se para viver melhor (15-08-2022)

Capítulo 3 – Metodologias de Investigação

3.1. Metodologias

3.1.1. Questionário aos Participantes

Foi realizado um questionário aos 11 utentes do Centro de Convívio da Areirinha antes de qualquer tipo de contacto dos mesmos com as experiências de trabalho que iriam ser realizadas no âmbito da dissertação.

Foi feita uma breve apresentação do motivo pelo qual estava a ser feito este questionário e de que forma iria ser trabalhado posteriormente.

Torna-se fundamental salientar que as habilitações literárias destes utentes estão entre o analfabetismo e a 4ª classe e que a maioria deles nunca teve contacto com a fotografia, em particular com a máquina fotográfica, e dois deles desvalorizam a importância da fotografia e enquanto casal não tinham fotografias expostas em casa pelo mesmo motivo.

“... para que a Educação seja o resultado da implicação do sujeito na transformação de si e na sua acção no Mundo, torna-se necessário que esta possibilite uma pluralidade de saberes e uma integração de linguagens diferenciadas para um mais fácil acesso à multiplicidade de informação e à sua leitura crítica, rompendo, assim, com a visão de Educação baseada em formas hegemónicas de comunicação, confinadas na excelência de saberes, considerados socialmente úteis e eleitos como únicos e relevantes.”²⁹

Na primeira fase, era importante conhecer um pouco dos vários elementos, tendo sido criado um conjunto de questões de âmbito pessoal. Entre elas, perceber há quanto tempo frequentavam o Centros de Convívio, possibilitando assim o contacto com novas realidades.

As habilitações literárias e a profissão que desempenhavam antes da reforma tornam-se importantes no sentido de perceber se o grau académico e a experiência laboral influenciaram a forma como as respostas são dadas e até se os conhecimentos adquiridos poderão ter sido mais trabalhados ou orientados para a atenção que dão a outro tipo de conhecimentos. *“A importância da educação na vida de uma pessoa se reflete nos mais diferentes âmbitos: em sua capacidade de se relacionar, interpretar informações, lidar com suas próprias emoções, tomar decisões com senso crítico e, até mesmo, obter satisfação pessoal e profissional.”³⁰*

²⁹ XAVIER, Jorge Barreto (2011). Arte e Delinquência. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.68.

³⁰ (Qual é a importância da educação na formação do indivíduo? (unopar.com.br) (26—09-2022)

O gosto por atividades culturais pode influenciar a forma como as pessoas veem a importância da fotografia nas suas vidas e enquanto forma de expressão artística. Continua a ser de grande importância relacionar a questão da cultura com o grau académico e com o sentido crítico que a pessoa pode dar àquilo que vê. Cada pessoa tem as suas próprias crenças, convicções, objetivos e até medos, isso porque cada um tem a sua história de vida. A forma como nos preparamos para lidar com o que nos rodeia, abrem horizontes a novas perspetivas de pensamento e conseguimos explorar uma situação de forma construtiva e crítica.

Devido à importância de criar um espaço onde os participantes pudessem ter liberdade nas suas respostas e que os fizesse pensar na fotografia de uma forma mais pessoal, tentou-se perceber de que forma uma determinada fotografia (foi pedido aos participantes que escolhessem uma ou duas fotografias que tivessem em casa) lhes despertava emoções e se em alguma situação tinham tido algum contacto com a fotografia.

Quando analisados os resultados, é possível perceber que, a maioria dos participantes mostrou vontade em aprender a tirar fotografias, uma vez que nunca o tinham feito, mas, quando abordada a fotografia de uma forma mais emocional e que pode ser trabalhada com um objetivo de gerar emoções e comportamentos, os participantes ficaram um pouco mais reticentes.

Quando confrontados sobre o motivo da escolha das fotografias, na maioria dos casos, estava relacionado ao facto de nelas estarem presentes familiares que lhes diziam muito. Em outros casos, as fotografias escolhidas eram totalmente aleatórias e não lhes transmitiam qualquer sentimento.

Mais do que registar momentos, as fotografias transmitem mensagens, contam histórias e levam à reflexão.

Com o avançar da tecnologia, os retratos pintados foram substituídos por algo mais prático e acessível a toda a sociedade, com a arte de tirar uma fotografia com o telemóvel. Em questão de segundos tiramos as mais variadas fotografias.

Mas mesmo com toda esta evolução, continua a ser comum entre o retrato pintado e a fotografia, a capacidade de registar determinados momentos.

Se formos a analisar, é magnífico pensar que se trata da fragmentação do tempo, e isso acontece quando registamos algo e daqui a uns anos voltamos a ver aquela mesma imagem através de uma simples fotografia ou pintura. E isso leva-nos de volta ao

momento em que aquela imagem foi tirada e faz-nos sentir o mesmo que sentimos na altura, ou até emoções novas.

Assim como temos a capacidade de sentir emoções com uma recordação que não nos pertence, despertando sentimentos conforme o que vemos e interpretamos.

3.1.2. Instrumentos e Resultados

Posteriormente à análise dos conhecimentos dos participantes sobre a fotografia e que tipo de contactos tinham tido com a mesma, passou a ser importante a conversa com um especialista na área.

Era importante dar a conhecer como a fotografia pode ser trabalhada de maneira profissional e artística, para que fosse possível enaltecer a sua importância num campo não apenas familiar, mas como algo que pode ter um significado artístico e até terapêutico para quem o faz ou observa.

O fotógrafo André Pereira ofereceu-se para explicar um pouco o que é a fotografia, como surgiu e quais os objetivos da mesma. E trouxe consigo um conjunto de imagens que foi trabalhando com o grupo enquanto explorava as várias vertentes da fotografia e como as mesmas podem causar diferentes emoções.

Em particular, foi abordada a forma como podemos trabalhar a fotografia de uma forma terapêutica e que pode ir ao encontro de problemáticas associadas à falta de comunicação e de identificação do que afeta realmente o indivíduo no seu percurso de vida.

No caso da Fotografia Terapêutica, esta surge com um conjunto de objetivos que pretende trabalhar, para que seja possível chegar ao foco do problema ou mesmo, que seja trabalhada uma situação em concreto no sentido de suprimir o que influencia negativamente o processo de vida do indivíduo. Pretende-se que o indivíduo:

1. Deixe um rasto da sua existência;
2. Consiga fotografar o seu dia-a-dia;
3. Consiga identificar e fotografar o que faz parte do seu dia-a-dia e da sua vida;
4. Consiga fotografar para contar a sua história;
5. Consiga fotografar para expressar os seus sentimentos;
6. Consiga fazer uma ligação entre a fotografia e o que está a sentir;
7. Possa observar o que está à sua volta com outros olhos;
8. Observe e identifique a forma como as coisas o afetam;
9. Estabeleça um sentimento com as fotografias que tira.

Foi através destes nove pontos que orientou o trabalho desenvolvido em Centro de Convívio com os participantes.

Posteriormente ao questionário, e conforme foram sendo realizados os trabalhos, verificou-se, por vezes, uma resistência por parte dos participantes relativamente à utilização da máquina fotográfica e ao facto de terem que experienciar serem os próprios

a tirar fotografias ao que viam e sentiam. Com esta problemática durante a realização do trabalho, tornou-se necessário criar uma solução para chegar aos objetivos pretendidos, e foi então que surgiu a utilização das ferramentas “Points of You”.

Muito objetivamente foram trabalhados os jogos “The Coaching Game” e o “Punctum”, uma vez que se pretendia trabalhar os nove pontos referidos a cima, sem que fosse necessária a utilização da máquina fotográfica mas que, fosse possível aos participantes através das várias fotografias apresentadas, escolherem as que se identificavam com uma determinada situação proposta aleatoriamente e que os mesmos se pudessem identificar com as imagens tanto por escolha como por “destino”.

Torna-se importante salientar que foi um processo de trabalho moroso e com o qual foi necessário criar uma série de respostas para que os participantes conseguissem compreender o que se pretendia e ao mesmo tempo se sentissem confortáveis durante todo o processo, uma vez que, em certas situações, eram confrontados com questões mais pessoais às quais tinham que responder (desde que se sentissem com vontade para isso).

“... a generalização da arte participativa é um acontecimento histórico cuja relevância não se limita ao mundo das artes.”³¹

Ao longo da investigação foram feitas várias abordagens sobre a fotografia, o papel da imagem na sociedade e na nossa vida. Procurou-se explorar de que forma podemos tirar múltiplos significados de uma imagem quando a associamos a uma palavra ou frase que no início parecem não se encaixar.

O primeiro jogo desenvolvido foi o “Punctum”, em que o objetivo era, escolher uma carta aleatoriamente e explicar o que estava na imagem. Este jogo tinha como missão, possibilitar a identificação das imagens com pensamentos tanto da pessoa de forma individual, assim como criar uma relação com o restante grupo.

Este trabalho não foi fácil de explicar porque o grupo em questão não estava habituado a ter que imaginar para além do que estava à sua vista, e muito menos criar uma relação com algo que até então não lhes pertencia.

Na segunda atividade, as imagens foram colocadas viradas para cima e foi pedido aos participantes que encontrassem alguma imagem que se aproximasse daquilo que eles eram, ou estavam a pensar naquele momento. Para esta dinâmica foram utilizados os cartões do jogo “The Coaching Game”. Foi aqui que o trabalho começou a tornar-se mais

³¹ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.19.

produtivo, uma vez que os participantes começaram a ir de encontro do que era pedido, criando uma ligação com as imagens e utilizando-as para transmitir o que estavam a sentir, o que queriam dizer.

Nesta fase foi criado um momento de partilha, em que todos se sentiram com vontade de manifestar emoções guardadas e pedir algum tipo de apoio a quem estava a ouvir.

Consoante a carta escolhida por cada um, era lida a história por detrás dela, o sentido inicial que o autor do jogo dava a cada imagem em forma de lição de vida, e foi possível ver os participantes a transformarem a forma de eles próprios verem aquelas imagens e a concordarem com o autor e até darem opiniões novas sobre o que estava descrito naquilo que estavam a ver.

Em contexto de dia-a-dia, no Centro de Convívio, alguns dos participantes que se manifestaram e até transmitiram algumas das suas opiniões, ideias e frustrações, nunca o teriam feito, numa situação normal, por não considerarem pertinente falar sobre esse assunto, mesmo que sentissem necessidade de falar e de algum tipo de amparo, porque não foram habituados, culturalmente, a falar sobre si e sobre aquilo que os atormenta.

As pessoas desta região são criadas com objetivos muito específicos de trabalharem de sol a sol e os contactos que tinham com as restantes pessoas da comunidade era nas feiras, onde vendiam os seus produtos, na missa e nas festas da aldeia. Os assuntos que abordavam eram frequentemente sobre os seus cultivos, trabalho, questões religiosas e as mulheres tinham o hábito de ir a casa apenas das vizinhas falar sobre a vida das restantes pessoas da comunidade e saber o que se passava dentro da casa de cada um, situações que ainda hoje são muito comuns, dado a maioria das pessoas desta região ser muito idosa ou ter muitos estrangeiros a vir residir para as antigas casas que estavam ao abandono.

Através dos jogos “Points of You”, o grupo ficou reunido numa mesa redonda e foram apresentadas imagens aleatórias (cada um retirou uma carta sem saber qual a imagem que lhe iria calhar).

Foi pedido que cada um falasse da imagem e que a tentasse relacionar com a sua vida, com as suas vivências. Não foi um processo fácil devido à falta de experiência dos participantes com este tipo de trabalhos, tendo sido dado um exemplo do que se pretendia. Foram introduzidas palavras e foi possível, em algumas imagens, fazer uma relação entre elas e as palavras que iam surgindo. Para que não se tornasse desconfortável, considerei ser importante parar a experiência e foram utilizados cartões com questões com o objetivo de cada um falar sobre a questão que lhe calhou e partilhar alguma coisa com o grupo.

Esta experiência teve uma aceitação muito positiva por parte dos elementos do grupo e foram vários os que falaram de si de uma forma mais aberta e espontânea, o que permitiu levantar o véu para uma relação de confiança e partilha entre todos.

Uma das questões que ficou particularmente marcada e fez avaliar este tipo de experiências de outra forma foi *“O que é difícil para mim...”*.

Esta questão calhou ao participante “E” e o mesmo manifestou a sua revolta em relação ao “Destino”, à forma como o tentamos modificar mas, mesmo assim, ele é sempre o mesmo, vai parar sempre ao mesmo caminho e nada o pode mudar. O quanto é difícil aceitá-lo.

Todo o grupo quis dar o seu contributo e de certa forma reconfortar o participante, mas em particular, a esposa desvalorizou esta preocupação que o senhor tinha e ainda disse ser frequente este discurso da parte dele.

Também enquanto dinamizadora, considerei importante dar o meu contributo sobre esta questão por considerar que o senhor “E” levava a questão de forma muito séria, com o objetivo de transmitir alguma tranquilidade e até explicar que o “destino” é algo que não conhecemos e não importa pensar que é de uma maneira ou de outra, porque ele segue o seu caminho naturalmente por muito que pensemos que o estamos a tentar mudar.

Após esta conversa e no final do dia, o participante “E” chegou a casa e escreveu um bilhete onde dizia *“Não quero mais viver neste mundo de pessoas más e cruéis.”*, acabando por pôr termo à vida no dia seguinte.

Com este desfecho da experiência, foi importante deixar de a fazer durante algum tempo e perceber a forma mais correta de abordar o grupo e manter a confiança dos mesmos neste tipo de atividades.

Utilizámos uma das sessões de trabalho para falar sobre a questão do suicídio, porque foi perceptível o quanto os restantes elementos do grupo ficaram abalados e com vontade de falar sobre o assunto, dizendo o que estavam a sentir e, ao mesmo tempo, a pensar: o que poderia ter sido feito para as coisas terem tido outro desfecho.

Ao longo de outras sessões, alguns participantes voltaram a sentir necessidade de falar sobre a questão do suicídio e sobre a importância de Deus numa situação como esta, uma vez que todos os participantes são religiosos.

Foram trabalhadas algumas imagens com o objetivo de criar histórias através das mesmas, de uma forma mais descontraída, mas alguns elementos do grupo voltaram a utilizar esta nova abordagem para tocar em assuntos mais particulares e desabafar sobre questões com

as quais estavam com dificuldade em lidar. O que se torna positivo é sentir que os utentes continuavam ligados à experiência e com confiança na pessoa que a estava a realizar, mas ao mesmo tempo leva a um receio sobre como se deve intervir adequadamente para manter esses participantes ativos e para que os que ainda não se sentem tão à vontade, se mantenham na atividade e que um dia será a sua vez.

Neste tipo de experiências podemos obter reações positivas e negativas, porque cada um vai buscar aquilo que mais necessidade tem de falar. Apenas se torna importante saber trabalhar o que nos dão e ter bases para reagir da melhor forma às situações. Mantendo sempre uma escuta ativa e em estado de alerta para eventuais sinais que mostrem fraqueza, inconsistência ou tristeza na conversa dos participantes.

É importante trabalhar esta técnica com um olhar atento e desperto para o que está a ser dito. No caso do suicídio, é fundamental estarmos atentos aos sinais que a vítima nos dá, àquilo que ela nos está a dizer nas entrelinhas, porque muitas vezes pode ser um pedido de ajuda.

Pegando novamente no jogo “Punctum” misturámos as palavras de reflexão e cada um tirou uma palavra aleatoriamente. Nesta altura, tudo começou a tornar-se mais sério e concreto. Existia uma palavra que já não permitia imaginar, mas sim expressar o que estavam a sentir e de que forma poderiam relacionar a palavra tirada com as suas vidas. Foi interessante, numa situação em particular, termos falado em outro contexto, na importância que a utente “F” dava à devoção por Deus, e a palavra que lhe calhou foi “Devoção” e a utente ficou extremamente contente porque se identificava muito com a palavra. Falámos de várias formas de devoção e dos contextos diferentes em que esta mesma palavra pode ser inserida.

A utente “R” quis revelar, nesta fase, que sonhava frequentemente com pessoas que já tinham falecido e alguns utentes tentaram ajudar, concretizando aspetos que lhe foram passados pelas pessoas mais antigas da vila: *“Para os mortos poderem descansar em paz e nos deixarem descansar a nós, devemos mandar rezar uma missa pela alma daqueles que continuamos a ver e fazem parte dos nossos sonhos, assim até a sua alma descansa”*. Esta conversa tornou-se algo com cariz mais religioso, mas, ao mesmo tempo foi possível ver um pouco do que era passado pelas pessoas que vivem em meios mais pequenos e que são muito crentes nas suas religiões.

No dia 20 de setembro, durante o período da manhã, foi realizada uma atividade com as ferramentas “Points of You”, em conjunto com o grupo do Centro de Convívio da Areirinha.

No total eram sete participantes, cada um com uma série de problemáticas associadas, desde dificuldade em lidar com a incapacidade, processos de luto e doenças precoces.

Não pretendia explorar as questões muito íntimas e invasivas, mas sim proporcionar uma manhã descontraída, onde fosse possível identificar, num conjunto de imagens, o que se observa, porque motivo tinha chegado até eles, individualmente, e de que forma se poderiam relacionar com aquela imagem em particular.

É importante salientar que nenhuma imagem foi vista pelos participantes e que todas foram escolhidas aleatoriamente por estarem viradas para baixo, no centro da mesa, e que o trabalho que foi sendo desenvolvido ao longo dos meses lhes permitiu ver as coisas com outras perspetivas e outros pontos de vista.

Foi pedido aos participantes que não fizessem comentários ou negassem qualquer associação feita às imagens, considerando sempre que tudo é válido e que nada está errado, porque tudo o que é dito é apenas a maneira de cada um olhar para o mundo com os seus olhos.

O poder que a imagem tem em nós pode influenciar aquilo que vemos nela, e a forma como reagimos fisicamente e psicologicamente ao sermos confrontados com a mesma.

Cada um virou a sua imagem e ficou alguns segundos a observá-la e a sentir o que a mesma despertava em si. O que estava presente nela e por que motivo aquela imagem lhe calhou, de que forma aquela imagem se relacionava com a sua vida, com as suas vivências ou com aquilo que poderia estar a passar atualmente.

Talvez por se sentirem tranquilos no espaço e com as pessoas presentes, foi a primeira vez que todos os elementos do grupo participaram de uma forma ativa, interventiva, identificando o que lhes foi pedido e respeitando quando o outro falava e aquilo que estava a dizer, sem julgar ou tentar corrigir. Acabando até por prestar apoio a utentes que se deixaram levar pelas emoções das palavras e dos sentimentos.

De Cabeça para Baixo

A utente diz ver o passado nesta imagem, um momento em que viu a sua vida e a da filha de pernas para o ar.



Figura 25 - Cartão do Jogo Punctum - Ferramenta "Points of You".

“A minha filha ficou sem nada, sem trabalho, sem dinheiro, e eu não tinha como a ajudar.”

A utente diz terem sido momentos muito difíceis e que vão ficar para sempre marcados na sua memória, porque foi a única altura em que viu a vida da sua filha completamente destruída e não podia fazer nada para mudar isso.

Este foi um passo muito positivo no processo de integração da utente no grupo, uma vez que sempre se manteve muito defensiva e apenas falava da vida de outras pessoas e nunca da sua.

Foi importante ver este lado mais frágil da utente para a conhecer como alguém que também precisa do outro e não apenas como alguém que aponta o dedo aos outros, fazendo-se passar por uma pessoa que não precisa de ninguém.

A Viagem das Borboletas

A utente viu nesta imagem uma gaiola e identificou-se com essa metáfora, sendo uma borboleta fechada e que não sente liberdade para se mexer.

“Estou presa numa gaiola e não consigo sair.”

Ao ver melhor a imagem, reparou numa escada na imagem e disse que a sua vida era isso: “nem sobe, nem desce”. Não sabe em que fase está e para onde ir.

O marido da utente foi recentemente diagnosticado com cancro e a situação piorou de um dia para o outro. Nesta altura estava acamado no hospital, sem solução para o seu problema.



Figura 26 - Cartão do Jogo Punctum – Ferramenta "Points of You".

De Mãos Dadas

A utente vê-se a si e ao seu ex-marido na imagem.



Figura 27 – Cartão do Jogo Punctum - Ferramenta "Points of You".

Quando se despediram deram as mãos e ele deu-lhe a entender que nele tinha um porto seguro e que poderia sempre voltar, quando quisesse: "...fez-me pensar que um dia íamos ficar juntos". Mas ela saiu, largou a sua mão e nunca mais voltou. Não chegou a despedir-se dele. E até hoje guarda uma grande mágoa por não ter existido essa despedida.

É uma utente que normalmente não aceita opinião de ninguém e considera sempre que está certa enquanto todos os outros estão errados. E foi possível ver, da parte da utente, um respeito por tudo o que era dito pelos colegas, sem nunca dizer que estavam errados.

As Setas

A utente vê flores na imagem, associando-a a um acontecimento do fim-de-semana.



Figura 28 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You"

"Tinha pedido ao meu filho para ir comigo a um sítio e ele disse que naquele dia não tinha tempo. Fiquei muito triste por não ter ido lá".

Queria ir visitar a campa do marido ao cemitério porque há algumas noites que não o vê nos sonhos e tem receio que ele não volte a aparecer.

Acabou por dar a conhecer que o filho tinha festejado o aniversário no dia 18 de setembro e o marido faleceu a 18 de junho (há alguns anos atrás), e a utente diz que lhe pareceu muito mal o filho ter festejado o aniversário no dia em que o pai faleceu, porque associa o número 18 à perda do marido.

O Labirinto

O utente diz sentir-se “*perplexo*” pela imagem que vê, porque vê uma prisão, num labirinto e é isso que sente:

“*Sinto que vivo numa prisão, estou num corpo que não é meu*”.

O utente teve um problema de saúde que o limitou fisicamente e que tem vindo a dar sinais de perdas cognitivas também. Não tem controle sobre o seu corpo e em casa a relação com a esposa só o faz sentir pior. Ela não tem problemas em dizer o que pensa (não sabe lidar com a incapacidade do marido e vê isso como má vontade da parte dele) e ele nunca lhe disse nada porque sempre foi uma pessoa de ouvir e guardar para si tudo o que sente.

O utente manteve-se muito emocionado a dar o seu testemunho e a tentar aliviar um pouco daquilo que tem passado nos últimos anos.

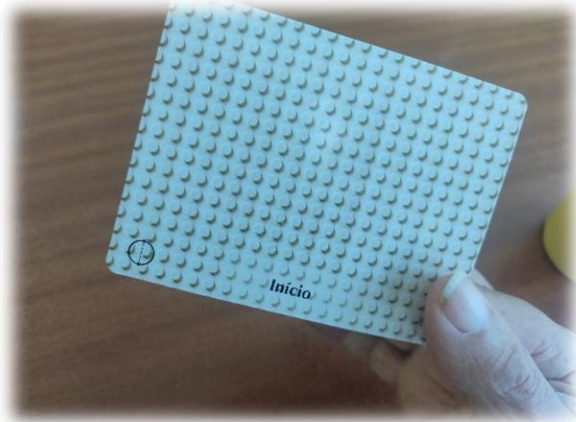


Figura 29 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".

Réguas Desalinhadas

“Não dá para medir a minha vida, são só coisas tristes.”



Figura 30 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".

A utente manifestou gostar de ter uma vida diferente de ter uma vida com menos problemas, mas nunca a teve sorte de a conseguir mudar. Pensa ter sido um castigo que lhe deram.

Vive em condições muito complicadas, tendo um contacto com a filha muito desagradável (“*A minha filha finge que eu não existo, é como se já tivesse morrido*”), e com o marido a situação também não é melhor. As únicas pessoas com

quem pode contar são as “*meninas*” que trabalham no Apoio Domiciliário e as Técnicas da Instituição que fazem de tudo para dar resposta às suas necessidades.

Já manifestou por várias vezes a vontade de pôr termo à vida, mas desde que começámos a falar sobre a questão da vida e da morte de uma forma mais natural e tivemos um utente

que estava no Centro que se suicidou, a utente deixou de manifestar essa vontade (não querendo dizer, com isto, que não o volte a fazer).

Generosidade

Este utente foi diagnosticado com Alzheimer e não tem sido fácil fazer trabalhos de associação com ele.

O utente sabe ler e escrever, por isso, ao ler a palavra “Generosidade”, relacionou que a senhora estava a dar água a um senhor para ele regar as flores. De certa forma o utente fez uma associação com o que tínhamos falado sobre a falta de água e de não podermos regar o nosso jardim do Centro por falta de água.

Isto acabou por ser algo positivo e uma grande evolução, porque o utente raramente recordava conversas anteriores que tínhamos e desvalorizada qualquer jogo feito em sala que não fosse jogar às cartas.



Figura 31 – Cartão do Jogo The Coaching Game - Ferramenta "Points of You".

3.1.3. Breve reflexão sobre arte participativa com a artista plástica Mariana Sampaio
A Mariana Sampaio é uma artista que estudou Artes Plástica na Escola de Artes e Design das Caldas da Rainha, reside atualmente na mesma cidade onde se formou e onde criou a sua própria empresa, onde trabalha desde que concluiu o ensino superior.

A título particular, tem sido possível observar a sua evolução e os trabalhos que tem desenvolvido junto da comunidade e em particular, com a faixa etária mais idosa.

Desde que começou a trabalhar com a população mais adulta, a aceitação para trabalhos artísticos e para desenvolver novas competências ao nível da cerâmica em particular, tem vindo a ser uma forma de impulsionar positivamente os seus trabalhos e a visibilidade das suas peças. Isto fez a artista, que inicialmente não tinha como projeto trabalhar com a população mais idosa, perceber que este é o público com o qual pretende e gosta de desenvolver novos projetos, uma vez que para de ensinar novas técnicas e sentir que está a trazer prazer aos seus formandos, ela própria aprende constantemente com estes grupos, permitindo abrir novas metas de trabalho e novas técnicas a implementar.

Para a realização desta entrevista, não foi possível ter um encontro presencial, o que levou a que fossem feitos vários contactos telefónicos com a artista, onde primeiramente foi explicado o objetivo da realização da mesma e onde se pretendia inserir a informação recolhida.³²

Posteriormente à entrevista, foi abordada a importância de implementar projetos semelhantes na comunidade, uma vez que, na sua maioria, este tipo de trabalhos existem mas muito vocacionados para as crianças, e a população mais idosa é esquecida, bem como aquilo que podem ensinar.

A sociedade desvaloriza os idosos mesmo quando estes ainda têm tanto para ensinar e infelizmente continuam a existir poucas respostas para esta comunidade, que precisa de se manter estimulada e que tem tanto para dar.



Figura 32 - Workshop de Cerâmica com a Artista Plástica Mariana Sampaio

³² Entrevista escrita encontra-se em Apêndice.

Seria positivo reforçar junto das crianças a importância de valorizar os mais velhos e de os respeitar como pessoas ativas e válidas para a comunidade, podendo transmitir os seus conhecimentos. E, com isto, a artista afirma que, ao longo dos seus workshops, o público adulto e mais idoso está mais aberto a aprender do que crianças e adolescentes e que ela própria tem vindo a aprender muito com estas faixas etárias, o que torna o trabalho muito mais interessante.

Quando abrimos o leque para dar à população mais idosa a possibilidade de realizar atividades que estimulem a criatividade e a autonomia destes indivíduos, é possível notar alterações ao nível do comportamento, tornando-se mais calmos e sociáveis com os restantes elementos do grupo. Manifestando grande vontade de criar, modificar e fazer cada vez melhor.

Enquanto pessoas, individualmente, é possível notar uma grande melhoria na auto estima e na confiança que demonstram sobre si mesmos, possibilitando, com isso, que se sintam capazes de fazer algo e que perante a sociedade, que constantemente os repreende, possam mostrar que são ativos e capazes de fazer, criar e melhorar.

Capítulo 4 – Discussão e Conclusão

Quando foi pensado o tema do Trabalho de Projeto, o objetivo central era criar um Atelier de Projetos Artísticos no Município de Óbidos, no qual era possível reunir artistas e não-artistas num espaço onde trabalhassem em conjunto, dando a hipótese de dar a conhecer várias vertentes artísticas à comunidade e, em particular a quem nunca teve possibilidade de contactar com às artes.

Devido à falta de conhecimento teórico sobre as Artes e os benefícios das mesmas junto da comunidade, foi pensado, fazer um estudo sobre o tema e integrá-lo na comunidade mais fragilizada do Município, permitindo-lhe ter contacto com uma forma artística, neste caso a fotografia, e integrar a importância da imagem no seu dia-a-dia.

Só posteriormente à investigação, e depois de perceber os benefícios de unir a arte ao indivíduo em geral, e principalmente aos mais desfavorecidos é que passei a ter bases suficientes para sustentar a teoria de que, criando um atelier neste sentido, será possível trazer um conjunto de vantagens / privilégios a longo prazo para a comunidade do Município de Óbidos.

A demência atualmente tem sido uma das problemáticas que mais atinge a comunidade mais idosa deste Município e tornasse fundamental criar estratégias para atenuar a sua evolução “... *o momento em que uma pessoa abstraída pela demência estabelece ligação com uma música que recorda e escolhe trauteá-la, pode ser de grande profundidade. A sua dimensão pode ser reduzida, ou até modesta, mas é um exemplo de autoexpressão, um ato artístico de afirmação do nosso valor humano. É por momentos desses que muitos artistas participativos trabalham com os mais débeis e vulneráveis.*”³³

Fazendo uma avaliação do trabalho desenvolvido, foi possível perceber que, todos os participantes tinham necessidade de falar sobre assuntos que não são habitualmente falados em contexto de Centro de Convívio, uma vez que o grupo está representado maioritariamente por pessoas que se conhecem e com as quais não têm tanta afinidade. Mas apesar desses constrangimentos, foi possível uma troca de conversas e desabafos que permitiram, na sua maioria, libertar algumas angústias internas.

Foi discutida com a Psicóloga do Município de Óbidos a possibilidade de trabalhar as ferramentas “Points of You” com utentes que estivessem a ser acompanhados em consultas de Psicologia, uma vez que tem sido difícil abordar questões mais pessoais com

³³ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.104

os utentes em contexto privado e, quando trabalhadas em grupo, estas técnicas facilitam a comunicação e levam a que os intervenientes do processo partilhem mais e se sintam mais seguros para falar de assuntos que em outro contexto não o abordariam e podendo tocar em assuntos que merecem alguma intervenção de outro tipo de profissionais.

De forma geral, quando os idosos são convidados a participar em atividades que requerem deles trabalhar a imaginação e criatividade, é possível chegar a conclusões muito interessantes e exploradas com muito ânimo e vontade, desde que seja feito um trabalho prévio com estes para perceberem de que forma se manifesta a criatividade e dando exemplos de como a nossa imaginação pode ser trabalhada. Dando um exemplo mais prático, uma das maneiras utilizadas para despertar a criatividade dos participantes foi dar cor a uma sombra com colagens de aproveitamento com materiais que se encontravam no Centro de Convívio. Apenas com uma sombra, surgiram trabalhos totalmente diferentes, com técnicas de trabalho diferentes, porque cada um observou aquela sombra com a sua perspetiva e aquilo que pretendia representar estava relacionada com aquilo que individualmente foi idealizado para aquele trabalho em específico.

A partir do momento em que é dado um exemplo do que se pretende, na maioria dos casos, os utentes utilizam a sua própria criatividade, contudo, podemos correr o risco de os estar a condicionar com o exemplo e até mesmo, que sejam feitas repetições da amostra inicial. Mas, à medida que se vão trabalhando mais frequentemente algumas técnicas, os idosos passam a fazer as suas próprias escolhas, com mais autonomia e de uma forma mais criativa.

É importante também que para cada trabalho seja dado um objetivo e uma finalidade, uma vez que quando é pedido a um idoso para dedicar o seu tempo a algo, deve ser explicado que finalidade se pretende. Caso não aconteça, isso pode dar a entender ao indivíduo que está a ser usado apenas para passar o tempo ou que a pessoa que o pede não tem conhecimento sobre o assunto. Isso leva a uma possível desmotivação, desinteresse, e até desconfiança para com a pessoa que sugeriu a atividade.

É importante a presença de pessoas que tenham conhecimento das técnicas e que os ensinem a fazer e os avaliem no sentido de melhoramento, para entenderem que o que fizeram fez sentido e foi importante.

Que o que nos rodeia é importante para inspirar a imaginação, sendo sempre importante avaliar o que fazemos com a nossa forma de ver e nunca esperando que os outros vejam

e avaliem o mesmo que nós, porque tudo é influenciado por todas as coisas que nos rodeiam.

“A arte participativa não necessita de ouvir que é boa para, considerando que, ou que seria melhor se... Não necessita que lhe digam o que fazer, quando, para quem, como e porquê. Não necessita de justificar a sua “qualidade” ou provar o seu “impacto”. Não necessita de ajuda ou autorização. Não necessita de servir a política de ninguém: ela tem política própria. Não necessita de ser revigorada. Não necessita de espera.

A arte participativa triunfou porque abre portas, empodera, desafia, maravilha e confronta. Porque valoriza a relação humana e a comunidade. Porque é um recurso aberto a um direito humano. Porque o mundo está em mudança e nos ajuda a viver essa mudança. Porque é importante para tantos”³⁴

A arte participativa busca ir ao encontro das necessidades de quem a integra e ao mesmo tempo trabalhar com aquilo que os participantes trazem, a sua bagagem emocional e os seus conhecimentos mais pessoais. Só desta forma é que pode tocar aqueles com quem trabalha, quando vai ao encontro daquilo que faz o indivíduo se relacionar e onde possa contar a sua história.

Ao fazer esta investigação pretendia perceber, de que forma a arte e as várias formas de trabalhar a arte com a comunidade mais idosa poderiam trazer benefícios à mesma e se era pertinente pensar nesta como uma resposta importante a criar junto das respostas já existentes para aqueles que durante tanto tempo trabalharam para que pudéssemos estar onde estamos atualmente.

Com estes trabalhos já é possível notar que surgem efeitos muito positivos na comunidade mais idosa e que muitas vezes, quando expostos a novas realidades, os idosos tendem a tornar os resultados bastante apelativos e criativos.

E, quando sentem o reconhecimento por parte dos outros, a sua relação com eles torna-se mais leve e sem medo de julgamentos.

Na realização das atividades no Centro de Convívio da Areirinha, a relação entre todos pode vir a tornar-se muito mais próxima, o que leva a que se preocupem cada vez mais uns com os outros, porque só quando conhecemos a história do outro, é que aprendemos a colocar-nos no seu lugar.

³⁴ MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta: Reflexões sobre o triunfo e importância da prática participativa. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian. p.219.

Capítulo 5 – Bibliografia Consultada

- BARRETO, J. (1998). A Realidade Social dos Idosos em Portugal: O Desafio do Ano 2000. Saber (e) Educa
- BARRETO, J. (2005). Envelhecimento e Qualidade de Vida: o desafio actual. Sociologia
- CAPUCHA, L. (2014). Envelhecimento e políticas sociais em tempos de crise. Sociologia, problemas e práticas
- CARVALHO, R. de (1976). História da Fotografia – ciência para gente nova nº2. Coimbra: Atlântida
- CARVALHO, M. (2014). Social work and intervention with older people in Portugal: a critical point of view. European Journal of Social Work
- CARVALHO, M. & Dias, M. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. Millenium
- CHAVES, Rosalinda Coelho (2016). “Nunca Pensei Ser Artista!” Photovoice como forma de intervenção pelo bem-estar de pessoas idosas – Relatório de Projeto. Leiria. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais.
- CHAVES, Rosalinda (2017). Potencialidades da metodologia photovoice na intervenção com pessoas idosas institucionalizadas. Lisboa. SOPCOM – Associação Portuguesa de Ciências da Comunicação.
- COSTA, E. (1998). Gerontodrama: a velhice em cena. Estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade. São Paulo. Ágora.
- CRESPO, A. & Pulido, P. (2014). La Fotografía Participativa en el contexto socio-educativo com adolescentes. Comunicación y Hombre
- CRUZ, Hugo (2019). Arte e Esperança – Percursos da Iniciativa PARTIS 2014-2018. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
- ESGALHADO, G.; Reis, M., Pereira, H. & Afonso, m. (2014). Bem-estar Psicológico e Suporte Social numa Amostra de Idosos Portugueses Institucionalizados. International Journal of Developmental and Educational Psychology.
- EVANGELISTA, João (1962). Chorographia A-dos-Negros – Uma aldeia da estremadura. Lisboa. Centro de Estudos Geográficos da Universidade de Lisboa.

- FONSECA, A. (2004). O Envelhecimento – Uma abordagem psicológica. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- FONSECA, António M. (2021). Ageing in Place – Envelhecimento em casa e na comunidade. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
- GALINHA, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. Psicologia, Saúde & Doenças.
- GARCÊS, S., Pocinho, M. & Jesus, S. (2013). Predição da criatividade e saúde mental. Psicologia, Saúde & Doenças.
- GONÇALVES, Nídia Marta; Anica, Aurízia (20116). Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo. Universidade do Algarve
- GUEDES, J. (2012). Viver num Lar de Idosos: Identidade em Risco ou Identidade Riscada? Lisboa: Coisas de Ler.
- HILÁRIO, F. (2007). A Arte: entretenimento, jogo e terapia. In J. Pereira, F. Vieites & M. Lopes [Coord], Animação, Artes e Terapias. Ponte de Lima: Intervenção.
- JOLY, M. (2007). Introdução à análise da Imagem. Lisboa.
- JÚNIOR, L. Bulla (2005). Fotografia e Loucura um olhar sobre a condição humana na experiência do transtorno mental. Discursos Fotográficos
- LEMOS, Inês da Cruz (2020). Envelhecimento (Cri)ativo: Teatro e outras artes performativas. Porto. Católica Escola das Artes
- LIMA, M. (2010). Envelhecimento – Estado da Arte. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- MATARASSO, François (2019). Uma Arte Irrequieta. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.
- MEIRINHO, D. (2012). A Fotografia Participativa como ferramenta de expressão e representação social. Foto-ensaio do Projeto “Olhares em Foco”. Cadernos de Arte e Antropologia.
- MEIRINHO, D. (2015). Olhares do saber e do fazer: O uso do método Photovoice como instrumento para a literacia visual em contexto de exclusão e vulnerabilidade. In M. J. Brites, A. Jorge & S. C. Santos [Eds.], Metodologias Participativas: Os media e a educação. Covilhã: LabCom Books

- MILHANO, S. (2012). Motivações e perceções da participação num projeto de valorização do envelhecer através das artes e da música – um estudo exploratório. In F. Canastra, G. Santos & M. Lopes [Org.], *Animação Cultural: Descobrendo Caminhos*. ESECS / NIDE / CIID / Instituto Politécnico de Leiria
- Ministério da Saúde (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: Ministério da Saúde.
- OLIVEIRA, J. (2007). *Terapia pela Arte numa abordagem hermenêutica*. In J. Pereira, F. Vieites & M. Lopes [Coord.], *Animação, Arte e Terapias*. Ponte de Lima: Intervenção: Associação para a promoção e divulgação cultural.
- OLIVEIRA, J. Barros de (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*, 4ª edição. Porto: Livresic Organização Mundial de Saúde [OMS], (2005).
- *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde
- OSTROWER, F. (1993). *Criatividade e Processos de Criação*, 9ª edição. Petrópolis: Vozes.
- PAÚL, C. (1997). *Lá para o fim da vida – idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Almedina.
- PAÚL, C. (2005). *Envelhecimento activo e redes de suporte social*. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras*.
- PAÚL, C. Fonseca, A., Martín, I. & Amado, J. (2005). *Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses*. In C. Paúl & A. M. Fonseca [Coord.], *Envelhecer em Portugal – Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- READ, Herbert (2020). *Educação pela Arte*. Lisboa. Edições 70
- RIBEIRO, J. Pais (1994). *A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde*. *Análise Psicológica*.
- RIBEIRO, O. (2012). *O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição*. *Sociologia, Envelhecimento demográfico*.
- SILVA, S. (2009). *Qualidade de Vida e Bem-estar Psicológico em Idosos*. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- SILVA, L. Neiva & Koller, S. (2002). *O uso da fotografia na pesquisa em Psicologia*. *Estudos de Psicologia* 2002.

- UNESCO (2006). Roteiro para a Educação Artística: Desenvolver as Capacidades Criativas para o Século XXI. Lisboa: Comissão Nacional da UNESCO.
- XAVIER, Jorge Barreto (2011). Arte e Delinquência. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Website

- ARROYO, Marga Gutiérrez. (7 de Dezembro de 2020). “Aprendendo a olhar a vida através do visor da câmara”. Consultado a 25 de Junho de 2022. No site CLMGF Información. In [“clmgf.be/pt/fotografia-terapeutica/”](http://clmgf.be/pt/fotografia-terapeutica/)
- ARROYO, Marga Gutiérrez del. (7 de Dezembro de 2020). “Fotografia Terapêutica”. Consultado em 16 de Julho de 2022. No site CLMGF Información. In [http://clmgf.be/pt/fotografia-terapeutica/”](http://clmgf.be/pt/fotografia-terapeutica/)
- AZEVEDO, Ariolino Andrade. (Outubro de 2014). “O Método”. Consultado a 13 de agosto de 2022. No site Point of You Brasil. In www.points-of-you.com.br/metodo
- BATISTA, Ana Paula. (3 de Maio de 2021). “A Fotografia como ferramenta terapêutica”. Consultado em 16 de Julho de 2022. No site Ana Paula Batista. In [“www.anapaulabatista.com.br/post/a-fotografia-como-ferramenta-terapêutica”](http://www.anapaulabatista.com.br/post/a-fotografia-como-ferramenta-terapeutica/)
- BOUCA, Catarina. (9 de Setembro de 2019). “Arte e fotografia n vida dos idosos”. Consultado a 11 de Julho de 2022. No site Lares Online. In www.laresonline.pt/pt/blog/arte-e-fotografia-na-vida-dos-idosos/
- CATARINO, Susana Morgado. (2017). “O Que é a Arte-Terapia?” Consultado a 9 de julho de 2022. No site Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. In [“arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/”](http://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/)
- GOMES, Oliveira e. (2017). “Envelhecimento demográfico em Portugal”. Consultado a 4 de Junho de 2022. No site O.M. – Observatório das Migrações. In www.om.acm.gov.pt/-/3--8
- GUERREIRO, Tânia. (8 de Abril de 2016). “A Fotografia na Terapia”. Consultado a 16 de Julho de 2022. No site Alfa Associação de Fotografia. In [“www.alfa.pt/post/a-fotografia-na-terapia”](http://www.alfa.pt/post/a-fotografia-na-terapia/)
- LEITE, Ana. (23 de Março de 2015). “Arteterapia para adultos, idosos da terceira e quarta idade (+80 anos)”. Consultado a 11 de Julho de 2022. No site Reab. In www.reab.me/arteterapia-para-adultos-idosos-da-terceira-idade-e-para-idosos-da-quarta-idade-80-anos/
- LIMA, Francisco. (2022). “Esperança de vida à nascença diminuiu em todas as regiões do Continente”. Consultado a 28 de Maio de 2022. No site Instituto Nacional de Estatística, L.P. In www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- MOURA, Catarina Lamelas. (10 de Julho de 2019). “O que é isso da arte participativa?”. Consultado a 11 de Junho de 2022. No site Público. In

- www.publico.pt/2019/07/10/culturaipsilon/entrevista/francois-matarrasso-1873712
- PEIXOTO, Adriana. (17 de Dezembro de 2018). “Apenas 13 em cada 100 têm lugar num lar de idosos”. Consultado a 23 de Julho de 2022. No site Zap.aeiou. In “zap.aeiou.pt/13-100-lugar-lar-idosos-231600”
 - PENA, Rodolfo F. Alves. (2022). “Envelhecimento demográfico da Europa”. Consultado a 28 de Maio de 2022. No site Mundo Educação. In “mundoeducacao.uol.com.br/geografia/envelhecimento-demografico-europa.htm”
 - PONTES, Márcio Miranda. (8 de Agosto de 2018). “Arte e Cultura: Qual a diferença e qual a ligação”. Consultado a 25 de Junho de 2022. No site Sabra – Sociedade Artística Brasileira. In www.sabra.org.br/site/category/blog-sabra/
 - QUINTELA, Maria João. (1 de Fevereiro de 2018). “Envelhecimento em Portugal: a sua Realidade e importância”. Consultado a 4 de Junho de 2022. No site Raio X – O seu jornal de saúde online. In “raiox.pt/envelhecimento-portugal-realidade-importancia/”
 - Rede de Bibliotecas Escolares “Pensar e intervir PhotoVoice – O que é?”. Consultado a 22 de março de 2023. No site PhotoVoice – O que é? (mec.pt)
 - SAMPAIO, Luíza Paula da Silva. (2014). “Projeto Lata 65: idosos descobrem a arte do graffiti”. Consultado a 11 de Junho de 2022. No site Portal Curso da Vida. In www.cursodavida.com.br/projeto-lata-65-idosos-descobrem-a-arte-do-graffiti/
 - SANTOS, Alexandre Soares dos. (2009). “Pordata – Indicadores de envelhecimento”. Consultado a 28 de Maio de 2022. No site Fundação Francisco Manuel dos Santos. In www.pordata.pt/sobre+a+pordata
 - SERENIDADE, Residencial. (6 de Abril de 2022). “7 Benefícios da arteterapia para idosos”. Consultado a 11 de Junho de 2022. No site Serenidade Residencial. In “residencialserenidade.com.br/dicas/7-beneficios-da-arteterapia-para-idosos/”
 - WebQDA qualitative data analysis “O Photovoice como método de recolha de dados: o poder das imagens” . Consultado a 22 de março de 2023. No site O Photovoice como método de recolha de dados: o poder das imagens | webQDA

APÊNDICE

Apêndice a) Termo de Autorização do Uso de Imagem e Voz

Termo de Autorização do Uso de Imagem e Voz

Venho por este meio, e pra todos os fins de direito, autorizar o uso da minha imagem e voz para fins de Tese de Mestrado da autoria da discente Marta Silva, aluna do Mestrado de Gestão Cultural, podendo a mesma divulgar e publicitar a informação recolhida por forma a complementar a sua investigação.

As imagens e voz poderão ser exibidas total ou parcialmente, em apresentações audiovisuais, assim como disponibilizadas durante a apresentação do trabalho teórico e documento final.

Toda a informação recolhida será disponibilizada de forma gratuita e voluntário.

Óbidos, dia 31 de março de 2022

O Utente

Apêndice b) Inquérito aos Participantes

Inquérito

Este inquérito apresenta uma finalidade exclusivamente académica, destinando-se a 11 participantes no Projeto de Intervenção através da Fotografia Participativa, a decorrer no Centro de Convívio da Areirinha.

O objetivo do projeto é compreender as consequências que advêm da participação em atividades de recolha de fotografias em vários contextos, no que concerne ao desenvolvimento pessoal, social e cultural.

1. Dados Pessoais:

Idade _____

Há quanto tempo frequenta o Centro de Convívio _____

Habilitação literária _____

Profissão que desenvolvia _____

Gosto por atividades culturais _____ -

2. Fotografia

a. O que é para si a fotografia? Para que serve a fotografia?

b. Tem fotografias em casa?

c. Porque as tem?

d. Alguma vez tirou uma fotografia?

e. Tem o hábito de tirar ou que lhe tirem fotografias?



f. Em que situações as tira?

g. Já pensou que a fotografia pode ser uma obra de arte?

3. Trabalho em sala

h. Consegue perceber o contexto em que está a fazer o trabalho de fotografia em sala? A sua importância?

i. Quais as suas expectativas?

j. Qual o motivo que o/a levou a escolher as fotografias que trouxe?

Apêndice c) Entrevista feito à Artista Plástica – Mariana Sampaio

Qual a sua formação base?

“Licenciatura e Mestrado em Artes Plásticas.”

Qual o seu trabalho atualmente?

“Sou artista plástica e ceramista no meu atelier, o Mariana Sampaio Studio e sou formadora de cerâmica, pintura e desenho em diversas instituições das mesmas áreas.”

Quais foram as suas principais experiências de trabalho no exterior do seu atelier?

“Fora do atelier, as maiores experiências de trabalho foram na área da formação, não só para adultos e reformados, mas também para pessoas com necessidades especiais.”

Porque iniciou esta aproximação ao público mais idoso?

“Nunca me despertou grande interesse em dar formação a crianças e adolescentes, considero que público adulto e mais idoso é mais interessante e mais aberto a aprender, penso que sejam mais acessíveis e interessados.

Sinto que aprendo muito mais com o público mais idoso, e isso também me interessa mais. Já para não falar que existem muitas mais soluções para crianças e muito poucas opções e atividades para pessoas idosas.

Muitas vezes sinto que a sociedade esquece e desvaloriza os seus idosos, quando ainda há tanto para aprender com eles. No fundo devemos isso, enquanto geração mais nova, dar atenção e apoio a quem já o fez por nós.”

Que tipo de trabalho desenvolve com os idosos?

“A grande maioria dos trabalhos desenvolvidos são do foro artístico, através do desenho, da cerâmica e da pintura, promovendo o desenvolvimento pessoal e criativo de cada pessoa, dando ferramentas técnicas para a criação artística de cada um. Trabalhar com as mãos e criando algo a partir de si desenvolve capacidades cognitivas, é terapêutico, promove a autoestima e autoconfiança e transmite uma sensação de paz e introspeção. Existem visíveis evoluções desde as primeiras aulas às últimas.”

Que dificuldades sentiu e sente?

“Apesar de considerar um público mais fácil de trabalhar, às vezes existem casos de alguma resistência aos ensinamentos, quer seja por conhecimentos na área e metodologias próprias, quer seja por incompreensão dos assuntos abordados. Muitas vezes há necessidade de ser mais criativa na abordagem metodológica.”

Que vantagens vê neste tipo de trabalho?

“Ao nível pessoal, volto a frisar o quanto se pode aprender com o público mais idoso. Em termos sociais existem várias vantagens. Não só estamos a “educar” as pessoas para a melhor compreensão do que é feito à mão e, conseqüentemente, a valorização do trabalho e das pessoas que o fazem, mas também ao nível psicossocial dos próprios idosos, promovendo a saúde mental dos mesmos pelos vários motivos referidos anteriormente. No fundo, estas atividades acabam por proporcionar uma melhor qualidade de vida.”

Observou alguma alteração no comportamento dos participantes?

“Claro que sim. Não só comportamental, tornando os participantes mais calmos e relaxados, mas também mais sociais, acabando por criar laços não só comigo, mas também com os vários membros do grupo. Existe uma evidente evolução ao nível de trabalho, melhorias técnicas, mas principalmente melhorias na capacidade criativa, na vontade de criar mais e melhor, projetos mais arrojados e desafiantes.”

E a nível cognitivo?

“A nível cognitivo as evoluções são também elas evidentes. A capacidade de raciocínio melhora, bem como compreende-se uma crescente evolução na autoconfiança e autoestima dos participantes, que muitas vezes iniciam as atividades não acreditando de todo no seu potencial e no fim acabam por se surpreender consigo mesmos.”

Os participantes sentem-se motivados em participar nos seus trabalhos?

“Motivados e orgulhosos dos trabalhos que fazem. A sua motivação leva-os a querer experimentar outras coisas, a combinar técnicas e conceitos e a desenvolver projetos mais arrojados, promovendo até a autonomia no desenvolvimento dos mesmos.”

Existe alguma coisa que a tenha marcado, de forma positiva ou negativa, durante esta experiência de trabalho? Quer partilhar?

“Não podemos esquecer que estamos sempre a trabalhar com pessoas e que cada pessoa tem a sua personalidade bem definida nesta fase de vida. Muitas vezes existem situações que por muito que queiramos ajudar e mostrar-nos disponíveis para tal, isso só não chega. Já tive uma situação menos simpática com uma idosa que mostrou-se sempre bastante autoritária e que não compreendia o meu papel enquanto formadora, querendo muitas vezes “passar por cima” de mim e do que eu estava a ensinar.

Mas tal como tive esta situação menos boa, existem muitas mais tão boas que acabam por suplantar esta, nomeadamente muitas vezes sentir-me muito acarinhada e quase adotada pelas participantes, construindo laços e amizades fora do contexto de aprendizagem.”

Considera a arte uma ferramenta para trabalhar questões de demência na população mais idosa?

“Sem dúvida alguma que sim. Não só com a população mais idosa, mas com todos os tipos de população: crianças, adultos, pessoas com deficiência. Pela minha experiência, a Arte, seja em que área for, traz muitos benefícios cognitivos e sociais, estimula física e psicologicamente os participantes e educa-os para a compreensão do mundo artístico.”

Existe algum tipo de atividades/projetos que conjuguem o trabalho dos idosos com a arte que considere importante explorar?

“Existem vários projetos que dão para conciliar com os trabalhos dos idosos, normalmente procuro criar espaço para o desenvolvimento pessoal de um projeto que se enquadre mais com aquilo que são as áreas de conforto de cada um.

Curiosamente, na grande maioria dos casos, os participantes gostam de sair da zona de conforto e experimentar algo novo.”