

As Linguagens Artísticas no Quotidiano dos Idosos

Relatório de Projeto

Ana Cristina Catarino Baltazar

Trabalho realizado sob a orientação de

Prof. Dra. Maria de São Pedro Lopes

Prof. Andrzej Kowalski

Leiria, Março 2019

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

As Linguagens Artísticas no Quotidiano dos Idosos

Relatório de Projeto

Ana Cristina Catarino Baltazar

Trabalho realizado sob a orientação de

Prof. Dra. Maria de São Pedro Lopes

Prof. Andrzej Kowalski

Leiria, Março 2019

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Consegui chegar ao fim, com muitos altos e baixos e muitas das vezes a querer desistir.

Quero agradecer a todos os que me deram força mesmo quando eu não acreditei. Mas quero agradecer de forma especial à minha irmã, mãe e namorado. Eles foram a minha motivação.

Agradeço à instituição pela oportunidade que me deu para a realização do projeto, bem como aos seus utentes.

Por fim agradeço à Professora Dra. Maria de São Pedro Lopes e ao Professor Andrzej Kowalski orientadores deste relatório, que me acompanharam durante todo o processo e me ajudaram em todas as situações.

RESUMO

Este projeto de intervenção foi implementado no Instituto de Solidariedade Social de Milagres, com idosos de idades compreendidas entre os 55 a 93 anos de idade.

Reconhecendo a necessidade que esta população tem de ser mais ativa e querendo compreender também se as linguagens artísticas poderiam ajudar na qualidade de vida dos idosos, decidimos implementar este projeto de intervenção que envolvia atividades ligadas às artes.

Para isso delineamos a seguinte pergunta de partida: “Qual o papel das linguagens artísticas na qualidade de vida dos idosos?”

A metodologia de investigação abordada foi maioritariamente a qualitativa, com ênfase na investigação-ação. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram os questionários e o diário de bordo.

Após a implementação deste projeto foi possível verificar que as experiências com as linguagens artísticas podem contribuir para que os idosos tenham um envelhecimento mais ativo e criativo.

PALAVRAS CHAVE

Linguagens Artísticas, Expressão Dramática, Expressão Plástica, Envelhecimento, Idosos, Lendas Locais

ABSTRACT

This intervention project was implemented at the Institute of Social Solidarity of Miracles, with elderly people aged 55 to 93 years old.

Recalling the need that this population has to be more active and also wanting to understand if the artistic languages could help in the quality of life of the elderly, we decided to implement this project of intervention that involved activities related to the arts. For this we outlined the following question: "What is the role of artistic languages in the quality of life of the elderly?"

The research methodology was mainly qualitative, with emphasis on action research. The data collection instruments used were the questionnaires and the logbook.

After its implementation it was possible to verify that the experiences with the artistic languages can contribute for the elderly to have a more active and creative aging.

KEY WORDS

Artistic Languages, Dramatic Expression, Plastic Expression, Aging, Elderly, Local Legends

Índice

AGRADECIMENTOS	iv
RESUMO	v
ABSTRACT	vi
Capítulo I - Enquadramento teórico	2
1.O envelhecimento	2
1.1 Conceito e tipos de envelhecimento	2
1.3.Traços do envelhecimento demográfico	4
1.3 Fatores de envelhecimento	5
1.4-Receios do envelhecimento.....	6
1.5- Solidão e Depressão	8
1.5.1- Solidão	8
1.5.2- Depressão	11
2- As Artes e o Idoso	12
2.1- Artes plásticas	14
2.2- Expressão dramática / teatro.....	15
Capítulo II - Metodologia.....	17
2.1. Opções de metodologias	17
2.2. Instrumentos de recolha de dados.....	18
2.3.A instituição	19
2.4. O grupo	19
2.5.A problemática e pergunta de partida	20
2.6-Objetivos do projeto	21
2.7 Descrição do projeto	21
Capítulo III- Apresentação e discussão de resultados.....	25
3.1. Análise do Diário de Bordo	25
3.2. Análise do questionário aos idosos após a intervenção.....	28
3.3. Análise do questionário às funcionárias após o projeto.....	30
4. Síntese e discussão de dados.....	32
Conclusão	35
Bibliografia	37
ANEXOS	1
ANEXO I: Questionário Inicial	1
ANEXOS II: Resultado do Questionário de Diagnostico.....	5
ANEXO III: Questionário de Avaliação.....	1
ANEXO IV: Diário de Bordo	3

ANEXO V: Lenda dos Milagres	42
ANEXO:VII: Fotografias de atividades	49
ANEXO VIII: Fotografias de trabalhos.....	51
ANEXO IX: Calendário.....	57

Introdução

“A Visão negativa associa a velhice à morte e acentua-a como uma fase última da vida humana, um momento em que os homens desistem dos projectos de futuro” (Rosa,2012, p12). Neste sentido, nasce o projeto que liga as linguagens artísticas à qualidade de vida dos idosos.

“O idoso devido ao seu aspecto de envelhecimento que é percebido a níveis físicos, psíquico e biológico, depara com esta realidade em sua vida, que a torna com sentimentos mais fragilizados. Nesta fase é importante o trabalho artístico, onde através deste despertará também a criatividade” (Zago, 2005,p18)

A instituição onde se realizou o projeto foi escolhida por ser uma instituição que não tem animadora e tinha poucas atividades. Os idosos estavam muito parados e mal falavam uns com os outros.

Em conversa com a Diretora Técnica da instituição, acordamos trabalhar com o grupo do Centro de Convívio, que se encontra na instituição na parte da tarde, e ficaria na responsabilidade da investigadora as sessões do projeto, bem como os seus conteúdos. Assim, dado este contexto, delineámos a seguinte pergunta de partida: “Qual o papel das linguagens artísticas na qualidade de vida dos idosos?”

Desta forma, este relatório encontra-se dividido em três capítulos.

O capítulo I corresponde ao enquadramento teórico que é composto pela pesquisa acerca do que os autores escreveram sobre os temas em estudo. São abordados vários conceitos tais como: envelhecimento; solidão e depressão; as artes e os idosos – a expressão plástica e a expressão dramática/teatro.

O capítulo II é composto pela metodologia, descreve as opções metodológicas escolhidas para o projeto e os instrumentos de recolha de dados utilizados.

O capítulo III engloba a análise dos dados recolhidos e a discussão dos resultados. Por fim, encontra-se a conclusão que engloba as reflexões finais.

Capítulo I - Enquadramento teórico

1.0 envelhecimento

1.1 Conceito e tipos de envelhecimento

O conceito de envelhecimento é muito abrangente, não podemos ficar por uma só definição, isto porque existem vários tipos de envelhecimento.

Tentando definir envelhecimento “pode ser conceituado como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo.” (Ferreira, Maciel, Silva, Santos, & Moreira, 2010, p. 1066)

Segundo vários autores que irei citar mais à frente existem os seguintes tipos de envelhecimento: o envelhecimento individual; coletivo; cronológico; biopsicológico; demográfico e o envelhecimento societal.

Segundo a autora Rosa (2012) existem dois tipos de envelhecimento, o envelhecimento individual e o envelhecimento coletivo.

No envelhecimento individual existem dois tipos de envelhecimento, o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico. O envelhecimento cronológico, está ligado à idade do indivíduo e é um procedimento universal, progressivo e inevitável, ou seja, é um processo natural. Enquanto que envelhecimento biopsicológico não é estanque, nem está ligado efetivamente à idade, mas sim com o que é vivido, depende da vida de cada indivíduo, cada pessoa vai envelhecendo de forma diferente.

Ainda segundo a mesma autora o envelhecimento individual pode ser visto tanto positivamente como negativamente.

“A visão negativa associa à velhice a morte e acentua-a como uma fase última da vida humana, um momento em que os homens desistem dos projectos de futuro.” (Rosa, 2012, p21), estes sentimentos estão associados aos sinais de deterioração física que se impõem sobre o resto. Existem também sentimentos de desalento, frustração e a infelicidade. Outros fatores para uma visão negativa são o isolamento e a solidão, estes dois últimos

que serão abordados mais à frente, acontecem porque há um afastamento dos amigos e companheiros que podem já ter morrido.

A visão positiva “é a que associa a velhice ao privilégio de chegar a idades mais avançadas.” (Rosa,2012, p22)

Para os autores Moraes, Moraes, e Lima (2010) “o envelhecimento individual depende do grau de fragilidade do organismo e do psiquismo. Pode ser dividido em quatro tipos:

- Robustez física e cristalização psíquica: o envelhecimento somático não está associado a alguma perda física limitante, mas o indivíduo apresenta perturbação do seu psiquismo, que impede de compreender o sentido da vida.
- Robustez física e maturidade psíquica: o envelhecimento somático não está associado a alguma perda física limitante e o psiquismo atinge a maturidade mental, a paz e a sabedoria.
- Fragilidade física e cristalização psíquica: o envelhecimento somático é patogênico, com limitações e/ou incapacidades físicas e seu psiquismo encontra-se cristalizado na infância psíquica.
- Fragilidade física e maturidade psíquica: o envelhecimento somático é patogênico, com limitações e/ou incapacidades físicas. Todavia, o psiquismo do indivíduo evoluiu, conquistando a naturalidade mental. O seu viver é pautado na aceitação da realidade e na tolerância à dor e seus estados de equilíbrio são cada vez mais flexíveis, pois seus dispositivos de segurança são cada vez mais eficazes na relação com o mundo. A felicidade pode ocorrer, caso as limitações físicas não sejam suficientemente graves para comprometer os mecanismos homeostáticos do organismo.” (Moraes, Moraes, & Lima, 2010, p. 72)

O envelhecimento coletivo inclui duas noções: envelhecimento demográfico (ou da população) e envelhecimento societal (ou da sociedade).

Envelhecimento demográfico – “... define como uma evolução particular da composição etária da população que corresponde ao aumento da importância estatística dos idosos (envelhecimento no “topo” da pirâmide etárias) ou à diminuição da importância estatística dos jovens (envelhecimento na “base” da pirâmide etária).” (Rosa, 2012, p 23)

Segundo a autora Rosa(2012) a população está envelhecida quando a percentagem da população com idade idosa é maior que os jovens.

“O envelhecimento societal corresponde, assim à estagnação de certos pressupostos organizativos da sociedade” (Rosa, 2012, p25)

Assim, “A marca visível do envelhecimento societal é a de uma sociedade deprimida, que se sente” ameaçada “com a sua própria evolução etária e com as mudanças que em si acontecem.” (Rosa, 2012, p24)

Outro conceito ligado ao envelhecimento é uma visão favorável do mesmo, ou seja, o envelhecimento ativo.

Segundo os autores Ferreira, Maciel, Silva, Santos e Moreira, (2010), para que um idosos tenha uma velhice ativa, as pessoas que os rodeiam e a sociedade em que estes estão vinculados, têm de ter a capacidade de fazer com que os idosos se sintam integrados na sociedade, e otimistas. Não poderá haver palavras ou atos negativos, porque assim será mais fácil para os idosos aceitarem esta fase da vida.

“ O envelhecimento de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinónimo de vida plena e com qualidade”. (Ferreira, Maciel, Silva, Santos, & Moreira, 2010, p. 1069)

Assim “o envelhecimento ativo corresponde ao equilíbrio bio-psicossocial e à integralidade de um ser humano que está inserido em um contexto social e que, embora idoso, ainda é capaz de desenvolver as suas potencialidades.” (Ferreira, Maciel, Silva, Santos, & Moreira, 2010, p. 1069)

1.3.Traços do envelhecimento demográfico

Ao longo deste trabalho, temos abordado conceitos e temas ligados ao envelhecimento, mas será importante referir quando se deu conta de que Portugal estava a ficar um país mais velho.

“Foi sobretudo a partir da segunda metade do século XX que as sociedades, principalmente as europeias, começaram a confrontar-se com o que foi classificado como “duplo envelhecimento” (na “base” e no “topo” da pirâmide etária).” (Rosa, 2012, p26)

Segundo a autora Rosa (2012) as regiões com mais envelhecimento são as que estão mais desenvolvidas, incluindo Portugal.

As idades médias da população tem vindo a aumentar e a tendência é aumentar mais.

“Segundo os dados disponibilizados pelas Nações Unidas, a idade média da população no mundo e na Europa passou respectivamente de 24 anos e 30 anos, em meados do século XX, para 27 anos e 38 anos, em 2000, e estima-se que seja de 29 anos e de 40 anos em 2010, podendo atingir, em 2050, os 38 anos no mundo e os 47 anos na Europa. Em Portugal, essa evolução foi ainda mais forte do que na Europa, passando a idade média da população de 26 anos, em 1950, para 38 anos, em 2000, e para 41 anos, 2010, podendo a idade média da população chegar aos 50 anos em 2050, segundo as previsões das Nações Unidas” (Rosa, 2012,p27).

Assim, a população ficar mais envelhecida.

Ainda segundo (Rosa, 2012), a Europa nomeadamente Portugal está com sinais evidentes de envelhecimento, como referi anteriormente, que futuramente poderão ser resolvidos através das migrações, para que possa haver uma renovação de gerações.

1.3 Fatores de envelhecimento

Segundo a autora (Rosa 2012) existem duas grandes causas para o aumento do envelhecimento em Portugal, a redução da mortalidade e a redução de fecundidade:

1-A redução da mortalidade- é resultado dos “progressos médicos, científicos e sociais entretanto ocorridos, que implicam uma profunda modificação na estrutura da mortalidade. Com efeito, causas de morte que atacavam idades mais jovens (por doenças infecciosas ou paraciânicas, por exemplo) perderam importância para doenças crónicas e degenerativas (com destaque para as cérebro-vasculares e os tumores malignos) que prevalecem nas idades superiores.” (Rosa,2012,p31)

2- A Redução da fecundidade- a diminuição da fecundidade é consequência do adiamento da maternidade. Atualmente “a idade média das mulheres aquando do nascimento do primeiro filho aumentou mais de cinco anos nas últimas duas décadas e meia, em Portugal, e situa-se actualmente, próxima dos 29 anos.” (Rosa, 2012, p32),

sendo uma das consequências a diminuição de nascimentos. Em Portugal, na década de 60 o número de nascimentos era mais de 200mil e atualmente nem chega a 100mil nascimentos por ano. Assim não há uma renovação de gerações, e para haver, cada mulher teria de ter uma filha e um filho, ou seja neste momento a média de filhos que uma mulher devia ter é de 2,1 filho, mas cada mulher esta a ter 1,4 filhos o que não chega para haver uma renovação de geração.

1.4-Receios do envelhecimento

Segundo a autora Rosa (2012) existem vários receios em relação à velhice e aumento do envelhecimento demográfico. Os receios em relação à velhice são:

- Saúde (ausência de saúde)
 - Agravamento das despesas associadas à saúde
 - Necessidade de procura de apoio médico
 - Risco de doenças crónicas/ generativas
 - Aumento das dificuldades de mobilidade / autonomia
 - Dependência (familiar / social)
- Solidão / isolamento familiar
- Pobreza
- A falta de renovação de gerações/ fecundidade
- Produtividade

O que contribui para que não haja a renovação de gerações é a mortalidade e a fecundidade.

“Sobre a diminuição dos níveis de mortalidade há uma certa unanimidade de sentimentos, isto é, todos concordam que essa evolução é benéfica, representando importantes progressos da sociedade.” (Rosa, 2012, p36) Mas “Com um número de óbitos relativamente estacionado e com um número de nascimentos em decréscimo, o saldo natural (nascimentos menos óbitos) aproxima-se de zero ou de números negativos. Quer isto dizer que a população tenderá a diminuir pela via “natural” por existirem mais óbitos do que nascimentos.” (Rosa, 2012, p36)

Os receios em relação à fecundidade são:

- Por em risco a espécie humana
- Aumento da população envelhecida

Segundo a mesma autora, estes receios são falsos uma vez que mesmo que haja um aumento de nascimentos, a população não deixa de envelhecer, isto só fará com que o envelhecimento da população não seja tão acelerado.

Alguns dos motivos para que haja uma baixa de fecundidade são: “Os progressos sociais e económicos explicam em larga medida o sucedido. A escolarização, a maior participação das mulheres no mercado de trabalho, a maior capacidade técnica de controlar os nascimentos, a urbanização, a terciarização da economia, a perda do valor económico da criança (já não se espera que sejam os filhos a garantir a sobrevivência na velhice, nem sequer uma fonte de rendimento familiar) associada ao reforço do papel do Estado Social”. (Rosa, 2012, p37)

Este “problema” traz outro receio social, “O da diminuição da população “ autóctone” e da possível dependência desta, dentro do seu próprio território nacional, de comunidades de imigrantes originários de países terceiros culturalmente diferentes do “nós”, ou seja, do país de acolhimento. Se a preocupação fosse genuinamente a do crescimento demográfico de um país ou região e a desaceleração dos ritmos de envelhecimento demográfico, a resposta seria outra: reforço da imigração.” (Rosa, 2012, p38)

Passando ao receio da produtividade, às vezes pensamos que uma pessoa ao envelhecer pode produzir menos do que quando era mais novo. Mas, “... por razões estranhas ao próprio envelhecimento, a parte do tempo de vida de cada indivíduo dedicada à produção tende a reduzir-se, o que parece um pouco paradoxal se nos lembramos que a duração média de vida se está a dilatar. Como aumento da esperança média de vida, poderia, assim, esperar-se algum alargamento do período de atividade. Mas tal não acontece” (Rosa, 2012, p40)

Nas sociedades pré- industriais havia muitas pessoas que começavam a trabalhar com 15 anos e trabalhavam até aos 65 anos ou mais anos.

Nos tempos de hoje devido a vários fatores as pessoas começam a trabalhar mais tarde e reformam-se mais cedo.

Quando empresas fazem a sua reestruturação dão prioridade à saída dos elementos mais velhos independentemente das suas capacidades. Isto também porque pagam mais aos

mais velhos do que ao mais novos e estes sujeitam-se a receber menos, para se poderem lançar na carreira.

Outro fator é que antes as pessoas trabalhavam no setor da agricultura até poderem, e agora já tem idade para se reformar mesmo que por vezes tenham capacidades para poder exercer as suas funções.

Muitas das vezes os mais velhos são excluídos de alguns trabalhos porque tem formação a menos, nomeadamente na área das tecnologias, e então dão a desculpa de que os velhos estão “cansados e já trabalharam o tempo suficiente... A continuarem nos seus lugares, o aumento da produtividade poderia ser afectado.” (Rosa, 2012, p42)

Também usam o argumento de mandar os mais velhos embora para que haja trabalho para os mais novos, “... São inúmeros os receios que associam o envelhecimento da população à produtividade que está em causa, mas a necessidade de uma profunda mudança na forma da organização da sociedade, questionando certos direitos que entendemos por adquiridos. É essa, provavelmente, a verdadeira fonte de tais receios” (Rosa, 2012, p44)

Segundo (Rosa, 2012) existem duas opções para os países com a população mais envelhecida, e assim atenuar os receios:

- Imigração intensa
- Fraca imigração

1.5- Solidão e Depressão

À medida que os indivíduos vão envelhecendo, ficam com medo de ficarem dependentes e sozinhos. Assim, podemos afirmar que o envelhecimento de alguma forma está ligado aos conceitos de solidão e depressão.

1.5.1- Solidão

O que é afinal a solidão? O que implica?

Para o autor Rebelo (2009) a solidão “é (...) um estado mental angustiante e persistente através do qual um individuo se sente afastado ou rejeitado pelos seus pares, embora se encontre faminto da intimidade que sabe existir nos relacionamentos emocionais profundos e na atividade com os outros”.

Soares (2005) refere que a solidão à primeira vista lembra as palavras desamparo e abandono.

Segundo Neto (2004), a solidão traz mais solidão, ou seja, à medida que o tempo passa as pessoas vão estando sozinhas e isoladas, e começam a querer estar sozinhas, mas quando percebem que estão sós, ficam deprimidas e sem expectativas para o futuro. E começa-se a formar numa” bola de neve”.

Sousa et al. (2004:39) afirma que “A solidão é uma noção (sentimento) subjectiva, refere-se à percepção de privação de contactos sociais ou falta de pessoas disponíveis ou com vontade de partilhar experiências sociais e emocionais. Essencialmente, trata-se de um estado em que o sujeito tem potencial vontade para interagir com os outros, mas não o faz, isto é, há discrepância entre o desejo e a realidade das interações com os outros.”

Segundo os autores Neril e Freire (2000) algumas estratégias para prevenir a solidão são: conhecer e fazer amizades novas; participar em atividades ligadas à sociedade; adaptar-se às mudanças que a própria velhice traz; passar conhecimentos a outras pessoas; tentar arranjar estratégias novas de comunicar entre pessoas das mesmas gerações; estar envolvido em grupos que organizam convívios; consciencializar que tem um papel na sociedade e saber os seus direitos e deveres; cuidar de si próprio de todas as formas, desde da saúde física à saúde mental; favorecer o crescimento espiritual e saber quais são as suas prioridades pessoais e defender sempre os seus pontos de vista, ou seja, estar ativos na sociedade.

Segundo Bispo e Lopes (2010), os idosos podem sentir solidão mesmo quando estão acompanhados, estando nas suas casas, estando num lar acompanhados por profissionais, podem se sentir sozinhos, sem apoio, desamparados. Não sentem que aquelas pessoas pertencem ao seu grupo, ao mesmo círculo de amigos e familiares mais próximos. Sentem que a família os abandonou.

Quando os idosos ficam institucionalizados, eles sentem um afastamento da família, convivem menos, e sentem uma perda de autonomia, ficam mais dependentes e acabam por desistir da vida, assim a solidão ganha força nas suas vidas. (Depilo; Leocadio; Cordeiro, 2009)

Segundo Lopes et al (2009) “ A solidão traz isolamento, provocando um vazio que pode se manifestar em todas as fases da vida, consistindo de forma mais frequente na velhice.

Através do abandono, agravos podem surgir como problemas psicoemocionais como é o caso da depressão.”

Conte e Souza (2009), mencionam que a principal causa para o sentimento de solidão é o desprezo familiar, a falta de atenção, visitas por parte dos familiares. Os idosos ficam mais tristes e pode levar ao aparecimento de depressão.

Existem algumas condicionantes que fazem com que os idosos se sintam mais solitários, segundo Souza et al (2001) a condicionante são as alterações provocadas pelo envelhecimento, que fazem com que os idosos fiquem mais dependentes e precisem mais de apoio. Por esse motivo procuram apoio em lares, onde existem profissionais que podem garantir a segurança e a saúde, mas por vezes nesses locais há falta de recursos humanos com qualificação própria. (Furkim et al, 2010)

Segundo Jesus et al(2010) quando os idosos são afastados da sua família e hábitos, os idosos ficam mais isolados, isto porque tem de mudar muitos hábitos que já tinham há muito, tem de se adaptar a novas rotinas impostas pela instituição, estas pequenas mudanças podem parecer poucas, mas provocam comportamentos de isolamento e como consequência vai provocar inatividade tanto física como mental, assim vai diminuído também a qualidade de vida dos idosos.

Sousa et al.(2009:39), identificam vários fatores que se associam à solidão:

- A reforma
- Migração
- Dependência
- Perda de papéis
- Rotatividade pela casa dos filhos
- Problemas de saúde
- Condição física
- Saúde mental
- Depressão

Segundo Barroso e Tapadinhas (2006) outro fator é o estado civil, os solteiros e divorciados sentem-se mais solitários do que os idosos casados.

Segundo Fernandes (2007:38), citando Neto (2000) os sentimentos associados à solidão são:

«Desespero; depressão; aborrecimento impaciente; auto depreciação; triste; impaciente; pouco atrativo; aterrorizado; deprimido; aborrecido; severo consigo; desamparo; vazio; desejo de estar em outro local; estúpido; assutado; isolado; inquieto; envergonhado; sem esperança, zangado; inseguro; abandonado; melancólico; incapaz de se concentrar; vulnerável; alienado.».

1.5.2- Depressão

Zimerman (2000:108) define que “A depressão é uma doença que ocorre na criança, na adolescente, no adulto e no velho. A diferença entre depressão nas diversas faixas etárias reside no facto de que talvez o velho não tenha tanto apoio e motivação para sair dela. As depressões na velhice são quase sempre ligadas às perdas, doenças, carências e aspectos sociais”

Segundo informação do Portal do Serviço Nacional de Saúde a depressão não escolhe idade, nem estatuto social, nem país. É uma doença que pode trazer muitas limitações até o facto de poder fazer tarefas simples, podendo acabar com as relações familiares, e relação com amigos. Muitas vezes pode levar ao suicídio. É uma das principais causas de morte em pessoas com idades entre os 15 e os 29 anos. Mas nos últimos anos tem sido muito comum em idosos e pessoas com doenças crónicas e que estão a viver sozinhas.

Gordilho (2002:204) afirma “ a depressão é um distúrbio da área afectiva ou do humor, com forte impacto funcional em qualquer faixa etária, reconhecidamente de natureza multifatorial, envolvendo inúmeros aspectos de ordem biológica, psicológica e social.”

Segundo Fontaine, (2000) as depressões duram mais ou menos três meses, e podem estar associadas a acontecimentos que ocorrem na vida das pessoas, por exemplo: acidentes; divórcio; luto; viuvez; desemprego; nascimentos; etc.

Segundo Lurie (2007) a depressão afeta o comportamento das pessoas, a curto prazo a pessoa fica na cama, em casa onde passa a maioria do tempo, isolando-se, procurando a solidão. A médio prazo o comportamento das pessoas passa por reacções de que nada vale a pena. A longo prazo as pessoas começam a não conseguir realizar as tarefas mais básicas.

Santos (2002) afirma que “ a depressão nas pessoas idosas é um motivo de hospitalização tão frequente quanto a demência.”

De acordo com Chaves (s/d), sintomas de depressão prolongam-se por mais de duas semanas e têm de haver pelo menos quatro sintomas dos seguintes:

- Aumento ou diminuição do apetite
- Aumento ou diminuição do sono
- Diminuição da energia
- Sensação contínua de fadiga ou cansaço
- Perda de interesse
- Perda de prazer nas relações sociais
- Perda de prazer nas actividades do quotidiano
- Sentimento de reprovação ou culpa de si mesmo
- Lentificação ou agitação psicomotora
- Queixas ou evidências de diminuição na capacidade de concentração
- Alterações no funcionamento quotidiano da pessoa (social / profissional)

Segundo o autor Fernandes (2007), existem predisposições para o aparecimento da depressão, esses são: elementos genéticos; distúrbios dos neurotransmissores; acontecimentos de vida desagradáveis e algumas doenças físicas.

Outras causas para o aparecimento da depressão são:

- O stress
- Acontecimentos traumáticos
- Situações de infelicidade
- Personalidade depressiva

A depressão pode causar distúrbios mentais e psicológicos.

2- As Artes e o Idoso

Segundo os autores Puffal; Wosiack e Junior, (2009), a expressão artística está desde sempre presente na humanidade, uma vez que para o ser humano ser saudável tem de criar, sonhar, descobrir, realizar, um tempo criativo para poder pensar, sentir e criar algo.

Cada ser humano é único, como afirma Zago (2005), nunca poderá haverá processos criativos iguais.

A arte é muito importante para o ser humano. Os mesmos autores acima mencionados Puffal; Wosiack e Junior, (2009), afirmam que as expressões artísticas fazem a ligação entre o inconsciente e o consciente.

Para Fischer (1987), a arte serve para que o homem seja capaz de passar de um estado de fragmentação para um estado íntegro, assim o homem consegue compreender a realidade à sua volta.

Carvalho (1995) diz que o ser humano tem a necessidade de usar a arte para comunicar e conviver, pois a arte tem um forte papel social e facilita a expressão de emoções, seja qual for o meio artístico usado, pintura, teatro, música, ou qualquer outro. O participante consegue passar para os outros o seu mundo interior.

Segundo Azambuja (2005) a criatividade traz consigo aspetos progressistas, os quais possibilitam mudanças e transformações no decorrer da existência, especialmente durante a terceira idade.

Segundo Zimerman (2000) estimular é criar formas de manter o espírito, as emoções, as relações com os outros em atividade, daí ser importante o contacto com as artes e de criar algo.

Zago (2005, p18) afirma: “o idoso devido ao seu aspecto de envelhecimento que é percebido a níveis físicos, psíquico e biológico, depara com esta realidade em sua vida, que a torna com sentimentos mais fragilizados. Nesta fase é importante o trabalho artístico, onde através deste despertará também a criatividade.” Segundo o mesmo autor, a criatividade e as atividades artísticas podem ajudar no processo da recuperação da qualidade de vida dos idosos.

Segundo Azambuja (2005), o fazer artístico não é uma forma de relaxamento e lazer, é na realidade, um aumento da vitalidade do interior do individuo, levando a um melhoramento da qualidade de vida.

Segundo a autora Simões (...) a qualidade de vida é quando um ser humano está bem a vários níveis, tais como: saúde mental; saúde física; poder económico e relacionamentos sociais.

A “obra de arte” não pode ser vista como uma obra para avaliação, isto porque segundo Aragão (2005), a obra de arte tem de ser vista como uma forma que as pessoas têm para exprimir os seus sentimentos de forma simbólica.

Segundo Stuart-Hamilton (2002) as mudanças que acontecem no trabalho criativo ao longo da vida, são devido ao estilo de vida, e a sua exigência, e não propriamente da velhice. Quando as pessoas envelhecem podem ficar menos criativas porque podiam ser muito boas naquilo que faziam durante a sua vida mais ativa. Daí quando participam em atividades criativas como pintar, escrever ou bordar, dão um valor, e assim aumentam o seu bem-estar e autoestima.

De acordo com Barroso (1999) na velhice é essencial que existam estímulos para que os idosos não percam a vontade e a alegria de viver, também é importante que haja estímulos para que não percam e desenvolvam tarefas físicas e intelectuais.

Segundo Acuri (2004) quando os idosos ficam presos pelo medo, ansiedade, tristes e com autoimagem enfraquecida, a arte pode ajudar a atenuar estes sentimentos.

2.1- Artes plásticas

Para Braga (n.d.) as “Artes Plásticas” dão a capacidade de transformar, moldar, refazer, dar um novo significado, a vários materiais, para dar a conhecer os nossos sentimentos, emoções e sobretudo as nossas ideias.

O investigador/ animador pode usar as artes plásticas para que o idoso/ indivíduo “trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pinturas, desenho, colagem, etc., consiga exprimir algumas das emoções” (Jacob, 2008:88)

O mesmo autor refere também que as artes plásticas estimulam a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Para Souza (2005) trabalhar com as mãos pode não ser uma cura para as doenças que vão aparecendo com os anos, mas pode ajudar a aliviar a dor, e ajudar a ver a vida mais

positiva, bem como alterar comportamentos na maneira de estar, e de ser, e ajudar a procurar a felicidade.

Para poder aplicar projetos ligados às artes, os idosos têm de estar motivados para participar nelas. Segundo Jacob (2007) existem princípios para motivar os idosos, esses são:

- Realizar as ideias dos idosos;
- Avaliar com apreciações, quer negativas, quer positivas os comportamentos durante as atividades, e dos seus trabalhos;
- Para que a motivação dos idosos dure mais tempo, devem ser estimulados varias vezes;
- Uma apreciação negativa sem que os idosos saibam o motivo, pode levar a desmotivação;
- Os idosos conseguem atingir uma maior motivação, quando conseguem atingir o objetivo que o próprio fixou para si.

2.2- Expressão dramática / teatro

Segundo Jacob (2008: 92), “A expressão dramática pode-se traduzir pela reprodução; verbal e /ou não verbal de diferentes emoções do dia, tais como:

- Expressar individualmente sentimentos como tristeza, alegria, felicidade, fúria, etc, com o corpo todo ou apenas com a face.
- Expressar, com o grupo, sentimentos como a indiferença, a alegria, a agressão, a mágoa, o luto, etc.
- Reproduzir situações diárias como o trabalho, os jogos, o lazer, a família, o lar, a vida no campo ou no mar, etc.
- Reproduzir comportamentos e/ou sons de outras pessoas ou de animais.
- Pegar num objeto (ex: chapéu, jornal) e mostrar várias utilizações para o mesmo.
- Declamar ou ler um texto com diferentes entoações (alto, baixo, excitado, formal, a rir, a chorar, etc.)” (Jacob, 2008: 92)

O teatro é “(... um veículo por excelência de animação, uma vez que junta obrigatoriamente várias pessoas (os actores, o encenador, os responsáveis pelos cenários,

adereços, som e luz), precisa de uma organização, obriga a ensaios, estabelece uma ordem e disciplina, desenvolve a postura corporal, a expressividade e a memorização e estabelece uma ligação entre atores e público (Jacob 2008:93)”

É uma arte antiga, tem uma história e é uma arte emocional.

Temos que ter em conta que o principal objetivo na expressão dramática/teatro, quando usado com pessoas idosas, é proporcionar um momento de diversão, estimulação da comunicação entre os atores, e com o público (Carbonero e Mendizábal 2004). Temos que ter em conta que os idosos não têm boa memória, por esse motivo deve ser valorizada a sua imaginação.

Boal(1997) defende que o Teatro deve assentar nas vivências da população, transformando-a em causa da ação dramática . Segundo a sua obra “Teatro do oprimido e outras poéticas políticas” o teatro não tem o propósito de criar atores profissionais, mas serve para consciencializar – formar públicos críticos e assim motivá-lo para a sua participação.

Para Rebello (1997) o teatro serve para educar públicos, “enquanto veículo para a educação estética”, seja qual for a sua idade.

Para Carbonera e Mendizábal (2004), nos grupos de teatro não importa que os idosos não representem um bom texto, porque podem não ter uma boa memória. Para poder ultrapassar essa dificuldade é dada mais importância ao improvisado.

Capítulo II - Metodologia

2.1. Opções de metodologias

Neste projeto foram usadas abordagens metodológicas quantitativas e qualitativas, dando mais destaque à segunda.

Para Reichardt e Cook (1986) citado por Carmo e Ferreira (1998, p. 176) “afirmam que um investigador para melhor resolver um problema de pesquisa não tem que aderir rigidamente a um dos dois paradigmas, podendo mesmo escolher uma combinação de atributos pertencentes a cada um deles. O investigador também não é obrigado a optar pelo emprego exclusivo de métodos quantitativos ou qualitativos e no caso da investigação assim o exigir, poderá mesmo combinar o emprego dos dois tipos de métodos”

Características dos Paradigmas Qualitativo e Quantitativo

Paradigma Qualitativo	Paradigma Quantitativo
Advoga o emprego dos métodos qualitativos	Advoga o emprego dos métodos quantitativos.
Fenomenologismo e <i>verstehen</i> (compreensão) “interessado em <i>compreender</i> a conduta humana a partir dos próprios pontos de vista daquele que actua”	Positivismo lógico “procura as causas dos fenómenos sociais, prestando escassa atenção aos aspectos subjectivos dos indivíduos”.
Observação naturalista e sem controlo.	Mediação rigorosa e controlada.
Subjectivo.	Objectivo.
Próximo dos dados; “perspectiva a partir de dentro”	À margem dos dados; perspectiva “a partir de fora”
Fundamentado na realidade, orientado para a descoberta, exploratório, expansionista, descritivo e indutivo.	Não fundamentado na realidade, orientado para a comprovação, confirmatório, reducionista, inferencial e hipotético-dedutivo.
Orientado para o processo.	Orientado para o resultado.
Válido; dados “reais”, “ricos” e “profundos”.	Fiável; dados “sólidos” e repetíveis.
Não generalizável: estudos de casos isolados.	Generalizável: estudos de casos múltiplos.
Holístico.	Particularista.
Assume uma realidade dinâmica.	Assume uma realidade estável.

Fonte: (Reichardt e Cook, 1986, 29) adaptado por (Carmo e Ferreira, 1998, 177)

Dentro da abordagem qualitativa foi usada a investigação-ação. Segundo Noffke e Someck, (2010) a investigação ação procura o dualismo entre a teoria e a prática. Segundo Lewin (1946) esta metodologia apareceu para investigarmos a nossa própria prática, com o objetivo de a melhorar.

Para Coutinho et al (2009) a investigação ação é um conjunto de várias metodologias de investigação, que incluem a mudança e a compreensão. O mais importante na investigação ação é a exploração reflexiva que o investigador faz das práticas, assim podendo resolver os problemas e planeamento da própria pratica.

A investigação ação segundo Mesquita-Pires, (2010) procura analisar a realidade e estimular as tomadas de decisões dos agentes de mudança, que envolve a tomada de consciência de cada interveniente e assim contribuir para a construção do conhecimento.

2.2. Instrumentos de recolha de dados

Em relação aos instrumentos de recolha de dados utilizados neste projeto, foram aplicados inquéritos por questionário aos participantes, um inicial (diagnóstico) e um final, e um às funcionárias. A investigadora utilizou o diário de bordo, como forma de conseguir informação pertinente.

No que diz respeito à utilização da primeira ferramenta mencionada, o primeiro foi para ajudar a conhecer o grupo, e no fim foi para perceber a opinião do mesmo acerca do projeto. Também foi feito um inquérito por questionário às funcionárias que acompanharam de perto o projeto de forma a perceber se houve melhorias no grupo intervencionado.

O inquérito por questionário “Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas” Quivy e Campenhoudt (1998:188)

“... quando se escolhe o inquérito por questionário como instrumento de recolha de dados deve respeitar-se o conjunto de procedimentos habitual para qualquer investigação: definir rigorosamente os seus objectivos, formular hipóteses e questões orientadoras, identificar as variáveis relevantes, seleccionar a amostra adequada de inquiridos, elaborar

o instrumento em si, testá-lo e administrá-lo para depois poder analisar os resultados.” (Carmo e Ferreira, 1998, p. 137).

Neste projeto a investigadora usou o diário de bordo para registrar informações pertinentes no fim de cada sessão. “O diário pode ser considerado como um registro de experiências pessoais e observações passadas, em que o sujeito que escreve inclui interpretações, opiniões, sentimentos e pensamentos “. (Alves 2001,p.224)

2.3.A instituição

O projeto que sustenta este trabalho foi realizado no Instituto de Solidariedade Social de Milagres, que é uma Associação de Solidariedade Social.

Esta instituição está em funcionamento desde do dia 1 de Outubro de 2003, ao abrigo do projeto de apoio integrado a idosos, e situa-se na freguesia dos Milagres, concelho de Leiria.

A instituição tem duas valências em funcionamento. Os serviços de apoio domiciliário, onde abrange 28 utentes e o horário de funcionamento é das 8horas às 17:30horas. Outro serviço é um centro de convívio que abrange 15 utentes e funciona das 14:30horas às 18:30horas, onde este projeto foi aplicado.

Estes dados foram atualizados em Janeiro de 2018.

2.4. O grupo

Este projeto foi realizado com 17 idosos com idades compreendidas entre 55 a 93 anos, desta população 6 idosos eram do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Em relação ao estado civil, 1 é solteiro, 3 casados e 13 viúvos.

A maioria dos participantes frequentou a escola, mas não se lembra como se lê e escreve. Metade dos participantes vivem sozinhos e os restantes moram com familiares, na sua maioria com os filhos.

A maioria dos participantes trabalhou na área da agricultura e trabalhos domésticos. Ocupavam o seu tempo livre a jogar ao pião, trabalhar no campo, bordar, lavar roupa,

lides domésticas, jogar chinquilha, bonecas de trapos, jogo da malha, jogo da cartola, cantar, jogo do lencinho entre outras atividades.

Atualmente ocupam os seus tempos livres a conversar, passear, convívio nos milagres, estar em casa dos filhos, apanhar lenha, comer fora, caminhar, ir à igreja, jogar cartas e dominó, ouvir música, jogo do loto, tarefas domésticas, cultivo da horta, dormir, limpeza, tratar dos animais domésticos.

As atividades que os idosos gostam mais de fazer são: bordar, ouvir música, ver televisão, lida da casa, caminhar, trabalhos manuais, jogar cartas, cultivar uma hortinha, jogar dominó e ler livros (os que sabem e se lembram como se lê).

A maioria dos participantes nunca teve contacto com atividades ligadas às artes.

No que diz respeito às festas e tradições do local onde vivem, os idosos têm conhecimento das festas e tradições, nomeadamente da festa do Nosso Senhor dos Milagres, e muitos conhecem a lenda que deu origem a essa festa.

A maioria dos participantes não se considera estar sozinho, no entanto as suas saídas são na sua maioria sós até ao convívio dos milagres.

2.5.A problemática e pergunta de partida

Após algumas visitas ao convívio dos milagres, pudemos constatar que apesar de os idosos estarem rodeados com outros idosos, não comunicavam muito uns com os outros, e estavam muito tempo sentados. Apesar de no questionário inicial a maioria responder que não se consideravam pessoas sós porque estão acompanhados, acham que a velhice é limitante e que são um fardo para os outros, que não têm saúde, porque já não têm a capacidade de estar nas suas casas, acabando por ter uma vida sedentária e rotineira. Como no questionário diagnóstico eles mencionaram que participavam em festas e tradições, onde sem querer desenvolviam práticas artísticas (a elaboração dos andores, a decoração da festa), pensámos que seria importante recordar e reviver algumas destas tradições artísticas.

Por esses motivos achámos pertinente as seguintes questões:

As linguagens artísticas influenciam a qualidade de vida dos idosos? Linguagens artísticas ajudam a que os idosos tenham um envelhecimento ativo?

E assim chegámos à pergunta de partida deste projeto:

“Qual o papel das linguagens artísticas na qualidade de vida dos idosos?”

2.6-Objetivos do projeto

Objetivo geral deste projeto:

- compreender a importância das linguagens artísticas na qualidade de vida dos idosos.

Os objetivos específicos são:

- implementar atividades que envolvam linguagens artísticas;
- explorar/ trabalhar lendas do local de residência;
- envolver os idosos em projetos de representação dramática;
- compreender o impacto das experiências com as artes na qualidade de vida dos idosos.

2.7 Descrição do projeto

Este projeto foi implementado ao longo de um ano, embora tenha tido algumas interrupções por motivos de saúde da investigadora e respetivos familiares.

O projeto está dividido em seis etapas, tendo sido desenvolvido e planeado ao longo da sua implementação.

A primeira etapa consistiu na implementação de um questionário de diagnóstico com objetivo de obter informações sobre o grupo de investigação. Ao realizar o questionário pudemos obter as seguintes informações: se os idosos já algumas tinham tido contacto com as linguagens artísticas, se sim quais; se conheciam as lendas locais, como por exemplo a Lenda do Santuário dos Milagres.

A segunda etapa consistiu na realização de várias sessões com a duração de uma a uma hora e meia, uma a duas vezes por semana.

Durante as primeiras sessões foram realizadas atividades ligadas às linguagens artísticas de quebra gelo, para criar um clima de confiança entre o grupo e a “animadora”. As dinâmicas consistiam em jogos com nomes de apresentação (bola e nomes), o jogo do riso (rir de várias formas), jogo do ponto? Este jogo consistia num conjunto de cartas, nessas cartas havia várias “tarefas” ligadas às emoções e atividade física, um exemplo de uma carta era dar um abraço, ou rodar os braços. Um dos idosos do grupo teria de tirar uma carta, o que calhasse, teria de o fazer e o restante grupo imitar.

Após estas atividades e o grupo estar mais unido e “à-vontade” passámos para a terceira etapa. Esta etapa consistiu na exploração da lenda do santuário dos milagres e foi dividida em vários momentos.

No primeiro momento os idosos contaram a lenda da forma como a conheciam. Depois foram discutidas as várias versões em grupo até chegar a uma conclusão. Neste momento os idosos tiveram a oportunidade de comunicar e expressar as suas ideias.

O segundo momento consistiu na pesquisa da lenda dos milagres, depois foi lida aos utentes e discutida, chegando assim a uma versão final. Após chegada a consenso foram realizados vários momentos chegando assim ao terceiro momento, onde foram realizadas várias atividades para explorar a lenda, bem como as suas personagens, profissões, cenários, entre outras coisas.

Foram realizadas as seguintes atividades: desenhar um padre com farda antiga; jogo da mímica com as várias profissões das personagens; construção de ferramentas de trabalho das personagens em barro; construção de um “guião”; resumo da lenda.

Depois da exploração da lenda passámos para a quarta etapa. Nesta fase foi criado um guião para a realização de um calendário com fotografias com o resumo da lenda. Cada mês era um momento da lenda, esta fase levou algum tempo a ser realizada.

Para o calendário foi necessário escolher vestuário e cenários para fazer as “cenas”, a serem fotografadas, uma vez que estas “cenas” eram os idosos caracterizados que as faziam.

Após o calendário realizado passamos para a quinta etapa. Esta fase constituiu na realização de uma peça de teatro para o ATL sobre a lenda. Esta fase foi dividida em cinco momentos. O primeiro momento foi a construção de um “guião” provisório só para servir de base para poder orientar os idosos. O segundo momento foi a escolha de personagens para cada participante. O terceiro momento consistiu em vários ensaios com os idosos, onde foi usado bastante o improviso. Com o avançar dos ensaios verificou-se que os idosos não conseguiam decorar as falas do guião, então assim passámos para o quarto momento.



Fig1. Fotografia para o calendário do mês de Maio



Fig.2 Fotografia para o calendário do mês Junho



Fig.3 Fotografia para o calendário do mês de julho

No quarto momento, optámos pela escolha de um texto com o resumo da lenda, que foi narrada ao mesmo tempo que os idosos iam “fazendo as cenas.”

O quinto momento foi a realização do ensaio geral.

Por fim chegamos à sexta etapa que consistiu na realização da peça de teatro aos meninos do ATL.

Por último foi realizado um questionário de avaliação aos idosos, à assistente social e a uma voluntária que estiveram envolvidos em todo o projeto.

Capítulo III- Apresentação e discussão de resultados

3.1. Análise do Diário de Bordo

Apresenta-se seguidamente a análise do Diário de Bordo. Este Diário de Bordo era escrito semanalmente após a realização das sessões, para registar as informações recolhidas. Foram identificadas algumas categorias, como se pode ver no quadro a seguir.

Categoria	Exemplos
Envolvimento das atividades iniciais	<p><i>. A maioria dos idosos não estava muito interessados na atividade, pois cada um tem as suas rotinas, mas com o decorrer da atividade, todos participaram. (23.05.16)</i></p> <p><i>. Estão sempre a dizer que não sabem nada (27.05.16)</i></p> <p><i>. Desta vez os idosos alongaram-se ao falar de si, e contaram um pouco do seu passado e como era a sua vida, atividades que faziam. Isto é positivo porque ao longo da atividade foram estando mais à-vontade. (27.05.16)</i></p> <p><i>. Os idosos não estavam muito participativos porque queriam ir ao café, foi então que a voluntária Fátima começou a falar e os idosos começaram a reagir. (3.06.16)</i></p> <p><i>. Quando me estava a ir embora um idoso disse “o que nos vale é esta menina vir cá de vez em quando, assim o tempo passa mais depressa”. (3.06.16)</i></p> <p><i>. Quando saiu a carta de contar uma história, alguns idosos lembraram-se da lenda dos milagres, sem querer foram ao encontro de um dos objetivos do projeto, e assim será mais fácil passar para a próxima fase. Posso dizer que deixámos de jogar o jogo e focaram-se só na lenda. Os idosos estavam mais motivados com este tema (6.06.16)</i></p> <p><i>. Os idosos um pouco contrariados vieram para a sala, foi difícil, mas com um pouco de persistência minha vieram. Alguns até me chamaram chata. (17.06.16)</i></p>

<p>Envolvimento do guião</p>	<p>. <i>Os idosos estavam muito contentes e participativos, mais uma vez porque estávamos a falar de um tema do seu interesse. (24.06.16)</i></p> <p>. <i>Nesta sessão os idosos não estavam muito motivados, quer dizer nada mesmo. Por momentos pensei em desistir do projeto, uma vez que os idosos não queriam participar. Mas como a D. Fátima a ajudar é mais fácil, uma vez que ela conhece o grupo. (27.06.16)</i></p> <p>. <i>Depois finalizado o guião, os idosos hoje estavam participativos, mas a D. Fátima tem de puxar um bocadinho para arrancar algumas palavras dos idosos. (1.07.16)</i></p>
<p>Envolvimento na construção das personagens</p>	<p>. <i>Muito idosos diziam que eram burros e que burro velho não toma ensino. Mas com muita insistência os idosos fizeram desenhos e muito deles ficaram bem bonitos. Quase todos os idosos conseguiram executar a tarefa, apesar de dizerem que não sabiam desenhar. O senhor que é o idoso que vai fazer de padre adorou por que estava a trabalhar na sua personagem. (7.07.16)</i></p> <p>. <i>Quando cheguei os utentes estavam todos sentados na sala, e quando propus a atividade (consistiu em construir figuras sobre utensílios usados por agricultores), houve 5 idosos que se voluntariaram, o que é positivo, porque não tive de arranjar voluntários à força. (13.07.16)</i></p> <p>. <i>Quando cheguei à instituição os idosos estavam na sala. Hoje a atividade consistiu em imitar ações de pedreiro, para meu espanto os utentes estavam todos entusiasmados e com vontade de trabalhar. (21.07.16)</i></p> <p>. <i>Hoje quando cheguei o grupo estava a lanchar, começamos a sessão às 17:15h, porque os idosos mal me viram começaram a comer mais rápido.</i></p> <p>. <i>Nesta sessão houve bastantes pontos positivos, avançados muito no guião e houve mais idosos a participar.</i></p> <p><i>Mais uma vez os idosos estavam mais ativos e mostraram-se contentes com projeto. Nesta sessão não houve conversas paralelas. (19.08.16)</i></p>

Envolvimento no calendário	<p>. <i>Os idosos estavam muito contentes e a adorar a experiência, foram dias diferentes, ao ar livre. (14.10.16)</i></p> <p>. <i>Adoraram serem preparados para as sessões fotográficas, mostrando ter muito jeito para serem modelos. (14.10.16)</i></p> <p>. <i>Alguns idosos não paravam de rir, estavam mesmo felizes. Os idosos comentaram que deveriam fazer isto mais vezes. (14.10.16)</i></p> <p>. <i>O ponto positivo, muito positivo é que todos os idosos participaram, mesmo os que disseram que não iam participar. (14.10.16)</i></p>
Envolvimento do projeto – teatro	<p>. <i>Todos participaram e gostaram destas sessões. (28.09.16)</i></p> <p>. <i>Os idosos estavam com medo, tem receio de se esquecerem das falas e do que têm para fazer no dia do teatro. (28.09.16)</i></p> <p>. <i>Os idosos estavam sempre com medo de fazer mal, estavam sempre à espera de aprovação, e estavam pouco à-vontade. Então eu e a ia dando força e ia fazendo as cenas com eles, ao mesmo tempo que a D. Fátima ia narrando a lenda alguns idosos comentaram que assim era mais fácil, e com o decorrer dos ensaios iam ficando mais à-vontade e realizavam as tarefas sozinhos. (30.11.16)</i></p> <p>. <i>Os idosos iam-se ajudando uns aos outros, e riam muito. É bom vê-los alegres. (30.11.16)</i></p> <p>. <i>Notou-se uma evolução, os idosos ensaiaram com a D. Fátima nos dias em que não fui. Os idosos estão mesmo motivados, empenhados em realizar um bom trabalho. (25.01.17)</i></p> <p>. <i>Os ensaios correram muito bem, os idosos pareciam felizes. (25.01.17)</i></p> <p>. <i>Quando cheguei os idosos estavam a conversar uns com os outro sobre o teatro, estavam todos empolgados, mas nervosos. Tinham medo de se enganarem. Pediram-me para ensaiar mais uma vez. Mas já tinha ficado combinado que os idosos iam realizar um último ensaio. (12.04.17)</i></p> <p>. <i>Durante a realização do teatro os meninos estavam muito atentos à lenda, e estavam maravilhados. (12.04.17)</i></p>

	<p>. <i>Os idosos estavam contentes, concentrados na atividade. (12.04.17)</i></p> <p>. <i>No fim da peça havia idosos a chorar de alegria, talvez estivessem orgulhosos do trabalho. (12.04.17)</i></p>
--	--

Após a análise do diário de bordo podemos concluir que, inicialmente, o envolvimento dos idosos teve alguns altos e baixos. Uma vez mostravam interesse, outras não.

Durante as primeiras atividades, os idosos saíam a meio das atividades, e foi complicado cativar o seu interesse e motivá-los. Mas com o começo da construção do guião, da construção das personagens e da exploração da lenda, os idosos foram ficando e participando voluntariamente.

A partir da atividade da construção do calendário e da exploração das personagens da lenda, os idosos ficaram mais motivados e começaram a envolver-se muito mais.

A investigadora teve que se afastar do projeto por um tempo por motivos pessoais. Quando voltou, os idosos estavam outra vez desmotivados. Contudo, com decorrer dos ensaios para a apresentação da lenda para as crianças, os idosos voltaram a ficar motivados e o seu envolvimento cresceu imenso.

Embora estivessem com medo de falhar no dia do projeto final, quando chegou ao dia da apresentação do projeto, os idosos estavam muito motivados e adoraram realizar o teatro para as crianças do ATL.

3.2. Análise do questionário aos idosos após a intervenção

Este questionário serviu para os idosos avaliarem e darem a suas opiniões em relação ao projeto.

À pergunta “**Gostaram de participar no calendário?**” dos 17 inquiridos só 1 respondeu que não, porque diz que não participou.

Na segunda questão “**Se gostaram de participar no teatro?**”, dos 17 inquiridos, 15 responderam que gostaram de praticar no teatro, 1 respondeu que não tinha gostado, e 1 respondeu “*Como sou invisual não posso pronunciar-me*”.

À pergunta “**Se houvesse mais projetos deste género gostariam de participar?**” dos 17 inquiridos, só 1 é que respondeu que não. 14 responderam que participaram, 1 respondeu mais ou menos e 1 respondeu que talvez. O utente que respondeu mais ou menos deu essa resposta devido a ser invisual.

Dos inquiridos que responderam que participariam, referiram que se envolvessem música melhor, porque gostam de se sentirem ativos, porque gostam deste tipo de projetos, dizem que é uma maneira de poder conviver com outras gerações.

À pergunta do que **gostaram mais**, dos 17 inquiridos, 2 não responderam.

Dos 15 que responderam referiram que gostaram mais de:

- Fazer a personagem
- Usar os vestuários
- Calendário
- Ficar conhecido – *“Gostei de tudo, mas o papel que eu desempenhei foi um sucesso. Fui conhecido por todos”*

10 inquiridos responderam que gostaram de tudo. “Gostei das duas atividades. Senti-me realizada a fazer qualquer uma.”

À pergunta do que **gostaram menos**, nenhum inquirido referiu não ter gostado de nada. “*Não há menos*”, “*Como gostei das atividades não cito nenhuma que não gostasse.*”

Na última pergunta “**Ao participar no projeto sentiam-se mais ou menos ativos**”, todos os idosos à exceção de dois, mencionaram que se sentem mais ativos. Quando questionados sobre a razão eles responderam:

Categoria	Exemplo de resposta
Alegria	<p><i>“Senti-me muito alegre”</i></p> <p><i>“Senti-me muito feliz, porque tudo que faz movimento torna-nos mais ativos”</i></p>
Movimentarem-se fisicamente e mentalmente	<p><i>“Muito mais ativos, quer fisicamente quer mentalmente.”</i></p>

Momentos inesquecíveis	<i>“Muito mais ativos, eu e os meus colegas vivemos momentos que não esquecemos. Foi uma atividade que nos tornou muito ativos.”</i>
Prazer	<i>“ Como gosto muito de atividades artísticas, senti mais ativa e disposta a colaborar em tudo.”</i>
Festa/ parodia	<i>“ Todos nos sentimos bem. Foi uma paródia muito ativa e muito vivida”</i> <i>“Muito mais ativos e bem dispostos, pois fizemos do projeto uma festa e um convívio”</i>
Convívio	<i>“Muito ativos. Convivemos muito. Foi um bom projeto”</i>
Diversão	<i>“Muito ativos porque era muito divertido”</i>

Após a análise dos questionários podemos concluir que a maioria dos idosos gostou de participar nas atividades ligadas ao projeto, tanto no calendário como no teatro. Os idosos gostaram de fazer as personagens, sentiram-se importantes. O calendário foi uma atividade que teve muito impacto, e facilitou na participação do teatro.

Os idosos sentiram-se bem, ativos, alegres, divertidos na realização do projeto desenvolveram interesse em projetos semelhantes, mas se implicasse música melhor. Referiram também que este projeto possibilitou o convívio e a comunicação com as crianças.

3.3. Análise do questionário às funcionárias após o projeto

Este questionário foi aplicado a duas “Funcionárias” da instituição que acompanharam de perto o projeto. Uma era voluntária e outra era a Diretora Técnica da instituição.

À primeira pergunta **“Conhecem o grupo há muito tempo”**, as inquiridas responderam que já conhecem há alguns anos, mas que o grupo vai sofrendo alterações, devido a alguns utentes morrerem e outros novos entrarem.

À segunda pergunta onde questionava sobre as **mudanças** do grupo após a realização do projeto, ambas referiram que os utentes estavam motivados com o projeto, uma vez que o tema ia ao encontro dos seus gostos, referiram também que no início os idosos não

estavam muito participativos, mas com o decorrer do projeto os idosos foram participando nas atividades propostas. Referiram também que este projeto teve uma adesão maior, e que os idosos gostaram de realizar o teatro para as crianças.

Em relação à questão da **opinião sobre projetos ligados às expressões artísticas**, referem ser importante “porque estimulam física e socialmente as pessoas que neles participam”, e “porque desenvolvem e estimulam a área cognitiva, física e social das pessoas idosas”

Na quarta pergunta “**Acha que o projeto motivou os idosos?**” as inquiridas referem que sim. Ambas referiam que motivou pela expectativa de convivência com as crianças.

Na quinta e última questão, “**Qual o impacto que teve na instituição?**” as inquiridas referiram que o impacto foi positivo. *“Teve um impacto positivo. A realização do calendário anual sobre o “Milagre do Senhor Jesus” possibilitou uma convivência intergeracional e motivou os utentes da instituição a uma partilha cultural entre os idosos e a comunidade.”*

Referiram também que:

“O impacto que teve na instituição traduziu-se na realização do calendário anual. Realizaram-se 200 exemplares do calendário de 2017. Esta remessa esgotou em poucas semanas. Os filhos e amigos dos utentes ficaram muito orgulhosos do trabalho do seu pai/mãe ou avô/avó. Isto teve um impacto positivo na autoestima dos utentes. Este projeto possibilitou também um convívio inter-geracional, enriquecedor para a partilha cultural entre idosos e crianças.”

Após a análise destes questionários, podemos concluir que este projeto teve um grande impacto para a instituição e para os idosos.

O grupo sofreu algumas mudanças, as inquiridas referiram que numa fase inicial os idosos não estavam muito recetivos e participativos nas atividades, mas com o decorrer do projeto, os idosos iam tendo interesse e participavam mais.

Referiram também que o contacto com as expressões artísticas é importante porque estimula os idosos quer física quer cognitivamente.

Referem também que foi muito importante o contacto com as crianças e deixou os idosos mais motivados.

A atividade que teve mais impacto foi a realização do calendário, que foi bastante positivo, aumentou a autoestima dos idosos, pois esgotou em poucos dias.

4. Síntese e discussão de dados

Tendo em consideração toda a informação recolhida e analisada anteriormente, pode-se dizer que foram observadas alterações no grupo de idosos.

As linguagens artísticas estão desde sempre ligadas à humanidade (Puffal; Wosiack e Junior, 2009), e para o ser humano ser saudável deve de criar, sonhar, descobrir, realizar, sentir que está a criar alguma coisa. Então porquê parar quando se chega à velhice?

É importante que os idosos se sintam vivos para poder afastar alguns problemas como a solidão que pode levar à depressão. (Neril e Freire (2000)).

Uma das estratégias para prevenir a solidão é fazer com que os idosos participem em atividades tal como nos diz Neril e Freire (2000).

Assim, no que diz respeito ao primeiro objetivo específico do projeto - Implementar atividades que envolvam linguagem artísticas - foram realizadas atividades onde os idosos teriam de usar, como o desenho. Desenhar para muitos foi um desafio, muitos idosos não andaram na escola e achavam que não sabiam nada, então estavam um pouco receosos.

Mostraram resistência, não queriam realizar a atividades porque achavam que não sabiam. *“Muitos idosos diziam que eram burros e que burro velho não toma ensino.” (7.07.16)* mas com alguma insistência da investigadora, os idosos foram participando, *“Mas com muita insistência os idosos fizeram desenhos e muito deles ficaram bem bonitos. Quase todos conseguiram executar a tarefa...” (7.07.16)*

Além das atividades onde foram usadas técnicas como o desenho, foram usadas outras técnicas, tais como jogos de expressão dramática (jogo da mimica), e foi realizado um jogo de cartas, onde foram exploradas várias técnicas para explorar as emoções. Nestas atividades houve idosos que mostraram alguma resistência, mas acabavam por participar.

“Quando saiu a carta de contar uma história, alguns idosos lembraram-se da lenda dos milagres, sem querer foram ao encontro de um dos objetivos do projeto, e assim será mais fácil passar para a próxima fase.” (6.06.16)

As linguagens artísticas quando bem usadas podem facilitar a comunicação e o convívio, assim os idosos podem expressar-se melhor e facilita a expressão de emoções. (Carvalho, 1995).

Chegando ao segundo objetivo específico deste projeto - explorar/ trabalhar lendas locais - nesta parte do projeto os idosos estavam mais participativos. Todos participaram, contaram as lendas que sabiam, mas houve uma que todos sabiam e que deram mais importância, que é a lenda do Nosso Senhor dos Milagres. Esta lenda é bastante importante para o grupo, isto porque é a lenda do santuário dos milagres, que originou a maior festa da freguesia. Segundo os questionários de diagnóstico as festas eram grandes e bonitas, e nesses dias ninguém trabalhava. A exploração da lenda deu origem à iniciação da construção do guião para o teatro. Aí os idosos estavam muito motivados e mostravam interesse *“Os idosos estavam muito contentes e participativos, mais uma vez porque estávamos a falar de um tema do seu interesse.” (24.06.16).*

Por vezes, havia momentos em que a motivação abrandava e investigadora tinha que insistir um pouco para que os idosos participassem, *“Nesta sessão os idosos não estavam muito motivados, quer dizer nada mesmo. Por momentos pensei em desistir do projeto, uma vez que os idosos não queriam participar. Mas como a D. Fátima a ajudar é mais fácil, uma vez que ela conhece o grupo.” (27.06.16)*

Após a exploração da lenda passámos assim para o terceiro objetivo específico - envolver os idosos em projetos de representação dramática. A expressão dramática é uma representação verbal e não verbal de diferentes emoções. (Jacob, 2008)

Foram realizadas duas atividades centrais ligadas a este objetivo. O calendário, que continha representações fotográficas da lenda, onde cada mês representava um momento da lenda. As fotos foram tiradas aos idosos, cada idoso fazia a sua personagem. Tinham de fazer os movimentos da personagem e estavam vestidos a rigor.

Nestas sessões os idosos estavam motivados, contentes e envolvidos na atividade. *“Os idosos estavam muito contentes e adoraram a experiência, foram dias diferentes, ao ar*

livre.”. Também mencionaram que *“adoraram serem preparados para as sessões fotográficas, mostrando ter muito jeito para serem modelos”*

Na atividade final, o teatro da lenda do Nosso Senhor dos Milagres realizada para os meninos do ATL, os idosos estavam um pouco receosos e com medo de errar, ao mesmo tempo estavam motivados. A investigadora explicou aos idosos que, o principal objetivo do teatro era eles se divertirem, e se se enganassem não fazia mal, improvisavam. (Carbonero e Mendizábal 2004)

Respondendo ao último objetivo específico - compreender o impacto das experiências com as artes no quotidiano dos idosos. Na velhice é importante que haja estímulos para que os idosos não percam a vontade de viver, a alegria e assim não percam o desenvolvimento físico e intelectual. (Barroso, 1999). O projeto teve impacto positivo na vida dos idosos, após a realização do projeto, os idosos referiam que se sentiram alegres *“Senti-me muito feliz, porque tudo que faz movimento torna-nos mais ativos.”*, que viveram momentos inesquecíveis *“... eu e os meus colegas vivemos momentos que não esquecemos.”*, sentiram prazer, divertiram-se, conviveram e fizeram do projeto uma festa, e referiam que se sentem mais ativos. *“Como gosto muito de atividades artísticas, senti-me mais ativa e disposta a colaborar em tudo.”*

O fazer artístico não é uma forma de relaxamento e lazer, é na realidade, um aumento da vitalidade do interior do indivíduo, levando a um melhoramento da qualidade de vida. (Azambuja, 2005)

Conclusão

Este foi um projeto de intervenção ação que teve como suporte as linguagens artísticas, nomeadamente a Expressão Dramática/ Teatro.

O teatro é,

“... um veículo por excelência de animação, uma vez que junta obrigatoriamente várias pessoas (os actores, o encenador, os responsáveis pelo cenários, adereços, som e luz), precisa de uma organização, obriga a ensaios, estabelece uma ordem e disciplina, desenvolve a postura corporal, a expressividade e a memorização e estabelece uma ligação entre atores e público” (Jacob 2008:93).”

Durante o decorrer desta experiência, os idosos, inicialmente, tiveram alturas que tinham interesse, outras pareciam não ter interesse pelo projeto. Contudo, à medida que se foram envolvendo nos dois projetos por eles criados, o calendário e a representação da lenda para as crianças, foi possível ver o seu entusiasmo a aumentar. Ficaram também muito satisfeitos com o resultado final.

Neste seguimento e tendo em conta a pergunta de partida *“Qual o papel das linguagens artísticas na qualidade de vida dos idosos?”* podemos concluir que: as linguagens artísticas nomeadamente a expressão dramática/teatro, ajuda os idosos a exprimir sentimentos individualmente; exprimir em grupo sentimentos como a indiferença, a alegria, a mágoa, entre outras; reproduzir situações diárias (trabalho, jogos, estar com a família); pegar em objetos, e ver as suas utilidades; declamar ou ler um texto. (Jacob,2008)

De certa forma traz ao idoso um sentimento de utilidade, sentem-se mais ativos e felizes, e abertos a novas atividades e a novos projetos. Podemos comprovar com algumas respostas dadas pelos mesmos: *“Todos nos sentimos bem. Foi uma paródia muito ativa e muito vivida”*. Sentimo-nos *“Muito mais ativos e bem dispostos, pois fizemos do projeto uma festa e um convívio”*

As próprias funcionárias da instituição notaram diferença no grupo, referem que o projeto teve um impacto positivo nos idosos.

“Teve um impacto positivo. A realização do calendário anual sobre o “Milagre do Senhor Jesus” possibilitou uma convivência intergeracional e motivou os utentes da instituição a uma partilha cultural entre os idosos e a comunidade”

Então, podemos afirmar que as linguagens artísticas interferem positivamente na qualidade de vida dos idosos, isto porque o ser humano tem a necessidade de usar a arte para comunicar e conviver, pois a arte tem um forte papel social e facilita a expressão de emoções. (Carvalho,1995)

Bibliografia

Alves, M.P. (2001). *O papel do pensamento do professor nas suas práticas de avaliação*. Tese de Doutoramento. Braga: IEP Universidade do Minho.

Arcuri, I. (2004) *Arteterapia de corpo e alma*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Aragão, C. H.de.S.(2005) *Arteterapia na Valorização da Auto-Estima, apresentada para obtenção do título de Especialista em Arteterapia*. Belém.

Azanbujá, T. D. “Uma oficina de criação para a Terceira Idade”, *Revista da Universidade aberta da Terceira Idade*, Rio de Janeiro 2005,

Bispo, N. N. C, Lopes, R. G. C.(2010) *A solidão entre idosos institucionalizados e o efeito do atendimento da fisioterapia*. RBCEH, Passo Fundo.

Boal, A. (1977). *Duzentos e tal Exercícios e Jogos para o actor e o não actor com ganas de dizer algo através do Teatro*. Lisboa: Vozes na Luta – Cooperativa de Acção Cultural SCARL.

Boal, A. (2007). *Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Boal, A. (1997), “*The Theater of the oppressed*”, *Unesco Courier* 50 (11), pp. 32-37

Barroso, V. & Tapadinhas, A. (2006). “*Órfãos Geriatras: Sentimentos de solidão e depressividade face ao envelhecimento – estudo comparativo entre idosos institucionalizados e não institucionalizados*”. Consultado em 13 de abril de 2017 através de <http://www.iscet.pt>

Barroso, M.J.L.C.R.A. (1999). “*A Iniciativa Pública e Privada nos Serviços de Saúde, Educação, Cultural e Lazer*”. *A Terceira Idade*. ,São Paulo.

Cabornero, J. & Mendizábal, M. (2004). *Grupos de debate para idosos: Guia prático para coordenadores dos encontros*. São Paulo: Edições Loyola.

Carmo, H. e Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação- Guia para Auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta

Carvalho, M. M. M. J. (1995). “*O que é arte-terapia*”. In M. M. M. J. Carvalho (Org.), *A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia*. Campinas, SP: Editorial Psy II.

Carvalho, M. M. M. J., & Andrade, L. Q. A. (1995). “Breve histórico do uso da arte em psicoterapia.” In M. M. M. J Carvalho (Org.), *A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia* (pp. 27-38). Campinas, SP: Editorial Psy II.

Conte, L.B.O.; Sousa, L.N.A.(2009) *Perfil epidemiológico do envelhecer com depressão*. Rev Inst Ciênc Saúde. v.27, n.3, p.214-9

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). “Investigação-acção : metodologia preferencial nas práticas educativas.” *Revista Psicologia, Educação e Cultura*.

Depolito, C.; Leocadio, P.L.L.F.; Cordeiro, R.C.(2009) *Declínio funcional de idosa institucionalizada: aplicabilidade do modelo da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde*. Rev Fisioter Pesq, São Paulo.

Gordilho A. “Depressão, ansiedade outros distúrbios afetivos e suicídio.” In: Freitas EV, Py L, Neri AL, Cançado FAX, Gorzoni ML, Rocha SM, orgs. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Koogan; 2002. p. 204–15

Lewin, K. (1946). *Action research and minority problems*. Journal of Social Issues, n. 2, 34-36.

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos*. (4ª ed.) Porto:Ambar.

Lurie, M. (2007). *Depressão. Respostas às suas perguntas. Assuma o controlo, aumente a energia e recupere a vitalidade*. Porto: Dorkling Kindersley Editores.

Lopes, R.F.; Lopes, M.T.F.; Camara, V.D.(2009) *Entendendo a solidão do idoso*. RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n. 3.

Ferreira, O. G., Maciel, S. C., Silva, A. O., Santos, W. S., & Moreira, M. A. (2010). *O Envelhecimento activo sob o olhar de idosos funcionamento independentes* .

Fischer, Ernest(1987). *A necessidade da arte*. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,.

Fontaine, R. (2000). *Aspectos psicológicos – Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Furkim AM, Duarte ST, Hildebrandt PT, Rodrigues KA(2010). *The asylum as worsening factor for dysphagia*. Rev. CEFAC.

- Jesus, I. S., Sena, E. L. S., Meira, E. C., Gonçalves, L. H. T., & Alvarez, A. M. (2010). *"Cuidado sistematizado a idosos com afecção demencial residentes em instituições de longa Permanência"*. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Rio Grande do Sul.
- Mesquita-Pires, C. (2010). *A Invetigação-acção como suporte ao desenvolvimento profissional docente*. *EER: revista de educação*, Vo2) , 66-83.
- Moraes, E. N., Moraes, F. L., & Lima, S. d. (2010). Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. *Revista Médica de Minas Gerais*, 20, 67-73.
- Neril,A., Freire, S .F. (2000).*Por falar em boa velhice*. Campinas: Papirus.
- Noffke, S., & Somekh, B. (2010). *Handbook of Educational Action Research* . London: Sage
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rebello, L. F. (1977). *Combate por um teatro de combate*. Lisboa: Seara Nova.
- Rebello J. E. (2009). *Amor, Luto e Solidão*. Alfragide. Sociedade Editorial; Lda.
- Rosa, M. J. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa* . Lisboa: Relógio D'Água.
- Santos,P.(2002), *A depressão no idoso*, 2ªEdição, Coimbra: Quarteto Eitora,
- Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um público a educar*. Porto: Âmbar.
- Soares, S. (2005). *A solidão na pós-modernidade*. Porto: Âmbar.
- Sousa, Alberto B. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa, Livros Horizonte.
- Sousa, L., & Cerqueira, D. F. (2009). *Envelhecer em Família - Os cuidados familiares na velhice*. . Porto: Âmbar.
- Souza, D.M.; Rosa, D.O.S.; Souza, M.M.:(2011) *"Representações do Idoso Asilado sobre os Cuidados da Família"*. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, São Paulo
- Stuart–Hamilton, I. (2002). *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed.

Zago, L. C. A. (2005). *Arteterapia na terceira idade. Monografia – Especialização em arteterapia*. Universidade de Potiguar: Goiânia.

Zimerman, Guite I.(2000), *Velhos -Aspectos Biopsicossociais*,São Paulo, Artmed Editora.

Referencias bibliográfica retiradas da internet

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/03/30/dia-mundial-da-saude/> - 12 de março de 2019 22:55

Neto, M.(2004), Solidão (também) mata... não só idosos como jovens, Diário de Noticias in http://dn.sapo.pt/inicio/interior.aspx?content:_id=591870- 13 de Abril de 2017

Braga, A. (n.d.). Artes Plásticas. Sobresites. Recuperado em 19 de maio de 2017, do <http://www.sobresites.com/artesplasticas/apresentacao.htm>

Fernandes, H. (2007). Solidão em idosos do meio rural do Concelho de Bragança. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (Dissertação de Mestrado). Consulta em 18 de abril de 2017 em <http://bibliotecadigital.ipb.pt>

CHAVES, Inês (s/d), Depressão no Idoso & Processo de Envelhecimento - Quando o entardecer chega..., in http://www.cpihts.com/PDF02/In%C3%AAs%20Chaves_01.pdf- 1 de janeiro de 2017

JACOB, L. (2007) Manual animação idosos, in Cadernos Socialgest n.4 -2007, documento acedido no dia 10 de Junho de 2016, no site http://www.socialgest.pt_dldsmanualanimacaoidosos.pdf

PUFFAL, D. C; WOSIACK, R.. M.R; JUNIOR. B.. B. Arteterapia: Favorecendo a Auto Percepção na Terceira Idade, **2009**.Disponível em : <<http>

ANEXOS

ANEXO I: Questionário Inicial

Questionários para diagnóstico

1. Idade:

1.1. Sexo:

Masculino Feminino

1.2. Estado civil:

Solteiro (a) Casado (a) Divorciado (a)

Separado (a) Viúvo (a) Outros _____

1.3. Andou na escola?

Sim Não

1.4. Até que ano/ Classe?

2. Constituição do agregado familiar (com quem Vive)?

Sozinho (a) Acompanhado (a)

2.1. _____ Com _____ quem?

3. Situação Habitacional:

Casa própria Casa de familiares Lar Outros: _____

4. Qual era a sua profissão?

5. O que fazia no seus tempos livres?

6. Atualmente o que faz nos seus tempos livres?

7. Quais são as atividades que gosta mais de fazer?

8. Alguma vez esteve envolvido em alguma atividade ligada ao teatro, música, dança....?

9. Sempre viveu nos milagres?

Sim Não

10. Na sua juventude como eram as festas nos Milagres?

11. Conhece a lenda do santuário dos Nosso Senhor dos Milagres?

12. Quais as diferenças entre as festas dos milagres antigamente e agora?

13. Como define o contacto com a sua família?

- Sem contacto Pouco frequente
 Frequente Muito frequente

14. Como define o seu convívio social?

- Sem convívio Pouco convívio
 Convívio moderado Muito convívio

15. Como define a sua atividade diária?

- Inativo (a) Pouco ativo (a)
 Moderadamente ativo (a) Muito ativo (a)

16. Onde desenvolve atividades sociais?

- Centro de dia Convívio na paróquia
 Convívio na junta de freguesia Outros _____

17. Quantas vezes por semana sai de casa?

- 1 vez Menos de 5 vezes Mais de 5 vezes
 10 vezes Menos de 10 vezes Mais de 10 vezes
 Outros _____

18.Considera-se uma pessoa sozinha?

Sim Não

18.1 Porquê?

19.Sente falta de camaradagem?

Sim Não

ANEXOS II: Resultado do Questionário de Diagnostico
Questionário de diagnostico

Este questionário foi realizado a 17 idosos com idades compreendidas entre 55 a 93 anos, desta população 6 idosos são do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Em relação ao estado civil 1 inquirido é solteiro, 3 são casados e 13 são viúvos.

A pergunta “**Andou na Escola?**” dez dos 17 inquiridos frequentou a escola, mas não se lembra como se lê porque não pratica, e 7 nunca andou na escola. Dos dez que frequentaram a escola 4 inquiridos realizaram a escolaridade ate a 4ª classe, 1 ficou pela 1ª classe, 2 frequentaram ate a 2ª Classe e 3 frequentaram ate á 2ª classe. Com estes dados podemos perceber que estamos perante um grupo com pouca escolaridade e na sua maioria não sabe ler.

Em relação a constituição do **agregado familiar** 9 idosos moram sozinhos e 8 idosos moram acompanhados. Dos idosos que moram acompanhado referiram que moram com os filhos, marido, irmãs e enteado, ou seja com familiares diretos. Mas dos 9 idosos que moram sozinhos 4 tem familiares diretos que moram perto da sua casa.

Em relação a situação habitacional, 12 idosos tem casa própria, 4 habitam em casa de familiares e 1 habita em casa de renda.

Situação profissional, 6 idosos trabalharam a sua vida na agricultura, 2 idosas eram domesticas, 1 idoso empregado do matadouro, 3 idosas empregadas de limpeza, 2 idosos empregada fabril, 2 idosos pedreiros, 1 idosos respondeu que nunca trabalhou. A maioria dos idosos trabalhou na área da agricultura e trabalhos domésticos.

Os idosos ocupavam os seus **tempos livres** a jogar ao pião, tira e deixa, pedrinhas, trabalhar no campo, cuidar dos netos, bordar, lavar a roupa, lides domesticas, jogo do chinquillo, jogo da porca, bonecas de trapos, brincavam com crianças, faziam de conta que cozinhavam, iam á praia, jogo da malha, jogo da cartola, cantar, jogo do lencinho e corriam atrás dos foguetes em dias de festas.

Atualmente a ocupação dos seus tempos livre é: conversar, passear, convívio dos milagres, estar em casa dos filhos, apanhar lenha, comer fora, caminhar, ir a igreja, jogar

cartas e dominó, fazer nada, ouvir musica, jogo do loto, trefas domésticas, cultivo da horta, dormir, limpeza, tratar dos animais domésticos.

Atividades que gostam mais de fazer: nada, qualquer coisa que ocupe o tempo, bordar, ouvir musica, ver televisão, lida da casa, caminhar, trabalhos manuais, jogar as cartas, cultivar uma hortinha, jogar dominó e ler livros.

Á pergunta se alguma vez esteve envolvido em alguma **atividade ligada ao teatro, musica, dança...**, dos 17 inquiridos 10 responderam que não, 1 cantava nas festas, 2 andavam num coro de uma igreja, 1 tocava ..., 1 dançava nos bailes e 1 ouve musica.

Dos 17 inquiridos 11 sempre viveram nos Milagres e 6 não. Havendo inquiridos das Chãs, Pigarelhos e foram emigrantes em França.

Em relação a **rede social** desta amostra, a pergunta, “Como define o contacto com a sua família?” 4 referem sere pouco frequente, 3 referem frequente e 10 referem muito frequente.

Á pergunta “Como define o seu **convívio Social**, 12 responderam convívio moderado, e 5 responderam muito convívio.

Á pergunta “como define a **sua atividade diária?**” 5 responderam pouco ativo, 7 moderadamente ativo e 5 responderam muito ativo.

As atividades sociais são desenvolvidas no convívio dos Milagres.

À pergunta de **quantas vezes sai de casa por semana** 16 idosos saem mais de 5 vezes e 1 sai 10 vezes.

Á pergunta **considera-se uma pessoa sozinha?**” 3 responderam que sim, 13 responderam que não e uma pessoa não respondeu.

Á pergunta **sente falta de camaradagem?**” 1 respondeu que sim, um não respondeu e os restantes responderam que não.

Na sua juventude como eram as festas nos Milagres?

Comíamos melancias nos adros e dançávamos. As festas eram bonitas vinha muita gente e havia muitos andores. Enfeitávamos os andores com flores com rosas, cantávamos. As raparigas eram bonitas e todos tínhamos andores. Havia muitos conjuntos, pessoas com

nos pátios das casas a ouvir músicas, as mulheres tinham cestos nas cabeças, a segunda feira era o dia mais importante porque era o dia de saírem os andores. A posição era grande e tudo era bonito. Iguais das de agora não há diferença. Não me lembro de nada. Íamos à missa e andávamos nos bailes, mas nunca dançava. Dançávamos, cantávamos, havia 40 andores. Era tudo bom, divertíamos, havia bailes, brincávamos uns com os outros. Tínhamos muita música. Domingo era só baile com harmonia para as pessoas e era dançar até segunda feira de manhã. Gostava achava bonito os andores eram segunda feira. Vinham pessoas um pouco de todo o lado, eram festas maiores, toda a noite brincávamos, vinham filarmónicas, conjuntos, antes eram só dois dias domingo e segunda. Vinham pessoa de outras terras e das praias, levavam andores ao padre, 50 andores. Eram bonitas, havia ranchos, musica e muita dança.

Com as respostas a pergunta podemos dizer que a festa era uma festa grande, em que ao domingo havia musica, convívio e dançavam ate ao outro dia de manhã. Era uma festa grande em que o dia mais importante era a segunda feira, que era o dia da posição, onde as mulheres levavam os andores e vinham muitas pessoas de varias terras. Era uma posição grande e tinha muito andores todos enfeitados.

Conhece a lenda do santuário do nosso senhor dos Milagres?

Dos 17 inquiridos só 8 é que sabem a lenda.

“ Um homem aleijado, e depois fez uma promessa, que se ficasse melhor, construía uma igreja.”

“ Um homenzinho que andava a fazer a igreja caio e não lhe aconteceu nada. Por isso se chama a igreja do senhor dos milagres.”

“ Um senhor andava numa cortiça de rojo, que era aleijado não tinha pernas, a cortiça partiu-se. Ele pediu a Jesus de Aveiro que lhe desse pernas para ir para casa. Dormiu e quando acordou sentiu-se com forças e levantou-se. Como não podia pagar a promessa foi começar ao padre, o padre deu a penitencia de ele fazer uma caixa para as esmolas e coloca-la no pinheiro onde aconteceu o milagre. Juntaram as esmolas e foi contruída a primeira capela, continuaram a juntar esmolas e construíram a igreja por três vezes. Durante a construção da capela o senhor teve um acidente, caiu d um andaime e não lhe

aconteceu nada porque o senhor era muito devoto. O senhor chamava-se Manuel Frâncico Maia.”

“ Era um pinhal, havia um homem que a pedir em cima de uma cortiça partiu a cortiça e não tinha como andar. Pediu aos gritos e nosso senhor dos milagres ajuda. O Jesus ajudou e depois o homem pediu esmolas para mandar construir o santuário.”

“ Um homem que não andava então andava numa cortiça, tinha cordas atadas nas pernas e andava com as mãos, um dia foi pedir esmola as terras e vinha a chegar a capelinha e a cortiça partiu-se e o senhor pediu ao senhor dos milagres para o guardar de noite para que não conseguia andar e com aquilo da-lhe o sono. Quando acorda começou a andar. O senhor foi falar com um padre para ir a Aveiro agradecer pelo milagre. O padre deu-lhe o conselho de fazer um painel em memória dele. O homem pensou em fazer a igreja e ajudou a fazer, mas no decorrer das obras caiu de cima da cúpula e não lhe acontece nada. Construi o santuário”

“ Manuel Francisco Maia, andava a pedir, movimentava-se em cortiças, vinha de pedir e chegou ao pé da capela caiu e adormeceu, pediu para lhe darem pernas para andar, que ia a Aveiro levar um quadro, e milagre deu-se e com esmolas se fez a igreja.”

“ Maia que caiu e não se aleijou e não aconteceu nada de mal”

“ Maia andava numa cortiça e depois o senhor dos milagres corou e ele começou a andar.”

Quais as diferenças entre as festas dos milagres antigamente e agora?

“ Agora não é uma festa é uma feira, dantes não havia nada disso, tirando a festa e a procissão.”

“ agora são menos andores e muito menos pessoas.”

“ Agora são menos andores”

“ são muito fraquinhas, chega a meia noite e começam a ir embora, dantes ficavam cá, havia mais camionetas do que agora.”

“ iguais das de antigamente”

“ são muito boas”

“ não são tão boas, há menos pessoas antigamente era muito povo.”

“ Não há tantos andores”

“ Muito diferentes, porque as pessoas conviviam mais, agora só há conjuntos e dança um para cada lado.”

“ Acho bem na mesma, tudo bem na mesma.”

“ São mais modernas, mas têm menos graça. Fazem mit barulho e só pensam na juventude. Os mais idosos fiam a dormir.

“ tem menos gente, antigamente vinham as carreiras”

“ acho parecido mas gostava mais e antigamente”

Na análise das respostas podemos verificar que antigamente a festa tinha mais pessoas, mais andores e mais visitantes de fora do que agora. As pessoas falavam mais umas com as outras e não dançavam umas para cada lado. A música era mais popular e era até de manhã. Havia mais gerações na festa, não era tão direcionada para os jovens.

ANEXO III: Questionário de Avaliação

Questionário de avaliação “Funcionários”

1. Conhece o grupo há muito tempo?
2. Quais foram as mudanças mais importantes? Gostava de saber quais foram as mudanças que o grupo teve como realização deste projeto?
3. Qual a sua opinião sobre projetos ligados às expressões artísticas?
4. Acha que o projeto motivou os idosos?
5. Qual o impacto que teve na instituição?

Questionários de avaliação para os idosos

1. Gostaram de participar no calendário?
2. Gostaram de participar no teatro?
3. Se houvesse mais projetos deste género gostariam de participar? Porquê?
4. O que gostaram mais? Porquê?
5. O que gostaram menos? Porquê?
6. Ao participar no projeto sentiram-se mais ou menos ativos? Porquê?

ANEXO IV: Diário de Bordo

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
0	8 de abril de 2016	1 hora

<p><u>Descrição:</u></p> <p>Hoje foi o primeiro contacto com a instituição, foi realizada uma reunião para debater alguns aspetos do projeto que vai ser implementado.</p> <p>Na reunião falamos do tema do projeto, horários de sessões e como se vai iniciar o projeto.</p> <p>O projeto terá início no dia 15 de abril de 2016, com a passagem de questionários de diagnóstico.</p> <p>A reunião correu bem, a Assistente Social mostrou-se interessada no projeto, assim ajudou a ficar mais motivada.</p> <p>Na reunião também foi referido que iria ter uma voluntária a ajudar, que se chama Fátima. A Dona Fátima também se mostrou disponível para ajudar no que for necessário.</p> <p>Após a reunião eu fui apresentada ao grupo de idosos. Os idosos perguntaram se eu era uma estagiária, foi quando a assistente social tentou explicar o que eu ia fazer, mas sem sucesso, os idosos ficaram mais baralhados, mas ao mesmo tempo curiosos.</p>
--

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
1	15 de Abril de 2016	1 hora

<p><u>Atividades realizadas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionários para o diagnostico <p><u>Objetivos da atividade:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o grupo • Realização do diagnóstico

Descrição da sessão:

Foi o primeiro dia que estive na instituição a trabalhar com os idosos. Neste dia fui novamente apresentada ao idosos pela Assistente Social da instituição.

Alguns idosos ficaram contentes porque era uma cara nova que aparecia na instituição, mas não perceberam muito bem o que estava lá a fazer, isto porque nunca tinham tido um elemento na instituição a realizar trabalho de mestrado, e pensavam que era uma estagiária.

Após as apresentações comecei a realizar o questionário que serve para a elaboração do diagnóstico.

Realizei o questionário a quatro pessoas, uma vez que ia conversando com os idosos a medida que ia realizando as perguntas, para que os idosos comecem a ganhar confiança em mim e que me conheçam um pouco melhor para que eu futuramente possa trabalhar no projeto.

Maiores dificuldades foram:

- Não tive dificuldade

Avaliação:

A avaliação foi positiva uma vez os idosos que realizaram o questionário responderam a tudo o que lhes foi perguntado.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
2	22 de Abril de 2016	<u>1hora</u>

Atividades:

- Questionários de diagnóstico (continuação)

Objetivos da atividade:

- Realização do diagnóstico

Descrição da sessão:

Continuei a realizar os questionários.

O idosos que foram entrevistados foram cooperantes, o único problema é que desviavam a conversa para outros temas, como consequência demorou-se bastante tempo a realizar os questionários. Não deu para terminar os questionários e ainda ficou a faltar 10 idosos serem entrevistados.

Maiores dificuldades foram:

- Controlo do desvio de conversa
- Gestão de tempo

Avaliação:

A avaliação é positiva uma vez que os idosos foram cooperantes.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
3	29 de Abril de 2016	<u>1 hora</u>

Atividades:

- Questionários de diagnóstico (continuação)

Objetivos da atividade:

- Realização do diagnóstico

Descrição da sessão:

Ficou a faltar três questionários porque os idosos estavam a faltar.

Os idosos mostraram curiosidade no que eu iria realizar futuramente com eles. Foram participativos nos questionários e mostraram-se prontos para ajudar no meu trabalho.

Alguns idosos mostraram interesse em fazer atividades, mas não especificaram quais.

O grupo é bastante dividido, muitos sentem que estão sozinhos, mas depois existem outros que vivem sozinhos, mas que se sente felizes e contentes.

Na sua maioria gostavam de estar mais ocupados, e que os seus dias não fossem sempre iguais ou parecidos.

A maioria do grupo só sai de casa para ir para o convívio, que se realiza na instituição.

Notas:

- Alguns idosos apresentam sinais de demência
- Um utente tem alzheimer
- Um utente é surdo
- Um utente é invisual

Maiores dificuldades foram:

Não houve dificuldades

Avaliação :

A avaliação foi positiva, os idosos foram cooperantes.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
4	13 de maio de 2016	<u>45 mim</u>

Atividades:

- Questionários de diagnóstico (finalização)

Objetivos da atividade:

- Realização do diagnóstico

Descrição da sessão:

Hoje quando cheguei à instituição a Assistente Social não estava. Os idosos estavam a ver televisão, e ainda faltavam chegares alguns idosos.

No fim dos idosos chegarem, eu acabei de fazer os questionários de diagnóstico.

No fim dos questionários tive uma reunião com a assistente social para falar sobre o projeto e que atividades ia realizar na próximas sessões.

Maiores dificuldades foram:

Não houve dificuldades

Avaliação :

A avaliação foi positiva, os idosos foram cooperantes.

<u>Sessão n°</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
5	23 de maio de 2016	<u>1hora</u>

Atividades:

- Jogo dos nomes

Objetivos da atividade:

- Conhecer o grupo
- Estimular a comunicação
- Criar empatia
- Criar uma ligação entre as pessoas do grupo
- Estimulação da memória

Descrição da sessão:

Esta sessão foi a primeira em que comecei a trabalhar com o grupo. A atividade de hoje serviu para desbloquear o grupo, uma vez que o grupo é um pouco parado e está um para cada lado, além de ajudar a conhecer o grupo.

A atividade desenvolveu-se da seguinte forma, eu que era a dinamizadora da atividade tinha uma bola na mão, antes de a lançar a um idoso, disse o meu nome, idade, que cor gostava, o que mais gostava de fazer e o que não gostava de fazer, depois lancei a bola a um idoso, e esse teria de responder as mesmas perguntas. E assim sucessivamente, até todos os participantes de apresentarem.

A maioria dos idosos não se lembrava o que teria de dizer, e eu ia ajudando fazendo eu as perguntas. A maioria dos idosos não estava muito interessados na atividade, pois cada um tem as suas rotinas, mas com o decorrer da atividade, todos participaram.

Havia idosos que não sabiam o nome de outro idosos do grupo, apesar de estarem no mesmo convívio.

Depois de esta atividade e para fixar o nome de todos os idosos, eu propôs fazer outra atividade. Cada participante teria de dizer o nome de todos da roda. Claro que muito tiveram dificuldade, mas foi muito divertido, porque quando alguém se enganava começavam todos a rir.

Maiores dificuldades foram:

Motivar os idosos para estarem na atividade o tempo todo.

Avaliação :

A avaliação foi positiva, apesar de haver idosos menos participativos, todos participaram.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
6	27 de Abril de 2016	<u>1 hora</u>

Atividades:

- Jogo dos nomes
- Jogo das cartas

Objetivos da atividade:

- Conhecer o grupo
- Estimular a comunicação
- Criar empatia
- Criar uma ligação entre as pessoas do grupo
- Estimulação da memória
- Criar descontração
- Fazer com que os idosos estivessem mais ativos

Descrição da sessão:

Ao início os idosos estavam apreensivos, estavam na expectativa do que iria acontecer, isto porque coloquei os idosos numa roda, e os idosos não sabiam o que iam fazer.

Comecei com o jogo dos nomes, que tinha já realizado na sessão passada, as perguntas eram as mesmas, o nome, onde eram, o que gostavam, o que não gostavam de fazer. Desta vez os idosos alongaram-se ao falar de si, e contaram um pouco do seu passado e como era a sua vida, atividades que faziam. Isto é positivo porque ao longo da atividade foram estando mais à-vontade.

Após este jogo passamos para um jogo novo, que é o jogo das cartas (descrição em anexo), mas como no jogo anterior demoramos muito tempo, neste só foi feita uma introdução, aqui tive mais dificuldade de fazer com que os idosos participassem, uma vez que implicava mexerem-se, mas mantiveram-se na roda e riram-se dos poucos que participaram. Neste jogo os idosos participaram mais na carta do abraço, os idosos abraçaram-se todos.

Quando as atividades acabaram os idosos perguntaram quando voltava, acho que é bom sinal.

O grupo é simpático, apesar de não quererem participar, ouvem sempre o que tenho para dizer.

Nesta sessão participaram 16 idosos.

Pontos negativos:

- pouca motivação do grupo
- estão sempre a dizer que não sabem nada

pontos positivos:

- todos se apresentaram
- alguns participaram no jogo das cartas

pontos a melhorar:

- aproximar os idosos as atividades
- ganhar mais a sua atenção e confiança

Avaliação :

A avaliação foi positiva, porque os idosos participaram.

<u>Sessão n°</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
7	3 de junho de 2016	<u>1 hora e 30 minutos</u>

Atividades:

- Jogo das cartas: as cartas usadas foram: do tempo de escudo/euro; anedotas; contar uma história; dar um abraço; rir; esticar os braços; rodar os ombros; alegria; chorar; fazer uma careta; espreguiçar; um medo; bater as palmas
- Jogo dos nome com bola (dizer o nome para quem se lança a bola)

Descrição da sessão:

Quando cheguei os idosos estavam sentados nas cadeiras a conversar, e queriam ir ao café.

Com a ajuda da voluntaria Fátima conseguimos com que os idosos permanecessem sentados para eu poder começar as atividades, ficaram sentados numa roda para que todos se vissem uns aos outros.

Comecei com a atividade das cartas, mas comecei pelas cartas novas. Os idosos não estavam muito participativos porque queriam ir ao café, foi então que a voluntaria Fátima começou a falar e os idosos começaram a reagir.

A primeira carta que falamos foi como era no tempo do escudo, ai os idoso disseram logo que nesse tempo era melhor que agora e justificaram que nesse tempo podem comprar mais do que agora podem. Depois fomos passados para outras cartas e cada carta que passava havia mais idosos a participar, ou seja começou haver interação entre os idosos.

Ao contrario da sessão anterior, na carta do abraço eu não tomei a iniciativa de dar abraços ao idoso, foi então que alguns idosos começaram a distribuir abraços, o que é positivo, porque começam a quebrar o gelo que tem uns com os outros.

Aproveitei a carta de contar uma historia para falarmos da lenda dos santuário dos milagres, como ponto de partida para o trabalho que futuramente será realizado.

No final da sessão jogamos o jogo dos nomes para ajudar a memorizar os nomes dos idosos, só foi usada uma bola, o objetivo é ir aumentando o numero de bolas com o avançar das sessões.

Com a persistência os idosos acabam por participarem nas atividades propostas.

No fim perguntei o que tinham gostado mais, houve idosos que gostaram de tudo, outros foi da carta do abraço e da carta de rir.

Quando me estava a ir embora um idoso disse “o que nos vale é esta menina vir ca de vez em quando, assim o tempo passa mais depressa”.

Maiores dificuldades foram:

- Participação dos idosos nas atividades (voluntariamente)
- Temos que insistir muito para participarem
- Combater o sedentarismo
- Mudar alguns hábitos na hora das atividades (ir ao café/compras)
- Fazer com que os idosos se sintam uteis

Os objetivos das atividades:

- Melhorar o conhecimento do grupo
- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Começar a preparar o grupo para o projeto (contacto com a linguagens artistas)

Avaliação :

Apesar das dificuldades sentidas a avaliação é positiva, porque mesmo insistindo muito os idosos acabaram por participar nas atividades proposta, e gostaram de terem participado nas atividades.

Observações: não houve registo fotográfico, nem em outro formato, para que os idosos não se sintam pressionados ou constrangidos, e possam reagir naturalmente.

Nota: Um funcionário da instituição acha que é importante para o idosos terem atividades de animação, e diz que é pena a instituição não ter um animador para dinamizar atividades.

<u>Sessão n° 8</u>	<u>Data:</u> 6 de junho de 2016	<u>Duração:</u> <u>1hora</u>
<u>Atividades:</u> <ul style="list-style-type: none">• Jogo das cartas		
<u>Objetivos da atividade:</u>		

- Melhorar o conhecimento do grupo
- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Começar a preparar o grupo para o projeto (contacto com a linguagens artistas)

Descrição da sessão:

Hoje os idosos já sabiam o que iam fazer, colocaram-se em roda. O jogo foi de nome o jogo das cartas.

Quando saio a carta de contar uma história, alguns idosos lembraram-se da lenda dos milagres, sem querer foram de encontro a um dos objetivos do projeto, e assim será mais fácil passar para a próxima fase. Posso dizer que deixamos de jogar o jogo e focaram-se só na lenda.

Cada idoso ia contando o que sabia, depois outros iam contando outros pontos da história, até chegou a haver alguma discordância, tendo eu que moderar a conversa.

Apercebi-me que este tema é do interesse dos utentes, estavam bastante motivados e participativos.

Adaptei a atividade com o decorrer dos acontecimentos.

Desta vez não houveram idosos a irem as compra a meio da sessão.

pontos positivos:

- Os idosos estavam muito motivados com o tema

Avaliação :

A avaliação foi positiva, porque os idosos participaram voluntariamente, além de eles próprio moldarem a sessão a si mesmos.

<u>Sessão n° 9</u>	<u>Data:</u> 17 de junho de 2016	<u>Duração:</u> 1hora
---------------------------	--	--

Atividades:

- Jogo de dramatização (Imitar profissões)
- Recordar a lenda
- Leitura da lenda

Objetivos da atividade:

- Estimular o grupo para novas atividades

- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Começar a preparar o grupo para o projeto (contacto com a linguagens artistas)
- Preparação para o projeto
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória

Descrição da sessão:

Quando cheguei a intuição, não estavam lá praticamente idosos, andavam a passear ao pé do santuário dos milagres. Esperei um pouco, e como não vinham, foi chama-los.

Os idosos um pouco contrariados viraram para a sala, foi difícil, mas com um pouco de persistência minha vieram. Alguns até me chamaram chata.

Assim que chegaram à sala expliquei a atividade (jogo de dramatização – imitação de profissões). Aproveitei a lenda e tinham de imitar profissões que estivessem na lenda.

Claro que ninguém queria participar, disseram logo que não sabiam, porque nunca fizeram e estavam velhos para aprender.

A D. Fátima que é uma voluntaria da instituição deu-me uma ajudinha e começou ela a fazer as imitações.

Como o jogo não estava a correr bem, eu resolvi passar para outra atividade.

A atividade seguinte foi contar a lenda mais uma vez, aí os idosos participaram pois era só falar, cada um voltou a contar a sua versão. Claro que houve discussões porque cada um dizia que a sua versão é que valia. Após a troca de ideias, eu li a lenda que tirei de um livro do lar.

Li a lenda e todos escutaram com atenção e interessados, assim chegamos a uma versão final, e a partir dali começamos a trabalhar no guião para o teatro.

Quando ia para ir embora a assistente social falou comigo, e propôs a elaboração de um calendário com o resumo da lenda, como todos os anos fazem um calendário com fotografias, este poderia ser encaixado dentro do meu projeto.

Eu aceitei isto porque assim poderei motivar os idosos na participação do meu trabalho, e será uma ajuda para a construção do guião.

Pontos negativos:

- Motivar os idosos para as minhas atividades

- Fazer com que os idosos fiquem na sala sem estar sempre a dizer que tem de ir para o café ou as compras

Pontos positivos:

- O tema do projeto vai de encontro ao interesse dos idosos

Avaliação:

Hoje a avaliação não é muito positiva, uma vez que não consegui fazer com que os idosos participassem na minha atividade.

<u>sessão nº 10</u>	<u>Data:</u> 24 de junho de 2016	<u>Duração:</u>
----------------------------	--	------------------------

Atividades:

- Início da construção do guião base (resumo da lenda)

Objetivos da atividade:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Começar a preparar o grupo para o projeto (contacto com a linguagens artistas)
- Preparação para o projeto
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto

Descrição da sessão:

Hoje a atividade consistiu em começar a construir o guião, mas só foi um resumo. Então as cenas foram começar a ser escritas em cartolinas para os idosos verem todos, alguns idosos sabem escrever e então foram eles a escrever,

Hoje trabalhamos a cena I e II. Dividimos a lenda em várias cenas, e depois resumimos as cenas.

Os idosos estavam muito contentes e participativos, mais uma vez porque estávamos a falar de um tema do seu interesse.

Ouvi todos os idosos e todos deram a sua opinião. Neta fase o senhor que é cego também participou, mesmo estando sempre a reclamar.

Os idosos apesar de estarem a participar no guião dizem que não querem participar no teatro, mas a assistente social diz que se elaborar o calendário, os idosos acabam por serem conquistados, e participam.

Durante a construção das cenas I e II haviam muitos idosos com conversas paralelas, sobre coisas que se passava na terra, tendo que a D. Fátima chamar atenção muitas vezes.

Depois de elaborar as cenas, eu fui reunir com a assistente social para tratar dos pormenores para o calendário. Os pontos abordados na reunião foram:

- Marcação de datas para próximas sessões
- Falar sobre os próximos passos do projeto
- Falei com a Fátima para ela ir trabalhando as personagens com os idosos
- Começar a elaborar esquema para o calendário

Pontos negativos:

- Motivar os idosos para as minhas atividades
- Fazer com que os idosos fiquem na sala sem estar sempre a dizer que tem de ir para o café ou as compras

Pontos positivos:

- O tema do projeto vai ao encontro do interesse dos idosos

Avaliação:

Hoje a avaliação não é positiva porque apesar de não estarem motivados a atividade foi realizada.

<u>Sessão n°</u> 11	<u>Data:</u> 27 de junho de 2016	<u>Duração:</u>
-----------------------------------	--	------------------------

Atividades:

- Introdução da atividade da construção do calendário
- Guião da lenda continuação

- Distribuição de personagens

Objetivos da atividade:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Começar a preparar o grupo para o projeto (contacto com a linguagens artistas)
- Preparação para o projeto
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Introdução de novas atividades

Descrição da sessão:

Nesta sessão os idosos não estavam muito motivados, quer dizer nada mesmo. Por momentos pensei em desistir do projeto, uma vez que os idosos não queriam participar. Mas como a D. Fátima a ajudar é mais fácil, uma vez que ela conhece o grupo.

As duas conseguimos reunir o grupo para começar a trabalhar. Antes de começar a realizar a tarefa, foi comunicado ao grupo da elaboração do calendário de 2017, este ano o calendário contaria a história da lenda dos milagres, por fotografias e cada mês era um passo da lenda.

A reação dos idosos não foi a melhor, muitos idosos responderam que não queriam participar, justificando essa decisão dizendo que eram velhos.

Tenho que tentar motivar e mostrar o contrario porque se não participarem no calendário, mais dificilmente participam no teatro.

Ao mesmo tempo de esta dificuldade, com o decorrer de conhecer o grupo descobri outro problema que se vai ter de resolver, os conflitos entre o grupo. Este problema tem prejudicado o funcionamento do grupo.

Depois de explicarmos o que vai ser o calendário de 2017, tentamos dar inicio à distribuição das personagens. Tentamos porquê? Porque como a maioria não queria participar, tivemos que “impor” as personagens aos idosos. Só dois idosos é que escolheram as personagens e estavam muito motivados. Que foram o senhor Amaro que vai fazer de padre, e o senhora Carminda que vai fazer de “beata”.

Após a escolha das personagens continuamos na construção do guião, claro que essa tarefa foi bastante difícil, usaram mil desculpas para não participar. Mas mesmo assim conseguimos fazer a cena III e a cena IV.

Como hoje a sessão não foi fácil eu e a D. Fátima tivemos uma conversa com os idosos, para os sociabilizar na participação no projeto. Expliquei o projeto todo, e acho que os idosos perceberam a mensagem, e ficaram mais motivados. Alguns idosos pediram desculpa.

Nesta conversa muito idosos disseram que nunca participaram em atividade semelhantes e tinham medo de não serem capazes.

Pontos negativos:

- Motivar os idosos para as minhas atividades
- Retirar ideia de que os idosos não sabem fazer nada
- Não conseguir gerir os conflitos do grupo

Avaliação:

Hoje a avaliação não é positiva porque os idosos não estavam motivados, não queriam participar em nada.

Sessão nº 12

Data:

1 de julho de 2016

Duração:

Atividades:

- Leitura da lenda
- Finalização do guião

Objetivos da atividade:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto

Descrição da sessão:

Quando cheguei à instituição os idosos estavam a avaliar a tensão arterial, eu deixei acabar, como todos os idosos adoram estas coisas, assim ficavam mais motivados para a minha atividade.

Terminada a avaliação das tensões arteriais, comecei a preparar os idosos para a minha atividade, antes de continuar a realizar o guião, achei melhor ler a lenda outra vez, para recordar a lenda. Os idosos gostam muito de ouvir a lenda, e ficam muito atentos.

Depois finalizados o guião, os idosos hoje estavam participativos, mas a D. Fátima tem de puxar um bocadinho para arrancar algumas palavras dos idosos.

Depois de o guião terminado, Lemos o guião, o guião é o resumo da lenda, mas há idoso que acham que devia ter tudo, e não concordam com as modificações. Isto gere conflitos entre os utentes. Isso pode não ser negativo porque assim os idosos comunicam uns com os outros e sem querer trocam ideias.

Hoje os idosos participaram mais, e não saíram da sala.

Pontos positivos:

- O tema do projeto vai de encontro com os interesses dos idosos

Pontos negativos:

- Motivar os idosos a participar sozinhos

Avaliação:

Positiva, apesar de ter que andar a lutar para que os utentes participem, hoje participaram e mantiveram-se na sala.

Sessão nº 13

Data:

7 de julho de 2016

Duração:

Atividades:

- Desenhar as personagens – Padre
- Desenhar s adereços da personagem – Padre

objetivos da atividade:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Fazer com que os idosos se sintam mais úteis e ocupados

Descrição da sessão:

Quando cheguei à instituição, os idosos não estavam lá, estavam a passear. Fui ter com eles ao pé do santuário, já sabia que estavam lá.

Assim que os idosos me viram, vieram ter comigo a perguntar se hoje havia trabalho, respondi que sim. Viemos todos para a sala.

Hoje não ficamos em roda, dividi o grupo em grupo de cinco elementos para poder trabalhar.

O trabalho de hoje consistiu em trabalhar a personagens do padre, os idosos tinham de desenhar o guarda-roupa, adereços (terço, bíblia, etc...)

Como já estava à espera os idosos não queriam participar, isto porque os idosos tinham de experimentar algo novo, como desenhar. A maioria dos idosos nunca tinham desenhado ou se o fizeram já foi a muito tempo.

Muito idosos diziam que eram burros e que burro velho não toma ensino. Mas com muita insistência os idosos fizeram desenhos e muito deles ficaram bem bonitos. Quase todos os idosos conseguiram executar a tarefa, apesar de disserem que não sabiam desenhar.

Para os motivar mais, eu também realizei a atividade e também desenhei a personagem.

Com esta atividade os idosos sem dar conta estavam a trabalhar no guarda-roupa e nos acessórios relacionados com a personagem do padre.

O senhor Amaro que é o idoso que vai fazer de padre adorou porque estava a trabalhar na sua personagem.

Participaram 12 idosos.

Pontos negativos:

- Motivar os idosos

Pontos positivos:

- Os idosos realizaram a tarefa apesar de terem dificuldades

Avaliação:

A avaliação foi satisfatória, os idosos depois da persistência acabaram por realizar a atividade.

<u>Sessão nº 14</u>	<u>Data:</u> 13 de julho de 2016	<u>Duração:</u>
----------------------------	--	------------------------

Atividades:

- Trabalhar a personagem do agricultor
- Fazer utensílios de agricultura usando massa de moldar

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da motricidade fina

Descrição da sessão:

Quando cheguei os utentes estavam todos sentados na sala, e quando a propôs a atividade (consistiu em construir figuras sobre utensílios usados por agricultores). Houve 5 idosos que se voluntariaram, o que é positivo, porque não tive de arranjar voluntários à força.

Dos 5 idosos participantes, 2 estavam bastantes entusiasmados e fizeram as peças sozinhas. Os restantes participantes disseram que não sabiam fazer as peças porque nunca tinham realizado uma atividade igual, ou semelhante. Mas com a minha ajuda e motivação fizeram a atividade. Os 2 idosos que conseguiram fazer as atividades, ajudaram os outros com mais dificuldades.

O senhor José, que é o utente cego não podia participar, mas foi dando ideias ligadas a instrumentos que os agricultores usavam antigamente, de certa maneira foi participando na atividade, além de dar ideias aos restantes colegas.

Fiquei contente com esta sessão porque nesta sessão houve voluntários, e bom porque acho que assim os idosos estão a ficar mais motivados.

Os participantes disseram que ate tinham gostado da atividade, e que nunca tinha feito nada do género.

O senhor Amaro disse “para dizer se sei, ou não sei, temos que experimentar, é como a comida se não provar não sabemos se gostamos.”

Ficou combinado que na próxima sessão trabalharíamos a personagem dos pedreiros.

Pontos negativos:

- Cativar o grupo todo a participar na atividade

Pontos positivos:

- Nesta sessão houve voluntários

Avaliação :

De o a 10 a avaliação será 9 só porque não participou o grupo todo.

<u>Sessão n°</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
15	21 de julho de 2016	

Atividades:

- Improviso de ações ligadas aos pedreiros
- Construção de ferramentas dos pedreiros

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da motricidade fina
- Estimulação da imaginação

Descrição da atividade:

Quando cheguei à instituição os idosos estavam na sala. Hoje a atividade consistiu em imitar ações de pedreiro, para meu espanto os utentes estavam todos entusiasmados e com vontade de trabalhar.

O senhor Amaro foi um dos primeiros a participar na atividade, e ajudou os outros na vez deles.

O senhor José não quis participar na atividade, diz que não podia.

O senhor Adelino costuma ir embora durante a minhas atividades, mas hoje estávamos a trabalhar a presagem dele, então não foi embora.

A D. Olinda não queria participar, mas com a ajuda da D. Fátima acabou por participar.

O senhor Joaquim também não queria participar mas acabou por participar.

O senhor Joaquim Crespo tem Alzamer e participou na atividade, como era pedreiro na sua profissão, esta atividade ajudou a recordar e sés tempo, e gostou de participar na atividade.

A senhora Gracinda não participa muito, mas hoje brincou imitando outras coisas, mas o que o interessa aqui é fazer alguma coisa.

Os utentes tiveram que ser ajudados, isto porque era difícil terem ideias, então a D. Fatima e eu dávamos algumas para eles fazerem.

Os utentes referiram que a atividade foi divertida.

As ações imitadas foram:

- Maria do Carmo – chapiscar a parede
- Carminda – fazer massa
- Amaro – carpinteiro cortar madeira
- José – rebocar a parede e assentar tijolo
- Adelino –rebocar massa
- Emília – levar massa a cabeça
- Antônio feijoeiro – assentar tijolo
- Emília c- telhar o telhado
- Elisa- assentar tijolo
- Maria José –alinhamento dos tijolos
- Ermelinda- primar a parede
- Olinda- nivelar a parede
- Carminda Lisboa- arrumar os materiais
- Joaquim- enfeitar a parede
- Joaquim Crespo- calcetar a rua

- Gracinda – fazer cimento
- Inácio- não participou

Esta atividade demorou mais que era previsto, então a segunda atividade não foi terminada.

Eu só consegui mostrar as imagens sobre utensílios usados na profissão, e os idosos foram comentando.

Dificuldades:

Desenvolver a criatividade e a imaginação.

Avaliação:

A avaliação foi bastante positiva, visto que quase todos os idosos participaram na atividade.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
16	28 de julho de 2016	

Atividades:

- Dizer expressões populares a rir
- Desenhar objetos de ferramentas dos pedreiros

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da criatividade
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da motricidade fina
- Estimulação da imaginação
- Descontrair o grupo

Descrição da atividade:

Hoje era para haver a atividade, mas houve uma reunião e a atividade em cima mencionada não chegou a ser realizada por falta de tempo.

A reunião foi para acertar as coisas para o calendário.

No fim da reunião os idosos perguntaram se hoje não ia haver atividade.

A D. Emilia queria ver as fotografias da sessão da realização da mímica. Mostrou-se muito entusiasmada.

Houve outra senhora que disse “ Então, hoje não se faz nada!”

Todos estes pontos são muito positivos, quer dizer que os idosos estão a ficar interessados no projeto.

Hoje planeados as sessões para o mês de agosto.

Sessão nº

17

Data:

3 de Agosto de 2016

Duração:

Atividades:

- Visionamento de fotografias da ultima atividade que foi realizada

Objetivos:

- Incentivar os idosos para a participação no projeto
- Motivar os idosos para realização de atividades
- Estimulação da memória

Descrição da atividade:

Hoje quando cheguei à instituição os idosos já estavam na sala a minha espera. Hoje a atividade consistiu em mostrar fotografias na televisão, como havia idosos que já tinham pedido, fiz a vontade.

Foi bom porque a medida que as fotos passavam os idosos riam muito, estavam muito contentes, falavam sobre as fotos, assim estimulou o convívio e a comunicação entre os idosos.

Os idosos adoraram as fotografias, e querem tirar mais fotografias, para voltar a ver.

Depois do visionamento das fotografias aproveitei para falar sobre o calendário e o teatro. A reação dos idosos foi positiva, mostraram interesse em participar.

Estavam 14 utentes na sala.

Não houve dificuldades.

Avaliação:

A avaliação foi positiva, os idosos estavam motivados e interessados no trabalho.

Sessão nº 18

Data:

11 de agosto de 2016

Duração:

Atividade:

- Começar a escrever as cenas para a peça de teatro
- Jogos com fotografias – fazer uma personagem à escolha

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da imaginação

Descrição da atividade:

Hoje os idosos assim que cheguei perguntaram o que iria realizar esta semana. Hoje os idosos já estavam mais atentos ao que eu ia dizendo, e estavam mais calados.

A atividade consistiu na construção das cenas para a peça, já com diálogos. Realizamos a cena I e iniciamos a cena II. Também foram distribuídas as restantes personagens.

As falas foram realizadas pelos idosos.

Todos os idosos menos uma participaram, mas a idosa que não participou riu-se muito, e disse que para ela isso chegava para se divertir.

Antes de ir embora fez outra atividade, tirei fotografias aos idosos a fazerem várias personagens da lenda. Quase todos os idosos participaram. Quando foram questionados se gostaram das atividades , os idosos responderam que gostaram muito, e perguntaram se para a semana continuávamos o trabalho de hoje.

Estavam 17 utentes na sala e participaram 16 utentes.

Não houve dificuldades.

Avaliação:

De 0 a 10 sendo 0 mais e 10 excelente, a avaliação desta atividade é 9. Só porque houve uma utente que não participou e alguns tivemos que convencer para participar (poucos)

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
19	17 de agosto de 2016	

Atividade:

- Continuação da escrita das cenas para o teatro – cena III

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da imaginação

Descrição da atividade:

Quando cheguei o grupo estava a lanchar , então deixei lanchar com clama e fui conversando com os utentes.

Depois do lanche fomos trabalhar para no guião do teatro. Sem eu dizer nada o grupo fez a roda para falarmos sobre a atividade que íamos realizar.

Quatro idosos voluntariaram-se para começar a participar na atividade, e sentaram-se logo ao meu lado. Notasse que os idosos estão muito mais interessados.

Realizamos a escrita de duas cenas, e se houvesse mais tempo, realizávamos mais. Os idosos estavam cheios de ideias.

Nas próximas semanas iremos continuar a fazer o guião.

Pontos positivos:

O que houve mais positivo e surpreendente foi o senhor Zé, que é invisual e mal participa nas atividades, tem ajudado muito na construção deste guião dando muitas ideias.

Pontos negativos:

O pior são a D. Inácio que nunca quer participar, e o senhor Adelino que vai embora sempre a meio da atividade. Falta cativar estes idosos.

Idosos que participaram:

- Maria do Carmo
- Adelino – foi embora a meio
- Zé- participou muito
- Joaquim Lisboa –utente novo
- Joaquim Crespo
- Gracinda
- Carminda Lisboa
- Manuel Gaspar – estava na mesa, mas participava
- Ermelinda
- Emília- que veio para ao pé de mim
- Maria José Rato
- Emilia Santos
- Olinda –utente nova

Avaliação:

A avaliação desta semana é bastante positiva.

<u>Sessão nº 20</u>	<u>Data:</u> 19 de agosto de 2016	<u>Duração:</u>
----------------------------	---	------------------------

Avaliação:

- Escrever a cena IV e cena V

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da imaginação

Descrição da atividade:

Hoje quando cheguei o grupo estava a lanchar, começamos a sessão às 17:15h, porque os idosos mal me viram começaram a comer mais rápido.

Nesta sessão houve bastantes pontos positivos, avançados muito no guião e houve mais idosos a participar.

Mais uma vez os idosos estavam mais ativos e mostraram-se contentes com projeto. Nesta sessão não houve conversas paralelas.

O senhor Amaro, o senhor Gaspar, o senhor Zé e a D. Carminda participaram voluntariamente.

Já não dizem que não querem fazer, e atuns idosos dizem que estão a gostar de aprender coisas novas.

O senhor Adelino foi embora no inicio da sessão, mas voltou no meio e acabou por contribuir para a atividade.

A este ritmo o guião ficará pronto ate ao final do mês.

Outro ponto positivo foi as modificações que os idosos estão a fazer no que já foi realizado à mais tempo, é sinal que estão mais atentos ao trabalho que estamos a realizar.

A D. Fátima tem sido uma ajuda preciosa, visto que ajuda bastante na motivação dos idosos.

Pouco a pouco, os idosos vão participando voluntariamente nas atividades e com entusiasmo, outra nota importante é que estão sempre a perguntar quando volto.

Durante esta sessão surgiu outra ideia para o projeto, que foi a realização de uma exposição com o processo do trabalho e alguns trabalhos realizados pelos idosos.

Nesta sessão também houve uma pequena improvisação comigo e com a D. Carminda, que ajudou na realização de mais falas para peça. A D. Gracinda diz que adorou a experiência.

Como o tema é do interesse dos idosos eles andam mais motivados.

Avaliação:

A avaliação é muito positiva, os idosos andam a participar mais e voluntariamente.

<u>Sessão n° 21</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
	29 de agosto de 2016	

Atividades:

- Finalização do guião para a peça de teatro

Objetivos:

- Estimular o grupo para novas atividades
- Fazer com que o grupo se mexa mais
- Tornar o grupo mais ativo
- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Estimulação da imaginação

Descrição da atividade:

Hoje os idosos não estavam muito participativos, mas as segundas- feiras é normal, os idosos estão mais paradinhas.

Mesmo assim o senhor Amaro, o senhor Manuel e o senhor Zé Feijoeiro estavam bastantes participativos, e pediam para o restante grupo estar calado e atento, para que eles se possam concentra no trabalho.

A D. Fátima foi procurar uma versão da lenda que se parecesse o mais real possível para poder corrigir o guião. Depois de ter a lenda o guião foi alterado.

Um idosos que esta sempre mais calado, hoje participou e deu opinião nas alterações do guião.

Hoje conseguimos acabar o guião, mas com o decorrer dos ensaios, o guião vai ter de ser alterado, consoante as necessidades.

Hoje a D. Olinda que é uma utente que esta a pouco tempo no grupo participou na atividade.

Maiores dificuldades:

Concentração de alguns elementos do grupo e fazerem com que a D. Inácio participe nas atividades.

Fazer com que o senhor Adelino fique na sala até ao fim da atividade.

Avaliação:

A avaliação é positiva, porque conseguimos acabar o guião.

Sessão nº 22

Data:

31 de agosto de 2016

Duração:

Atividades:

- Redistribuição de personagens

Objetivos:

- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Envolver os idosos na construção do projeto
- Despertar interesse no projeto
- Distribuição de tarefas

Descrição da atividade:

Quando cheguei a instituição os idosos estavam à minha espera, e perguntaram logo o que iam fazer.

Hoje a atividade consistiu em distribuir os papeis para o teatro e para o calendário.

Os idosos estavam entusiasmados e queriam logo saber a sua personagem.

Hoje não há muito a dizer, todos ficaram contentes com as suas personagens.

Estavam 16 utentes na instituição.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
23	7 de setembro de 2016	

Atividades:

- Leitura do guião final

Objetivos:

- Estimulação da memória
- Estimulação da comunicação
- Recordar o guião
- Estimulação para a participação no projeto

Descrição da atividade:

Hoje quando cheguei à instituição, não estavam os idosos todos, faltavam muitos. Isto porque calhou na semana das tasquinhas dos milagres. Os idosos andam a passear nas tasquinhas e não foram ao convívio.

Mas a atividade foi realizada na mesma, consistiu em ler o guião, construído por eles, para ver se faltava alguma coisa.

Os idosos escutaram com atenção. Não houve comentários.

Participaram só 12 elementos,

Não houve avaliação.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
24	23 de setembro de 2016	
25	28 de setembro de 2016	
26	29 de setembro de 2019	

Atividades:

- Leitura do guião
- Diagnostico das habilidades dos idosos (ensaio)

Objetivos:

- Ver quais os idosos que conseguem decorar melhor as falas
- Ver os que conseguem ler
- Motivar para a participação do guião
- Estimulação da memória
- Proporcionar um momento de alegria

Descrição da atividade:

Todos participaram e gostaram destas sessões.

Os idosos estavam com medo, tem receio de se esquecerem das falas e do que têm para fazer no dia do teatro.

A D. Fátima comentou que o grupo tinha tido uma boa e grande evolução, diz que no início os idosos não trabalhavam e agora trabalham mais um pouco.

Hoje não apareceram muitos idosos porque havia muitos estavam de férias.

Só houve um idoso que foi embora para não participar, mas primeiro esteve a observar o que estávamos a fazer.

A D. Elisa mostrou logo interesse, e perguntou o que se ia fazer.

D. Gracinda e a D. Carminda participaram e surpreenderam pela positiva.

O grupo tem muito jeito e à-vontade para trabalhar com a expressão dramática.

Foram umas sessões que correram bem, apesar de estarem poucos.

Lemos e íamos fazendo as cenas e chegamos a meio do guião.

A única dificuldade que tenho é integrar o senhor Zé, que é cego.

Depois desta experiência conclui que terei de trabalhar individual com cada idoso, para que decorem os seus papéis.

Como os idosos não sabem ler divagam um pouco e fogem do guião, mas acho que com trabalho vai lá.

Hoje foi só o diagnóstico para saber como fazer nos ensaios.

Avaliação:

Muito boa. Correu tudo bem.

<u>Sessão nº 27</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
28	13 de outubro de 2016	
29	14 de outubro de 2016	
30	21 de outubro de 2016	
	25 de outubro de 2016	

Atividades:

- Elaboração do calendário

Objetivos:

- Aumento da autoestima
- Dar a oportunidade de se sentirem artistas
- Ter contacto com a fotografia
- Estimulação para a participação do projeto final
- Estimulação da comunicação
- Estimulação sensorial

Descrição da atividade:

Nestas sessões os idosos estiveram a tirar fotografias para a construção do calendário.

Os idosos foram vestidos a rigor, com roupas parecidas aos da época, da lenda.

As fotografias foram tiradas, num jardim perto dos milagres.

Os idosos estavam muito contentes e adoraram a experiência, foram dias diferentes, ao ar livre.

Adoraram serem preparados para as sessões fotográficas, mostrando ter muito jeito para serem modelos.

Alguns idosos não paravam de rir, estavam mesmo felizes. Os idosos comentaram que deveriam fazer isto mais vezes.

O ponto positivo, muito positivo é que todos os idosos participaram, mesmo os que disseram que não iam participar.

Quando questionados todos os idosos disseram que adoraram a experiência.

Foi o ponto forte do meu projeto até agora.

Avaliação:

Excelente... foi a melhor atividade até agora.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
31	2 de novembro de 2016	
32	16 de novembro de	
33	2016	
	30 de novembro de	
	2016	

Atividade:

- Ensaios para o teatro

Objetivos:

- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Despertar interesse no projeto
- Tornar os idosos mais ativos

- Dar oportunidade aos idosos de realizarem atividades diferentes
- Dar oportunidade aos idosos de terem experiências novas

Descrição da atividade:

Nestes dias quando cheguei à instituição, os idosos já estavam à minha espera.

Começamos os ensaios por cenas, cada dia ensaiávamos uma cena. Mas como os idosos não sabem ler, iam repetindo o que ia dizendo. Foi só uma experiencia, para ver se com a repetição os idosos iam começando a decorar as falas e a fazer sozinhos.

O que não se verificou. Alguns idosos decoraram e sabiam o que tinham de fazer, e quando era a sua vez de falar e ao mesmo tempo iam improvisando dentro da historia, mas não divagação muito. Outros estavam sempre perdidos, e mesmo com a D. Fátima a fazer de ponto era difícil.

Apesar das dificuldades os idosos estavam motivados e confiantes. Durante os ensaios riam, trocavam ideias e não saiam da sala. Ajudavam-se entre si. Começaram a criar uma União de entreajuda.

Deveria haver ensaios mais juntos e de mais tempo, mas os idoso ao fim de uma hora estão cansados e é compreensível.

Teremos de pensar noutra estratégia, digo sempre que estão a ir bem para que os idosos não se sintam desmotivados.

Os idosos participam voluntariamente e estão sempre atentos ao que esta acontecer. Estão interessados.

Avaliação:

A avaliação é muito positiva, uma vez que os idosos nunca desistem e estão a ser persistentes.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
34	7 de dezembro de 2016	
<u>Atividades:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Atividades ligadas ao Natal 		
<u>Objetivos:</u>		

- Envolver-me nas atividades do grupo
- Conviver com o grupo

Descrição da atividade:

Hoje a convite do idosos participei na realização dos preparativos para festinha de Natal do convívio. Os idosos ficaram muito contentes da minha participação, porque eu estou a participar num projeto deles. Para o meu projeto é positivo porque é sinal de União, que estamos a criar laços. Assim os idosos ficam mais motivados para o projeto.

Fazem tipo troca, eu participo em algo deles, e eles participam em algo meu.

Desta sessão, não há muito a dizer, divertidos, rimos, conversámos e foi um bom momento. Só espero que venha a ter resultados.

<u>Sessão n°</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
35	18 de janeiro de 2017	
36	25 de janeiro de 2017	
37	1 de fevereiro de 2017	
38	22 de fevereiro de 2017	

Atividades:

- Ensaios para a peça

Objetivos:

- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Despertar interesse no projeto
- Tornar os idosos mais ativos
- Dar oportunidade aos idosos de realizarem atividades diferentes
- Dar oportunidade aos idosos de terem experiências novas

Descrição da atividade:

Nestes dias quando cheguei a sala os idosos já estavam a minha espera. Participaram sem questionar, ou dizerem que não queriam, estavam motivados e ansiosos pela chegada do grande dia.

Com o decorrer dos ensaios, chegamos a conclusão que teríamos de mudar de estratégia, isto porque estava difícil de os idosos decorrem as falas.

Então optamos por, haver um narrador, os idosos iam fazendo os gestos e mímica a descrever as cenas, e iam improvisando algumas falas, dentro do tema.

Os idosos estavam sempre com medo de fazer mal, estavam sempre a espera de aprovação, e estavam pouco à-vontade. Então eu e a ia dando força e ia fazendo as cenas com eles, ao mesmo tempo que a D. Fátima ia narrando a lenda alguns idosos comentaram que assim era mais fácil, e com o decorrer dos ensaios iam ficando mais à-vontade e realizavam as tarefas sozinhos.

Durante os idosos iam ajudando uns aos outros, e riam muito. É bom velos alegres.

Dificuldades:

- Arranjar estratégias para os idosos decorrerem as coisas

Avaliação:

Muito bom, os idosos estão a esforçar e dedicados no projeto.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
39	5 de abril de 2017	<u>1 hora e meia</u>
40	7 de abril de 2017	

Atividades realizadas:

- Rever a lenda do Nosso Senhor dos Milagres
- Leitura da lenda
- Ajustar o Guião do Teatro

Objetivos da atividade:

- Rever a lenda
- (re) motivar os idosos para o projeto
- Estimulação da memória e concentração

Descrição da sessão:

A reação dos idosos foi boa, gostaram que eu tivesse voltado. Alguns idosos pensavam que eu não ia mais, porque estive algum tempo sem ir.

A D. Fátima leu a lenda e todos os idosos estavam atentos.

Depois de ler a historia conversarmos, e depois chegamos a conclusão que em vez de os idosos terem muitas falas, a historia era narrada e os idosos iam fazendo as cenas com gestos. Ou seja iam representado em mímica.

Fizemos as “ações” principais, tais como:

- ✓ Pedir esmola
- ✓ Partir a cortiça

- ✓ Adormecer
- ✓ Agradecer a Deus

São ações muito importantes e marcantes na lenda.

Os idosos estiveram a ensaiar estas ações, ao mesmo tempo que a peça era narrada para ver como corria.

Correu bem, mas têm de ter orientações.

Desta forma os idosos estavam mais confiantes e motivados, já não tinham medo de participar, não tinham medo de errar, porque sentiam apoio.

Os idosos que não queriam participar assim já quiseram participar, e inventamos uma personagem para cada um.

Hoje nenhum foi embora.

Estiveram 18 utentes na sala a participar.

Avaliação:

Muito positiva, finalmente todo o grupo participou na atividade e disseram que tinham gostado muito.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
41	10 de abril de 2017	
42	11 de abril de 2017	

Atividades:

- Últimos ensaios da peça

Objetivos:

- Preparação para o projeto (teatro)
- Estimulação da imaginação
- Estimulação da memória
- Motivar os idosos para a participação no projeto
- Despertar interesse no projeto
- Tornar os idosos mais ativos
- Dar oportunidade aos idosos de realizarem atividades diferentes

- Dar oportunidade aos idosos de terem experiências novas

Descrição da atividade:

Nestas sessões os idosos estavam sempre a minha espera.

Notou-se uma evolução, os idosos ensaiaram com a D. Fatima nos dias em que não foi. Os idosos estão mesmo motivado, empenhados em realizar um bom trabalho.

Os ensaios correram muito bem, os idosos pareciam felizes.

Os idosos estão muito nervosos e ansiosos, tem medo de quando chegar a altura não conseguirem fazer nada.

Eu disse que se enganassem não fazia mal, porque faz parte.

Avaliação:

Os idosos estão muito entusiasmados, a avaliação é muito positiva.

<u>Sessão nº</u>	<u>Data:</u>	<u>Duração:</u>
43	12 de abril de 2017	

Atividade:

- A realização do espetáculo para os meninos do ATL

Objetivos:

- Comunicação entre gerações
- Estimulação da afetividade
- Aumento da autoestima
- Conclusão do projeto
- Contacto com as expressões artísticas
- Tornar o grupo mais ativo
- Tornar o grupo mais confiante

Descrição da atividade:

Hoje chegou o grande dia. O dia em que os meus artistas mostraram o trabalho e as conquistas que tiveram com muito esforço e dedicação.

Quando cheguei os idosos estavam a conversar uns com os outros sobre o teatro, estavam todos empolgados, mas nervosos. Tinham medo de se enganarem. Pediram-me para ensaiar mais uma vez. Mas já tinha ficado combinado que os idosos iam realizar um último ensaio.

O ensaio correu muito mal, e os idosos já estavam a ficar preocupados. Eu descansei-os e disse que se o último ensaio correu mal, era sinal que a peça ia correr bem.

Preparámos a sala para o espetáculo e os adereços sempre com a ajuda dos idosos.

Esperamos pelos meninos, e quando os meninos chegaram.... Ui... a cara dos idosos era de alegria, os olhos brilhavam.

Durante a realização do teatro os meninos estavam muito atentos à lenda, e estavam maravilhados.

Os idosos estavam contentes, concentrados na atividade.

No fim da peça havia idosos a chorar de alegria, talvez estivessem orgulhosos do trabalho.

Os meninos bateram muitas palmas. Houve um lanche partilhado, e tanto os meninos como os idosos estavam a falar da lenda.

Os meninos perguntaram quando é que iam haver mais histórias contadas pelos idosos.

E os idosos perguntaram quando ia haver outro projeto destes.

O senhor que fez de padre gostou tanto da personagem que mesmo no fim de acabar a peça, estava em personagem.

Os idosos afirmaram que “afinal todo aquele trabalho valeu a pena”

Correu muito bem, foi bastante positivo. Todos os objetivos foram cumpridos. E pareciam todos felizes.

ANEXO V: Lenda dos Milagres

O milagre do Mayo

No ano de 1728 vivia na beira do Monte, onde hoje se situa o templo dos Milagres, na frente do mesmo, um homem chamado Manuel Francisco Mayo. Era paralítico da cintura para baixo e apenas se podia mover em cima numa cortiça, ajudado só com as suas mãos. E assim passava a vida mendigando.

Um dia, saiu para a sua habitual tarefa de pedir esmola, e veio arrastando-se, por entre os matos, até ao lugar em que agora está colocada a capela-mor e aqui a cortiça quebrou-se, deixando-o imóvel sem poder dali sair.

Neste mesmo tempo soavam por toda a parte os contínuos milagres e proteção do Senhor Jesus de Aveiro, e então o homem aflito e cheio da mais viva fé, dando sentidíssimos ais, gritou pelo Senhor Jesus de Aveiro, para que o melhorasse. Prometeu que lhe iria levar um painel (tábua de madeira pintada representando o episódio) se fosse acudido e se pudesse caminhar.

Neste mesmo instante ficou num profundo sono e passados alguns minutos acordou são e sem sombra de doença.

Dando louvores a Deus por tão extraordinário milagre, encaminhou-se para sua casa, deixando neste mesmo lugar o pedaço de cortiça.

Todos os seus vizinhos se admiraram tão grande milagre e de o verem saudável e livre da moléstia. E logo, no dia seguinte, foi Manuel Francisco Mayo ao lugar de Balres, desta mesma freguesia, onde existia um pintor chamado José de Abreu, e levou-lhe uma tábua na qual ele pintou a imagem do Senhor Jesus. Manuel Mayo, com muita alegria, trouxe-a para sua casa, com a intenção de ir levar a Aveiro.

Mas, como era muito pobre, durante dois anos não se pôs a caminho para ir levar o painel ao senhor Jesus d'Aveiro, como tinha prometido.

Confessou a sua falta ao padre e este determinou-lhe que colocasse no mesmo lugar onde tinha recebido o milagre, o que ele logo fez. E, no mês de Maio de 1730, colocou o dito painel numa cruz tosca, pregada a uma árvore.

Observou-se que os gados, que por essa altura, pastavam por estas charnecas vizinhas, e que para ali fugiam “obrigados da mosca”, vinham juntar-se ao pé da cruz. Ali paravam e deitavam-se virados para o Senhor, formando um círculo em torno da cruz.

Causou isto tanta admiração que os povos vizinhos, reunidos em ranchos, começaram também a visitar o senhor, a quem nesse tempo chamavam de “ **O Senhor do Mayo**”. Logo foram inúmeros os favores feitos, por quem os pedia com fé, que os mesmos que os receberam lhe puseram este soberano título: **Senhor dos Milagres!**

E em pouco tempo foram tão numerosas as esmolas de dinheiro, trigo, milho, cera, azeite, novilhos e outros géneros recebidos que logo se deu início à construção do famoso templo. Era espantoso ver, naqueles tempos, a multidão dos doentes, que de muitos lugares vinham a este Sítio pedir a misericórdia do Senhor, deixando os aleijados aqui ficar suas muletas. Outras pessoas ofereciam-lhes muitos quadros em que ternamente revelavam os favores recebidos.

Logo que se iniciaram as obras no templo, para aqui veio trabalhar o Manuel Francisco Mayo. Um dia, estando a obra já na altura da cimalha real, caiu uma pedra pesada que o levou consigo ao chão, onde todos o esperavam morto. Mas ele levantou-se são e salvo e foi continuar o trabalho. Passados alguns anos estava ele em cima duma escada, montando os cortinados, quando o pregado que estava por cima do dito cortinado caiu sobre a escada arrastando-o consigo. No entanto, ele ficou em cima das cortinas sem o menor perigo.

Viveu este célebre homem sempre pobre, morreu idoso e foi enterrado no templo do Senhor dos Milagres.

Sousa, M. d. (2012). *Pequenas Histórias de Uma Pequena Aldeia*.

ANEXO VI: Guião para a peça de teatro

Milagre dos Milagres

Personagens

Manuel Francisco Maio - Srº Manuel

Agricultora 1 – Srª Emilia Santos

Agricultora 2 – Srª Emilia Cândido

Popular 1 – Srª Carminda Lisboa

Popular 2 – Srª Gracinda

Popular 3 – Srª Maria do Carmo

Criada – Srª Carminda

Popular 4 – Srª Elisa

Popular 5 – Srº Feijoeiro

José Silva – Srº Adelino

Pedreiro 1 – Srº Joaquim

Padre – Srº Amaro

Popular 6 – Srº Zé

Pintor – Srº Celestino

Cena I

(Entra em cena Manuel Francisco Maio e as duas agricultoras numa floresta, Francisco Manuel Maio esta a pedir esmola.)

Narrador – No sítio que um dia veio a chamar-se Milagres, costumava andar um senhor muito pobre, que se deslocava com muitas dificuldades.

Francisco Manuel Maio – (com um ar triste) Boa tarde, minhas senhoras, por caridade podiam me dar uma esmola, como vê ando de rojo, porque não tenho pernas para andar, sou muito infeliz, não posso sair da minha terra.

Agricultora 1- (olha para a algibeira) - Olha, não tenho cá nada para lhe dar, só se for a casa e é um bocado longe.

(Agricultora 2 abre o cesto da merenda, tira um pão e oferece ao Francisco Manuel Maio)

M F M - Muito obrigado que Deus lhe pague, a caridade é uma grande virtude.

(As agricultoras saem de cena)

M F M – Estou tão cansado que me vou sentar um bocadinho à sombra desta azinheira. Oh meu Jesus de Aveiro és tão bom, tu amas os pobres e os tristes concede-me a graça de andar. Se atenderes ao meu pedido irei levar-te um painel.

Narrador – E adormeceu, quando acordou teve energia e pôs-se de pé.

Cena II

M F M – (Olhando em seu redor e para as suas pernas) Ai, mas eu ando, eu posso mexer as minhas pernas. Graça lhes dou Senhor, por teres atendido ao meu pedido. Obrigado senhor.

Narrador – Foi então que M F M foi ter com um pintor, entregou-lhe uma tábua e pediu para fazer o painel do Senhor Jesus de Aveiro.

Abreu – Posso ajudá-lo? Vem muito carregado!

M F M – Ola, bom dia. É aqui que mora o S^o Abreu?!

Abreu – É dos impostos?! Se é o Senhor Abreu não está cá... é melhor ir andando.

M F M – Não sou dos impostos. Eu procuro um pintor para me fazer um trabalho, se o Sr. Abreu não está vou embora.

Abreu – Espere, sou eu, mas que tipo de trabalho? Se for ilegal ou de graça eu não faço.

M F M – É um painel com a imagem de Senhor Jesus de Aveiro. Precisava dele pronto o mais depressa possível.

Abreu- Um trabalho desses demora mais ou menos oito dias.

M F M – Então daqui a oito dias passarei cá.

Cena III

(Na rua está um grupo de populares e passa o M F M com o painel)

Popular 1 – Olha, eu não quero querer, mas o M F M já anda!

Popular 2 – Não deves estar a ver bem, achas que é mesmo ele?!

Popular 3 – Também me custa acreditar, mas que ele vai andar vai.

Popular 1 – Olha ele era muito devoto do Sr. Jesus de Aveiro, se calhar alguma coisa divino se passou.

Popular 2 – Mas o que será que ele leva na mão?!

Cena IV

Narrador – M F M sabia que não tinha meio para cumprir a sua promessa na totalidade e então com o painel pronto, foi pedir um parecer ao Senhor Prior de Regueira de Pontes.

(Entra o Padre e a criada em cena, a criada fica a escutar a conversa)

M F M – Boa tarde Senhor Prior!

Padre – Boa tarde, então o que traz por cá, estou muito admirado porque o vejo andar. O que lhe aconteceu?!

M F M – Senhor Prior, estou muito feliz , porque o Senhor Jesus de Aveiro me atendeu o meu pedido, mas eu não posso cumprir a promessa porque sou pobre e Aveiro é muito longe, eu gostava de lhe entregar o painel que lhe prometi.

Padre – (Pensativo) Tens toda a razão, mas há uma solução. Pode colocar o painel no local onde recebeu a graça.

M F M – Obrigado Senhor Prior. Vou tratar disso.

(a criada sai a correr)

(saem todos de cena)

Cena V

(Entra em cena a criada e populares)

(Os populares estão a falar e são interrompidos pela criada)

Criada – Sabem o que aconteceu?

Popular 4 – Não! O que foi?

Criada – O M F M , o que andava sempre aí a pedir esmola porque não conseguia andar, já anda.

Popular 5 – Anda? Como assim?

Criada – Parece que foi um milagre.

Popular 6 – Um milagre... ahahah

Criada – Sim, o M F M pediu ao Senhor Jesus de Aveiro que lhe concedesse a graça de poder andar.

Popular 4 – Isso que estas a dizer é verdade?

Criada – Sim, ouvi ele a falar com o Senhor Prior.

Popular 5 – Tenho que ir contar à minha sogra.

Popular 6 – Eu vou lavar a roupa e tenho que contar às minhas comadres.

Narrador – E assim se espalhou a noticia, chegando as terras vizinhas.

(saem todos de cena)

Cena VI

(M F M entra em cena e coloca o painel numa cruz)

Cena VII

(Entram os populares e colocam esmolas junto ao painel)

M F M – (Pensativo observa as esmolas) - com este dinheiro podia-se fazer aqui um lugar de oração!

(virado para o publico) – Oque acham?

Cena VIII

Narrador – F M M depois de pensar foi procurar um mestre que o pudesse ajudar a implementar a sua ideia.

M F M – Bom dia Senhor José, Já deve ter ouvido falar da minha História.

José - Bom dia , já e digo-lhe que é uma história incrível.

M F M - Pois é, bem eu gostava de construir um local de oração, mas preciso de um mestre como o Senhor para me ajudar. Disseram me que o senhor é um bom construtor.

José – Posso ajudar, mas para realizar uma coisa em grande vamos necessitar de muitas pessoas.

M F M – vou tratar de recrutar pessoas e marcaremos uma reunião.

Narrador – E assim foi durante um dias, e algum meses M F M andou a procura de voluntários e pedreiros qualificados para participarem na obra. E ouviu também muitas pessoas que foram ter com M F M para perguntar se precisava de ajuda.

Cena IX

Narrador – Depois de reunir um grande grupo, realizaram uma reunião para acertar os pormenores para iniciar a grande obra.

(esta cena será um momento de improviso, os pontos a abordar são uma pequena conversa para distribuir tarefas e explicar o motivo da obra)

Cena X

Narrador – A obra inicia-se e é feita com a ajuda de populares da terra e de terras vizinhas, mas eis que acontece uma tragédia, o M F M cai do cimo da obra.

Pedreiro 1 – (A gritar) Socorro!... acudam o M F M caio...

(O M F M está no chão e todos que esta em cena correm para junto dele)

M F M - Estou vivo, e estou bem, mais uma vez o Senhor Jesus de Aveiro me acudiu. Voltem para o trabalho para podermos terminar a obra rapidamente.

Cena XI

Narrador – Passado de alguns anos o M F M teve um novo acidente e caiu de uma escada e mais uma vez não correu perigo. As obras demoraram vários anos e teve de ser contruído por varias fases.

Com o passar dos anos vários devotos visitam o santuário dos milagres e como M F M também realizam os seus pedidos e cumprem as suas promessas.

Todos os anos é realizada uma grande festa em honra do Senhor Jesus onde vêm pessoas de todo o país para assistir a procissão.

(acaba em festa)

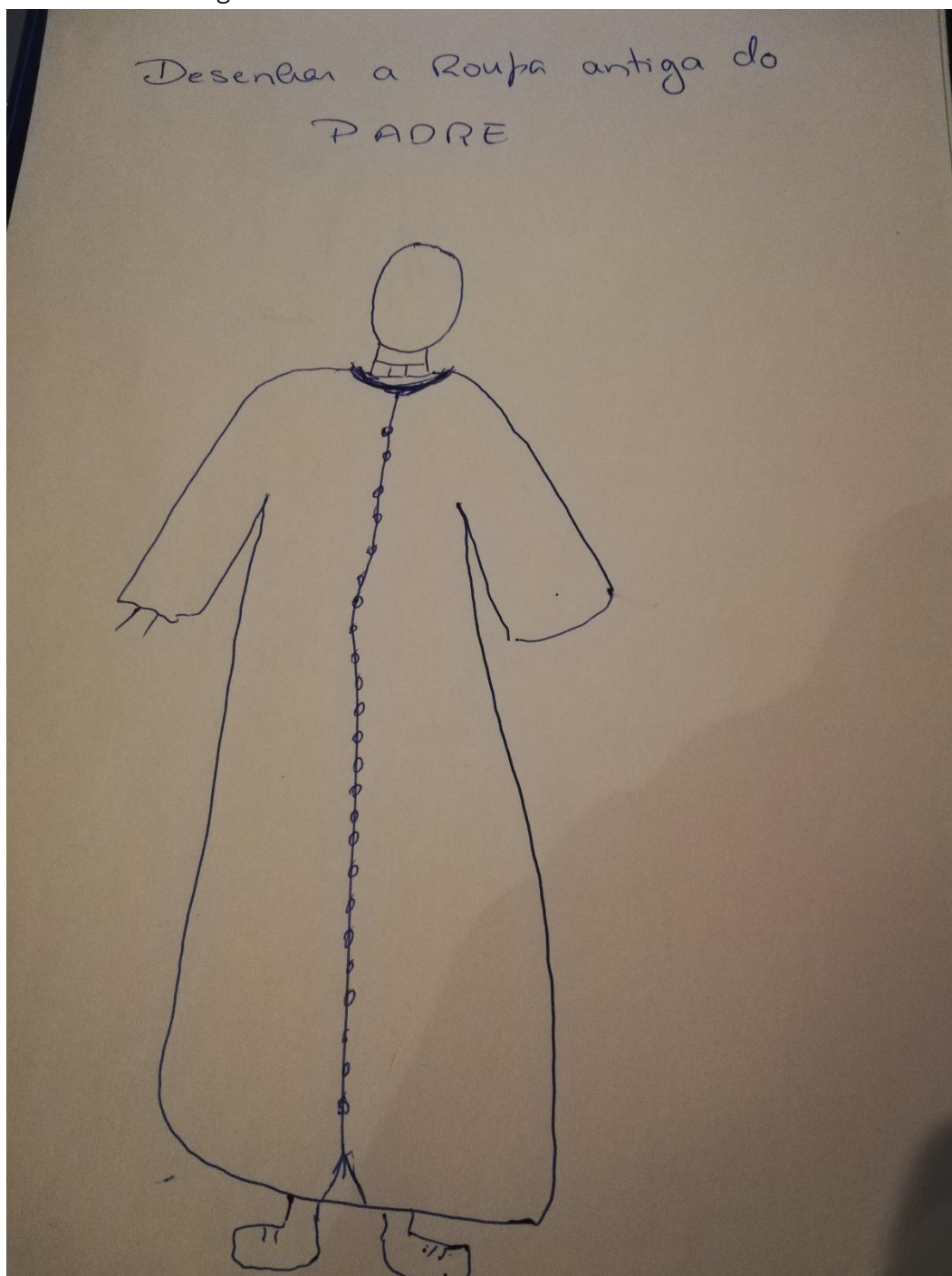
Esta histórias é uma adaptação da lenda do santuário Sr. Jesus dos Milagres

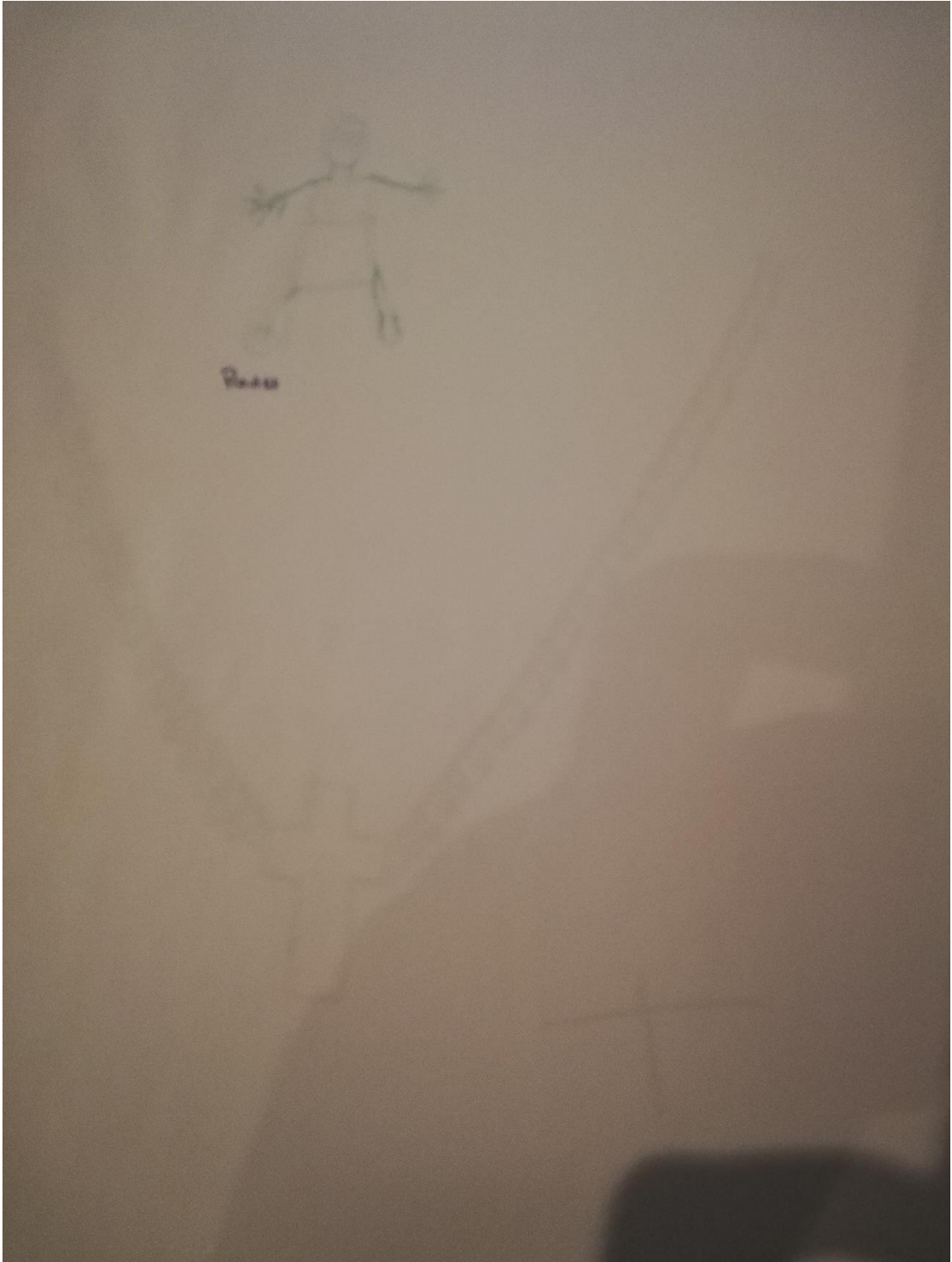
ANEXO:VII: Fotografias de atividades
Fotografias de improviso das personagens do teatro

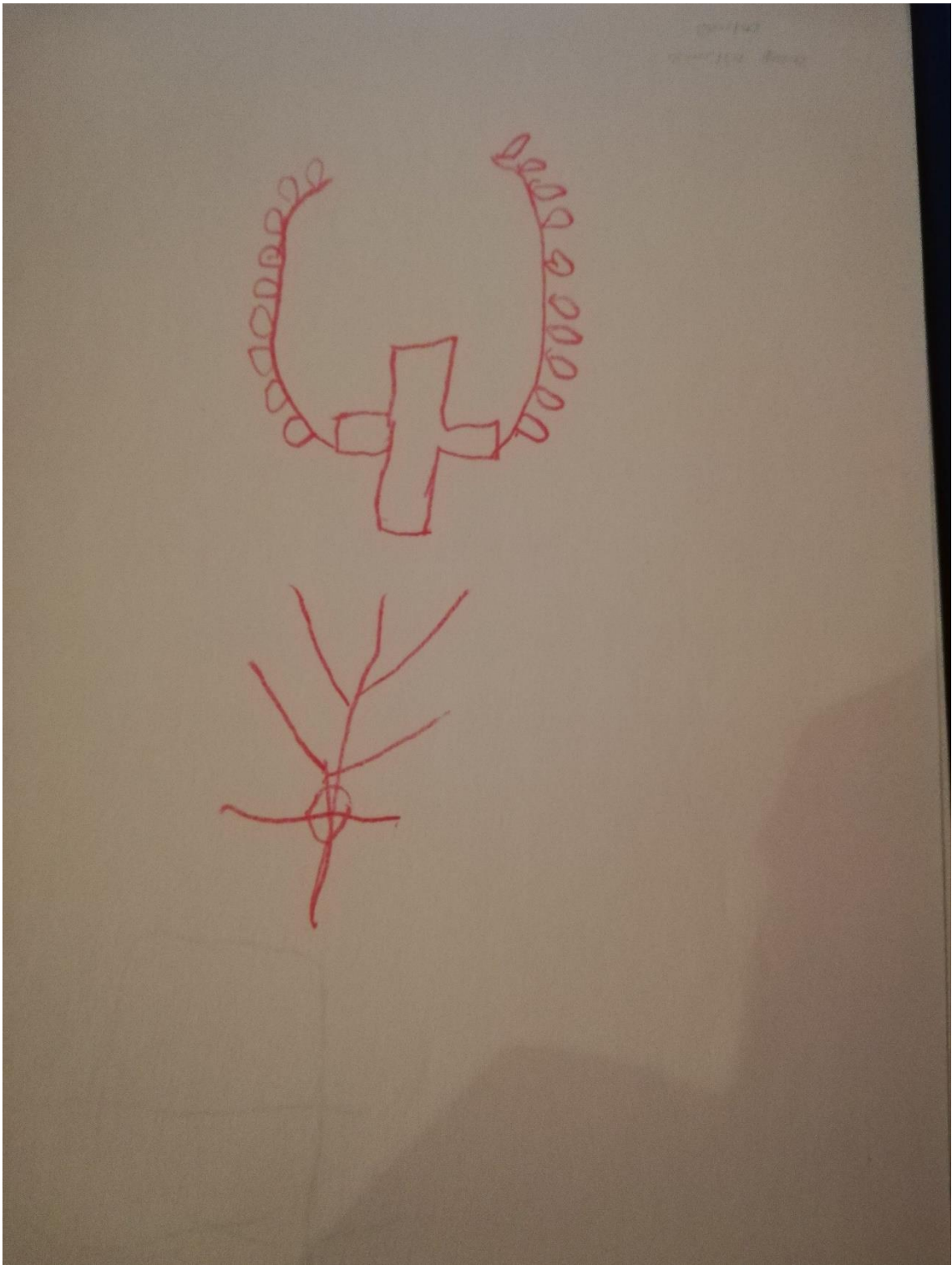


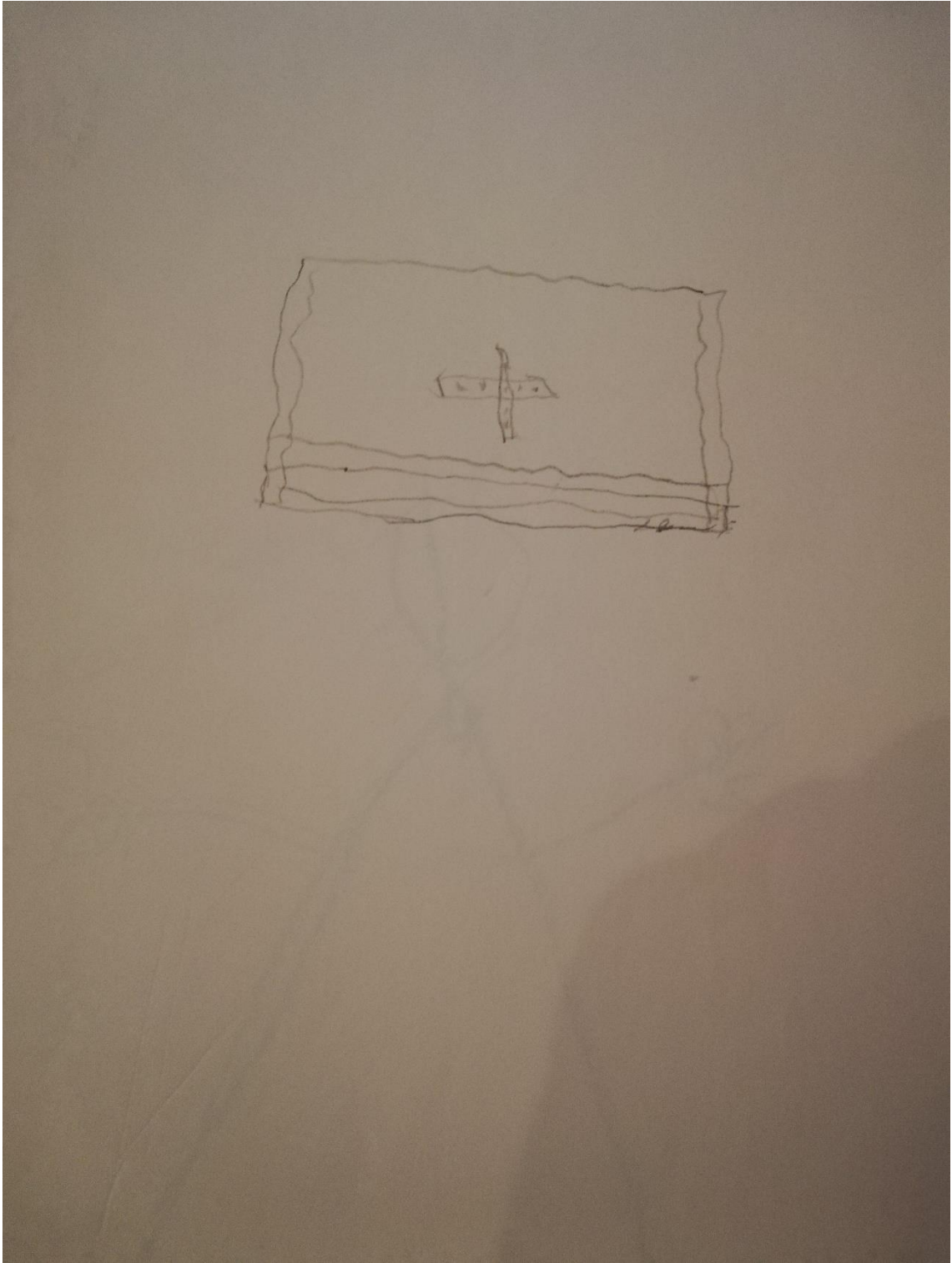


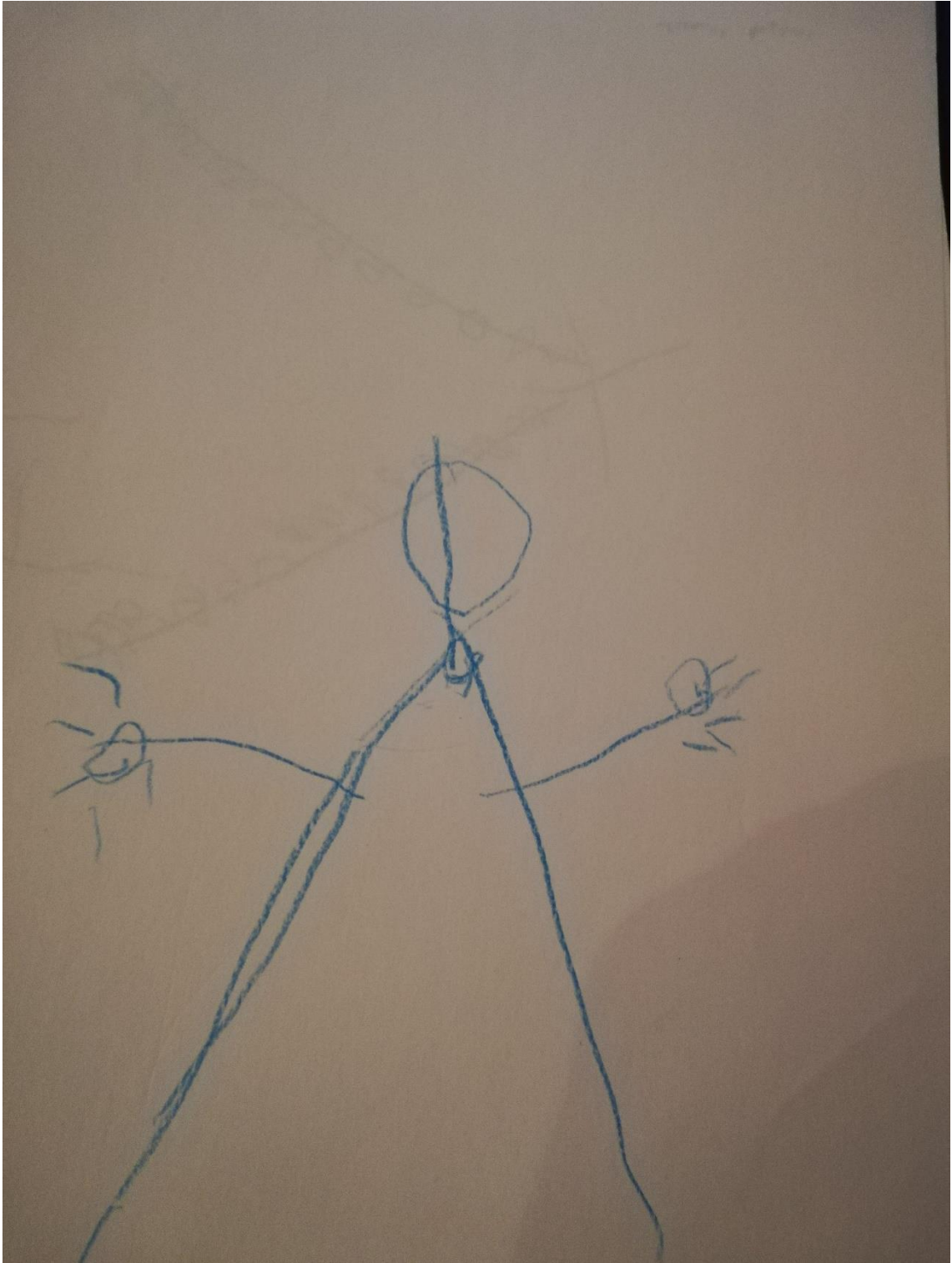
ANEXO VIII: Fotografias de trabalhos

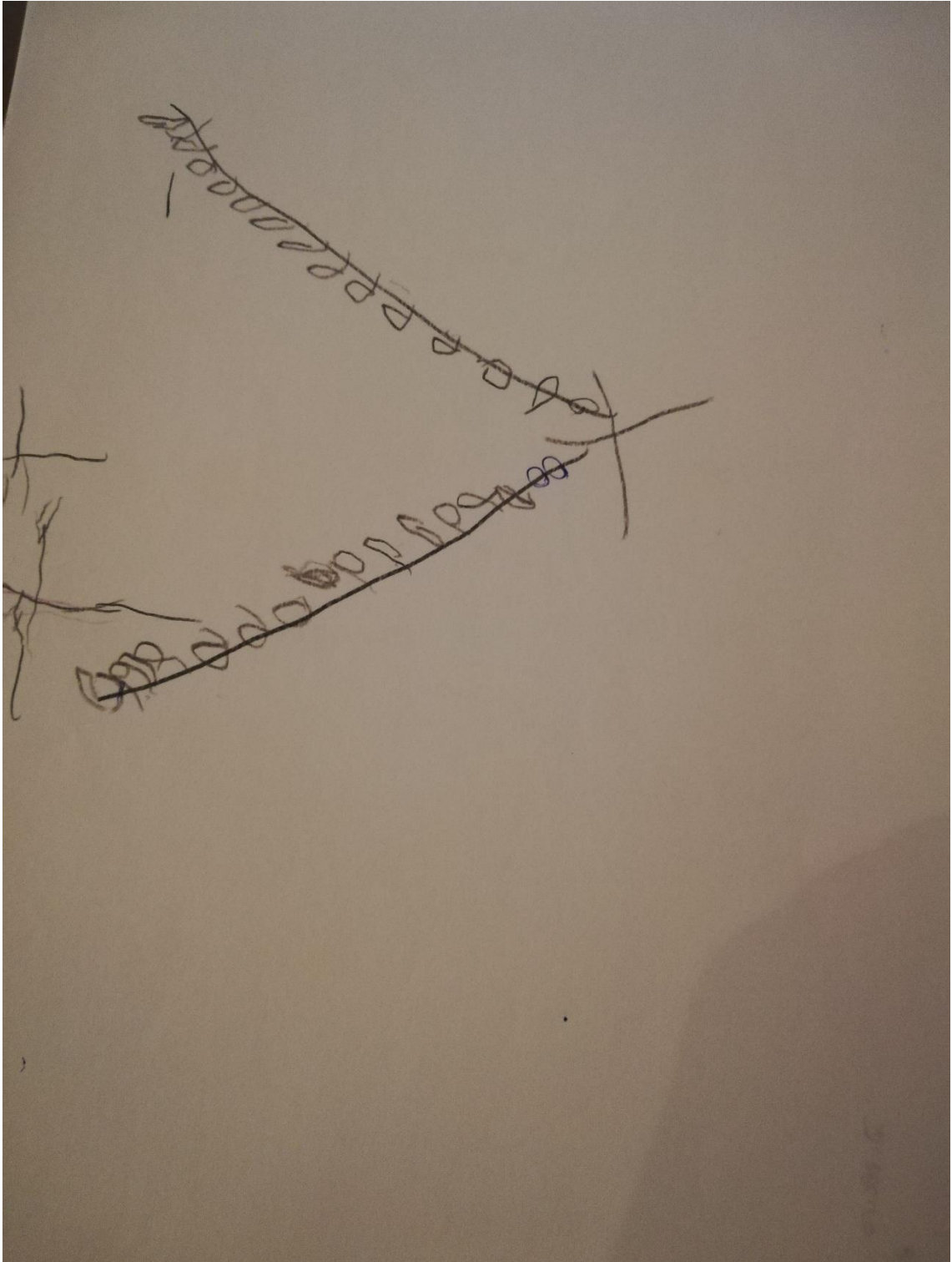












ANEXO IX: Calendário



" O milagre dos Milagres "



Decorria o ano de 1728.
Manuel Francisco Maio era muito pobre e aleijado,
arrastava-se com o auxílio de cortiças.



Janeiro 2017

LG LOPES & GOMES

● Lua Cheia ● Lua Nova
● Crescente ● Minguante

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05 ◐	06	07	08
09	10	11	12 ◐	13	14	15
16	17	18	19 ◐	20	21	22
23	24	25	26	27	28 ●	29
30	31					

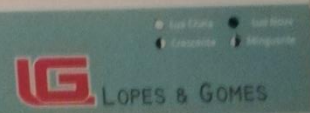


“Quem dá aos pobres empresta a Deus”

Manuel Francisco Maio mendigava de porta em porta o seu sustento.



Fevereiro 2017



SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
30	31	01	02	03	04 ◐	05
06	07	08	09	10	11 ◐	12
13	14	15	16	17	18 ◐	19
20	21	22	23	24	25	26 ●
27	E					

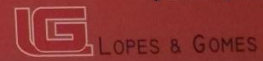
“Ver para crer”



As pessoas admiravam-se com as dificuldades de Manuel Francisco Maio.



Março 2017



● Lua Cheia ● Lua Nova
 ◐ Crescente ◑ Minguante

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	01	02	03	04	05 ◐
06	07	08	09	10	11	12 ◐
13	14	15	16	17	18	19
20 ◐	21	22	23	24	25	26
27	28 ●	29	30	31		

"O Milagre"

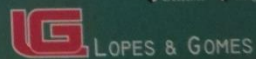


Manuel Francisco Maio pediu ao Sr. Jesus das Barroquinhas de Aveiro a graça de poder andar, prometendo-lhe um painel.
 E aconteceu o milagre, começou a andar.
 Por isso, mandou fazer o painel a um pintor.



Abril 2017

● Lua Cheia ● Lua Nova
 ◐ Crescente ◑ Minguante



SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	31	01	02
03 ◐	04	05	06	07	08	09
10	11 ◐	12	13	14	15	P
17	18	19 ◐	20	21	22	23
24	25	26 ●	27	28	29	30

“Cumprimento da promessa”

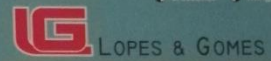


Manuel Francisco Maio foi aconselhado pelo Padre de Regueira de Pontes a colocar o painel no sítio onde aconteceu o milagre.



Maio 2017

☉ Lua Cheia ☾ Lua Nova
☾ Crescente ☾ Minguante



SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
01	02	03 ☾	04	05	06	07
08	09	10 ☉	11	12	13	14
15	16	17	18	19 ☾	20	21
22	23	24	25 ●	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04
		05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14

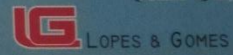
“Voz do povo é a voz de Deus”



As pessoas contavam umas às outras a notícia do milagre.



Junho 2017



São Chito São Nuno
 Cascaes Milagres

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
29	30	31	01 ◐	02	03	04
05	06	07	08	09 ○	10	11
12	13	14	15	16	17 ◑	18
19	20	21	22	23	24 ●	25
26	27	28	29	30	01	02

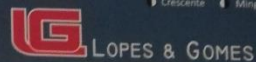
"Quem não pede não ouve Deus"



A população começou a colocar ofertas junto do painel e a fazer pedidos de ajuda ao Senhor Jesus.



Julho 2017



● Lua Cheia ● Lua Nova
 ◐ Crescente ◑ Minguante

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
02	03	04	05	06	07	01 ●
09 ○	10	11	12	13	14	08
16 ◐	17	18	19	20	21	15
23 ●	24	25	26	27	28	22
30 ◑	31					29

"A Fé move montanhas"



O Manuel Francisco Maio e a confraria com o dinheiro das ofertas pensaram em construir um local de oração e falaram com um mestre-de-obras.



Agosto 2017



● Lua Cheia ● Lua Nova
 ◐ Crescente ◑ Minguante

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07 ◐	08	09	10	11	12	13
14	15 ◑	16	17	18	19	20
21 ●	22	23	24	25	26	27
28	29 ◐	30	31			

“Pedra a pedra nasce a obra”



Com a ajuda de todos começou a construção da obra.



Setembro 2017



SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				01	02	03
04	05	06 ○	07	08	09	10
11	12	13 ●	14	15	16	17
18	19	20 ●	21	22	23	24
25	26	27	28 ○	29	30	

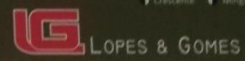
“Quem me ajuda meu amigo é!”



Na construção da obra Manuel Francisco Maio sofreu um acidente e mais uma vez o Sr. Jesus de Aveiro o salvou. Os populares correram para o socorrer.



Outubro 2017



☉ Lua Cheia ☽ Lua Nova
 ↑ Crescente ↓ Minguante

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						01
02	03	04	05 ○	06	07	08
09	10	11	12 ☾	13	14	15
16	17	18	19 ●	20	21	22
23	24	25	26	27 ☽	28	29
30	31					

"O Homem sonha e a obra nasce"



Com boa vontade do povo
as obras continuaram e construíram um lindo santuário.



Novembro 2017



SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		01	02	03	04 ○	05
06	07	08	09	10 ◡	11	12
13	14	15	16	17	18 •	19
20	21	22	23	24	25	26 ◐
27	28	29	30			

“A vida é de quem se atreve a viver”



A obra foi concluída, o Santuário do Senhor Jesus dos Milagres. Todos os anos é realizada uma romaria para louvar o Senhor Jesus.



Dezembro 2017



● Lua Cheia ● Lua Nova
● Crescente ● Minguante

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				01	02	03 ○
04	05	06	07	08	09	10 ◐
11	12	13	14	15	16	17
18 ●	19	20	21	22	23	24
N	26 ◐	27	28	29	30	31