



Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

**Contributos para a participação e aprendizagens de
mulheres reformadas da Batalha**

Eva Franco Carreira

Leiria, Março de 2016

Mestrado de Intervenção para um Envelhecimento Ativo

**Contributos para a participação e aprendizagens de
mulheres reformadas da Batalha**

Relatório de Estágio

Eva Franco Carreira, 5140369

Professor orientador: Professora Doutora Sara Mónico Lopes

Professor coorientador: Professor Doutor João Manuel Graça Frade

Leiria, Março de 2016

AGRADECIMENTOS

Finalizada esta etapa tão importante no meu percurso académico, importa agradecer e referir todos aqueles que estiveram presentes e que de alguma maneira contribuíram para o presente relatório.

À Prof.^a Doutora Sara Mónico Lopes pela disponibilidade e orientação prestada, pelo apoio, pelos ensinamentos dados, e pela motivação e ânimo que me dava a cada orientação.

À América Virgílio e a toda a equipa da Associação Arte Sem Fim, o meu agradecimento profundo, pela simpatia, carinho e oportunidade de aprendizagem pessoal e profissional que me proporcionaram.

Às parcerias que me acompanharam na realização das atividades do estágio – Xícara de Chá e Batalha Fit, muito obrigada.

Às verdadeiras protagonistas do projeto, as idosas, que me possibilitaram crescer e desenvolver as atividades propostas para o estágio. Levo as histórias, as palavras carinhosas de cada uma e os ensinamentos que me deram. Fica aqui o meu reconhecimento e saudade.

À minha entidade patronal, que flexibilizou horários e folgas para que pudesse concretizar o estágio.

E por fim, mas não menos importante, à minha família, namorado e amigos que nunca deixaram de acreditar que iria finalizar esta etapa, e que sempre me incentivaram e estimularam a continuar.

A todos, o meu muito obrigada!

LISTA DE SIGLAS

ANQEP – Agência Nacional para a Qualificação e Ensino Profissional

CES – Conselho Económico e Social

GNR – Guarda Nacional Republicana

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPL – Instituto Politécnico de Leiria

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

UE – União Europeia

Resumo

O estágio investigativo foi desenvolvido na Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Social Artelemniscata - Arte Sem Fim, no Concelho da Batalha e teve como destinatários a população reformada do mesmo concelho.

O objetivo do estágio centra-se em conhecer a comunidade do concelho da Batalha para, de uma forma mais concreta, favorecer o desenvolvimento de diversas atividades socioculturais e educativas possibilitando uma participação ativa das pessoas reformadas nas dinâmicas comunitárias locais.

Para tal, a metodologia centra-se numa abordagem qualitativa, em que foram usadas como principais técnicas de investigação/intervenção a entrevista semiestruturada, e o inquérito por questionário.

O grupo que se constituiu para a realização das atividades socioculturais e educativas foi de oito (8) seniores, mulheres, de idades entre os 59 e os 77 anos, residentes em aldeias vizinhas do Concelho da Batalha. Realizaram-se quatro (4) atividades que foram ao encontro dos interesses e motivações das idosas. As atividades centraram-se em áreas como: exercício físico, artes plásticas, informática e culinária.

Concluiu-se que as participantes se sentiram satisfeitas com a participação nas atividades. Partindo dos depoimentos das próprias, constatou-se que, através das atividades, descobriram capacidades que desconheciam ter, tiveram acesso a novas experiências que, inclusivamente, contribuíram para o seu bem-estar.

Palavras-chaves: reforma, envelhecimento ativo, aprendizagem ao longo da vida.

Abstract

This investigative internship took place in Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Social Artelemniscata - Endless Art, in Batalha and it targeted that same retired population.

The objective of the internship focuses in observing Batalha's community, more specifically, focusing on development of diverse sociocultural and educational activities for the retired people that participate in the local community.

In order to do this, the method used focusses on a qualitative approach, in which were used investigation/intervention techniques of a semi-structured interview and by conducting a survey.

The number of elderly people for the fulfillment of the sociocultural and educational activities was eight (8), all woman, with ages between 59 and 77 years old, residents of Batalha's borough. There were four (4) activities performed that met the interests and motivation of those elderly people. The activities focused in areas such as: physical exercise, visual arts, computing and cookery.

To conclude, the participants were satisfied with the activities performed. Based on their own testimony, it is found that through the activities, the participants discovered skills that were unknown to themselves. They had access to new experiences in which contributed for their well-being.

Key word: reform, active aging, adult education

ÍNDICE GERAL

Índice Geral	7
Introdução.....	12
Capítulo I- Enquadramento teórico	14
1. O processo de Envelhecimento: o biológico, o psicológico e o social.....	14
1.1. Reforma	19
1.2. Envelhecimento Ativo	26
1.3. Aprendizagem, ao longo da vida, nos processos de envelhecimento.....	29
1.3.1 Projetos/políticas de envelhecimento ativo e preventivo.....	36
Capítulo II – Enquadramento Contextual do Estágio.....	41
2. Descrição do Contexto de Estágio.....	41
2.1. A Associação Artelemniscata.....	42
2.2. Caracterização da População e do Concelho da Batalha.....	44
Capítulo III – Enquadramento metodológico do estágio.....	47
3. Apresentação e Fundamentação Metodológica	47
3.1. Seleção de Técnicas de investigação/Intervenção	50
3.2. Participantes	54
Capítulo IV- Descrição, discussão e avaliação das atividades de Estágio	58
4. Descrição das Atividades de Estágio.....	58
Atividade I – Caminhada Sénior.....	58

Atividade II – Momento Artístico	59
Atividade III – Workshop: “Vamos aprender mais sobre o Facebook?”	60
Atividade IV – “A culinária do tempo dos meus avós”	60
Atividades da Associação em que a estagiária participou.	61
4.1. Discussão e Avaliação das Atividades de Estágio.....	62
Considerações Finais	67
Numa perspectiva crítica	68
Implicações do estágio a nível pessoal. Principais limitações.	69
Referências	70
Apêndices	76

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice I – Inquéritos de Avaliação das atividades: Momento Artístico, Workshop: “Vamos aprender mais sobre o Facebook?” e “A culinária do tempo dos meus avós”

Apêndice II – Inquérito avaliação da Caminhada Sênior

Apêndice III – Consentimento Informado

Apêndice IV – Folhetos informativos iniciais

Apêndice V – Cartaz de divulgação da Caminhada Sênior

Apêndice VI – Fotos da Caminha Sênior

Apêndice VII – Fotos das três sessões da Atividade: Momento Artístico.

Apêndice VIII – Powerpoint elaborado para o Workshop: “Vamos aprender mais sobre o Facebook?”

Apêndice IX – Fotos da atividade: Workshop: “Vamos aprender mais sobre o Facebook?”.

Apêndice X – Fotos da atividade “A culinária do tempo dos meus avós”.

Apêndice XI – Fotos das atividades da Associação em que participei.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I – Nível de assiduidade às atividades 63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura I – Limites das freguesias do Concelho da Batalha 45

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela I- Objetivos gerais e específicos do estágio 49

Tabela II – Quadro ilustrativo da pergunta elaborada e seu fundamento 53

Tabela III – Caraterísticas principais das participantes 57

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio enquadra-se no âmbito do segundo ciclo de estudos (mestrado) na área da saúde, mais especificamente Intervenção para um Envelhecimento Ativo. O estágio decorreu na Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Social Artelemniscata – Arte Sem fim, no Concelho da Batalha e teve como destinatários a população reformada do mesmo concelho.

A escolha desta instituição/associação deveu-se à curiosidade da estagiária no trabalho desenvolvido numa associação deste cariz; ao facto de poder ter o apoio de uma equipa multidisciplinar na concretização e planificação de atividades. Outra das motivações foi o facto de a instituição não trabalhar diretamente com a população idosa, tornando o projeto mais motivador e desafiante.

O estágio, de âmbito investigativo que aqui se apresenta, surgiu com a finalidade de conhecer mais aprofundadamente a comunidade idosa do concelho da Batalha para, de uma forma mais concreta, favorecer o desenvolvimento de diversas atividades socioculturais e educativas possibilitando uma participação ativa das pessoas reformadas nas dinâmicas comunitárias locais. Desde modo a pergunta de partida que se formulou para a concretização do estágio é: de que forma a participação de alguns seniores da Batalha em atividades de cariz socioeducativas contribuem para um envelhecimento ativo e participativo na comunidade?

O envelhecimento da população é um fenómeno caracterizador de vários países e Portugal não é exceção. Segundo Fonseca e Paúl (2005) os idosos atingem já os 20% da população em vários países tornando-se assim uma franja poderosa das sociedades democráticas e conseqüentemente uma preocupação social dos estados.

O conceito de envelhecimento ativo surgiu com o intuito de consciencializar a população e, nomeadamente, os idosos, para que se tornem agentes ativos da comunidade em que estão inseridos. A aprendizagem e a educação de adultos, pretende demonstrar que a escola e o conhecimento não se centram apenas nas crianças e na população ativa, mas, também, nas pessoas reformadas. Pode ser uma estratégia para

ultrapassar a “passagem à reforma” de uma forma tranquila e enriquecedora para esta franja da população.

De maneira a compreender todo o trabalho desenvolvido este relatório encontra-se dividido em quatro capítulos. O primeiro apresenta, o enquadramento teórico, discutindo estudos e aspetos teóricos de vários autores dos conceitos definidos como chaves: envelhecimento, envelhecimento ativo, reforma e aprendizagem ao longo da vida. No segundo capítulo, o enquadramento do contexto do estágio, descrevendo o local de estágio, bem com integração no mesmo, e a caracterização da população idosa e do Concelho da Batalha. O terceiro capítulo refere-se à parte metodológica, é apresentada a pergunta de partida, os objetivos, o tipo de estudo e descrevem-se, justificadamente, as técnicas de investigação/intervenção usadas. O quarto capítulo descreve as atividades realizadas no estágio, bem como a sua avaliação e discussão dos resultados obtidos. Por último, apresentam-se as considerações finais, bibliografia e anexos.

CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste primeiro capítulo serão abordados conceitos entendidos como essenciais para enquadrar e sustentar teoricamente a temática do trabalho de estágio desenvolvido, designadamente: o processo de envelhecimento (biológico, psicológico e social), a reforma, o envelhecimento ativo a aprendizagem ao longo da vida e os projetos/políticas para o envelhecimento ativo e preventivo.

1. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: O BIOLÓGICO, O PSICOLÓGICO E O SOCIAL

O envelhecimento da população tem inúmeras causas, das quais se destacam: as elevadas taxas de natalidade e de imigração, aos progressos da medicina, aos estilos de vida mais saudáveis, declínio das taxas de mortalidade, diminuição da mortalidade infantil durante o século XX (Rosa e Chitas, 2010). Também é importante destacar o crescimento económico, o aumento no suprimento de alimentos, ao maior controlo sobre doenças infecciosas, ao melhor acesso à água potável, as instalações sanitárias e à assistência à saúde (Papalia, Olds e Feldman, 2006).

De acordo com os Censos de 2011 (INE), o índice de envelhecimento (relação entre a população idosa e a população jovem) era de 128, portanto por cada 100 jovens, existiam 128 idosos.

O facto de existirem mais idosos influencia, também, o sistema de proteção social, visto que cada vez mais o número de jovens ativos é menor em relação aos idosos reformados tornando-o insustentável. Segundo o relatório do Conselho Económico e Social (CES) na União Europeia antigamente existia por cada pessoa com 65 anos ou mais, 4 pessoas em idade ativa, atualmente existe 2 pessoas em idade ativa para cada idoso (CES, 2013).

Relativamente ao índice de longevidade (relação entre a população mais idosa -75 ou mais anos, e a população idosa – 65 ou mais anos, INE) o relatório do CES (2013, p.5), refere que “tem vindo a aumentar nas últimas décadas, tendo sido de 39 em 1991, 41 em 2001 e 48 em 2011”. Estes números são preocupantes, visto que a tendência é para continuar a crescer.

O aumento da esperança média de vida da população tem, também, um aspeto positivo, pois reflete a evolução da sociedade a nível da eficácia das estruturas médicas no diagnóstico e prevenção de doenças entre outros: “(...) progressos da nossa sociedade, em áreas como a saúde, a educação, a nutrição, as condições de trabalho e de vida, (...)” (CES, 2013, p.6).

Ninguém envelhece da mesma maneira, tal como cada um tem a sua história de vida. O que podemos afirmar com toda a certeza, é que todos envelhecemos.

O fenómeno do envelhecimento é um processo de vida, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, é pois, marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. É um processo que varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou influenciado pelo estilo de vida de cada um (Ferreira, Maciel, Silva, Sá e Moreira, 2010).

A Direcção Geral de Saúde (2006) define que o envelhecimento humano “é um processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos”, que se desenvolve ao longo da vida e difere de indivíduo para indivíduo.

É a partir dos 65 anos que a OMS (Organização Mundial de Saúde) considera que um indivíduo é idoso, contudo não é, ou pelo menos não devia de ser, nesta altura que se prepara para o processo de envelhecimento. Deste modo vários autores afirmam que o envelhecimento afeta três dimensões: a nível biológico, psíquico e social (Teixeira, 2006).

Segundo Sousa, Figueiredo e Cerqueira (2004) o envelhecimento afeta de modo desigual as funções dos tecidos, o declínio é mais rápido nos tecidos elásticos (aparelhos circulatório, respiratório e pele) e mais lento nos tecidos nervosos. O processo de envelhecimento está distinguido de duas formas: o envelhecimento normal e o envelhecimento patológico. Segundo os mesmos autores, o primeiro corresponde à diminuição orgânica e funcional, não decorrente de acidente ou doença; o segundo é caracterizado por fatores que interferem no processo de envelhecimento normal, tais como stress, traumatismo ou doença, podendo-o acelerar.

Autores como Papalia, Olds e Feldman (2006, p. 666) defendem que o envelhecimento não é um processo isolado, há fatores que o influenciam, como o estilo de vida ou doenças. Daí se caracterizar o envelhecimento primário como “um processo gradual e inevitável de deterioração corporal que começa cedo na vida e continua ao longo dos anos”; e o envelhecimento secundário sendo “constituído pelas consequências de doença e de abuso ou falta de uso do corpo e que, muitas vezes, são evitáveis.”

Grande parte das mudanças físicas associadas ao envelhecimento são fáceis de observar, contudo muitas alterações vão ocorrendo em todos os sistemas. É um processo gradual e diferenciado de indivíduo para indivíduo, declínios que estão associados ao envelhecimento podem, na verdade, ser efeitos de doenças em vez de causas.

Segundo Papalia, Olds e Feldman (2006) o aparelho digestivo é o sistema do corpo que se mantém mais eficiente, no entanto o coração (sistema circulatório) sofre as mudanças mais graves. O ritmo cardíaco tende a tornar-se mais lento e irregular e a pressão arterial costuma aumentar. A altura diminui da idade adulta à velhice (2,54 centímetros para os homens e até 5,08 centímetros para as mulheres). As pessoas mais velhas tendem a dormir menos e a sonhar menos com o avançar da idade.

A nível cerebral as mudanças ocorridas nas pessoas idosos, são modestas e pouco afeta o funcionamento, sabe-se que após os 30 anos o cérebro perde peso lentamente, e aos 90 anos pode ter perdido 10% do seu peso. Os estudos comprovam que as alterações nem todas são destrutivas, alguma até podem intensificar o funcionamento cerebral (Papalia, Olds e Feldman, 2006, p. 675). Por fim a nível sistémico, a capacidade de reserva declina e pode afetar a saúde, “capacidade dos órgãos e dos sistemas corporais para funcionarem em momentos de stress”.

Ao nível do funcionamento sensório e psicomotor algumas pessoas idosas sentem drasticamente estas alterações, contudo existem outras, que em nada afeta a vida quotidiana. De acordo com os autores Papalia, Olds e Feldman (2006), mais de metade das pessoas com mais de 65 anos desenvolvem cataratas (áreas nebulosas ou opacas no cristalino que provocam embaçamento da visão). Para além desta enfermidade, os idosos

tem dificuldade em perceber a profundidade e as cores e têm mais sensibilidade à luz, a acuidade visual vai reduzindo gradualmente.

O declínio ao nível auditivo afeta um terço das pessoas com mais de 65 a 74 anos, e cerca de metade das de 85 anos, ou mais, a perda de audição prejudica a sua vida diária (Papalia, Olds e Feldman, 2006). A falta desta capacidade dificulta a comunicação pessoal, e só com o auxílio de um aparelho auditivo poderá resolver a situação. Contudo, a adaptação ao mesmo não é fácil, pois amplifica não só os sons que a pessoa deseja ouvir, como também, ruídos de fundo.

O olfato e o paladar, muitas vezes dependem um do outro. A perda destes dois sentidos podem ser causadas por uma doença ou medicação, por cirurgia ou por exposição a substâncias nocivas no ambiente (Papalia, Olds e Feldman, 2006). Os sabores azedos, salgados e amargos são os primeiros a desvanecer, enquanto que os sabores doces são os últimos em que se perde a sensibilidade. (Papalia, Olds e Feldman, 2006).

Para Hoyer e Robin (2003) citado em Schneider e Irigaray (2008, p. 591), a idade psicológica define-se “como as habilidades adaptativas dos indivíduos para se adequarem às exigências do meio”. Os indivíduos adaptam-se ao meio através do uso de funções psicológicas, como a aprendizagem, memória, emoções, estratégias de *coping*, entre outras. À medida que a idade avança e num processo de envelhecimento normal, algumas capacidades cognitivas, tais como: a velocidade a que a informação é processada, a memória de trabalho (informação retida a curto prazo) e as capacidades sensoriais vão declinando naturalmente. No entanto, como afirma Schneider e Irigaray (2008, p. 591), “essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência”.

Quanto aos traços gerais da personalidade do indivíduo Papalia, Olds e Feldman (2006) referem que estes não sofrem grande alteração com a velhice, para os autores “Pessoas hostis são pouco inclinadas a se suavizar com a idade (...) e pessoas otimistas tendem a se preservar assim.” (Papalia, Olds e Feldman, 2006, p. 705).

A ideia estereotipada que os idosos se encontram deprimidos e insatisfeitos com a vida devido aos acontecimentos associados ao envelhecimento, é cada vez mais errada. Para

Afonso (2012), as pessoas mais velhas usam estratégias de *coping* para lidar com situações e capacidades de reserva e resiliência que o ajuda a enfrentar os acontecimentos negativos.

A autora afirma que as estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos idosos são essencialmente adaptativas, ou seja, mediante certas situações não controláveis e irreversíveis e que ultrapassam o controlo pessoal, as estratégias centradas na emoção e de acomodação podem favorecer a adaptação aos desafios desenvolvimentais associados à velhice (Afonso 2012).

Sobre a resiliência Afonso (2012, p.168) refere que abrange por um lado, “a recuperação de um risco ou adversidade, e por outro, a manutenção ou desenvolvimento de capacidades frente à acumulação de ameaças e desafios.”. É importante por isso, compreender como o indivíduo é capaz de recuperar ou manter o bem-estar e satisfação após as perdas que ocorrem no envelhecimento.

Quando se fala do envelhecimento a nível social, é importante definir papéis sociais, ou seja, a função que se exerce de acordo com o meio em que se está inserido. De uma maneira geral, um adulto consegue desempenhar imensos papéis sociais diferentes e por vezes, em simultâneo.

O indivíduo idoso vai sofrendo a perda de vários papéis sociais, devido à redução da rede social e pela saída do mercado de trabalho.

As amizades e os relacionamentos familiares são as duas principais redes de suporte social, sendo que as amizades giram em torno de prazer e lazer, os relacionamentos familiares tendem a envolver necessidades e tarefas quotidianas. No entanto, a família é a rede de suporte primordial de apoio emocional (Papalia, Olds e Feldman, 2006).

O facto de a esperança média de vida ter aumentado ao longo dos anos, demonstra que a pessoa idosa possa estar junto dos seus durante mais tempo, daí as redes familiares com quatro gerações tornarem-se relativamente comuns, e as de três gerações a norma (Lopes e Gonçalves, 2012). Os avós têm então um papel muito importante nas

dinâmicas familiares das sociedades contemporâneas, considerado um elemento central com múltiplos papéis.

Para Lopes e Gonçalves (2012) a crescente flexibilização dos horários de trabalho ao lado da precarização laboral, bem como, a presença cada vez mais significativa das mulheres no mercado de trabalho, aumenta a inflexibilidade dos progenitores no acompanhamento e cuidado dos filhos e por vezes a presença de um idoso cuidador é fundamental.

Para Paúl (2005, p.37):

“ao longo do ciclo de vida, as redes sociais dos indivíduos mudam com os contextos familiares, de trabalho, de vizinhança, entre outros. Acontecimentos como a reforma ou a mudança de residência alteram profundamente esta rede. Com o passar dos anos, os pares vão morrendo e os sobreviventes ficam com menos amigos, as redes degradam-se ou reorganizam-se, facilitando ou dificultando a manutenção dos idosos no seio da comunidade. A existência de redes de apoio informal é um dado essencial para assegurar a autonomia, uma autoavaliação positiva, uma maior saúde mental e satisfação de vida, essenciais para um envelhecimento ótimo”.

Após esta descrição detalhada sobre o processo de envelhecimento e as mudanças que ocorrem tanto no aspeto biológico, psicológico como social. É importante definir o conceito de reforma e “passagem à reforma” como uma fase que simboliza a entrada da velhice, positiva ou negativamente.

1.1. REFORMA

A “passagem à reforma” é a expressão comumente associada à transição do mundo do trabalho, remunerado, a tempo inteiro, para uma nova condição pessoal de vida, a de reformado.

Lopes e Gonçalves (2012) referem que em 2006, 46,1% dos reformados portugueses (44,1% para os homens e 48,6% para as mulheres) indicavam que os principais motivos de se reformarem eram: perderam o emprego; atingiram a idade de reforma obrigatória; por doença ou invalidez; necessidade de cuidar de crianças e de outras pessoas; problemas relacionados com o emprego; condições financeiras favoráveis para deixarem de trabalhar. A doença ou invalidez e as condições financeiras, para deixarem de trabalhar, são os que assumem mais relevância.

Segundo a Caixa Geral de Aposentações (2016) a passagem à reforma consiste na cessação do exercício de funções, com a conseqüente atribuição de uma prestação pecuniária mensal vitalícia, designada por pensão.

O processo de reforma pode acontecer por iniciativa própria, ou seja é requerida pelo subscritor ou ex-subscritor - aposentação voluntária, ou então a aposentação resultante da lei (limite de idade), por iniciativa (incapacidade) ou por decisão da entidade onde exerce funções – Aposentação obrigatória (Caixa Geral de Aposentações, 2016).

Segundo o relatório de contas da Caixa Geral de Aposentações de 2014, verificou-se que foram atribuídas 23 300 novas pensões de reforma e aposentação, destas, 55,4% tiveram origem em aposentações antecipadas. Por outro lado, a aposentação voluntária não antecipada, sem submissão a junta médica, registou os números mais baixos desde 2009. No total, existem atribuídas 110 106 pensões de reforma e aposentação.

Vários são os autores que abordam a temática da reforma ou aposentadoria numa perspetiva social:

Para Fonseca (2005, p. 46):

“(…) a reforma e a vivência da condição de reformado são realidades suscetíveis de gerar um conjunto de conceções, expectativas e sentimentos característicos de um processo de transição-adaptação, com possíveis conseqüências ao nível da satisfação de vida e do bem-estar psicológico, da saúde, do relacionamento com os outros, dos hábitos da vida quotidiana e até mesmo da personalidade (...).

O mesmo autor define a reforma como o fim de uma etapa de um período longo que “marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser ao mesmo tempo um momento de libertação e de renovação.”

Prentis (1992) vai ao encontro das perspectivas de Fonseca caracterizando “a reforma como um momento de viragem na vida das pessoas, que vale a pena estudar quer em termos dos fatores implicados na “passagem à reforma “, quer em termos dos fatores implicados na adaptação à nova condição de vida enquanto “reformado”. (Prentis (1992) citado por Fonseca (2005, p. 46)

Numa perspetiva mais atual e referindo o conceito de reforma como um aspeto mais prático Szinovacz (2001) citado por Fonseca (2005, p. 47):

“(…) concluiu que reformar-se constitui hoje um aspeto estrutural do curso de vida humana nas sociedades industrializadas, traduzindo-se pelo abandono da atividade profissional, pelo direito a receber uma pensão e pela identificação pessoal com um novo papel, o de reformado.”

Por outro lado Taylor-Carter e Cook (1995) consideram que a reforma deveria de ser vista como algo positivo, uma fase encarada para o futuro, descentralizando as ideias negativas associadas à reforma tratando-se “ de um período propício ao estabelecimento de relações mais próximas com os outros e à realização de atividades que proporcionem bem-estar, pelo que se trata de um tempo em que o futuro é encarado com otimismo e entusiasmo.” (Taylor-Carter e Cook (1995) citado em Fonseca 2005, p.47)

Hooker (1991) dá especial atenção à pesquisa da mudança do *self* (ou sua estabilidade) na “passagem à reforma” definindo três pontos fulcrais:

- “1) dado o papel central que a vida profissional tem na existência, trata-se de algo que acaba por fazer parte da própria identidade;
- 2) independentemente da preparação que para ela o indivíduo tenha feito, a “passagem à reforma” (como qualquer outra transição) traz sempre consigo

realidades novas, total ou pelo menos parcialmente diferentes do inicialmente esperado;

3) a “passagem à reforma” é, provavelmente, a transição do ciclo de vida onde a variabilidade individual assume contornos mais extraordinários, quer pela falta de modelos de referência, quer pela influência simultânea de múltiplas variáveis.” (Hooker 1991 citado por Fonseca (2005, p. 49)

Segundo Neto (2010), Guillemard (1970) foi uma das primeiras autoras a investigar os conceitos de reforma, sistemas de segurança social e vida laboral associados às questões do envelhecimento. Identificando assim cinco tipos pelos quais o indivíduo vivencia a sua reforma, de acordo com o seu empenhamento social:

- Reforma –retirada: o indivíduo afasta-se da sua vida social, retira-se do meio que o circunda;
- Reforma terceira idade: o sujeito goza de um sentimento de velhice bem-sucedida e procura ocupar o seu dia-a-dia com inúmeras atividades produtivas e significativas;
- Reforma de lazer ou família: aquando a chegada à reforma os indivíduos centralizam as suas vidas no âmbito familiar e/ou atividades desportivas, de lazer e socioculturais;
- Reforma- reivindicação: ocorre a um questionamento por parte dos sujeitos reformados em que recusam aceitar o papel de velhos;
- Reforma-participação: os sujeitos resignam-se ao papel de reformados tendo uma participação passiva e sedentária.

Ferreira (2007) considera que a reforma é vista numa perspetiva exclusivamente económica, isto porque, um indivíduo é designado de idoso quando já não pode, ou não permitem que seja produtivo na sua atividade profissional, passando então a “(sobre)viver” de uma pensão de reforma. Definindo os idosos como seres inúteis para a sociedade, pois já não participam nela ativamente. A mesma autora defende que esta

ideia estereotipada tem de ser ultrapassada, por isso, é importante que o indivíduo dê continuidade à sua vida ativa de diferentes formas.

“Afinal, o momento de passagem à reforma assinala, apenas mais uma fase da vida, como outras já vividas e, tantas outras ainda por viver comuns ao longo do processo de envelhecimento individual, que se deseja satisfatório e equilibrado entre perdas e ganhos.” (Ferreira 2007, p. 34)

A reforma é uma etapa/fase da vida em que as mudanças são brutais, e nem todas as pessoas conseguem passar por elas facilmente ou de ânimo leve, destacam-se as principais mudanças:

- Financeiramente: é natural que a pessoa disponibilize de menos rendimentos em comparação à vida ativa;
- Estilos de vida: “muitas pessoas passam de uma situação em que vivem rodeadas por outras pessoas e envolvidas em atividades permanentes, para uma situação de quase isolamento social” (Fonseca, 2012, p.83);
- O uso do tempo: o que antes era pouco, após entrada na reforma o tempo é bastante e é importante ocupá-lo com atividades úteis e significativas e que deem prazer;
- A vida conjugal: as relações podem sofrer modificações devido às mudanças de papéis, visto que o homem passa tanto tempo em casa como a mulher (no caso de estarem os dois reformados), podendo surgir situações de stress;
- As relações sociais: “a possibilidade do abandono da vida profissional corresponder a uma diminuição de relações interpessoais, empobrecendo o dia a dia e comprometendo a integração social” (Fonseca, 2012, p.83) são uma das preocupações centrais que os indivíduos reformados expressam sobre a reforma;

- A mudança de residência: alguns indivíduos após a reforma pensam em regressar à terra natal, contudo essa mudança pode cortar redes de relações atuais e acentuar o risco de isolamento social;

- A própria identidade (pessoal e social):

“o estatuto profissional confere uma determinada identidade (“sou professor”, por exemplo) e pode ser sinónimo de importância, de poder e de reconhecimento social, algo que tende a desaparecer com a entrada na reforma (“sou ex-professor...”), podendo originar uma sensação de perda de identidade e de alguma indiferenciação social” (Fonseca, 2012, p.83).

Como já foi referido, existem os indivíduos que optam por reformar-se voluntariamente, e os sujeitos que são obrigados a reformar-se. Fonseca (2012) diferencia as situações de reforma da seguinte forma:

“ pessoas que se reformam por vontade própria das que se reformam porque a isso são forçadas; as pessoas que se reformam naturalmente quando o tempo de atividade profissional atinge o seu termo das que se reformam por saturação ou exaustão físicas e mental; as pessoas que se reformam de forma gradual das que se reformam de forma abrupta” (Fonseca, 2012, p.79).

Existem consequências adjacentes numa reforma voluntária, ou não. Posto isto, Fonseca (2012) evidencia que numa reforma antecipada (por volta dos 50 anos) existem indivíduos que a consideram como algo assustador, principalmente quando nomeiam o trabalho como uma das principais razões de viver, e ainda ideia que ao reformar-se estará mais perto da velhice. Vieira (2014) refere que a reforma e a inatividade pode originar no idoso sentimentos de inutilidade e de perda de autoidentidade. Por outro lado, outras pessoas desdramatizam a ideia de se reformarem, considerando-a como uma oportunidade para se dedicarem a outras tarefas de autorrealização.

Para os trabalhadores que se reformam no termo da idade permitida por lei, uns determinam essa altura como um momento de alívio (principalmente quando as profissões exercidas, são exaustivas).

Por último, segundo Fonseca (2012, p.81)

“não são comparáveis pessoas que se reformam tardiamente por nunca terem conseguido meios económicos bastantes para o fazerem mais cedo e pessoas que se reformam tardiamente porque a vida profissional sempre foi mais gratificante do que a perspectiva de acordarem de manhã e “não terem nada para fazer”.

O processo de passagem à reforma, tem de ser preparado antemão, porque as mudanças, essas, acontecem inevitavelmente. É importante que cada individuo elabore um novo projeto vida após reforma, de maneira a dar sentido à vida e bem-estar.

Boutinet (1990) define projeto como um desígnio, intenção, finalidade, objetivo. Este autor defende a importância de um projeto de reforma, de maneira a que o individuo possa tomar a iniciativa de desenvolver atividades novas, ou dispensar mais tempo em atividades já familiares. Neste sentido Boutinet (1990) caracteriza a reforma em dois tipos de projetos:

- Projeto de retirada: “ o indivíduo aprende a preparar-se para uma certa inatividade, ao esboçar os contornos de um atividade não produtiva que poderá manter o seu potencial de atividade e lhe permitirá lutar contra as forças de desagregação próprias do envelhecimento” (Boutinet, 1990, p. 115).
- Projeto de retiro: “é uma reconversão profissional e uma mudança de estatuto; ao trocar um posto remunerado por uma reforma, o indivíduo vai propor, a título não constrangedor, os seus serviços” (Boutinet, 1990, p. 115).

Posto isto, é possível viver sem projeto? A resposta é não. “O projeto é uma antecipação da vida, que procura a sua justificação longe, anteriormente, na vida já esgotada” (Boutinet, 1990, p.301). Esta ideia de projeto surge na busca de uma identidade, pois através dele pode criar-se e ser diferente.

Cozinheiro e Vieira (2007) defendem que a elaboração de um projeto representa a forma de garantir ou diminuir a qualidade de vida. A busca de sentido para a vida, a elaboração de projetos, o estabelecimento de objetivos e metas são estratégias de se “inventar diferente” (Cozinheiro e Vieira, 2007)

Sem dúvida que o processo de “passagem à reforma” é um marco importantíssimo no desenvolvimento humano, todas as pessoas sofrem esta fase de uma maneira diferente. Como foi visto, umas não querem ser reformadas outras estão desejosas de entrar nessa fase. É aqui que entra o envelhecimento ativo como conceito fulcral, facilitando esta mudança de papel de pessoa ativa para pessoa reformada.

1.2. ENVELHECIMENTO ATIVO

Ficou claro no ponto 1 que ao processo de envelhecimento estão inerentes várias mudanças tanto biológicas, psicológicas e sociais. Contudo e devido à melhoria dos cuidados de saúde e conseqüentemente ao aumento da esperança média de vida, um grande grupo idosos conseguem manter-se autónomos e com projetos de vida, daí surgir o conceito de envelhecimento ativo (Faria e Rosário, 2014).

Para Fernandes e Botelho (2007) o conceito de envelhecimento ativo surgiu pela Organização Mundial de Saúde no final dos anos 90. Esta conceção coloca o envelhecimento no âmbito social em que decorre o processo individual, ao mesmo tempo que associa à transversalidade da dinâmica social. E assenta em dois princípios essenciais: o conceito de saúde, enquanto bem-estar bio-psico-social; e numa perspetiva dinâmica de envelhecimento, como um processo que ocorre ao longo da vida.

Segundo a OMS (2002), envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.

De acordo com Ribeiro e Paúl (2011) a pessoa idosa tem de ser responsável no exercício da sua participação nos vários aspetos que caracterizam o quotidiano, requerendo ações ao nível de três pilares básicos: a saúde, a segurança e a participação social. Ainda seguindo a linha orientadora destes autores, o envelhecimento ativo está aliado a quatro noções chaves que tem de ser potenciadas: a autonomia (controlo), a independência (nas AVD – Atividades de Vida Diária e nas AIVD – Atividades Instrumentais de Vida Diária), a qualidade de vida e esperança de vida saudável. Para Paúl (sd) as características do indivíduo, as variáveis comportamentais, económicas, do meio físico e do meio social e ainda a saúde e serviços, são fatores que associados a uma perspetiva de género e de cultura são determinantes do envelhecimento ativo.

Em 2012 a Comissão Europeia, adotaram esse ano como “*Ano Europeu do Envelhecimento Ativo*”. Segundo a Proposta de Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Activo (2010), o objetivo é

“ Para possibilitar o envelhecimento activo há que criar melhores oportunidades e condições de trabalho para permitir que os trabalhadores mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a exclusão social fomentando a participação activa na sociedade e incentivar o envelhecimento saudável.”

Verifica-se que a pirâmide etária da UE (União Europeia) registou um aumento significativo das coortes após a Segunda Guerra Mundial, aumento esse que marcou o início do *baby boom* (geração nascida imediatamente após a Segunda Guerra Mundial). A proposta do Ano Europeu do Envelhecimento Activo surgiu aquando se apurou que a população ativa começaria a decrescer a partir de 2012, e as pessoas com 60 anos ou mais aumentaria (Comissão Europeia, 2010). Posto isto, um dos pontos centrais para “superar o desafio do envelhecimento demográfico e preservar a solidariedade entre gerações reside em garantir que as coortes do baby boom se mantenham durante mais tempo no mercado trabalho e permaneçam saudáveis, ativas e autónomas durante tanto tempo quanto possível” (Comissão Europeia, 2010 p. 10).

Neste sentido, as políticas elaboradas pelos países da UE para o envelhecimento ativo pretendem dar resposta a três grandes mudanças macrosociais:

- O envelhecimento demográfico;
- A substituição do modelo de Estado-Providência europeu por um novo modelo. Em que os idosos possam manter ativos e no mercado de trabalho mais tempo;
- O envelhecimento como um processo “positivo”, nesta fase da vida que está associada a declínios e perdas. (José e Teixeira, 2014).

O ano de 2012 foi rico em debate sobre envelhecimento ativo, as propostas de intervenção eram diversas, e a ideia que os idosos precisam de se manter ativos e com projetos depois da reforma era unânime.

Mas afinal, o processo de envelhecimento ativo é iniciado em que momento? Quando já tivermos na reforma? Quando tivermos 65 anos?

O envelhecimento ativo é considerado uma intervenção ao longo da vida, é com as escolhas mais assertivas, ou não, que definimos como será o nosso envelhecimento. Por exemplo: Se fumar, se não praticar exercício físico, se não tiver uma alimentação saudável, provavelmente o indivíduo idoso será mais vulnerável.

O envelhecimento ativo é um conceito que deveria estar cada vez mais aplicado à prática, porque quanto mais independentes e autónomos forem os nossos idosos menos institucionalizações existem. Tal como afirma Vieira (2014, p. 114) citado em Vieira (2011):

“Para muitos a institucionalização traz a descontextualização, a falta de referências, o desinteresse.” (...) “A falta de rituais e a perda da noção espaço-temporal produz, assim, a tristeza, o sentimento de solidão e o envelhecimento precoce. Com efeito, dificilmente o idoso vai fazer atribuição de sentidos às coisas se não se revê nelas.”.

Opondo-se à ideia de institucionalização, é importante que a sociedade esteja preparada para receber estas pessoas mais velhas, que apesar de já não serem um ser ativo (financeiramente) são dotados de grandes conhecimentos e dispostos a participar social e culturalmente. E muitos deles dispostos a conhecer temáticas que até então eram desconhecidas, ou não dispunham de tempo para as conhecer. Daí a importância de alargar o “quer aprender” a todas as faixas etárias e não só às mais novas, com o objetivo de as preparar para o mercado de trabalho.

1.3. APRENDIZAGEM, AO LONGO DA VIDA, NOS PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO

Segundo Delors et al (1998, p. 19) o conceito de educação ao longo de toda a vida, surge no século XXI, “dando resposta ao desafio de um mundo em rápida transformação”. O mesmo autor denomina quatro grandes pilares que sustentam a educação, são eles:

- Aprender a conhecer (adquirir os instrumentos de compreensão);
- Aprender a fazer (saber agir no meio envolvente);
- Aprender a ser (princípio fundamental: a educação deve contribuir para o desenvolvimento total da pessoa);
- Aprender a viver juntos (participar com os outros em todas as atividades humanas)

No relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI, o quarto pilar é o mais importante na aprendizagem ao longo da vida, centrado no desenvolvimento “do conhecimento acerca dos outros, da sua história, tradições e espiritualidade”, sendo assim capaz de criar um espírito novo. Centra-se essencialmente na participação ativa na comunidade em que está inserido, e invariavelmente a socialização com os membros envolvidos nessa comunidade.

Hoje em dia o ser humano não pode considerar que a aprendizagem adquirida ao longo da juventude (apesar da educação inicial tender a prolongar-se) é a necessária para o resto da vida. A evolução rápida do mundo exige uma atualização rápida dos

conhecimentos, o aumento médio da esperança de vida e por conseguinte a extinção da vida ativa (renumerada), amplifica o tempo disponível para outras atividades.

Tal como refere Delors et al (1998) a educação ao longo da vida torna-se num meio de chegar ao equilíbrio mais perfeito entre trabalho e aprendizagem e ao exercício de uma cidadania ativa. De acordo com o mesmo documento, a Comissão defende uma educação pluridimensional:

“A educação ao longo de toda a vida é uma construção contínua da pessoa humana, do seu saber e das suas aptidões, mas também da sua capacidade de discernir e agir. Deve levá-la a tomar consciência de si própria e do meio que a envolve e a desempenhar o papel social que lhe cabe no mundo do trabalho e na comunidade.” (Delors et al., 1998, p. 106).

Cada vez mais aumenta a procura pela educação, por parte dos adultos ainda na sua atividade profissional, seja por: cursos de línguas, formação profissional e reciclagem, inscrição em tempo parcial em estabelecimentos universitários, entre outros. De acordo com mesmo relatório, a Suécia é um país exemplo na prática de educação de adultos, as atividades educativas formais e não formais têm um grande sucesso ocupando mais de 50% da população adulta.

A UNESCO é a entidade que considera a aprendizagem ao longo da vida, seja formal ou informal, um recurso muito importante na participação ativa dos cidadãos que vivem em comunidade. Por essa razão, já organizou uma série de Conferências Internacionais de Educação de Adultos, tais como: Elsinore em 1949, Montreal em 1960, Tóquio em 1972, Paris em 1985 e Hamburgo em 1997.

A partir de 1976, ano em que foi aprovada a Recomendação de Nairobi na Conferência Geral da UNESCO, os governantes comprometeram-se a promover “ a educação de adultos como parte integrante do sistema educacional, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida” (UNESCO, 1977, p. 3, anexo I).

A Educação de adultos presente nesta recomendação traduz-se no

“conjunto de processos educacionais organizados, seja qual for o conteúdo, nível e método, quer sejam formais ou não, quer prolonguem ou substituam a educação inicial nas escolas, faculdades e universidades, bem como estágios profissionais, por meio dos quais pessoas consideradas adultas pela sociedade a que pertencem desenvolvem suas habilidades, enriquecem seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou tomam uma nova direção e provocam mudanças nas suas atitudes e comportamentos na dupla perspectiva de desenvolvimento pessoal e participação plena na vida social, económica e cultural, equilibrada e independente, contudo, a educação de adultos não deve ser considerada como um fim em si, ela é uma subdivisão e uma parte integrante de um esquema global para a educação e aprendizagem ao longo da vida ” (UNESCO, 1977, p. 4 anexo I).

A UNESCO considera a educação como um direito universal para todas as crianças, jovens e adultos e é o princípio fundamental que sustenta todas as nossas iniciativas. A educação de adultos cria o seu foco, na era da globalização caracterizada por mudanças rápidas e avanços tecnológicos. A educação de adultos desempenha um papel crucial na redução da pobreza, na melhoria da saúde e na promoção de práticas ambientais sustentáveis (UNESCO, 2010).

Em Portugal, enquanto processo educativo, a Aprendizagem ao Longo da Vida vai desde, os ensinamentos pré-obrigatório, básico, secundário e superior, formação inicial inserida no mercado de emprego e outras atividades de formação. Posteriormente, surgiram iniciativas populares e de associações focadas sobre ações de alfabetização e atividades de educação de base de adultos (Távora, Vaz e Coimbra, 2012; Lopes, 2014).

As políticas específicas para a educação de adultos, em Portugal, surgiram há poucos anos, principalmente quando se verificou que em 4 700 000 ativos cerca de 2 400 000 não possuíam a escolaridade de nove anos (Portaria nº. 1082 –A /2001).

Segundo a Eurydice (2011), existiam iniciativas oficiais, cursos noturnos e dominicais, campanhas de alfabetização e cursos de ensino noturno e alguns cursos gerais. É nos anos 70 que se regista a modificação para uma política de educação de adultos, sendo

criada a Direção-Geral de Educação Permanente, com principal atenção nos adultos (Eurydice, 2011).

No final do ano de 1975 os serviços da Direção-Geral começam a ser reorganizados, traduzindo-se no Plano de Educação de Adultos (Eurydice, 2011). Em 1979 é criado o Plano Nacional de Alfabetização e Educação Base de Adultos (PNAEBA), cuja primeira linha de combate seria o analfabetismo.

Em 1999 é criada a Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos (ANEFA), que tem em vista a qualificação dos adultos, através da valorização de competências adquiridas tanto em contextos formais como não formais, tendo como referência a competitividade. Mais tarde, a ANEFA é extinta, dando lugar à Direção Geral de Formação Vocacional (DGFV) (Eurydice, 2011; Lopes, 2014).

Surgem mais tarde os RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências escolares e profissionais), atualmente no âmbito do CQEP (Centros para a Qualificação e o Ensino Profissional) e têm como objetivo o reconhecimento de competências adquiridas pelos adultos, ao longo da vida, em contextos formais e não-formais, tendo em vista a certificação escolar e ou/ profissional (ANQEP, sd). Esta medida insere-se na Estratégia Europeia para o Emprego e no Plano Nacional de Emprego (Portaria nº. 1082 –A /2001).

Em Dezembro de 2011, o Conselho da UE apelou para a adoção de uma Agenda Europeia para Adultos renovada, em que os estados membros deveriam empenhar-se no desenvolvimento da educação de adultos. A Agenda Europeia para Adultos centra-se em cinco grandes domínios para o período de 2012 - 2014:

- *“Fazer da aprendizagem ao longo da vida e da mobilidade uma realidade”* – com o objetivo de alargar a participação dos adultos nos processos de aprendizagem ao longo da vida (alargar para mais de 15% de adultos);
- *“Melhorar a qualidade e a eficácia do ensino e da formação”* – Criar sistemas de garantia de qualidade para as entidades prestadoras de serviços de educação de adultos; Melhorar a qualidade dos formadores; Assegurar a

viabilidade e a transparência de financiamento da educação de adultos; Intensificar a cooperação e a parceria entre as partes interessadas para o sector da educação de adultos;

- *“Promover a igualdade, a coesão social e a cidadania ativa através da educação de adultos”* – Dar mais importância às matérias de literacia e numeracia, literacia digital, potenciando aos adultos a oportunidade de desenvolverem as aptidões de base de diversas formas incentivando à participação ativa na sociedade moderna; aumentar a oferta e empenho individual no domínio da educação de adultos de modo a reforçar a inclusão social e a participação ativa na comunidade; aumentar as oportunidades de aprendizagem dos mais idosos no contexto de envelhecimento ativo (voluntariado, aprendizagem intergeracional, etc.); dar resposta às necessidades de aprendizagem das pessoas com deficiência.
- *“Fomentar a criatividade e capacidade de inovação dos adultos e dos respetivos ambientes de aprendizagem”* – Promover a aquisição de competências essenciais transversais; reforçar o papel desempenhado pelas organizações culturais, enquanto contextos da educação não formal e informal de adultos; maior aplicação das tecnologias da informação e da comunicação no contexto da educação de adultos.
- *“Melhorar a base de conhecimentos sobre a educação de adultos e a monitorização deste sector.”* (União Europeia, 2011)

A UE considera que a aprendizagem ao longo da vida está inserida na aprendizagem desde a idade pré-escolar até depois da aposentação, a Agenda Europeia para a Educação de Adultos foi criada com a ideia de valorizar mais o perfil deste sector, e um dos pontos definidos é:

“criar modalidades bem desenvolvidas de aprendizagem para a terceira idade, a fim de promover um envelhecimento ativo, autónomo e saudável, tirando partido dos conhecimentos, experiência e capital social e cultural de que este segmento da população dispõem, em proveito de toda a sociedade” (União Europeia, 2011, p. 4)

A Agenda Europeia para a Educação de Adultos, em Portugal, é coordenada pela Agência Nacional para a Qualificação e Ensino Profissional (ANQEP), e tem como públicos-alvo prioritários: os adultos em situação ou em risco de exclusão social, os adultos com deficiências e incapacidades e os seniores.

Segundo o site da ANQEP em Novembro de 2012 foram estipulados os principais produtos/atividades integradas no projeto a desenvolver até 2014, tais como:

- Criação de um folheto e de um cartaz de divulgação da Agenda Europeia de Adultos em Portugal;
- Produção de um fórum *online*, com o intuito da partilha de experiências intergeracionais;
- Realização de questionários telefónicos com o objetivo de descobrir as necessidades e interesses dos seniores sobre a educação de adultos e ao nível da sua participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida;
- Elaboração de questionários *online* para as instituições que trabalham com adultos com deficiência e em risco de exclusão social;
- Dinamização de cinco workshops regionais (Lisboa, Matosinhos, Coimbra, Évora e Faro) com stakeholders locais;
- Elaboração de um guia eletrónico;
- Criação de um *site* dedicado à Agenda Europeia para a Educação de Adultos em Portugal;
- Realização de um seminário final para apresentação das conclusões e recomendações a seguir no projeto (ANQEP, 2012).

De acordo com o *e-guia* da Implementação da Agenda Europeia para a Educação de Adultos (2012-2014) um dos fenómenos referidos foi o facto de a pirâmide etária estar

invertida, daí dar especial atenção à educação de adultos seniores. Neste sentido surgiram medidas que podem promover o envelhecimento ativo da população sénior:

- “A participação contínua em atividades sociais, culturais e ambientais;
- A participação em ações no âmbito da educação ao longo da vida, que fomentem a criatividade, o uso das novas tecnologias da informação e comunicação (TIC) e das redes sociais, a educação ambiental e para a saúde;
- O acesso a ofertas formativas e educativas que satisfaçam os interesses dos cidadãos seniores, mesmo que não tenham relação direta com o mercado de trabalho.” (ANQEP, 2014, p.20)

Todas estas medidas de participação ativa tem de ter em conta a abordagem biográfica (que valoriza a história de vida do indivíduo) e a abordagem dialógica e colaborativa (valoriza o diálogo, partilha e a troca a nível coletivo).

Sabe-se que a esperança média de vida está a aumentar e com ela a idade da reforma e é nesta etapa que os indivíduos recorrem à educação, ao aumento de qualificações, não para realização profissional, mas antes para realização pessoal. Esta procura por novos conhecimentos surge numa altura em que os seniores estão livres de responsabilidades familiares e profissionais, dedicando mais tempo a tarefas de lazer e a temáticas que antes não teriam possibilidade de conhecer (por exemplo: as TIC e as redes sociais virtuais).

Posto isto, Agenda Europeia para a Educação de Adultos (2012-2014) *e-guia* (2014) considera que a Educação para Adultos na implementação de novos projetos, deve centrar-se em três grandes pontos: a atenção aos interesses e expectativas das pessoas, principalmente para aquelas que têm idade igual ou superior a 55 anos, porque nesta fase a procura centra-se mais de acordo com o gosto pessoal e a necessidade de estar ocupado e interagir com outras pessoas, e não tanto pela procura profissional; o envolvimento e mobilização das redes e comunidades locais, é importante que as comunidades locais criem ofertas educativas e formativas, de acordo com os parâmetros nacionais, para chegarem mais facilmente às pessoas; a intergeracionalidade como

modo de partilha e troca de conhecimentos e aproximação entre gerações. Os mais velhos sentem-se úteis em transmitir conhecimentos adquiridos ao longo da vida, e os mais novos apresentam também os seus conhecimentos, por vezes sem contextualização, mas que são igualmente úteis e precisos na comunidade em que estão inseridos.

Pouco a pouco, Portugal vai conseguindo elaborar metodologias ativas da educação de adultos e mantendo uma aprendizagem ao longo da vida, descentralizando-a do ensino recorrente apenas para a vida ativa. Contudo, ainda tem um longo caminho a percorrer no que respeita à educação de adultos pós vida ativa.

1.3.1 Projetos/políticas de envelhecimento ativo e preventivo.

No âmbito do envelhecimento ativo, é importante realçar algumas medidas tomadas a nível Europeu, e seguidamente centradas em Portugal. São medidas que estimulam o idoso a permanecer ativamente na sociedade, prevenindo e retardando as mudanças num processo de envelhecimento normal.

A ideia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, surgiu pela OMS em 2005 com o objetivo de promover o envelhecimento ativo. Para que uma cidade seja considerada amiga das pessoas idosas, as políticas, os serviços, os cenários e as estruturas têm de apoiar as pessoas para envelhecer ativamente:

- “Reconhecer que as pessoas mais velhas representam um alargado leque de capacidades e recursos;
- Antecipar e dar respostas flexíveis às necessidades e preferências relacionadas com o envelhecimento;
- Respeitar as suas decisões e escolhas de estilo de vida;
- Proteger os mais vulneráveis e promover a sua inclusão e contribuição em todos os aspetos da vida comunitária.” (OMS 2009, p.5).

Como se sabe a capacidade funcional vai declinando ao longo do processo de envelhecimento, contudo este projeto veio abrir portas para as pessoas idosas, ou incapacitadas. O objetivo central é manter os mais velhos ativos na comunidade, para isso é importante capacitá-los.

Inicialmente o projeto contou com a participação de 35 cidades de todos os continentes, incluindo seis mega cidades atuais (com mais de 10 milhões de habitantes) Cidade do México, Moscovo, Nova Deli, Rio de Janeiro, Xangai e Tóquio. A OMS recorreu às pessoas que iriam beneficiar do projeto para desvendar quais as necessidades a colmatar num a cidade amiga das pessoas idosas, perguntas como: “Quais são as características amigas dos idosos da cidade em que vivem?”, “Com que problemas se deparam?” e “O que falta à cidade para que possa ser melhorada a sua saúde, participação e segurança?”. Após os resultados foram identificados 8 grandes áreas a considerar numa cidade amiga do idoso:

- Espaços exteriores e edifícios;
- Transportes;
- Habitação;
- Apoio comunitário e serviços de saúde;
- Participação Social;
- Respeito e inclusão social;
- Participação cívica e emprego;
- Comunicação e informação (OMS, 2009)

Os três primeiros pontos: espaços exteriores e edifícios; transportes e habitação, estão estritamente ligados com o ambiente físico de uma cidade e que exercem influência sobre a mobilidade individual. A participação social insere-se em atividades recreativas, de socialização, culturais, educativas e espirituais em que as pessoas idosas estejam

inseridas. A participação cívica e o emprego centram-se nas condições de cidadania trabalho remunerado e não remunerado. As áreas da comunicação e informação e do apoio comunitário e serviços de saúde abarcam os ambientes sociais e os determinantes da saúde e do serviço social. O respeito e a inclusão correspondem às atitudes, comportamentos e as mensagens de outras pessoas e da comunidade como um todo, sobre as pessoas mais velhas (OMS, 2009).

No guia que se consultou, todas estas oito áreas estão retratadas e especificando com uma lista de verificação permitindo a que todas as cidades procedam à sua autoavaliação e registarem os progressos efetuados.

Em Portugal 177 concelhos participaram na recolha de informação sobre as cidades amigas para as pessoas idosas. O projeto foi denominado “cidades” âmbito da associação vida – valorização intergeracional e desenvolvimento ativo e foi apresentado sob o conceito da OMS (Oliveira et. al. 2012).

Em Portugal surgiu a RUTIS- Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, uma Instituição Particular de Solidariedade Social fundada a 21 de Novembro de 2005, com sede em Almeirim. Tem como principais objetivos:

“- promover o envelhecimento ativo em todas as suas vertentes; - apoiar, unir, promover, representar e reconhecer as Universidades da Terceira Idade e projetos similares sem fins lucrativos; - fomentar a educação e o ensino, a formação profissional e a aprendizagem ao longo da vida; - incentivar a investigação académica e científica na área do envelhecimento e da cidadania; - fomentar a cooperação para o desenvolvimento, para a defesa dos direitos humanos, nomeadamente entre os mais necessitados; - atuar na prevenção e promoção da saúde; - estimular o voluntariado, na e para a sociedade; - ajudar a criar uma identidade europeia e estreitar laços com as comunidades portuguesas no mundo; - promover outras atividades de solidariedade e desenvolvimento comunitário.” (Jacob, 2012, p.4)

A universidade sénior é na sua génese uma resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, para e

pelos maiores de 50 anos. Estas instituições enquadram-se no conceito da formação/educação/aprendizagem ao longo da vida, promovendo a integração social e mantendo a mente ativa através das várias atividades.

Segundo Jacob (2012) os seniores participam em grande massa nestes projetos porque têm vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos, manterem-se ativos e participativos, conviver e conhecer novas pessoas, criarem novos projetos de vida. No fundo, foi mais uma medida em que enfatiza a participação do idoso na comunidade, proporcionando um envelhecimento preventivo, na medida em estando ativamente inserido retarda algumas perdas provenientes do envelhecimento.

As universidades para a terceira idade, tem crescido gradualmente desde a primeira 1976 em Lisboa, seguindo-se em 1979 no Porto, mas só no ano 2000 é ocorreu o verdadeiro acréscimo desta instituição. Em 2012 existiam mais de 200 Universidades seniores registadas na RUTIS, curiosamente, localizadas maioritariamente na zona centro do país (Jacob, 2012).

Analisando outro projeto mais próximo, o IPL 60+ é, também, um programa de formação ao longo da vida, consiste na formação sénior ao ensino formal e oficial fornecido por um estabelecimento de ensino superior público. Tem como missão dinamizar e promover atividades formativas, educativas e socioculturais envolvendo os indivíduos no seu percurso de aprendizagem e desenvolvimento ao longo da vida (IPL 60+, sd).

No fundo, este programa pretende a integração das pessoas mais velhas num ensino superior, onde podem frequentar algumas unidades curriculares de licenciaturas e ainda possui um programa específico com unidades curriculares dirigidas só ao grupo sénior (inglês, atividade física, introdução à informática, tuna, visitas de estudo e intercâmbio, entre outras.). Tem ainda acesso a todas as infraestruturas e serviços do IPL (Instituto Politécnico de Leiria), bibliotecas, salas, bares e refeitórios, etc. E o mais importante de tudo, a oportunidade de conviver com pessoas mais jovens, descobrir interesses novos, partilhar conhecimento e experiências vividas.

É neste contexto que surgiu a ideia do trabalho final deste mestrado ser centrado no estágio. Só agindo ativamente e proporcionando atividades/programas/projetos aos mais velhos é que vão poder envelhecer de uma forma, ainda, mais ativa. A capacidade funcional tende a diminuir à medida que os anos vão avançando e, é também por isso que é importante envelhecer ativamente, participando nas atividades e dinâmicas locais. Ou seja, sentir-se cidadão pleno e não um fardo!

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

Neste Capítulo II é apresentado o contexto onde decorreu o estágio, bem como a sua integração na associação. Contempla ainda a caracterização da população e do Concelho da Batalha.

2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO DE ESTÁGIO

O conhecimento da existência desta Associação, e posteriormente a proposta de realização de estágio deu-se a partir da Professora Doutora Jenny Sousa, aquando a elaboração da proposta de estágio. Até então, não conhecia de todo esta associação, possivelmente por a sua origem ser recente.

Foi delineado um projeto de estágio o qual foi apresentado à Associação Arte Sem Fim no final de Setembro onde estavam presentes três membros: a Dr.^a. Patrícia Virgílio, América Virgílio e a Dr.^a. Inês Sousa. Na primeira reunião foram definidos quais os objetivos do estágio e qual o projeto que se pretendia realizar.

Com o estágio propõe-se conhecer mais aprofundadamente a comunidade idosa do concelho da Batalha e desenvolver diversas atividades socioculturais e educativas possibilitando uma participação ativa das pessoas reformadas nas dinâmicas locais. Concomitantemente a estagiária participou em atividades desenvolvidas pela Associação e ajudou na dinamização de alguns eventos, nomeadamente a Feira da Lua, atividades de Natal e no desfile de Carnaval.

O estágio principiou ao dia 6 de Outubro de 2015 e terminou no dia 10 de Fevereiro 2016, tendo sido realizado em simultâneo com a minha atividade profissional, conciliando, assim, horários e as folgas semanais.

A primeira fase do estágio consistia no conhecimento da instituição e ambientação ao meio envolvente, desde modo recolhi o máximo de informação sobre a associação, analisando relatórios e processos já existentes – o que designo de análise documental.

De modo a conhecer a população idosa do concelho da Batalha, foram definidos, com o apoio da associação, os locais estratégicos aonde estas pessoas se poderiam

encontrar. Com o intuito de obter algumas conversas informais e estabelecer um contato para a participação às atividades pré-definidas. A análise documental foi, também, essencial nesta fase para um conhecimento da população mais velha, consultado os sites do INE, Pordata e do Município da Batalha.

No projeto de estágio foi proposto à Associação a realização de quatro atividades, todas elas foram concretizadas: uma caminhada sénior, atividade integrada na Feira da Lua; uma atividade de artes plásticas; uma atividade de informática e uma de culinária.

Paralelamente à excelente receção por parte da equipa da Associação Arte Sem Fim, também, procurei fazer o meu trabalho com o máximo de empenho e dedicação. Sempre que foi solicitado colaborei nas iniciativas e nas atividades pela associação, mostrando-se disponível e proativa.

É importante realçar a amabilidade e atenção que todas lojas do Edifício Avis deram à minha integração, disponibilizando-se para conceder espaços, serviços e parcerias para o sucesso do estágio.

2.1. A ASSOCIAÇÃO ARTELEMNISCATA

A Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Social Artelemniscata, tem sede na freguesia da Batalha na Rua Luís da Silva Mouzinho de Albuquerque, 2440-063 Batalha. A Associação abriu funções em Julho de 2014.

Os objetivos da Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Social ARTELEMNISCATA são os seguintes:

1. A promoção, o desenvolvimento e a prática da ação cultural, recreativa, desportiva e social, junto da comunidade.
2. Contribuir para o melhoramento dos tempos livres dos seus associados e não associados desenvolvendo iniciativas várias, como são exemplo:
 - a) Realização de conferências e palestras culturais; organização e manutenção de cursos de formação; criação e direção de uma biblioteca privativa e/ou

museu de atividades no sentido esclarecedor; ações que sirvam os interesses da comunidade;

- b) Divulgação de informações sobre legislação social bem como de conhecimentos essenciais em matéria cultural, recreativa ou desportiva;
- c) Orientação de atividades com interesse educativo, atividades de tempo livre bem como a organização de eventos nesta atividade;
- d) Criação ou apoio à organização de grupos artísticos, realização de sessões recreativas, dinamização de exposições audições musicais e radiofónicas, espetáculos de teatro e cinema;
- e) Sensibilização para a necessidade dos bons hábitos de saúde, expressão corporal ou fomentando a prática dos desportos em geral;
- f) Todas as realizações que se insiram dentro do âmbito dos objetivos da Associação, Cultural, Recreativa, Desportiva e Social ARTELEMINISCATA nas áreas: educativa, recreativa, social ou económica.

Quanto à constituição dos órgãos sociais da associação, a Assembleia- Geral é dirigida por um presidente, um vogal e um secretário. A Administração é composta por um presidente, um secretário e um tesoureiro. O Conselho Fiscal é constituído por um presidente, um secretário e um redator.

Desde Setembro de 2014, esta associação já dinamizou algumas atividades em diversas áreas, nomeadamente, ateliers, exposições e workshops. Foram ainda dinamizados alguns eventos: “Contemplari” – instalação artística com cadeiras numa exposição na fachada principal do Mosteiro de Santa Maria da Vitória e a “Feira da Lua” – num conceito de mostra de artesanato e antiguidades.

O uso do nome Artelemniscata, foi o nome utilizado para fins de registo e a nível officioso. Contudo o nome pela qual a Associação é chamada e conhecida é por Arte Sem Fim.

2.2. CARATERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO E DO CONCELHO DA BATALHA

De acordo com os dados da Pordata (2014), em Portugal existem 10.514.844 pessoas residentes. Sendo que a média de idosos por cada 100 jovens é de 129,4, sendo este valor superior à média da UE, de 115,5 idosos por cada 100 jovens. A zona centro, onde está incluindo o concelho da Batalha, regista um índice de envelhecimento de cerca de 130 idosos por cada 100 jovens, em 2001, para 163 idosos por cada 100 jovens em 2011 (INE, 2012).

O concelho da Batalha de acordo com os Censos de 2011, conta com uma população de 15800 habitantes, sendo que 54% da população do concelho concentra-se na freguesia da Batalha. A sua superfície terrestre é de 103,42 km², dividida por 4 freguesias: Batalha, Golpinheira, Reguengo do Fetal e São Mamede.

A origem da vila da Batalha está ligada ao aparecimento do Mosteiro de Santa Maria da Vitória, mandado construir após a Batalha de Aljubarrota a 14 de Agosto de 1385.

Figura I – Limites das freguesias do Concelho da Batalha



De acordo com o Plano Estratégico do Município da Batalha (2015) a população tem evoluindo positivamente, a partir essencialmente da década de 60 do século XX devido aos fortes fluxos de emigração. Tal como muitos municípios, também a Batalha dá principal importância ao envelhecimento progressivo da população. Com uma média de idades de cerca 41 anos (INE, 2011), a Batalha tem uma base de população jovem muito reduzida, não se verificando uma renovação de gerações suficiente para inverter esta tendência de envelhecimento da população (Câmara Municipal da Batalha, 2015).

Conforme consultado, existem 2961 pessoas com mais de 65 anos, sendo que 1313 são homens e 1648 são mulheres, 2008 famílias possuem uma pessoa com mais 65 anos no seu agregado familiar (INE, 2011). Outros dados verificados, referem que existem 773 pessoas que não sabem ler nem escrever e que, 3359 pessoas usufruem de uma pensão ou reforma como principal rendimento.

A maioria da população idosa encontra-se nas aldeias redondantes do concelho da Batalha, recorrendo ao centro da vila para usufruir de serviços como os bancos, os Correios (para levantar a pensão), as Finanças ou o Centro de Saúde. Recorrem ao táxi, autocarro ou a boleias (vizinhos e familiares) para se deslocarem, às segundas-feiras de manhã, ao mercado municipal.

Cada autarquia tem a responsabilidade de dinamizar e promover ações em que a população idosa (nomeadamente idosos sem apoio institucional: Estrutura residencial, Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de dia, etc) participe na comunidade ativamente. Proporcionando ainda programas de ajuda à autonomia financeira e social. Neste sentido, nasceu os CLAS – Conselhos Locais de Acção Social com o objetivo de “planear integradamente e garantir a implementação de iniciativas de desenvolvimento social local, com vista a uma maior eficácia e racionalização de meios, na erradicação da pobreza e da exclusão social” (Batalha Município, sd).

A Câmara Municipal da Batalha tem vários programas de apoio aos idosos, para além das iniciativas promovidas com as IPSS (Instituições Particulares de Solidaridade Social) existentes no concelho, como o desporto Sénior, e as Novas Primaveras

(programa de artes performativas, onde inclui a música, o teatro e a dança). A autarquia dispõe para todos os idosos que não estejam institucionalizados a comparticipação de medicamentos, em situações de carências económicas, o banco de ajudas técnicas onde são emprestadas equipamento de apoio a pessoas com dependência (andarilhos, cadeiras de rodas, canadianas, colchões anti-escaras, entre outros) e ainda o apoio habitacional que pretende ajudar na eliminação de barreiras arquitectónicas.

O município criou uma Comissão Municipal de Apoio ao Idoso (COMAI) “formado por uma equipa de trabalho multidisciplinar, que visa promover os direitos do idoso e prevenir ou pôr termo a situações de exclusão na população idosa do concelho da Batalha” (Batalha Município, sd).

Por último, em Janeiro de 2016 abriu a academia sénior, para pessoas com mais de 55 anos, podendo-se estas inscrever em aulas de artes plásticas (ministradas pela Associação Arte sem Fim) e informática.

CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

Neste capítulo far-se-á a apresentação e discussão da metodologia usada, indicando a questão de partida e os objetivos deste trabalho, descrevendo o tipo de estudo seguido e as técnicas utilizadas para a recolha de dados, e ainda, a caracterização dos participantes bem como o percurso feito na obtenção dos mesmos.

3. APRESENTAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA

A investigação nas Ciências Sociais e Humanas caracteriza-se pela multiplicidade e pela dependência contextual. A multiplicidade corresponde à existência de inúmeras abordagens que podem ser feitas ao objeto de estudo, por exemplo: métodos indutivos e dedutivos, técnicas quantitativas ou qualitativas. A dependência contextual associa-se ao facto, de o investigador não poder dissociar-se do contexto sociocultural em que está inserido, como nos refere Coutinho (2014).

Serrano (2012) dá importância ao trabalho de investigação, defendendo que a utilização de métodos e técnicas terão de permitir “alcançar aquilo que o investigador se propõe, da forma mais objectiva e com rigor científico” (Serrano, 2012, p.61).

O investigador cinge sempre um problema, para dar início ao seu estudo. Poderá ser explícito em forma de pergunta, ou não. Coutinho (2014) dá especial importância ao problema de investigação pois:

“ (...) centra a investigação numa área ou domínio concreto; organiza o projeto, dando-lhe direção e coerência; delimita o estudo, mostrando as suas fronteiras; guia a revisão da literatura para a questão central; fornece um referencial para a redação do projeto; aponta para os dados que será necessário obter.” (Coutinho, 2014, p. 49).

Neste projeto foi elaborada de forma implícita uma pergunta de partida, para que deste modo guiasse sempre o meu estágio e a investigação: De que forma a participação de alguns seniores da Batalha em atividades de cariz socioeducativas contribuem para um envelhecimento ativo e participativo na comunidade?

Afunilando a questão de partida, foram redigidos objetivos, sendo eles gerais e específicos. Os objetivos são linhas que direcionam a investigação, norteiam o procedimento, os métodos e as técnicas que devem ser privilegiados.

Tabela I- Objetivos gerais e específicos do estágio.

Objetivo Geral	- Desenvolver atividades socioculturais e educativas.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a comunidade idosa do concelho da Batalha; - Incentivar o envolvimento da comunidade através de atividades socioculturais e educativas; - Fomentar a motivação e o dinamismo nas atividades.

Seguindo este ponto de partida, esta investigação centra-se numa metodologia qualitativa. A investigação qualitativa baseia-se no método indutivo “ porque o investigador pretende desvendar a intenção, o propósito da ação, estudando-a na sua própria posição significativa, isto é o significado tem um valor enquanto inserido nesse contexto” (Pacheco, 1993, citado em Coutinho, 2014, p.28). Pretende-se compreender como a problemática penetra no mundo pessoal dos indivíduos, “ se a ação humana é intencional, pensam, há que interpretar e compreender os seus significados num dado contexto social” (Coutinho, 2014, p. 18). É necessário analisar comportamentos, reações e atitudes dadas a uma determinada situação e, nesse caso, não é algo que seja possível mensurar. A abordagem qualitativa ocupa-se com os processos, ou seja, querem saber como os fenómenos ocorrem naturalmente e como são as relações estabelecidas entre esses fenómenos (Martins e Bógus, 2004).

Este estudo situa-se entre o estudo de caso e a investigação ação. Estudo de caso porque o universo de análise são seniores de um contexto definido e pretende-se conhece-los e

desenvolver atividades com os mesmos. Investigação-ação, no sentido em que as atividades desenvolvidas potenciaram mudanças, como se poderá ver mais à frente na análise e interpretação dos dados.

O estudo de caso é utilizado, essencialmente, em estudos qualitativos com uma finalidade holística – sistémica, ampla, integrada, visa compreender o caso no seu todo. O caso pode ser um indivíduo, um personagem, um pequeno grupo, uma organização, uma comunidade, etc (Coutinho, 2014). Nesta investigação trata-se de um pequeno grupo de pessoas seniores. Coutinho (2014) esclarece estudo de caso como uma abordagem metodológica que envolve o estudo intensivo e detalhado de uma entidade bem definida: o caso. Yin (2001) considera que o estudo de caso contribui para a compreensão dos fenómenos individuais, organizacionais sociais e políticos. Yin (2001) considera o estudo de caso uma investigação empírica quando “investiga um fenómeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real, especificamente quando os limites entre o fenómeno e o contexto não estão claramente definidos.” (Yin, 2001, p. 32)

A investigação ação é um conceito que tem diversas propostas de definição. Elliot (1993) citado em Coutinho (2014, p. 363) considera a investigação ação “como um estudo de uma situação social que tem como objetivo melhorar a qualidade de ação da mesma”, por outro lado temos Watts (1985) citado em Coutinho (2014, p. 363) que adianta que a investigação ação “é um processo em que os participantes analisam as suas próprias práticas educativas de uma forma sistemática e aprofundada, usando técnicas de investigação”. De uma maneira geral Coutinho (2014) descreve a investigação ação como uma “família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo.”

Caride Gomez (2011) integra a investigação ação em conhecimento e ação, supõe-se a união entre a teoria e a prática, seguindo o critério de que o desejo de saber é dificilmente separado do desejo de atuar. A investigação ação tem por objeto a melhoria da prática, ou seja, tem a vontade de melhorar coletivamente as práticas. “(...) longe de limitar-se à mera identificação e problematização das práticas, aspira a dar-lhe novas dimensões, com significados e valores (...)” (Caride Gomez, 2011, p. 117).

3.1. SELEÇÃO DE TÉCNICAS DE INVESTIGAÇÃO/INTERVENÇÃO

Durante todo o estágio foram sendo utilizadas várias técnicas de recolha de dados que sustentaram o trabalho desenvolvido. Neste ponto serão apresentadas as técnicas utilizadas para a fase de planeamento, implementação e avaliação do estudo.

Na fase de planeamento utilizou-se as seguintes técnicas: pesquisa bibliográfica e análise documental, as conversas informais, observação não participante e o diário de campo.

Conjugou-se a pesquisa e análise documental, para caracterizar a população do concelho da Batalha, bem como para a caracterização da Associação. Com a observação direta, dirigida em cada atividade realizada “o investigador observa mas não participa no estudo” (Coutinho, 2014, p.331). As conversas informais centravam-se essencialmente aos membros da associação e a pessoas idosas que participavam nas atividades propostas pela Associação, com o intuito de divulgar o meu projeto e obter um grupo de participantes.

Na fase de implementação as principais técnicas de recolha de dados foram: a observação participante e não participante, o diário de campo, e as entrevistas semiestruturadas. Todas as atividades estão documentadas por registos fotográficos.

Através da observação consegue-se documentar atividades, comportamentos e características físicas sem depender da vontade de terceiras pessoas (Coutinho, 2014). Para além disso, o fato de ir observando os participantes em cada atividade, sem eles darem conta, proporciona atitudes mais espontâneas e genuínas (observação não participante), “os membros do grupo são alheios aos objetivos do observador, pode-se prever que o seu comportamento não seja alterado.” (Dias, 2009, p. 201) Durante o estágio, também, foram realizados pequenos diários campo – observação não estruturada, registando notas e apontamentos que de aspetos considerados importantes nos diversos momentos. Ou registos diários daquilo que fui fazendo ao longo do estágio serviu, fundamentalmente, para a recolha de informação.

Foram ainda realizadas entrevistas semiestruturadas em dois momentos do estágio: inicialmente, com o objetivo de conhecer melhor cada participante do estudo; e no final tendo como finalidade, a apreciação e o significado das atividades realizadas, por parte de quem as efetuou.

A entrevista semiestruturada parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa (Martins e Bógus, 2004). A entrevista serve para obter informação através de questões colocadas ao inquirido pelo investigador, no caso das entrevistas semiestruturadas as perguntas surgem do contexto imediato e são levantadas no curso natural dos acontecimentos (Coutinho, 2014). Para Sousa e Baptista (2011) as entrevistas semiestruturadas podem ter guião, constituído por um conjunto de tópicos ou perguntas. Tem a vantagem de falar de assuntos que se quer falar com maior liberdade. As questões eram de resposta aberta, permitindo ao entrevistado exprimir e justificar livremente a sua opinião (Sousa e Baptista, 2011).

As entrevistas foram gravadas, as primeiras em modo de vídeo, visto que a própria instituição requeria destas informações; as segundas em modo áudio, onde a estagiária colocava alguns tópicos, a partir de um guião, para serem refletidos pelas participantes de uma forma individual.

Na fase de avaliação, usou-se, essencialmente, as entrevistas semiestruturadas e o inquérito por questionário (Apêndice I). O inquérito por questionário foi utilizado no final de cada atividade com o objetivo de a avaliar, por parte das participantes. O inquérito por questionário “é um conjunto de perguntas casuais, é sim um conjunto organizado estritamente ligado ao quadro teórico e às hipóteses que fazem parte da pesquisa.” (Dias, 2011, p. 218).

O questionário era constituído por seis perguntas de resposta fechada “em que o inquirido só pode escolher exclusivamente entre as alternativas propostas” (Dias, 2011, p. 223) - a resposta era assinalada por uma cruz na imagem que a participante achasse mais conveniente. E ainda por duas perguntas de resposta aberta, permitindo “ao indivíduo uma maior liberdade de expressão na escolha do conteúdo e da forma da resposta” (Dias, 2011, 225). Tinha como objetivo a avaliação da atividade e a perceção

da intenção da mesma. Seguidamente apresenta-se um quadro ilustrativo pergunta e o seu fundamento:

Tabela II – Quadro ilustrativo da pergunta elaborada e seu fundamento.

Pergunta elaborada	Objetivo/intenção da pergunta
1. “Gostou da atividade?”.	Pergunta elaborada em todas as atividades, em que pretende avaliar o grau de satisfação geral.
2. “Sentiu dificuldade em manusear/pintar o barro?”; “Acho interessante o tema do Facebook?”; “Gostou de partilhar os seus conhecimentos sobre culinária?”.	A segunda pergunta, era diferente em todas as atividades pois referia-se ao grau de satisfação ao tema específico
3. Corresponhia à justificação em resposta aberta caso respondesse negativamente à pergunta anterior.	
4. “O grupo ajudou-o nas dificuldades sentidas?”	Referia-se ao apoio que o grupo dava à participante
5. O que mais gostou da atividade?” Opções de resposta: “grupo; formadoras; espaço; da técnica utilizada/tema abordado”	Definia o que a participante tinha gostado mais da atividade
6. “Acho que esta atividade foi importante para a ocupação do tempo livre?”	Pergunta direcionada para o significado da atividade
7. Corresponhia à justificação em resposta aberta caso respondesse negativamente à pergunta anterior	
8. “Gostaria de realizar outra atividade igual/semelhante?”	Enunciava a hipótese de realizar uma atividade igual ou semelhante.

É importante referir, que apenas na primeira atividade (caminhada sénior) o inquérito por questionário foi diferente (Apêndice II), visto que estaria com mais pessoas e num curto espaço de tempo. O questionário tinha apenas cinco perguntas de resposta fechada, e tinha como objetivo avaliar o grau de satisfação da caminhada, bem como sondar aos participantes se gostariam de participar em mais atividades do género:

Pergunta 1 – “Gostou da caminhada?”

Pergunta 2 – “Acha que o percurso foi adequado?”

Pergunta 3 – “Se não, porquê?” opções de resposta: “Tamanho do percurso (pequeno, grande); Muitos obstáculos; Já conhecia; Falta de organização”

Pergunta 4 – “Acha que deviam de existir mais atividades destas?”

Pergunta 5 – “Quais gostaria que existissem?” opções de resposta: “ Workshop’s de informática; Workshop’s de culinária; Artes plásticas; Exercício físico (caminhadas, passeios, etc.) ”.

Coutinho (2014) refere o inquérito como instrumento de recolha de dados que envolve sempre a administração de perguntas a indivíduos e que pode incidir sobre atitudes, sentimentos, valores, opiniões ou informação factual.

A entrevista semiestruturada final foi realizada no final das sessões de atividades a todas as participantes da mesma. Este tipo de entrevista desenrola-se como uma conversa informal, as questões emergem no contexto e o entrevistador faz perguntas de resposta livre (Fortin, 1999). Este tipo de resposta aberta, como já foi referido anteriormente deixam o sujeito livre para responder como entender, sem que tenha de escolher respostas predeterminadas (Fortin, 1999). Foram, para isso, estruturadas três perguntas chaves:

Pergunta 1 – “O que fazia antes de conhecer o projeto?”

Pergunta 2 – “O que é que aprendeu de novo? /Foi importante para si a existência deste projeto?”

Pergunta 3 – “Acha que estas atividades deveriam de continuar?”

Todas as participantes assinaram um consentimento informado (Apêndice III), onde reconhecem que estão de livre vontade a participar no estudo, bem como podem desistir a qualquer altura. Cedem ainda, a autorização para fazer registos fotográficos e de áudio, na obtenção de recolha de informação.

3.2. PARTICIPANTES

A escolha dos participantes nas atividades a desenvolver no âmbito deste estágio não foi fácil. A Associação não trabalhava diretamente com um grupo de idosos, pois as suas atividades dirigem-se para os vários públicos. Tendo em conta que o público-alvo pensado para estas atividades, seriam seniores não institucionalizados, a tarefa de escolha tornou-se mais árdua, mas mais desafiante. Estratégias de seleção inicial: abordagem direta aos seniores que se encontrassem no centro da vila da Batalha, como banco do jardim, cafés, etc.; elaboração de folhetos informativos (Apêndice IV) sobre o projeto de estágio. As duas ideias foram abandonadas por considerar que poderiam colidir com a divulgação da Academia Sénior que a Câmara da Batalha encetava nessa altura.

Estratégia seguinte, realizar uma Caminhada Sénior integrada no evento Feira da Lua – Feira anual da Associação Arte Sem Fim (Apêndice V), com o propósito de divulgar o projeto do estágio e motivar algumas pessoas, os seniores, para integrarem as atividades. No final da caminhada aplicou-se um inquérito por questionário para avaliar o grau de satisfação dos participantes e a aferir do seu interesse em realizar outras atividades, como workshop de informática, workshop de culinária, artes plásticas, entre outras, para ocupar os tempos livres, potenciarem novas aprendizagens e sociabilizarem. Dos participantes treze (13) responderam ao questionário.

As respostas a esse questionário, foram unânimes em considerarem importante o desenvolvimento de mais atividades para este grupo etário específico. Referiam ainda que gostariam que todas as opções de atividades apresentadas no questionário, fossem realizadas (workshop de informática, workshop de culinária, artes plásticas e atividades de exercício físico).

A Caminhada Sénior permitiu, desta forma, obter o interesse e a participação no desenvolvimento de atividades do estágio de cinco (5) mulheres seniores, sendo que uma das participantes já colaborava nas atividades dinamizadas pela Associação Artes Sem Fim. A estas 5, juntaram-se mais 3 senhoras, que ao tomarem conhecimento, pela via oral (passa a palavra) do projeto quiseram integrar o grupo.

O grupo foi, então, constituído, por oito seniores, mulheres, de idades entre os 77 e os 59 anos, residentes em aldeias vizinhas do Concelho da Batalha. O grupo de participantes foi apenas constituído por pessoas do sexo feminino, mas é importante referir que o projeto abrangia os dois sexos. Neste caso, apenas mulheres é que foram recetivas às atividades!

Como atrás foi referido, A apresentação de cada participante no início da primeira atividade foi registado em vídeo, onde cada participante se apresentava indicando o nome, a idade, a profissão antes de reformado e o que faz atualmente. Na tabela III apresentam-se as 8 participantes e uma breve descrição, a partir da palavra das mesmas, do que é o seu quotidiano. Todas as informações são reais, não recorrendo ao uso de pseudónimos, ao longo de todo o relatório.

Tabela III – Caraterísticas principais das participantes

Nome	Idade	Profissão antes da reforma	Atividades diárias atuais
Rosa Silva	77 Anos	Doméstica	<i>“(…) Faço a minha comida, varro a casa quando posso (risos), faço a minha cama, leio, oiço o rádio. Estou com os meus filhos e netos.”</i>
Maria Lia Vitorino	65 Anos	Empregada Bancária	<i>“(…) gosto muito de fazer desporto, viajar quando é possível, dar apoio à família, à filha aos netos”; (…) À minha mãe que também está doente com Alzheimer e que me obriga a muito trabalho. “</i>
Maria de Fátima	59 Anos	Empregada de limpeza	<i>“(…) À segunda tenho ginástica, à terça tenho ginásio, à quarta não faço (risos) é para descansar, à quinta tenho ginástica novamente</i>

			<i>e à sexta passo a ferro e ao sábado arrumo a casa (...)</i>
Elvira Sousa	72 Anos	Empregada de mesa	<i>"(...) Nada de especial, faço as coisas de casa e pouco mais. (...)"</i>
Maria da Encarnação	72 Anos	Doméstica	<i>"(...) Normalmente faço qualquer coisa no quintal, para ajudar a passar o tempo e faço as coisas de casa."</i>
Delfina Ferreira	76 Anos	Doméstica	<i>"(...) O que costumo fazer é na agricultura quando me apetece ou quando posso e faço a minha vida normal."</i>
Maria Armanda	72 Anos	Doméstica	<i>"(...) Agora estou em casa tomo conta de cadelas, da neta, a lida da casa, o quintal, venho de bicicleta à minha terra (Batalha) (...)"</i>
Maria Manuela	72 Anos	Costureira/ Proprietária de uma loja de tecidos	<i>"(...) ainda faço qualquer coisinha de costura, também gosto de pintura. Passo os dias no estabelecimento a atender pessoas."</i>

Como se pode verificar pela tabela III acima indicada, todos os participantes são do sexo feminino, a média de idades corresponde aos 70 anos. A maioria dedicou-se à vida doméstica e afazeres agrícolas. Algumas, dependendo do seu estado funcional, ainda realizam algumas atividades agrícolas mas em menor escala, todas elas referiram que concretizam atividades de vida doméstica. A D. Maria Manuela proprietária de uma loja de tecidos, ainda mantém a sua atividade juntamente com o marido. Sendo uma das premissas deste estudo não estarem institucionalizadas, sabe-se a partir das entrevistas que todas as participantes estão em suas casas e não necessitam de apoio institucional nas suas atividades de vida diária.

Relativamente às atividades a que se dedicam nos seus tempos livres, todas elas referiram que cuidam das lidas domésticas (confeccionam as refeições, mantêm a

limpeza do domicílio, etc), para além disso prestam apoio aos seus familiares (filhos, netos e pais). Como atividades de lazer assinalam a leitura a pintura, viajar, fazer desporto e ouvir rádio.

CAPÍTULO IV- DESCRIÇÃO, DISCUSSÃO E AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO

Neste capítulo, serão descritas as atividades realizadas em estágio, a discussão e avaliação das mesmas. A primeira atividade surgiu no dia 15 de novembro de 2015 com a caminhada sénior, integrada no evento feira da lua da Associação Arte Sem Fim. As seguintes foram executadas ao longo de todo o mês de janeiro de 2016, sendo uma por semana, às quartas-feiras com duração média de 3 horas – execução da atividade e lanche partilhado.

No mesmo capítulo será elaborada a discussão e avaliação das atividades de estágio.

4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO¹

Como já referido, a primeira atividade aconteceu no dia 15 de Novembro e tinha como principal objetivo dar a conhecer o projeto e mobilizar participantes para a concretização de novas sessões de atividades socioeducativas.

Atividade I – Caminhada Sénior

A caminhada sénior foi planeada e executada em conjunto com a Associação Arte Sem Fim. O planeamento da atividade centrou-se na elaboração de um cartaz para divulgação e em estabelecer contatos de associações e ginásios que quisessem colaborar. O ginásio Batalha Fit respondeu à solicitação e a partir dele solicitou-se a sua colaboração na divulgação, na organização do percurso – aquecimento, atividades de exercício físico durante a caminhada e o retorno à calma e na participação da mesma.

¹ Para a prossecução das atividades de estágio foram mobilizados diferentes recursos: humanos, financeiros, físicos e materiais, estes são apresentados a seguir.

Recursos Humanos: para a concretização do estágio e consequentemente as atividades, os recursos humanos disponíveis foram os membros da associação, em especial atenção à América Virgílio que acompanhou a estagiária em todas as fases e atividades de estágio e aos lojistas do Edifício Avis.

Recursos Materiais: todos os materiais utilizados na concretização das atividades, foram cedidos pela associação e pela estagiária. (computadores, material de artes plásticas, de culinária, entre outros).

Recursos físicos: sala cedida pela associação aquando a realização das atividades, espaço do Edifício Avis, Xícara de Chá.

Recursos Financeiros: a única despesa que se assinalou foi a compra do Barro para a primeira atividade. Todos os outros materiais eram dispensados pela associação.

Desde logo a disponibilidade foi imediata e a caminhada ficou bem mais rica com esta parceria.

Foi ainda contatada a Câmara Municipal da Batalha e GNR (Guarda Nacional Republicana) com o intuito de dar a conhecer o evento que iria acontecer na Vila, para não existirem situações imprevistas.

Os participantes foram cerca de 20, todos eles de idades distintas, englobou desde crianças a adultos mais novos e idosos. Cada participante tinha um dorsal onde continha a imagem da caminhada e o nome, que era colocado aquando a inscrição. No final do percurso, foi oferecido um lanche aos participantes, com o apoio da Associação e de comerciantes que contribuíram com géneros alimentares (bolo, fruta e água - Apêndice VI).

Durante o lanche de reforço, a investigadora ia falando com os participantes mais velhos individualmente, com o objetivo de dar a conhecer o projeto e fazendo a avaliação da caminhada.

Atividade II – Momento Artístico

Iniciou-se o ciclo de atividades com o “Momento Artístico”, mote perfeito de acordo com as origens da Associação Arte Sem Fim. A atividade tem como objetivos: - contribuir para a valorização e satisfação pessoal dos participantes; - estimular os movimentos finos e desenvolvimento da criatividade; - promover o relacionamento e comunicação interpessoal. Nesta atividade requereu-se a colaboração da América Virgílio, membro da associação e presente a tempo integral na mesma, sugerindo a modelagem em barro. A estagiária aceitou a sugestão e esta atividade foi dividida em 3 sessões, duas para modelar o barro e a última para pintar. A primeira teve início a 6 de Janeiro, a segunda a 13 de Janeiro e a última a 20 de Janeiro. O material necessário foi: o barro, plástico para forrar a mesa, cartão e aventais de plástico. No dia da realização da atividade, na parte da manhã, preparou-se o espaço para receber os participantes e elaborou-se um exemplo do resultado final que se pretendia. A atividade foi ministrada pela América Virgílio com a colaboração da estagiária (Apêndice VII). No final da atividade existiu um lanche com bolinhos secos e chá fornecido pela Xícara de Chá.

Todas as três sessões tiveram o mesmo planeamento e a mesma sequência de trabalho. A última sessão centrava-se na pintura da peça em barro, em que os materiais foram fornecidos pela associação.

No final de cada sessão foram feitas perguntas de avaliação da atividade, a cada uma das participantes.

Atividade III – Workshop: “Vamos aprender mais sobre o Facebook?”

Esta atividade aconteceu no dia 27 de Janeiro de 2016. Com o objetivo de incentivar as participantes para o uso das novas tecnologias e redes sociais; dar a conhecer o universo da internet e do Facebook; informar sobre as vantagens e desvantagens do mundo tecnológico; contribuir para a valorização e satisfação pessoal das participantes. O workshop iniciou-se com uma breve apresentação em powerpoint sobre a origem da internet e a sua evolução, a breve história do Facebook e sua evolução e por último os benefícios e malefícios do Facebook (Apêndice VIII). Na parte prática, cada uma foi conhecer e navegar no Facebook, através da página da Associação. Puderam comentar e visualizar fotos, colocar gostos, descobrir e falar com pessoas. Para além disso, foram visualizados alguns vídeos no youtube (Apêndice XI). Esta atividade foi ministrada, exclusivamente pela investigadora, e a maior dificuldade foi conseguir dar resposta a todos os participantes, principalmente na parte prática. No final houve, novamente, um lanche com o contributo de uma participante que trouxe um bolo.

Atividade IV – “A culinária do tempo dos meus avós”

A última atividade decorreu no dia 3 de Fevereiro, e tinha como objetivo partilhar saberes culinários; promover o relacionamento e comunicação interpessoal; contribuir para a estimulação tátil e gustativa; contribuir para a valorização e satisfação pessoal das participantes. Nesta atividade pediu-se que cada participante trouxe-se de casa um condimento diferente, por exemplo: canela, gengibre, noz, chocolate, laranja, limão,

passas e frutos secos para se fazerem biscoitos. A base foi previamente feita, cada participante apenas tinha de adicionar o condimento que mais gostasse. A confeção dos biscoitos realizou-se na sala da Associação, contudo a cozedura foi realizada na Xícara de Chá (parceria elaborada para o efeito). Durante o tempo de cozedura, houve lugar a uma partilha de histórias entre as idosas e a finalização das peças em barro, da atividade anterior. Na partilha final todas foram lanchar à Xícara de Chá, comendo os biscoitos confeccionados e bebendo chá. Sendo esta a última atividade, foram prestados especiais agradecimentos a todos e a entrega de um saquinho com os biscoitos confeccionados (Apêndice X).

Depois deste momento seguiu-se a avaliação da atividade e algumas entrevistas finais.

Atividades da Associação em que a estagiária participou.

Para além destas atividades propostas e desenvolvidas pela estagiária, colaborou noutras dinamizadas pela Associação, nomeadamente a Feira da Lua, atividades de Natal e o Desfile de Carnaval. Na Feira da Lua, para além da caminhada sénior, ajudou os membros da Associação na organização do espaço, nos workshops e em toda a logística no Edifício Avis. No Natal colaborou na decoração da associação bem como de todo o Edifício Avis e ainda na venda de rifas com intuito de angariar fundos para a Associação. No Carnaval, ajudou na construção das máscaras para o desfile e na recolha de latas para o carro alegórico, desfilou no curso de carnaval pela vila da Batalha, onde nos foi atribuído o primeiro lugar como melhor carro alegórico (Apêndice XI)!

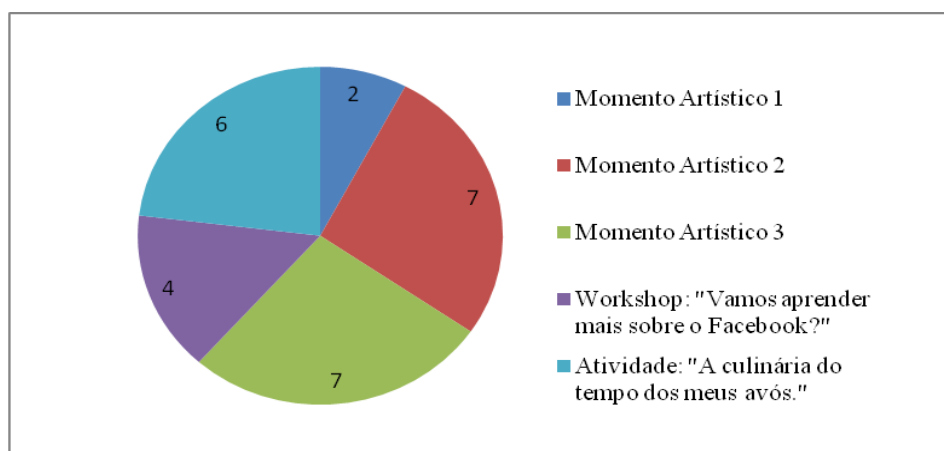
4.1. DISCUSSÃO E AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO

A avaliação foi realizada em três momentos: durante, após cada atividade e no final da última atividade. As técnicas, já mencionadas no capítulo III, foram as grelhas de observação (durante a atividade), os inquéritos por questionário (após cada atividade, realizado pelos participantes) e as entrevistas semiestruturadas (no final das sessões, realizada a cada participante individualmente).

As atividades foram avaliadas tendo em conta a participação (i) (assiduidade) nas mesmas; o empenho (ii) e a relação interpessoal (iii).

- i) A participação corresponde à integração, o grau de incorporação do indivíduo ao grupo. Verificou-se então, que ao nível da assiduidade às atividades existiu um acréscimo desde a primeira sessão até à última. Como se pode verificar pelo gráfico abaixo.

Gráfico I – Nível de assiduidade às atividades



- ii) Quanto ao nível de empenho/ grau de motivação que é um comportamento que estimula um ser humano a realizar determinada tarefa, de forma a que o objetivo esperado seja alcançado de forma satisfatória (Administradores, 2011).

De uma maneira geral as participantes trabalharam ou realizaram as tarefas propostas muito motivadas. Verificou-se através da observação, numa escala que variava entre

Muito Motivado; Motivado; Pouco Motivado e Nada Motivado, em todas as atividades as participantes demonstraram motivação e empenho.

- iii) As relações interpessoais correspondem à interação existente entre duas ou mais pessoas, neste caso o grupo, e as trocas que ocorrem no seu decurso (José Barbosa, 2010).

As atividades fortaleceram as relações interpessoais do grupo, sendo que em todas elas verificou-se que as participantes, para além de realizarem as tarefas propostas, também solicitavam ajuda às parceiras e mantinham sempre o diálogo e a conversação ao longo de todas as sessões.

Relativamente à avaliação, após cada atividade, as participantes referiram um grau de satisfação bastante bom, ou seja, gostaram de todas as atividades propostas. Todas as participantes evidenciaram a importância do grupo e das formadoras aquando das dificuldades sentidas. E todas as atividades contribuíram para a ocupação do tempo livre. Para além disso, todas as seniores manifestaram interesse em ter outra atividade igual/semelhante. Por último, na pergunta “o que mais gostou da atividade?” onde poderiam escolher quatro opções (grupo, formadoras, espaço e da técnica utilizada/tema abordado), as que foram mais referidas foram: grupo, formadoras e técnicas utilizadas/tema abordado.

Os resultados das entrevistas semiestruturadas, vão ao encontro dos resultados demonstrados anteriormente. Num olhar global, sentiram-se satisfeitas em participar neste projeto, garantiram que aprenderam coisas novas e que o tempo dispensado foi uma mais valia, como se pode ver na análise que se segue.

Relativamente à primeira pergunta - “O que fazia antes de conhecer este projeto?” - a maioria referiu que ocupava os seus dias, nomeadamente, a quarta feira à tarde, a fazer atividades de vida doméstica.

Outras responderam: “*Nada. Dava um passeiozinho e mais nada. Costurava, passava a ferro. Mas destas coisas nada.*” (D. Rosa)

A D. Armanda afirmou: [fazia] *“A vidinha habitual. Tenho animais, roupa, a vidinha de casa.”*

Quando questionadas acerca das aprendizagens efetuadas com as atividades, as respostas são diversas, contudo todas afirmam ter aprendido algo de novo e inclusive gostariam de saber mais. Tal como a D. Elvira, referiu: *“(…) Olhe gostei muito da caminhada no início, assim saímos daqui e íamos passear.”*

A D. Fátima gostaria de saber mais sobre o uso do telemóvel, tal como refere na sua entrevista: *“(…) gostava que tivesse ensinado a enviar mensagens, nunca consigo responder, tem de ser sempre o meu marido.”* E ainda referiu que quer saber mais sobre a informática: *“(…) ainda vou inscrever-me num curso só de computadores, para saber mais (…)”*.

A atividade mais referida foi a da moldagem em barro, e a de informática, como se pode ler nos excertos seguintes retirados das entrevistas:

“Olhe nunca tinha moldado o barro (…); ”Também gostei de lidar com o computador (…)”. (D. Maria Manuela)

“Aprendi muita coisa. Até pensava que continuávamos a culinária (risos). Era esse o meu objetivo.” (D. Elvira)

“Aprendi com o barro, não sabia mexer no barro, aprendi a pintar e aprendi de tudo um pouco.” (D. Rosa)

“Dos anjinhos, do barro. O computador, aprendi como surgiu e nessa lição fiquei lucidada como apareceu a internet e a outra coisa...” (D. Maria da Encarnação)

“Oh, mexer no barro, nunca tinha feito, mexer no barro. Gostei imenso foi uma experiência muito engraçada.” (D. Lia)

Nas entrevistas, percebeu-se, também, que um dos aspetos que mais gostaram foi o convívio, o espírito de grupo e a partilha que aconteceu facilmente entre as

participantes. De evidenciar afirmações como: “*Sim, gostei muito, somos todas mais ou menos da mesma idade demo-nos bem.*”; “*Muito boas as camaradas, as colegas. Muito bom convívio com as colegas.*”; “*É giro o convívio. Gostei!*”.

Quando se perguntou se estas atividades deveriam de continuar, ou se achavam que deviam de existir mais projetos neste âmbito, as respostas foram positivamente unânimes. Salientando a importância dos mesmos, para a prevenção do isolamento das pessoas mais velhas, como refere a D. Maria Armada: “*(...) eu também vivo num sítio que não há absolutamente nada, não há um café, não há um restaurante, não há absolutamente nada! Só a mais de um quilómetro de distância é que começa a haver lojas, cafés e essas coisas.*”.

Para a D. Rosa este tipo de atividades/projetos “*(...) deviam de continuar. Pelo menos para as pessoas que estão sozinhas em casa, como eu. Deviam mesmo de continuar.*”

Concluiu-se ainda que algumas das participantes pretendem, de fato, continuar, referindo que este projeto serviu de estímulo para a participação noutras atividades. Como afirmam a D. Maria da Encarnação, a D. Maria Manuela e a D. Lia:

“Eu vou continuar a vir aqui às artes na quarta feira.” (D. Maria da Encarnação)

“Apesar de já haver noutro lado, a academia sénior. Fui lá inscrever-me por causa da ginástica e eu gostava também de artes.” (D. Maria Manuela)

“Oh, eu continuo aqui ligada às artes.”. (D. Lia)

Para de uma forma mais clara responder à pergunta de partida deste estudo: De que forma a participação de alguns seniores da Batalha em atividades de cariz socioeducativas contribuem para um envelhecimento ativo e participativo na comunidade?, analisam-se duas questões elaboradas, uma na entrevista semiestruturada inicial, e a outra na entrevista semiestruturada final. Fazendo uma comparação sobre aquilo que os participantes faziam antes de integrar no projeto e nas novas aprendizagens concebidas das atividades.

Desde modo, percebe-se que, inicialmente, estas seniores faziam as tarefas básicas da vida diária e alguns afazeres agrícolas, e ao dispensarem o seu tempo para a realização de atividades socioeducativas conheceram realidades até então desconhecidas. Como é o caso do manuseamento do barro, e a descoberta de novas tecnologias. Tal como refere Jacob (2012) os seniores participam nestes projetos porque têm vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos, manterem-se ativos e participativos, conviver e conhecer novas pessoas, criarem novos projetos de vida. Através do depoimento dos participantes foi possível perceber que os mesmos sentiram mudanças com a participação no projeto, sentiram-se mais satisfeitos com a sua vida, sentiram prazer em participar nas atividades e as mesmas contribuíram para o seu bem-estar. Foi ainda possível verificar que as atividades permitiram aos idosos conviver uns com os outros, divertirem-se, ter novas experiências e descobrirem capacidades que eles próprios desconheciam.

Para além disso, este grupo sénior está disposto a conhecer outras atividades, manifestando interesse em continuar ativo e participativo na comunidade onde se insere, realizando novas aprendizagens no decurso do seu ciclo de vida.

Os contributos deste projeto, centram-se na participação, nas novas aprendizagens e na relação interpessoal. Só assim, poderá existir um envelhecimento ativo e essencialmente preventivo, e um desenvolvimento pessoal e social do indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se através deste relatório que a população idosa está a crescer a grande ritmo, como retrata o INE e o CES, através do índice de envelhecimento e de longevidade. O relatório do CES dá especial importância ao sistema de proteção social, visto que o número de jovens ativos é menor em relação aos idosos reformados tornando-o insustentável.

O processo de envelhecimento é uma passagem que afeta três grandes níveis: biológico, psicológico e social. Papalia, Olds e Feldman (2006) descrevem essas modificações, referidas no capítulo I.

A reforma é considerada, para muitos idosos, como a “passagem” para o envelhecimento. Fonseca (2005, p. 46) caracteriza o fim da vida ativa como um tempo que “marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser ao mesmo tempo um momento de libertação e de renovação.” Deste modo o processo de “passagem à reforma” é vivenciado de forma diferente em cada pessoa, dependendo da sua atividade profissional exercida e das expectativas sobre a reforma.

O envelhecimento ativo é a palavra-chave para esta “passagem” e a OMS deu fundamento e a origem a este conceito em 2002, com o objetivo de otimizar as oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (OMS, 2002).

Outro dos conceitos debatidos neste relatório e, diria até, o mais importante é a aprendizagem ao longo da vida. Nesta etapa de vida o saber não é por necessidade ou obrigação, mas sim, por vontade de quer saber mais e de aprender sempre! Delors et al (1998) a educação ao longo da vida torna-se num meio de chegar ao equilíbrio mais perfeito entre trabalho e aprendizagem e ao exercício de uma cidadania ativa.

A proposta deste estágio centra-se na participação e nas aprendizagens das idosas que participaram nas atividades de estágio, e os resultados foram um êxito nos três grandes níveis analisados, a participação, o empenho/motivação e as relações interpessoais. As universidades sénior são uma das grandes responsáveis pela dinâmica destes três níveis.

Jacob (2012) considera que a educação em idosos centra-se na “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social é uma “ginástica mental” que evita o deterioramento das atividades cognitivas e um instrumento para a aquisição de novos conhecimentos.

Numa perspectiva crítica

Como notas finais refiro a importância de políticas sociais associadas ao envelhecimento, sendo esta uma população tão vulnerável. É importante deixar que sejam os idosos a decidirem onde querem viver a sua velhice, de modo ativo e participativo evitando fatores de risco ao isolamento e a sentimentos de solidão.

È necessário ter como objectivo o envelhecimento saudável e bem sucedido, promovendo a manutenção da autonomia e da independência dos idosos até onde e quando for possível; a sua manutenção em ambiente não institucional permanecendo nas suas casas e, caso isso não seja possível, a promoção da boa qualidade do ambiente e dos serviços institucionais oferecidos; o incentivo à participação do idoso na comunidade, com o estabelecimento e a manutenção de relações inter e intra geracionais; e a promoção do bem-estar psicológico.

Para que isto seja possível, é importante a intervenção do estado, na medida em que pode implementar programas na comunidade a vários níveis: a nível social com o intuito de fortalecer e manter os laços sociais; a nível da saúde em que a comunidade possui o máximo de recursos, como: médico de família, urgências, terapias e consultórios de especialidades.

As infra-estruturas direccionadas para a população idosa, nomeadamente as estruturas residências, deverão ter uma equipa multi e inter disciplinar com o obetivo de satisfazer todas as necessidades dos residentes e um cuidar centrado na humanização da pessoa idosa.

De fato, as severas medidas de austeridade definidas nos últimos anos não ajudam no quotidiano dos idosos, nem o estado define como prioridade as necessidades desta população, por isso ainda existe muita coisa a fazer neste estado social. Provavelmente

esta entidade deixará de ser um sistema redistributivo e passará a ser mais regulador, e aí cada cidadão será responsável pela sua reforma e bem-estar.

Por último, é importante referir que o crescente peso da população idosa não deve ser encarado como uma ameaça, mas como potencialidade. O fato de não pertencerem ao mercado de trabalho, não pode quer dizer pouca atividade cívica, é necessário incentivá-los ao voluntariado. Criando oportunidades onde possam partilhar e demonstrar o conhecimento obtido ao longo da vida, às gerações mais novas promovendo as relações intergeracionais.

Implicações do estágio a nível pessoal. Principais limitações.

Trabalhar com idosos é para mim, sempre, gratificante e enriquecedor. Em relação às idosas que participaram no meu estágio, não tenho nada a apontar. Foram atenciosas comigo e mostraram interesse desde o início. E quando faltavam a alguma atividade, por motivos de saúde ou familiares, faziam sempre questão de me avisar e pedir imensa desculpa.

Quanto ao nível da instituição, ajudaram-me naquilo que puderam e manifestaram interesse no meu projeto. Inicialmente, tive muitos entraves na continuação do projeto. Sendo uma associação completamente dependente das sugestões da Câmara Municipal da Batalha, não foi fácil passar as barreiras que iam surgindo. Contudo, tenho de salientar o enorme esforço que fizeram para que eu continuasse e concluísse o estágio na Associação Arte Sem Fim.

REFERÊNCIAS

- Afonso, M. (2012). Stress, coping e resiliência em pessoas idosas. Em *Manual de Gerontologia: Apetos biocomportamentais e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel.
- ANQEP (2014). *Implementação da Agenda Europeia para a Educação de Adultos (2012-2014)*. Lisboa.
- Boutinet, J.-P (1990). *Antropologia do projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Caixa Geral de Aposentações. (2015). Relatório e Contas de 2014. Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social.
- Câmara Municipal da Batalha. (2015). Plano Estratégico do Municipal.
- Caride Gomez, J. (2011). A investigação-acção como processo metodológico na Animação Sociocultural. Em *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Chaves: Intervenção.
- Comissão Europeia. (2010). Proposta de Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Activo (2012).
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2^a ed.). Coimbra: Almedina.
- Cozinheiro, S., & Vieira, R. (2007). A entrevista biográfica na (re)construção de cinco histórias de ser e de se tornar idoso (a). Apresentado na Etnografia, Cabeceiras de Basto: AGIR - Associação para a Investigação e Desenvolvimento Sócio-cultural.
- Delors, J. (1998). *Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a Unesco da*

- Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: Cortez.
- DGS. (2009). Programa Nacional para a saúde das pessoas idosas. Lisboa.
- Dias, M. (2009). *O vocabulário do Desenho de Investigação - A lógica do Processo em Ciências Sociais* (1ª ed.). Viseu: Psicosoma.
- Eurydice. (2011). *Educação Formal de Adultos: Políticas e Práticas na Europa*. Lisboa: Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação, Ministério da Educação.
- Faria, M., Rosário, M. (2014). Como se envelhece na Actualidade: Os novos contratos de género e cidadania. Em *Envelhecimento Ativo e Educação* (Universidade do Algarve).
- Fernandes, A., & Botelho, M. (2007). Envelhecer Activo, Envelhecer Saudável: O Grande Desafio. *Sociológico*, (17), 11–16.
- Ferreira, M. (2007). Transição à Reforma, Qualidade de vida e Envelhecimento. *Revista Transdisciplinar e Gerontologia*, 1(1), 30–34.
- Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Sá, R., & Moreira, M. (2010). Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. *Psico-USF*, 15(3), 357–364.
- Fonseca, A. (2005). Aspectos psicológicos da «Passagem à Reforma» - Um estudo qualitativo com reformados portugueses. Em *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 75–95.
- Fonseca, A., & Paúl, C. (2005). *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M.-F. (1999). *O Processo de Investigação: Da concepção à realização*. Loures:

LUSOCIÊNCIA.

- Instituto Nacional de Estatística. (2012). *Resultados definitivos Centro*. Lisboa.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida* (RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade). Almeirim.
- Lopes, A., & Gonçalves, C. (2012). Envelhecimento Ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. Em *Manual de Gerontologia - Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel.
- Lopes, S. (2014). *Trajetórias sociais e políticas de formação de adultos em Portugal*. Lisboa: Chiado Editora.
- Martins, M., & Bógus, C. (2004). Considerações sobre a metodologia qualitativa das ações de humanização em saúde. *Saúde e Sociedade*, 13(3), 44–57.
- Neto, A. (2010). *Da Vida Laboral à Reforma: Expectativas de Ocupação* (Tese de Doutoramento). Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto.
- Oliveira, P., et. al. (2012). Cidades amigas das pessoas idosas - Alguns dados exploratórios do Concelho de Portalegre.
- OMS (2002). *Active Ageing - A Policy Framework*. Madrid.
- OMS (2009). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Lisboa.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2006). *Desenvolvimento Humano* (8^a ed.). Porto Alegre: ARTMED.
- CES (2013) *Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população*. Vol. Conselho Económico e Social. Lisboa: CES.
- Paúl, C. (sd). Envelhecimento activo e rede de suporte social.
- Paúl, C. (2005). A Construção de um modelo de envelhecimento humano. Em

- Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia - Aspectos biocompotamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel.
- Pordata (2014). *Retrato de Portugal na Europa PORDATA, Edição 2014* (1ª ed.). Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Portaria n.º 1082-A/2001 de 5 de Setembro (2001). Aprova a rede nacional de centros de reconhecimento, validação e certificação de competências (RVCC). Diário da República – I Série- B, N.º 206.
- Rosa, M., & Chitas, P. (2010). *Portugal: Os Números*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Schneider, R., & Irigaray, T. (2008). O envelhecimento na atulidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585–593.
- Serrano, C. (2012). *Representações Sociais e Institucionalização de Pessoas Idosas*. Universidade Católica Portuguesa, Lisboa.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em Família - os cuidados dos familiares na velhice*. Ambar.
- Sousa, M., & Baptista, C. (sem data). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios* (4ª ed.). Lisboa: Pactor - Edições de Ciências Sociais e Política Contemporânea.
- Távora, A., Vaz, H., & Coimbra, J. (2012). A(s) Crise (s) da Educação e Formação de adultos em Portugal. *Saber & Educar*, (17), 28–40.
- Teixeira, P. (2006). Envelhecendo Passo a Passo. O Portal dos Psicólogos.

UNESCO (1977). Records of the General Conference Nineteenth Session Nairobi, 26 October to 30 November 1976: Resolutions.

UNESCO, & Institute for Lifelong Learning (Eds.). (2010). *Relatório global sobre aprendizagem e educação de adultos*. [Brasília];s.l: Instituto da UNESCO para Aprendizagem ao Longo da Vida.

União Europeia. (2011). Resolução do Conselho sobre uma agenda renovada no domínio da educação de adultos. *Jornal Oficial da União Europeia*.

Vieira, R. (2014). Integração Social na Terceira Idade. Ambientes promotores de envelhecimento ativo. *Educação e Integração Social, 3^o Congresso Internacional de Educação Social* (pp. 107–121). Porto: APTSES e Fronteira do caos editora.

Yin, R. (2001). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. Porto Alegre: Bookman.

Webgrafia

Administradores (2011),

Disponível em <http://www.administradores.com.br/artigos/tecnologia/motivacao-uma-analise-do-comportamento-do-individuo-dentro-das-organizacoes/57558/> acessado a 22 de Março de 2016.

ANQEP (2012),

Disponível em <http://www.agenda.anqep.gov.pt/np4/42> acessado a 28 de Fevereiro de 2016.

ANQEP (sd),

Disponível em <http://www.anqep.gov.pt/default.aspx?access=1> acessado a 28 de Fevereiro de 2016.

Batalha Município (sd),

Disponível em <http://www.cm-batalha.pt/areas-de-intervencao/accao-e-apoio-social/programas-de-intervencao-social/comai-comissao-municipal-de-apoio-ao-idoso> acessado a 13 de Janeiro de 2016.

Batalha Município (sd),

Disponível em <http://www.cm-batalha.pt/areas-de-intervencao/accao-e-apoio-social/rede-social/clas>

Caixa Geral de Aposentações (2016),

Disponível em <https://www.cga.pt/glossario.asp> acessado a 23 de Fevereiro de 2016.

INE (2011),

Disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas acessado a 3 de Março de 2016.

IPL 60+ (sd),

Disponível em <http://60mais.ipleiria.pt/quem-somos/> acessado em 25 de Fevereiro de 2016.

José Barbosa (2010),

Disponível em <http://pt.slideshare.net/jbarbo00/relaes-interpessoais-1-9767543> acessado a 13 de Março de 2016.

APÊNDICES