



Instituto Politécnico de Santarém

---

Escola Superior de Educação

## **SOLIDÃO E ISOLAMENTO: CONECTAR EM TEMPO DE PANDEMIA**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre na área de Educação Social e Intervenção Comunitária

Sara Sofia Andrade Gomes

Orientadora Professora Doutora Lia Pappámikail

2022, fevereiro

“Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver”

Herman Melville

## **Agradecimentos**

O presente documento, representa não só a realização de um objetivo académico, mas também um objetivo pessoal, cujo qual não seria possível sem ajuda e colaboração de diversas pessoas, que diretamente ou indiretamente contribuíram para a concretização desta fase académica, a quem agradeço do fundo do coração.

Em primeiro lugar quero referenciar a Professora Doutora Lia Pappámikail, pelo facto de estar sempre disponível a orientar-me, pela sua exigência, preocupação, apoio ao longo de todo o processo de estágio.

A Associação de Desenvolvimento do Funchal Garouta do Calhau, pela disponibilidade em aceitar desde logo o estágio, mesmo com a situação pandémica do país estar em constante crescimento.

Ao Centro Comunitário da Várzea, que foi o centro que fiquei destacada para realizar o meu estágio.

Ao Dr. Filipe Gomes, coordenador do Centro Comunitário da Várzea, pelo ótimo acolhimento, pela disponibilidade, pelos conhecimentos e por toda ajuda durante o processo de estágio.

A equipa técnica do Centro, que colaboraram na realização e adaptação deste estágio.

Um agradecimento especial aos meus pais, pelo apoio incondicional, pelo sacrifício financeiro que fizeram para que, conseguisse realizar este sonho que no fim de contas não é só meu, mas sim nosso, pelos exemplos motivacionais e sobretudo pelo amor e carinho demonstrado sempre em cada telefonema.

Agradecer ao meu namorado, pois ele ajudou-me em grande parte deste processo, desde noites passadas em claro há dias mais difíceis em que queria desistir, no fundo quero agradecer tanto a ele como a minha tia Joana pois apoiaram-me incondicionalmente e sempre acreditaram em mim.

## **Lista de Siglas**

ADCF- Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal

DGS- Direção Geral de Saúde

EAPN PT – Rede Europeia Anti-Pobreza em Portugal

ENEAS – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo

OMS – Organização Mundial de Saúde

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

ISS, I, P. – Instituto da Segurança Social

PAII- Programa de Apoio Integrado ao Idoso

PAIPS- Programa de Apoio Iniciativa Privada Social

PILAR- Programa Idosos em Lar

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

REAPN- Rede Europeia Anti-Pobreza

UE- União Europeia

## Resumo

O presente relatório apresenta o trabalho desenvolvido ao longo de um estágio curricular, que decorreu entre dezembro de 2020 e março de 2021 num Centro Comunitário da Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal Garouta do Calhau, no âmbito do Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária.

O Envelhecimento Ativo e Saudável caracteriza-se pelo processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. O termo de envelhecimento ativo, aplica-se a indivíduos ou grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem na sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e/ou capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, assim que necessários. O principal objetivo do envelhecimento ativo é sobretudo aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive das que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem mais cuidados (ENEAS, 2017). Sendo que, o Envelhecimento ativo e Saudável, implica uma atuação multidisciplinar, a educação social traz assim contributos fundamentais no que respeita, por exemplo, à criação de medidas de promoção do bem-estar, participação, não discriminação, inclusão, segurança, qualidade de vida e realização pessoal das pessoas idosas.

Assim sendo, o relatório visa apresentar e avaliar o processo de estágio, que decorreu no Centro Comunitário da Várzea, tendo como público-alvo os utentes do centro, e tomando especial atenção, ao facto de este ter sido adaptado e realizado consoante a evolução da pandemia de COVID-19 na Região Autónoma da Madeira. Este estágio, teve como objetivos gerais a amenizar os fenómenos solidão e isolamento social durante o período de confinamento, através da realização de atividades, desenvolvidas nesse período. Partindo então dos interesses e necessidades sentidas, durante o processo de estágio, foi criada uma estratégia em que através da educação, das novas tecnologias e da fotografia, que estimulasse os utentes tanto a nível cognitivo, mental e interativo.

**Palavras-Chave:** Centro Comunitário; Envelhecimento Ativo; Educação Social

## **ABSTRACT**

This report presents the work developed during a curricular internship, which took place between December 2020 and March 2021 in a Community Center of the Association for Community Development of Funchal Garouta do Calhau, within the scope of the master's degree in social education and Community Intervention.

Active and Healthy Aging is characterized by the process of optimizing opportunities for health, participation, and security, with the aim of improving the quality of life as people get older. The term active aging applies to individuals or population groups and allows people to realize their potential for physical, social, and mental well-being throughout the life course, and for these people to participate in society in accordance with your needs, desires and/or capabilities; at the same time, it provides adequate protection, security and care as needed. The main objective of active aging is above all to increase healthy life expectancy and quality of life for all people who are aging, including those who are frail, physically disabled and who require more care (ENEAS, 2017). Since Active and Healthy Aging implies a multidisciplinary action, social education thus brings fundamental contributions with regard, for example, to the creation of measures to promote well-being, participation, non-discrimination, inclusion, safety, quality of life and personal fulfillment of the elderly.

Therefore, the report aims to present and evaluate the internship process, which took place at the Várzea Community Center, with the center's users as its target audience, and paying special attention to the fact that it was adapted and carried out according to the evolution of the COVID-19 pandemic in the Autonomous Region of Madeira. This internship had the general objectives of alleviating the phenomena of loneliness and social isolation during the period of confinement, through activities carried out during this period. Based on the interests and needs felt during the internship process, a strategy was created in which, through education, new technologies and photography, that stimulated users at a cognitive, mental, and interactive level.

**Keywords:** Community Center; Active Aging; Social Education

# Índice

Agradecimentos.....	iii
Lista de Siglas.....	iv
Resumo.....	v
ABSTRACT .....	vi
Índice.....	vii
Introdução.....	1
Capítulo I- Integração no contexto de estágio .....	4
1- Caraterização da Instituição.....	4
2- Integração na Instituição .....	4
3- Caraterização dos Utentes .....	6
4- Estrutura Organizacional do Centro .....	8
5- Características de funcionamento: horários e serviços.....	9
6- Recursos Institucionais e Espaços Físicos .....	10
7- Projetos e Linhas de Intervenção.....	12
Capítulo II- Enquadramento Teórico da Instituição.....	14
1- Envelhecimento .....	14
1.1-Envelhecimento Ativo e Saudável.....	16
1.2- O Envelhecimento Ativo e Saudável em Contexto Institucional.....	17
2- Políticas e Respostas Sociais de Acompanhamento ao Envelhecimento.....	17
Capítulo III- Processo de Investigação.....	26
1- Metodologia de Intervenção.....	26
2- Método e Técnicas de recolha de dados e de intervenção .....	27
2.1- Pesquisa Bibliográfica .....	27
2.2- Análise documental.....	28
2.3- Entrevista .....	28
2.4- Observação participante.....	28
2.5 - Análise de conteúdo .....	29
2.6- Registo Fotográfico.....	29
3- Instrumentos de Investigação .....	29
4- Apresentação de Resultados .....	29
Capítulo IV- Fundamentação teórica: Problemas e perspetivas de intervenção.....	31
1-Problemáticas de Intervenção.....	31
2- Perspetiva de Intervenção.....	32
Capítulo V- Projeto: “Conectar em Tempo de Pandemia!” .....	34
1- Justificação do Projeto.....	34
2- Finalidade.....	34
3- Objetivos .....	35

<b>4- Atividades</b> .....	35
<b>Capítulo VI – Avaliação da Implementação do Projeto</b> .....	40
<b>1- Plano de Avaliação</b> .....	40
<b>2- Apresentação e análise do processo de implementação e avaliação das atividades</b> .	41
<b>3- Avaliação Global</b> .....	44
<b>Considerações Finais</b> .....	48
<b>Referências bibliográficas</b> .....	51
<b>Anexos</b> .....	54
<b>Anexo A-</b> Guião da Entrevista ao Coordenador de Estágio .....	54
<b>Anexo B-</b> Análise de conteúdo da entrevista exploratória ao Coordenador do Centro .....	59
<b>Anexo C-</b> Textos elaborados pela estagiária para diversas épocas festivas .....	64
<b>Anexo D-</b> Registo fotográfico de atividades realizadas pela equipa técnica para celebração de épocas especiais .....	66
<b>Anexo E-</b> Registo fotográfico de algumas refeições diárias dos utentes .....	68
<b>Anexo F-</b> Atividades de estimulação cognitiva .....	72
<b>Anexo G-</b> Frases dos utentes para construção do vídeo do dia da Amizade.....	74
<b>Anexo H</b> – Vídeo do dia da Amizade.....	76
<b>Anexo I-</b> Fotografia do concurso “Abraçar a Diversidade” .....	77
<b>Anexo J-</b> Grelhas de registo das atividades na rede social do Centro e do concurso “Abraçar a Diversidade” .....	78
<b>Anexo K-</b> Certificado do 2º lugar do concurso “Abraçar a Diversidade” .....	86
<b>Anexo L-</b> Grelha de autoavaliação do Projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”.....	87
<b>Anexo M-</b> Entrevista ao coordenador do centro para avaliar a intervenção .....	89

## Índice de Gráficos

<u>Gráfico 1- Sexo dos Utentes</u> .....	7
<u>Gráfico 2 - Idade dos Utentes</u> .....	7

## **Índice de Tabelas**

<u>Tabela 1 -Quadro Síntese de medidas de política social para idosos .....</u>	<u>25</u>
---------------------------------------------------------------------------------	-----------

## **Introdução**

No âmbito do Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária foi desenvolvido um estágio curricular numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal Garouta do Calhau, mais concretamente no Centro Comunitário da Várzea. O centro comunitário é uma resposta social que possui diversos projetos de intervenção social intergeracional e promove a realização de atividades, adequadas ao seu público alvo, que através da análise documental, recolhida nas fichas individuais de cada utente, e da realização de conversas informais entre a estagiária e os utentes, e também com a equipa técnica do centro comunitário da Várzea, foi possível concluir que na sua maioria são idosos.

Para que se verifique processos de envelhecimento saudáveis e ativo é necessário garantir o direito à satisfação de necessidades básicas, o direito a rendimento, direito à integração e participação social, direito a apoio de instituições, e o direito ao desenvolvimento pessoal que se completa com o direito à dignidade.

No que diz respeito, ao desenvolvimento de políticas e de estratégias de atuação que permitam as pessoas idosas beneficiarem de uma vida ativa e saudável é emergente. No âmbito do envelhecimento ativo e saudável é possível verificar alguns programas inseridos na Direção Geral da Saúde, do Ministério da Saúde.

Relativamente a escolha da instituição para a realização do estágio, recaiu precisamente pelo facto de esta visar o incremento de uma melhor qualidade de vida e a promoção de um envelhecimento ativo através da intervenção social com idosos. A opção por esta área de intervenção, resulta de experiências passadas onde, através de voluntariados e estágios, foi possível compreender que o educador social possui um papel fundamental na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, pois sendo este um profissional formado no sentido de intervir nas dimensões psicossociais das populações em maior vulnerabilidade social, tem o papel de desenvolver ações de prevenção, (re) inserção pessoal e social e de promover práticas que possibilitem o desenvolvimento dos sujeitos de modo a melhorarem a sua qualidade de vida (Romans, Petrus & Trilla, 2003).

É de referir também que, todo o processo de estágio sofreu algumas alterações e foi adaptado, devido ao encerramento do Centro aos utentes, devido a evolução da pandemia na Região Autónoma da Madeira. Por esta razão, podemos dizer que o estágio possuiu dois grandes momentos, um antecedentemente ao confinamento e outro o confinamento.

Apesar desta situação, é de referenciar que mesmo com o encerramento do centro, a equipa técnica em conjunto com a estagiária idealizaram e desenvolveram um processo de intervenção que teve como finalidade promover o envelhecimento ativo e amenizar os fenómenos isolamento social e solidão, através de dinâmicas inseridas no âmbito da educação e as novas tecnologias, durante o período de confinamento. Para tal, foi desenvolvido um diagnóstico institucional centrado sobretudo nos interesses, necessidades, gostos dos utentes.

Para que a intervenção fosse pertinente e adequada, foram estudadas características e especificidades dos utentes.

A fotografia e as novas tecnologias como instrumento de intervenção foram recorrentes ao longo de todo o processo de estágio, pois foi através destes instrumentos, que grande maioria das atividades do estágio foram desenvolvidas e expostas aos utentes através da rede social Facebook, permitindo desta forma com que houvesse interação com estes durante o período de confinamento.

O presente documento, encontra-se estruturado em quatro capítulos, no seguimento de uma pequena introdução.

O primeiro capítulo destina-se ao Enquadramento Contextual do estágio, onde é realizada uma caracterização da Instituição de estágio, onde realiza-se a sua apresentação, o processo de integração na mesma, os recursos, características do público alvo e os projetos do centro.

O segundo capítulo, foca no enquadramento teórico da área de intervenção do centro, realizando deste modo uma breve contextualização do fenómeno em estudo, o envelhecimento, especificando o envelhecimento ativo e saudável, a promoção de um envelhecimento ativo no contexto institucional e por fim explicitar as políticas e respostas sociais de acompanhamento no processo de envelhecimento.

O próximo capítulo, diz respeito a metodologia utilizada ao longo do estágio, sendo esta a investigação-ação participativa e colaborativa, visto que permite envolver os participantes em todo o processo bem como conhecer a realidade e transformá-la, com ajuda da equipa técnica do centro. No fim deste capítulo, será também exposta a metodologia sendo esta qualitativa e as técnicas de recolha de dados.

O quarto capítulo, é dedicado à fundamentação teórica do problema de intervenção do projeto de estágio, onde estarão contextualizados os fenómenos de Solidão e Isolamento.

No capítulo seguinte, realizasse apresentação do projeto de intervenção apelidado de “Conectar em Tempo de Pandemia”, assim como os seus objetivos, finalidade e atividades.

O sexto capítulo do presente documento, diz respeito a avaliação das atividades desenvolvidas, bem como uma avaliação global do projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”.

O relatório termina com as considerações finais de todo o processo de estágio, em que consta uma reflexão acerca de todo o processo e o impacto deste tanto a nível pessoal com a nível profissional.

# **Capítulo I- Integração no contexto de estágio**

## **1- Caraterização da Instituição**

A Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sem qualquer fim lucrativo, situada na Região Autónoma da Madeira, mais concretamente, no concelho do Funchal. Esta associação, surgiu em março do ano 2003 e foi fundada e pensada com o objetivo de responder as problemáticas presentes nos grupos sociais vulneráveis (Plano de atividades ADCF, 2019).

Com base nesta ideia, a associação visa criar as condições necessárias para o desenvolvimento de um envelhecimento ativo e melhor qualidade de vida aos seu publico alvo, através da sua intervenção.

De modo a desenvolver projetos e atividades que promovam o bem-estar e a qualidade de vida do seu público-alvo, a Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal, criou seis Centros Comunitários e um Centro de Dia, todos estes inseridos em bairros sociais do concelho do Funchal.

O Centro Comunitário da Várzea, onde realizou-se o processo de estágio, entre o período de 7 de dezembro de 2020 a 16 de março de 2021, situa-se na freguesia de São Martinho, mais concretamente no Bairro da Nazaré e funciona sobretudo como centro de convívio para pessoas idosas.

Este centro, tem como objetivos principais intervir de modo a promover o bem-estar físico, psicológico e afetivo dos utentes. proporcionar e dinamizar atividades de lazer, ocupação, formação/informação, que vão de encontro com as preferências e necessidades dos utentes e sobretudo a criar uma melhor qualidade de vida, no intuito de promover a autoestima, solidariedade e cooperação de todos os envolventes (Plano de atividades ADCF. 2019).

## **2- Integração na Instituição**

Após o contacto telefónico realizado a direção da Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal, para realização de estágio na instituição, e desde logo obtive resposta positiva para a sua realização. Durante este telefonema, foi pedido a elaboração de email formal que possuísse as informações detalhadas acerca da instituição académica

e o mestrado que frequentava e os meus dados pessoais. Depois da receção deste email, fui contactada por um elemento da direção, a confirmar uma vez mais o meu estágio e informar-me de quem seria o meu orientador e que iria realizar todo este processo no Centro Comunitário da Várzea.

Devido ao facto de encontrarmos, na altura, num dos picos mais altos da pandemia, foi pedido pelo orientador de estágio, a realização de um teste a covid-19 e ter de fazer uma quarentena de duas semanas, antes de iniciar o processo de estágio.

No dia 7 de dezembro de 2020, iniciou-se o estágio, e neste dia, a estagiária foi recebida no centro por uma das animadoras socio culturais, pois o coordenador do centro e que por sua vez orientador estágio, não se encontrava presente nesse dia. No período da manhã, do primeiro dia de estágio, a animadora social apresentou o centro, sua equipa técnica e os utentes que se encontravam presentes a estagiária e explicitou as normas de funcionamento do mesmo, tendo em conta a situação do covid-19. Durante o período da tarde, foi possível conviver e até mesmo participar de algumas atividades dos utentes.

Por sua vez, no segundo dia de estágio, ocorreu o primeiro contacto físico, com o orientador de estágio, e desde logo, foram discutidas algumas possibilidades de intervenção, não tendo ficado nada definido.

Para que exista uma boa integração numa instituição, é necessário conhecer os seus valores, dinâmicas, publico alvo, objetivos e projetos desenvolvidos, por esse motivo, além de conversas informais realizadas entre a estagiária e os utentes e técnicos do centro e observação participante, as duas primeiras semanas de estágio, mais concretamente entre 7 de dezembro de 2020 a 18 de dezembro de 2021, foram dedicadas à leitura de documentação referente ao centro e as suas áreas de intervenção. Durante este processo de investigação, a estagiária apresentou uma ideia de projeto, ao orientador de estágio, que ia ao encontro de um dos objetivos principais do centro, que é a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, mas tendo como intervenção a fotografia. Desde logo, a ideia foi aprovada.

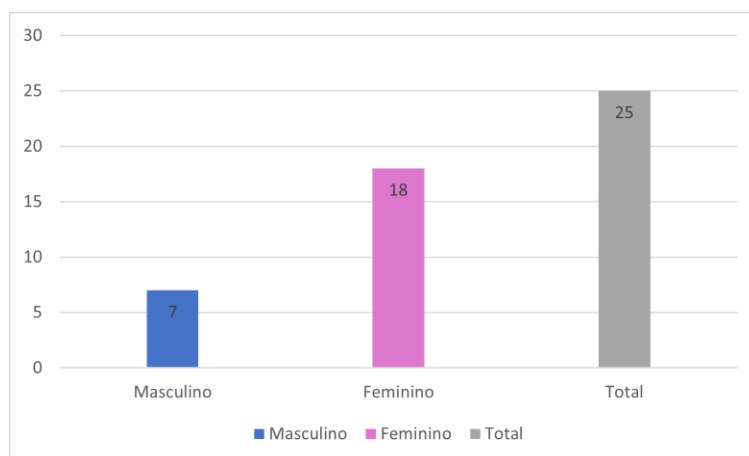
No início da terceira semana de estágio, mais precisamente no dia 21 de dezembro de 2020, o governo regional decidiu, face a evolução da pandemia, encerrar os centros comunitários e de convívio da região por tempo indeterminado. Perante esta situação, o projeto de estágio, teve que ser adequado tendo em conta o período do confinamento dos utentes.

Tendo em conta, o encerramento do centro, no dia 22 de dezembro de 2020, foi realizado uma reunião com a equipa técnica e coordenador do centro, com objetivo de construir um plano de intervenção, para que, face a situação de confinamento dos utentes, estes nunca se sentissem desamparados de alguma forma. Deste modo, ficou definido na reunião que o Centro Comunitário da Várzea, continuava aberto, mas apenas para a equipa técnica, que foi dividida em duas equipas. A ideia de dividir a equipa técnica em equipas, foi pelo facto de assegurar a saúde de todos, tendo em conta a situação pandémica, pois caso alguma equipa ficasse afetada com o vírus outra poderia garantir o trabalho da equipa afetada. A equipa que trabalhava presencialmente no centro, tinha como a função ligar aos utentes que pediam a refeição do almoço, no sentido de os relembrar e questionar se desejavam a refeição para o dia seguinte, esta equipa tinha ainda a missão entregar presencialmente, mas com todos os cuidados necessários, o almoço à alguns utentes que por motivos de limitações físicas não tinham como deslocar-se o centro. A outra equipa, que por sua vez que ficava em casa, tinha a responsabilidade de telefonar aos restantes utentes, com a intuito de saber como se encontravam e apontar as situações mais preocupantes relatadas por estes.

Nesta reunião, para além de ficar definido que a estagiária iria integrar uma das equipas, também ficou definido, que esta ficaria responsável pela rede social Facebook do centro, com o intuito de desenvolver algumas atividades interativas para os utentes que possuíssem esta rede social, e que expusesse alguns registos fotográficos, do cotidiano do centro, visto que a sua ideia inicial de projeto de intervenção, tinha como base a fotografia.

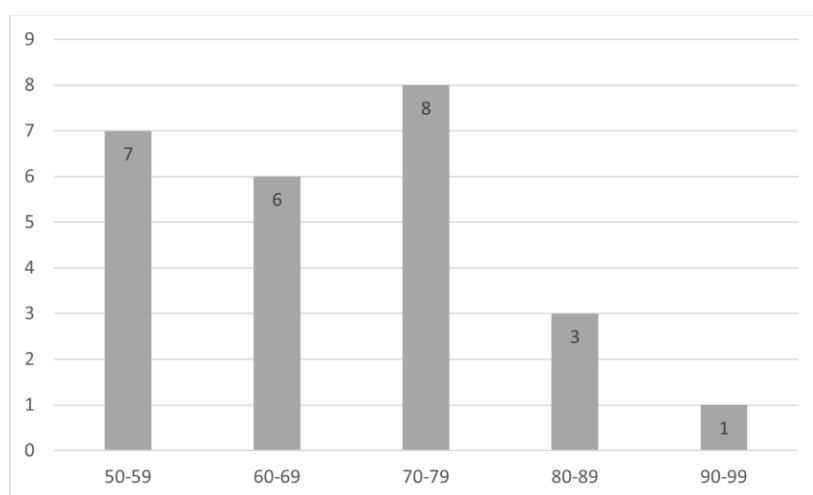
### **3- Caraterização dos Utentes**

Para uma adequada intervenção é necessário caraterizar os utentes do centro comunitário da Várzea. Os dados expostos em seguida, dizem respeito aqueles que foram perceptíveis nas duas primeiras semanas de estágio, através da análise documental, recolhida nas fichas individuais de cada utente, e de conversas informais entre a estagiária e estes, e também com a equipa técnica do centro comunitário da Várzea.



**Gráfico 1 - Sexo dos Utentes**

Através do gráfico 1, podemos verificar que o género feminino prevalece no grupo de utentes, sendo dezoito (18) os utentes desse mesmo género e sete (7) do género masculino. O número de indivíduos do sexo feminino é maior nestes contextos, de acordo com Oliveira (2012), porque as mulheres tendem a ter uma esperança média de vida superior aos homens.



**Gráfico 2 - Idade dos Utentes**

No que diz respeito a distribuição de idades, estas variam entre os 50 e 90 anos, sendo o intervalo mais frequente o dos 70 aos 79 anos.

Através da observação direta e em conversas informais com o coordenador do centro e a animadora sociocultural foi possível verificar que todos os utentes são independentes, sendo que se deslocam sozinhos e alimentam-se sem dificuldades.

Já no que concerne a situação económica dos utentes, foi possível perceber que, auferem, baixas reformas, reflexo do exercício de profissões pouco qualificadas e de carreiras não contributivas.

Relativamente as utentes mulheres que se encontram na faixa etária dos 50 anos, podemos dizer que estas não possuem qualquer tipo de exercício laboral pois possuem algumas doenças psicológicas, como por exemplo depressão, esquizofrenia e bipolaridade.

No caso dos utentes masculinos, desta faixa etária, muitos possuem dificuldades físicas consequentes de acidentes de viação e em alguns casos acidentes de trabalho o que lhes impede assim de exercer qualquer tipo de profissão.

Tendo em conta as suas patologias psíquicas e físicas, encontram-se abrangidos por uma pensão de invalidez.

Por fim, estes utentes frequentam o centro comunitário da Várzea, como modo de se distanciarem das suas patologias e conviverem com outras pessoas e em alguns casos, não possuem qualquer suporte familiar o que faz serem encaminhados por algum técnico do Instituto de Segurança Social.

#### **4- Estrutura Organizacional do Centro**

No que diz respeito a estrutura organizacional do centro, esta encontra-se organizada da seguinte forma, direção e equipa técnica, prestadores de serviço, como é o caso da cozinheira e ajudante de cozinha que, por sua vez desempenham também o papel de auxiliares de limpeza, motorista e por fim os utentes.

A equipa técnica do centro, é composta por um educador social, que assume a função de coordenador do centro. É este profissional que esta responsável por tudo o que acontece no centro. Também é quem valida algumas das decisões relativas ao funcionamento do centro, quase sempre em conjunto com a direção da associação. Desta forma, a função de coordenar a equipa técnica, de decidir sobre a entrada de novos utentes, de atender familiares, e por vezes acompanhar utentes ao exterior. Este profissional, é um elemento muito presente no centro, está sempre disponível para a resolução de problemas

tanto dos utentes como dos profissionais, bem como recetivo a novas ideias. Tendo em conta, a responsabilidade que o seu cargo, se reveste, este não passa muito tempo com os idosos.

Por fim a equipa técnica do centro, para além do educador social é constituída ainda por uma animadora sociocultural, que está todos os dias no centro, e assegura também a função do coordenador quando este não se encontra presente, e por um técnico profissional de informática, que também se encontra diariamente no centro. Existe ainda um motorista para os idosos e para fins destinados associação no geral.

Por fim, são duas as funcionárias de serviços gerais, que são responsáveis pela confeção das refeições bem como da limpeza do centro.

## **5- Características de funcionamento: horários e serviços**

Sendo o centro comunitário da Várzea, uma resposta social de apoio e desenvolvimento de atividades recreativas e culturais, com capacidade para vinte e cinco (25) utentes é importante analisar e apresentar um pouco do seu funcionamento, sendo que, perante a situação pandémica na região, fez com que o centro reorganizasse o seu modo de funcionamento.

Através de uma observação participante e até mesmo de uma intervenção participativa-colaborativa com o centro, durante o estágio, foi possível detetar quais são os serviços principais deste. Estes serviços passam sobretudo pelo assegurar de refeições (pequeno-almoço, almoço e lanche), transporte para utentes que não possuam de qualquer suporte familiar, atividades de desenvolvimento físico e atividades lúdicas recreativas. Para além destes serviços, o centro, quando necessário, assegura o acompanhamento do utente ao exterior para a aquisição de bens e serviços, em situações que não existe apoio familiar, e assim como presta apoio em situações de emergência.

Contudo, foi possível verificar, mesmo no período de confinamento, um acompanhamento mais individualizado e personalizado com alguns utentes que sofrem de demência ou outro tipo de perturbações.

Tal com já referido anteriormente, o centro, fornece aos utentes, o pequeno-almoço, almoço e lanche. O pequeno-almoço é servido entre as 9h15 e as 10h; o almoço entre 12h00 e as 13h; o lanche às 16h as 16h30, sendo estes horários flexíveis sempre que necessário, como por exemplo, se um utente tem consulta e chega mais tarde.

Em relação, a ementa, esta é pensada pelo coordenador do centro e auxiliares da cozinha, semanalmente, tendo sempre em consideração a variedade e necessidades dos utentes. Quando é necessário a alteração de alguma refeição dos utentes, as auxiliares são previamente avisadas.

Na hora das refeições, os lugares são sempre rotativos, de modo que haja interação entre todos os utentes.

Um outro serviço é o transporte, de deslocação de casa para o centro e vice-versa.

## **6- Recursos Institucionais e Espaços Físicos**

Visto que, o ambiente físico dos idosos possui um ponto fundamental no processo de envelhecimento com efeitos diretos ou indiretos na autonomia e bem-estar dos idosos, torna-se então assim fundamental a sua análise (Paúl, 2005).

O centro Comunitário da Várzea é constituído por 1 piso, sendo este considerado assim um espaço institucional de convívio e promoção de bem-estar.

A resposta social do centro de convívio diz respeito a organização de atividades recreativas e culturais para pessoas idosas, que têm como grande foco a prevenção da solidão e isolamento e a promoção de relações pessoais e entre as gerações (Segurança Social, 2017).

A entrada no centro é possível sem a utilização de escadas uma vez que tem uma rampa, sendo que as portas do centro são abertas pelos técnicos aos utentes, através de uma campainha. Na entrada do centro de convívio, existe uma área de receção, onde são recebidos os idosos e familiares, existe uma sala de estar com três sofás e televisão, que tanto é para os utentes estarem um pouco durante o dia, como também para esperarem pelos transportes, familiares e falar com o coordenador do centro de forma breve.

Existe ainda mais uma sala, sendo que esta possui uma porta de vidro que permite a divisão em duas, contudo esta encontra-se sempre aberta sendo assim uma sala só. Esta não divisão de salas prende-se sobretudo com uma questão de melhor controlo e organização, e deslocação dos idosos entre as salas. Esta mesma sala tem alguns armários onde são guardados jogos e materiais das atividades diárias do centro, várias mesas, e adeiras e uma televisão. Todo o material presente na sala encontra-se em bom estado, promovendo assim o conforto e bem-estar dos utentes. Esta sala é toda envidraçada, o que permite a existência de luz natural e boa visibilidade, sendo assim um ponto forte para as pessoas.

Ainda acerca da sala onde os idosos passam mais o dia, é de referir que esta possui paredes todas de cor branca.

Os materiais utilizados na realização de atividades, estão em bom estado de conservação, estes materiais permitem sobretudo o desenvolvimento de diversas atividades que promovem novas aprendizagens nos utentes, com tudo os mesmos precisam de alguém por perto para as desenvolver uma vez que não demonstram iniciativa para tal. O dominó e os jogos de cartas são os únicos jogos que os utentes desenvolvem sem precisarem de um técnico.

A existência de uma sala de informática, que possui doze (12) computadores, permite o desenvolvimento da formação desta área, no sentido em que os utentes desenvolvem atividades que estimulam a mente.

Há um gabinete técnico que é utilizado pelo coordenador do centro, onde este recebe os idosos e os seus familiares e onde também realiza reuniões com estagiários e respetivos técnicos do centro e onde se localiza uma despensa com materiais médicos, materiais para a construção de atividades e documentos acerca do centro e dos utentes.

Outro espaço comum a todo o centro é a cozinha que se encontra toda equipada.

O refeitório é outra área do centro, que é constituído por oito (8) mesas de quatro lugares (4). Este espaço, além de ser utilizado pelos utentes é também utilizado pela equipa técnica e estagiários para fazerem as suas refeições. Normalmente os idosos, não possuem lugares fixos, pois este é um método que o centro possui, para que os utentes interagem com todos, e sendo assim um momento de convívio.

Existem duas instalações sanitárias uma para a equipa técnica e outra para os utentes, que dispõem de condições necessárias para os utentes.

Relativamente ao espaço de movimentação, é possível verificar que os corredores são largos e livres de obstáculos e sem nenhum tipo de decoração, visto que as paredes são todas brancas.

Existe uma lavandaria, na qual são lavadas algumas tolhas de cozinha, alguns materiais usados em atividades, e onde são guardados os materiais de higiene e sanitários.

Em qualquer espaço do centro, a iluminação e higiene são pontes fortes. Maior parte dos espaços possui luz natural, uma vez que maior parte dos espaços são envidraçados, e quando esta falta existe luz artificial suficiente para garantir o bem-estar dos utentes.

## **7- Projetos e Linhas de Intervenção**

Até a data, a direção da associação em conjunto com as equipas técnicas de cada centro, desenvolvem projetos que tendem ir ao encontro das necessidades e interesses dos seus utentes. Os projetos desenvolvidos, passam sobretudo pela promoção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, através de diversas áreas de intervenção, como é o caso da educação através do projeto “Formação Modular” que tem intuito de promover o contacto com língua inglesa, informática e expressão plástica, através de aulas semanais nos diversos centros. Durante o processo de estágio e antes do encerramento do centro foi possível de participar nalgumas destas aulas. Estas aulas encontram-se organizadas no centro comunitário da Várzea da seguinte forma, às terças e sextas-feiras, na parte da manhã, no período das 10h e 11h, existe a aula de ginástica, onde todos os utentes participam e demonstram agrado e entusiasmo, é dito pelos próprios que serve para *“os ossos não enferrujarem e manter saudável”* S.M. Por sua vez, às segundas e quartas-feiras, durante uma 1h da parte da manhã são realizadas as aulas de música, por um Professor de Expressão Musical que toca piano e canta com os utentes algumas canções populares portuguesas, conhecidas por maior parte destes. Esta também é uma das atividades, em que os utentes participam, pois vai ao encontro dos interesses destes permitindo assim dar resposta às necessidades e problemas que são referentes ao processo de envelhecimento. Em relação, a aula de informática esta realizasse a sexta-feira, no período da tarde, e nesta os utentes aproveitam para tirar algumas dúvidas que possuam e para navegarem um pouco na rede social Facebook. Por fim, a terça-feira à tarde existe, a aula de expressão plástica onde são desenvolvidos alguns trabalhos. Estes tipos de atividades, não chama muito atenção dos utentes, acabando assim por ter sempre um máximo de seis (6) utentes.

Outro projeto desenvolvido pelo centro “Passeios e Visitas”, que consiste em levar os utentes a conhecer diversos pontos turísticos da Ilha da Madeira, de modo a combater o fenómeno isolamento social, este projeto realizasse mensalmente, e tem como parceria uma companhia de autocarros promovida pelo Governo Regional.

O projeto “Intercâmbios” consiste na visita dos utentes a outras instituições, como forma de saírem um pouco da sua zona de conforto e de comunicarem e conhecerem novas pessoas.

O projeto “Atividades lúdicas” diz respeito ao convívio entre os utentes e desenvolvimento de raciocínio através de jogos tradicionais, como é o caso do dominó, cartas e bingo, ver televisão e sessões de cinema. Este projeto é realizado diariamente, visto ser constituído por atividades do interesse dos utentes. Durante o processo de estágio, a estagiária teve a oportunidade de participar deste projeto e até este foi o modo de dar-se a conhecer aos utentes.

No sentido de desenvolver a motricidade fina, o centro desenvolveu o projeto “Atelier de Costura”, dinamizado pela professora de expressão plástica, durante as suas aulas.

Para esclarecer dúvidas ou refletir sobre alguma temática específica, foi desenvolvido o projeto “Sessões de Sensibilização”. Este projeto visa, na participação de diversas entidades, que tem como objetivo informar acerca de um certo tema em questão. No processo de estágio, foi possível a estagiária participar de uma sessão de sensibilização acerca do Covid-19, mais precisamente, da vacina do Covid-19 para os utentes, no dia 17 de dezembro de 2021. Esta sessão foi dinamizada por uma enfermeira que se dirigiu ao centro, para explicar aos utentes da importância da vacina, no sentido de incentivá-los a tomá-la.

## Capítulo II- Enquadramento Teórico da Instituição

Depois da contextualização institucional bem como da apresentação do Centro Comunitário da Várzea, pretende-se agora fundamentar as suas áreas de intervenção, explicando assim os principais conceitos sobre o envelhecimento ativo e saudável, assim como as políticas e respostas sociais de acompanhamento ao envelhecimento existente em Portugal.

### 1- Envelhecimento

O envelhecimento diz respeito a um fenómeno biológico, psicológico e social que afeta a forma como o ser humano se relaciona com os outros, com o mundo e consigo mesmo. Como processo biológico, é comum a todos os seres vivos o que significa que é universal e inevitável (Moreira, 2013). No ser humano a velhice representa uma progressiva perda das capacidades e uma maior probabilidade de adoecer. São inúmeras as mudanças que se manifestam a nível físico: aparência física: alterações na cor do cabelo (cinzento/branca), alterações na pele – pele enrugada, com menos elasticidade e hidratação e mais fina, mudanças na postura (curvada). Órgãos dos sentidos: défice auditivo (principalmente nos homens), diminuição da capacidade de focalização dos objetos, ligeira instabilidade na sensibilização ao paladar e ao olfato. Músculos, ossos e mobilidade: diminuição do peso e tonicidade muscular, mudança na estrutura e composição óssea, surge a osteoporose, que é o processo orgânico que torna os ossos mais ocos, frágeis, diminuição da motricidade fina e aumento do tempo de reação. Órgãos internos: diminuição da capacidade de funcionamento do coração pela perda de tonicidade muscular e devido ao funcionamento do sistema vascular, modificação do sistema imunitário, derivado do declínio na produção de anticorpos, ou seja, existe uma menor proteção contra microrganismos e doenças.

Nem todas as pessoas experienciam estas alterações na mesma idade, umas forem um envelhecimento precoce, outras mantêm a saúde e o bem-estar até bastante tarde. São, por isso, inúmeros os fatores que podem acelerar o processo de declínio físico, nomeadamente, características genéticas, acidentes e doenças, assim como os estilos e hábitos de vida ao longo do tempo. Algumas alterações orgânicas no processo de envelhecimento têm também efeito sobre as capacidades psíquicas. Existe, assim, uma diminuição da oxigenação do sistema nervoso, alterações químicas e perda de volume do sistema nervoso central que tem como consequência dificuldades nos processos de memorização e de

aprendizagem, entre outras funções intelectuais. É frequente referir-se a perda de memória dos idosos na retenção de acontecimentos mais atuais e a manutenção da memória a longo prazo. Há, no entanto, algumas situações que importam ressaltar. Na velhice podem perturbações que se designam por demência e que consistem num estado de confusão, esquecimento e mudanças na personalidade. Este estado é irreversível e pode ser provocado por acidentes vasculares cerebrais e pela doença de Alzheimer. Na velhice, a imagem social dos idosos corresponde a uma perda de estatuto, a uma desvalorização da pessoa, no entanto o envelhecimento da população representa um enorme progresso a vários níveis e um desafio.

Relativamente ao processo de envelhecimento, este faz parte da vida e, tal como referido acima, é um processo natural e individual, marcado por alterações graduais a nível biológico, psicológico e sócio afetivo, bem como a nível cognitivo e psicomotor (Gomes, 2013). Contudo, é importante referir que as alterações que se verificam no processo de envelhecimento não ocorrem em simultâneo, nem da mesma forma com todas as pessoas. A velocidade e a forma como as alterações ocorrem varia de pessoa para pessoa e depende de “variáveis genéticas, contextuais e o estilo de vida do indivíduo”. No seguimento desta ideia é importante referir que a estimulação física e intelectual adotada ao longo da vida, e principalmente aquando do envelhecimento, modera “o declínio das funções cognitivas e da aptidão física (Barreiros, 2006; Serra, 2006, citado por Gomes, 2013, p.3).

Todas as alterações inerentes ao processo de envelhecimento terão um impacto mais ou menos significativo na própria forma de encarar a velhice e até na “funcionalidade do idoso” o que depois interfere na forma de se adaptar “ao meio social em que vive” (Souza, Skubs e Brêtas, 2007, citado por Gomes, 2013, p.3). Esta capacidade de adaptação no processo de envelhecimento traduz-se numa maior ou menor vulnerabilidade (Saldanha, 2009, citado por Gomes, 2013).

Segundo Gomes, perante o processo de envelhecimento, a primeira atitude a ser adotada passa pela aceitação e progressiva adaptação às transformações, sendo que estas são inevitáveis e ocorrem com o passar do tempo. Desta forma, é fundamental que os indivíduos comecem a descobrir alternativas para lidar e superar as mudanças inatas ao envelhecimento; outra das atitudes que facilita o processo passa por prevenir algumas das alterações características do envelhecimento, corrigindo-as para que “causem o mínimo possível de limitações”. Neste aspeto a prática de determinadas atividades em ócio, fora

o trabalho, faz com que as pessoas “quando chegar a altura da reforma”, continuem “a ter objetivos de vida”; a juntar a estas atitudes, reforça-se mais uma vez a necessidade de “manter a prática regular de exercício” (2013, p.4) e; por fim, outra das atitudes referida passa pela manutenção da independência ao nível das responsabilidades, cuidados pessoais e com a casa, “evitando assim o desgaste e prolongando a sua vida” (Fries e Crappo, 1981, citado por Serra, 2006, citado por Gomes, 2013).

### **1.1-Envelhecimento Ativo e Saudável**

Mais vezes do que deveria ser normal, pensamos nas pessoas idosas como incapazes, incompetentes e passivos, não tomando o controlo das suas próprias vidas (Negreiros, 2003, citado por Moreira, 2013). Apesar de, algumas vezes, a realidade ser essa, na maioria das vezes isso não é exatamente assim e, os/as idosos/as enfrentam a velhice de uma forma positiva e ativa, o chamado envelhecimento ativo. A estratégia do envelhecimento ativo assume um conjunto de determinantes que se apresentam em seguida (RE-APN, 2009, citado por Moreira, 2013, pp.27-28): sistema de saúde e serviços sociais adequados; determinantes comportamentais “Estilos de vida saudável e participação ativa nos cuidados da própria saúde”; fatores pessoais tais como as características individuais e traços de personalidade; meio envolvente; ambiente social, apoio social, educação; fatores económicos, como é o caso de rendimentos, proteção social e oportunidades de trabalho digno.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, o Envelhecimento Ativo diz respeito ao processo de aperfeiçoamento das questões relacionadas com a saúde, participação e segurança, numa ótica de melhoria da qualidade de vida das pessoas mais idosas (2002, citado por Direção-Geral da Saúde, 2016). De notar que quando falamos em Envelhecimento Ativo devemos perceber que o conceito engloba “uma atuação multidisciplinar e interdisciplinar” (OMS, 2002, citado por Direção-Geral da Saúde, 2016). O conceito de envelhecimento ativo está diretamente ligado ao potencial físico, social e mental, permitindo às pessoas idosas a participação plena e ativa na vida em comunidade, indo ao encontro das “suas necessidades, desejos e capacidades”, sempre numa ótica de proteção e segurança (Marques, 2011, citado por Moreira, 2013, p.28).

Em relação ao conceito envelhecimento saudável, este diz respeito ao processo de desenvolvimento e conservação da capacidade funcional das pessoas idosas. O envelhecimento saudável tem como objetivo principal o bem-estar das pessoas idosas, no fundo

este reflete os hábitos de vida, o suporte e as oportunidades garantidas pela sociedade para que ocorra a conservação da funcionalidade das pessoas idosas (ENEAS,2017).

## **1.2- O Envelhecimento Ativo e Saudável em Contexto Institucional**

Segundo Monte, S. (2015), podemos referir que o progressivo desenvolvimento de respostas sociais para as pessoas mais velhas tem adquirido bastante destaque nos dias de hoje, dado que o número de idosos e as situações de dependência têm aumentado expressivamente. Tais situações veem-se agravadas pelas carências ao nível do apoio social, principalmente familiar e pela ausência ou insuficiência de recursos económicos.

Os centros comunitários é uma das respostas sociais onde se verifica um acentuado crescimento da procura. É destinada a pessoas idosas ou outras que se encontrem total ou parcialmente dependentes, implica a frequência de convívio. Neste tipo de organização é suposto prestar-se todos os serviços de apoio à realização das atividades diárias, no que respeita á saúde, psicossocial e animação sociocultural. Desta forma, verifica-se atualmente uma maior consciencialização por parte das sociedades para a necessidade da criação de políticas e respostas sociais que auxiliem as famílias, que necessitam de apoio no cuidado aos seus idosos. Para possibilitar um processo de institucionalização positivo é necessário trabalhar junto do utente e da sua família para que este se integre e adapte à instituição.

De acordo com Monte (2015), ao falarmos da participação do idoso não falamos apenas da participação deste no seu quotidiano e do desenvolvimento de atividades de animação sociocultural, que é geralmente a vertente onde existe uma maior flexibilidade e maior abertura de sugestões. A participação do idoso no seu quotidiano é essencial para que se mantenha o seu bem-estar psicológico.

## **2- Políticas e Respostas Sociais de Acompanhamento ao Envelhecimento**

Portugal, assim como outros países da Europa, tem vindo a registar um aumento da longevidade e da população idosa, assim como uma redução da natalidade e da população jovem, e isto exige adaptações e respostas a diversos níveis, como é o caso dos sistemas de saúde, segurança social, educação, justiça e transportes. No entanto, apesar do aumento da longevidade da população portuguesa ser algo apreciável, a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda necessidades que precisam de ser colmatadas. De acordo com a (World Health Organization, citado por ENEAS, 2017), as melhorias necessárias dependerão sobretudo do empenho do próprio indivíduo, visto este ser o agente predominante

do seu processo quer a nível da saúde, participação e segurança, como também do empenho da sociedade, para a promoção de condições necessárias para que à medida que as pessoas envelhecem consigam usufruírem dessas oportunidades. Portugal está então comprometido com a Estratégia e Plano de Ação Global para o Envelhecimento Saudável da Organização Mundial de Saúde e com os valores e objetivos fundamentais da União Europeia, “que contemplam a promoção do envelhecimento ativo e estão refletidos em iniciativas como as Propostas de Ação da UE para a promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável e da Solidariedade entre Gerações (Decisão n.º 940/2011/U, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro)” (Costa, et al, 2017, p.6). Com isto, espera-se a otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, assim como a manutenção das capacidades funcionais de casa pessoa, resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa com o meio.

A continuidade do desenvolvimento de políticas e de estratégias de atuação que permitam as pessoas idosas beneficiarem de uma vida ativa e saudável é emergente e no âmbito do envelhecimento ativo e saudável verificam-se então programas inseridos na Direção Geral da Saúde, do Ministério da Saúde, de que é exemplo o Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas.

“A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se então no reconhecimento dos direitos das pessoas idosas e nos Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas: independência, participação, dignidade, cuidados e autorrealização” (World Health Organization, 2002, citado por Costa, et al, 2017, p.27). Neste sentido a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável propõe dois conjuntos de ações essenciais para a promoção da participação social da pessoa idosa, que são: a promoção da educação e formação ao longo da vida, ao nível individual, a criação de ambientes físicos e sociais potenciadores da integração e a participação das pessoas idosas. No que respeita à segurança, esta é também um dos pilares do envelhecimento saudável, sendo que a proteção, os cuidados e a dignidades das pessoas idosas devem ser assegurados através de políticas e programas de segurança física, social e financeira (World Health Organization, 2002, citado por Costa, et al, 2017).

Com o objetivo de aprofundar a forma como a sociedade se organiza para responder às necessidades do envelhecimento populacional importa salientar que existem polí-

ticas públicas que podem ser vistas como quadro de referência constituídos por tipificações que estruturam as organizações e práticas organizacionais (Dinis, 2017) que se refletem em Respostas Sociais de acompanhamento ao envelhecimento que são, segundo a Carta Social (2017), “um conjunto de atividades e/ou serviços desenvolvidas em equipamentos sociais, ou a partir destes, vocacionadas ao apoio a pessoas e famílias”.

O envelhecimento populacional reflete-se em várias vertentes da sociedade, sendo que surgiram a nível internacional iniciativas que marcaram as políticas para a terceira idade, destacando a primeira assembleia mundial sobre o envelhecimento que decorreu em Viena em 1982, da qual resultaram diretrizes sobre as políticas públicas direcionadas ao envelhecimento que devem ser adotadas mundialmente, destacando-se “três aspetos fundamentais: desenvolvimento de um papel ativo na sociedade, preparação para esse papel na fase da reforma e oferecer nesta que se alarga cada vez mais no tempo- a oportunidade de realização pessoal através de uma série de atividades.” (Pinto, 2007, citado por Dinis, 2017, p. 25). Anos mais tarde, em 1991, a Assembleia Geral das Nações Unidas apresenta cinco princípios a favor das pessoas idosas sendo eles a independência, participação, cuidados, autorrealização e dignidade.

No que concerne ao nosso país, as primeiras instituições em Portugal de apoio à população mais envelhecida surgem no século XIII e XIV e estas destinavam-se àqueles que se encontrassem em situação de fragilidade e vulnerabilidade perante a sociedade. Surgem então as primeiras mercearias, que asseguravam a satisfação de necessidades básicas dos grupos sociais mais vulneráveis através de doações, hospitais, recolhimentos, asilos, lares e residências. Os asilos eram as instituições que acolhiam os cidadãos mais necessitados, sem familiares que os assistissem, no entanto, devido à conotação negativa associada ao abandono, pobreza ou rejeição familiar, substituíram a sua denominação para Lar de Idosos, Lar de Terceira Idade, Residência de Idosos ou Casa de Repouso. No século XVII a assistência à população que era feita até então por organizações religiosas passa a ser responsabilidade do Estado e da sociedade civil. Em 1780 foi criada a Casa Pia, que constituiu um principal fator de mudança de assistência religiosa para a assistência social pública em Portugal. As respostas sociais de apoio da responsabilidade do Estado e da própria sociedade civil deu origem, em termos legislativos, à criação de Instituições Particulares de Solidariedade Social, período de 1985 a 1996 em que se verifica a transferência dos serviços públicos para o setor privado, e atualmente de acordo com

Dinis (2017), existem dois tipos de resposta de apoio à população idosa, “como os equipamentos de saúde os hospitais, centros de saúde, unidades de cuidados continuados e apoio domiciliário integrado (este último consiste numa prestação de serviços com resposta social e de saúde), e os equipamentos sociais são constituídos por lares, os centros de dia, serviços de apoio domiciliário, centro de convívio e universidades seniores” (Dinis, 2017, p.30).

De acordo com o artigo 1.º do Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social, aprovado pelo Decreto-lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro (citado por Dinis, 2017, p.28): “São instituições particulares de solidariedade social (IPSS), as constituídas por iniciativa de particulares, sem finalidade lucrativa, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos, que não sejam administradas pelo Estado ou por um corpo autárquico, para prosseguir, entre outros, os seguintes objetivos, mediante a concessão de bens e a prestação de serviços: Apoio a crianças e jovens; Apoio à família; Proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho; Promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação; Educação e formação profissional dos cidadãos; Resolução dos problemas habitacionais das populações”.

No entanto, segundo Dinis (2017), só a partir da década de 70 do século passado surge um olhar sobre a velhice, em que as políticas sociais dirigidas à população idosa assentam na criação de serviços e equipamentos que permitam às pessoas idosas a manutenção no seu domicílio, a integração e a participação na sociedade, com a criação dos equipamentos e serviços anteriormente referidos. É também desde o início dos anos 70 que se desenvolvem políticas nacionais para a velhice, que pretendem a promoção de condições de autonomia e bem-estar, favorecendo a permanência das pessoas idosas no seu seio familiar e social e privilegiando a sua inserção social e comunitária. As repostas existentes pretendem melhorar as condições de vida das pessoas idosas, promover a autonomia, a integração social e a saúde, e visam combater o isolamento e a exclusão social, prevenindo a institucionalização do idoso. Jacob (2001, citado por Maria, 2016) define institucionalização do idoso “quando este está durante todo o dia ou parte deste, entregue aos cuidados de uma instituição que não a sua família” (p. 37). Assim, estas necessidades na vida da população idosa e na sociedade atual exigem que a mesma se organize para responder às condições que se verificam, sendo que no final da década de noventa se

começou a verificar um crescimento significativo de respostas sociais de apoio à população idosa. “A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Direção Geral de Saúde (DGS), em conjunto com o Ministério da Saúde, têm delineado um conjunto de políticas sociais e programas integrados de apoio permanente à população envelhecida. São eles o Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII), o Programa Idosos em Lar (PILAR) e o Programa de Apoio à Iniciativa Privada Social (PAIPS)” (p.37), sendo que importa ressaltar que as respostas a esta população deixaram de estar apenas centradas no tratamento e internamento, integrando medidas de melhoria de qualidade de vida das pessoas idosas, que faz surgir os Centros de Dia, que pretenderão desde logo a criação de um elo entre o domicílio e o internamento. Esta resposta social, à qual se aplica o Despacho do MESS de 03/08/1993, permitiu o desenvolvimento de uma intervenção que promovesse a qualidade de vida das pessoas idosas, incentivando a sua participação ativa na comunidade e ainda a sua permanência no seio familiar e social, contrariando a lógica dos internamentos. O aumento da capacidade de independência promovido pelos centros de dia às pessoas idosas constitui assim uma política de prevenção, uma vez que, como já foi referido anteriormente, reduz a institucionalização por via de internamento permanente e da dependência dos indivíduos e promove “atividade psicossociais que permitem a reeducação e readaptação desta população ao meio onde se inserem”, isto é, uma vida social mais saudável (p.38), já para não falar que garante a satisfação das necessidades básicas dos beneficiários como alimentação, higiene pessoal e/ou tratamento de roupas, bem como à necessidade de prestação de cuidados no domicílio, envolvendo as pessoas que não se podem deslocar à estrutura física. (Maria, E. 2016 e Segurança Social, 2017)

Importa, no seguimento da ideia, referir que existem pessoas idosas incapazes de se deslocarem às instalações, referir que existe, segundo o Despacho Normativo nº682/99 de 12 de novembro e o Decreto-lei n.º 141/89, de 28 de abril, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), “que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária” (Pinto, 2012, p. 6). A equipa que vai a casa das pessoas e famílias garante ainda cuidados físicos e apoio psicológico e social, ajuda nas tarefas básicas de dia-a-dia, assegura o acesso a cuidados de saúde e o serviço em si pode dizer-se que para além de evitar ou adiar o internamento em instituições e prevenir situações de dependência, incentiva também as relações familiares

Assim como existem Centros de Dia, o Centro de Noite é uma resposta social que tem como finalidade o acolhimento noturno de pessoas idosas autónomas, e que por se encontrarem em situações de solidão, isolamento ou insegurança precisam de acompanhamento durante a noite (Segurança Social, 2017).

O Acolhimento Familiar para pessoas idosas é uma resposta social, regida pelo Despacho Conjunto n.º 727/99, de 23 de agosto e o Decreto-lei n.º 391/91, de 10 de outubro, que visa integrar pessoas idosas em famílias consideradas adequadas, de forma temporária ou permanente. Estes casos ocorrem quando se verifica ausência de apoio de natureza sociofamiliar, grande dependência ou perda de autonomia ou situações de isolamento ou insegurança, que faz que com as pessoas idosas não possam continuar no seu domicílio. Estes contextos potenciam a criação de ambientes afetivos estáveis e seguros, de respeito pela identidade, personalidade e privacidade de cada indivíduo, evitando a sua institucionalização (Pinto, 2012 e Segurança Social, 2017).

Falando em institucionalização, chegamos ao Lar de Idosos, hoje denominado Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, que é uma resposta social destinada ao alojamento coletivo de utilização temporária ou permanente de pessoas idosas ou em situação de risco de perda de autonomia. Esta resposta, à semelhança das anteriores, pretende assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia, criar condições que promovam as relações interfamiliares e fazer o encaminhamento dos diversos casos para as soluções e respostas adequadas. Esta resposta social é regida legalmente pelo Despacho n.º 7837/2002, de 16 de abril, despacho n.º 9400/2001 do SESSS, 4 de maio de 2001, Despacho Normativo n.º 12/98, de 25 de fevereiro e Despacho do MESS de 03/08/1993 (Guia Prático – Respostas Sociais – População Adulta – Pessoas Idosas. 2009). Para pessoas idosas com autonomia total ou parcial existem residências, que são apartamentos com espaços e/ou serviços de utilização comum, segundo o Despacho Normativo n.º 30/2006, de 8 de maio e Despacho Normativo n.º 12/98, de 25 de fevereiro.

Pinto (2012) refere-se ainda à Rede Nacional de Cuidados Continuados de Saúde a Idosos e Dependentes, rede assegurada por serviços de internamentos, ambulatório e equipas hospitalares e domiciliárias. O internamento dispõe de três valências: Unidade de Convalescência (tem como foco a reabilitação e independência dos utentes, uma vez que se prevê um período de internamento até 30 dias consecutivos); Unidade de Média e Longa Duração (o período de tempo de internamento é de 30 a 90 dias (média duração),

na primeira, e superior a 90 dias a Unidade de Longa Duração); Unidade de Cuidados Paliativos ( Tem espaço físico próprio, preferencialmente localizada num hospital, para acompanhamento tratamento e supervisão clínica dos doentes).

Outros contextos reconhecidos como resposta social são os Centros de Convívio, que são locais onde se organizam atividade recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas daquela comunidade, que têm como grande foco a prevenção da solidão e isolamento e a promoção de relações pessoais e entre as gerações, e os centros de férias e lazer, que as pessoas idosas e as suas famílias podem passar tempo e quebrar rotinas, conhecendo pessoas e espaços diferentes (Segurança Social, 2017)

Segundo a Carta Social (2017), a estrutura residencial para pessoas idosas, o centro de dia e o serviço de apoio domiciliário consistem nas respostas sociais com maior representatividade dirigidas às pessoas idosas.

Segundo a Segurança Social (2022), no que respeita aos subsídios e pensões da Segurança Social direcionados à população idosa existem a Pensão de Velhice, Pensão Social de Velhice, Complemento Solidário para Idosos, Benefícios Adicionais de Saúde e Certificados de Reforma. Que se caracterizam da seguinte forma (Segurança Social, 2022):

- A Pensão Social de Velhice é uma prestação em dinheiro, atribuída mensalmente, a partir da idade normal de acesso à pensão de velhice do regime geral de segurança social. Para se beneficiar desta pensão as pessoas não podem ser abrangidas por qualquer regime de proteção social obrigatório, caso sejam pensionistas de velhice ou sobrevivência, tenham direito a pensão de montante inferior ao da pensão social, e não podem apresentar rendimentos mensais ilíquidos iguais ou inferiores a 171,56€, caso se trate de pessoa isolada, ou 257,34€ tratando-se de casal.
- O Complemento Solidário para Idosos é um apoio em dinheiro pago mensalmente aos idosos de baixos recursos, com idade igual ou superior à idade normal de acesso à pensão de velhice do regime geral de Segurança Social, ou seja, 66 anos e 4 meses e residentes em Portugal.
- Os Benefícios Adicionais de Saúde são apoios que reduzem as despesas de saúde, permitindo o reembolso das despesas de saúde na compra de medicamentos (participação financeira em 50% em parcela do preço não comparticipada pelo

Estado), na aquisição de óculos e lentes (participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de 100€ por cada período de dois anos) e na aquisição e reparação de próteses dentárias removíveis (participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de 250€, por cada período de três anos).

- Os Certificados de Reforma destinam-se aos cidadãos que se encontrem abrangidos por regimes de proteção social de enquadramento obrigatório, designadamente, Segurança Social, Caixa Geral de Aposentações e a Caixa de Previdência dos Advogados e Solicitadores.

Assim sendo, no âmbito da segurança social, segundo Carvalho, é possível destacar três tipos de medidas de política social: respostas sociais que se subdividem em serviços e equipamentos, prestações sociais e programas e medidas, tal como apresentamos em síntese no quadro seguinte Carvalho (2013), citado por Dinis (2017).

<b>Medidas</b>	<b>Políticas Sociais</b>
<b>Respostas Sociais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Centros de Convívio</li> <li>⇒ Centro de Noite</li> <li>⇒ Estruturas Residências para Idosos</li> <li>⇒ Serviço de Apoio Domiciliário</li> <li>⇒ Centro de Férias e Lazer</li> </ul>
<b>Prestações Sociais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Pensão de Velhice</li> <li>⇒ Pensão Social de Velhice</li> <li>⇒ Benefícios Adicionais de Saúde</li> <li>⇒ Certificados de Reforma</li> <li>⇒ Complemento Solidário para Idosos</li> </ul>
<b>Programas de Apoio às Pessoas Idosas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Programa de Apoio Integrado a Idosos</li> <li>⇒ Programa de Conforto Habitacional para Pessoas Idosa</li> </ul>

*Tabela 1 -Quadro Síntese de medidas de política social para idosos*

Em jeito de conclusão, e indo ao encontro com a ideologia de Dinis (2017),

acerca do que é o processo de envelhecimento, a autora defende e passamos assim a citar “ o processo de envelhecimento aumenta a possibilidade de situações de vulnerabilidade nos idosos e para que seja possível verificar processos de envelhecimento saudáveis é necessário garantir “ o direito à satisfação de necessidades básicas, o direito a

rendimento, direito à integração e participação social, direito a apoio de instituições, e o direito ao desenvolvimento pessoal que se completa com o direito à dignidade” (Dinis, 2017, p.26). A autora defende ainda que envelhecer com dignidade pressupõe, portanto, com base em políticas sociais, que os idosos tenham acesso aos bens e serviços adequados às suas condições e necessidades, como à informação sobre todos os seus direitos, que contribuam para uma “melhor qualidade de vida em todos os níveis, saúde física e mental, competências sociais, conservação da autonomia e bem-estar” (Dinis, 2017, p.26).

Segundo Carvalho (2013), citado por Dinis (2017), surgem planos como:

- Plano de Desenvolvimento Individual que se adequa às necessidade e interesses de cada indivíduo e tem como objetivo que os serviços prestados promovam a autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa consoante o seu projeto de vida, o seus hábitos, gostos, confidências e privacidade.
- Plano de Atividades Socioculturais que tem em conta as necessidades e expectativas dos utentes, respeitando as suas diferenças, promovendo a autonomia, a individualidade e qualidade de vida, a participação ativa dos idosos e/ou familiares nas atividades e fomentar a comunicação e a convivência e a ocupação dos tempos das pessoas.
- Projeto Cidades Amigas das Pessoas Idosas.
- Programa de Apoio Integrado a Idosos que contempla um conjunto de medidas inovadoras de que são exemplo os passes para a terceira idade, o serviço de telealarme, saúde e termalismo.
- Universidades Seniores, que surgem com o objetivo de criar e dinamizar atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio para indivíduos com mais de 50 anos, visando a formação de adultos e atualização de conhecimentos, e a sociabilidade através do convívio e cultura.

Apesar de em Portugal se verificarem várias iniciativas no âmbito da promoção do envelhecimento ativo e saudável, importa frisar que ainda existe “um caminho a percorrer para que essa abordagem se reflita na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, garantindo a realização plena da sua dignidade” (Costa, et al, 2017, p. 9), sendo que Zaide (2014, citado por Costa, et al, 2017) considera que as três componentes fundamentais para a qualidade de vida das pessoas idosas são o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais.

## Capítulo III- Processo de Investigação

Neste capítulo, será apresentada uma descrição referente à dimensão investigativa do processo de estágio, nomeadamente apresentação da metodologia de intervenção, assim como os procedimentos de recolha de dados, mais concretamente às técnicas e instrumentos aplicados ao longo da investigação. Por fim serão expostas as principais conclusões e análises retiradas de todo o processo de investigativo.

### 1- Metodologia de Intervenção

A opção de metodologia de investigação, possui um papel fundamental no desenvolvimento de um diagnóstico de necessidades e potencialidades. Segundo Guerra (2002), a metodologia, permite o conhecimento acerca da realidade, a inovação, a produção de mudanças sociais e a formação de competências dos envolvidos. Tendo em conta esta definição, a metodologia deve ser escolhida com muita atenção de acordo com os objetivos a alcançar e também em função dos indivíduos envolvidos (Serrano, 2008).

Tendo em conta, a realidade em que o processo de estágio se realizou, a metodologia escolhida para a sua intervenção foi uma metodologia de investigação- ação participativa e colaborativa, tendo em conta o envolvimento da equipa técnica do centro comunitário da Várzea e os utentes. Igualmente importantes foram, observação direta e indireta, e análise documental sobre a problemática de intervenção articuladas com as atividades desenvolvidas ao longo do processo.

De acordo com Erasmie e Lima (1989), uma metodologia de investigação- ação participativa, procura sobretudo juntar a investigação e ação evidenciando a participação dos indivíduos neste processo, ou seja, esta metodologia propões um processo de investigação participativo em que é realizada uma reflexão profunda e continua de modo que este seja um procedimento qualitativo, aberto e flexível.

De igual modo Ander-Egg (1990), defende que ao escolher uma metodologia de investigação-ação participativa, devesse ter em atenção alguns pontos fundamentais, como é o caso dos objetivos do estudo, finalidade, que diz respeito ao que se pretende transformar e o compromisso entre o investigador e o público-alvo, pois para que haja uma transformação da realidade é necessária a participação e envolvimentos dos atores.

Outro ponto fundamental tanto da metodologia investigação- ação participativa e co-laborativa é o trabalho conjuntos, visto que permite o desenvolvimento pessoal e do grupo (Lima, 2003).

Por fim, é de referir que esta metodologia, possui um papel fundamental num processo de investigação, no sentido em que este envolve um participação e reflexão conjunta, na transformação da realidade. Criando assim novo conhecimento acerca dos fenómenos e situações observadas. Através desta metodologia, pretendemos que os utentes sejam os atores principais da ação, de modo que estes sejam ativos e participativos ao longo de todo o processo desenvolvidos.

## **2- Método e Técnicas de recolha de dados e de intervenção**

Visto que se trata de uma intervenção social, a metodologia qualitativa foi o método escolhido, pois estas metodologias têm em conta a complexidade da realidade social e analisam cada caso individualmente, evitando desta forma generalizações.

Enquanto, os métodos quantitativos, mais baseados em números, procuram resultados tendo por base a quantificação dos fenómenos e o seu mapeamento, o método qualitativo, propõe uma investigação mais descritiva e permite compreender melhor os fenómenos sociais, visto que é dada ao sujeito uma maior liberdade de expressão.

Optou-se, neste estágio por uma abordagem de caráter qualitativo, pois pretende-se ir além de uma recolha de números, pretendemos sobretudo analisar os sentimentos, atitudes, experiências e significados de todos os envolvidos.

De acordo com Guerra (2002), a abordagem qualitativa permite a observação das interações entre o indivíduo e a sociedade e permite ainda compreender as emoções que ocorrem e de que forma estas refletem na vida destes.

No sentido de haver um maior conhecimento da realidade de estágio, recorreu-se alguns métodos e técnicas de recolha de dados. Por fim., tanto as abordagens qualitativas e quantitativas podem complementar-se, de certo modo, visto que num momento do processo, na avaliação de algumas das atividades do projeto, foi usada a abordagem quantitativa.

### **2.1- Pesquisa Bibliográfica**

Antes de iniciar-se uma investigação/ação, torna-se necessário, a realização de uma pesquisa aprofundada, através de estudos ou referências bibliográficas, acerca do

tema em que vamos intervir. Este processo é necessário no sentido em que orienta a investigação/ação, visto que nos permite ter uma melhor perceção acerca do tema em estudo.

Esta técnica foi usada sobretudo, na primeira fase do processo de estágio, de modo a compreender melhor a área de intervenção do centro. Foram assim pesquisadas referências bibliográficas acerca do fenómeno do Envelhecimento, do envelhecimento ativo e bem-sucedido, políticas e respostas sociais para promoção de um envelhecimento ativo bem como dos fenómenos de solidão e isolamento social.

## **2.2- Análise documental**

De acordo com Pardal e Lopes (2011), a análise documental é uma técnica de recolha de informação fundamental em qualquer investigação, uma vez que implica a leitura de documentos que contribuem para um maior conhecimento da realidade e temáticas a serem estudadas.

Ao longo do estágio, recorreu-se a análise documental, na fase de diagnóstico e informação relativamente a associação e o posteriormente ao centro comunitário da Várzea, no sentido de conhecer a sua história, visão, regulamento, plano de atividades e utentes.

## **2.3- Entrevista**

A entrevista exploratória (Anexo A) realizada ao coordenador do centro, teve como objetivo perceber o fenómeno em estudo e saber o que o centro faz para promover o envelhecimento ativo dos seus utentes.

No final do processo de estágio foi realizada outra entrevista ao coordenador do centro com intuito de avaliar o processo de estágio da estagiária.

## **2.4- Observação participante**

Relativamente à rotina da instituição e métodos de trabalho da equipa técnica do Centro, bem como da participação dos utentes nas atividades de estágio.

Na observação participante podemos ainda juntar as conversas informais, visto que estas tiveram um grande peso no desenvolvimento da relação com os utentes e até mesmo com a equipa técnica do centro. Pois através destas conversas, nas duas primeiras semanas de estágio, foi possível conhecer a história de vida dos utentes criar de certa forma uma ligação com estes visto que partilhavam momentos importantes da sua vida.

Ao longo do estágio, tendo em conta as conversas informais realizadas por contacto telefónico e até mesmo na porta do centro, quando os utentes se dirigiam ao centro para recolher o almoço, foi possível, receber um feedback, acerca das atividades desenvolvidas na rede social do centro. Por fim, é de referir que a realização de conversas informais foi uma das técnicas mais utilizadas durante o desenvolvimento do estágio.

## **2.5 - Análise de conteúdo**

De acordo com Quivy & Campenhoudt (2005), a análise documental diz respeito diz a interpretação e sistematização de dados recolhidos através de um instrumento de recolha de informação. Neste caso, trata-se da análise das informações transmitidas através da participação dos utentes nas atividades expostas na rede social do centro, relativamente ao número de reações e comentários efetuados nas mesmas, e utilizados na fase de avaliação das atividades. Destaca-se também a análise conteúdo realizada a entrevista exploratória efetuada ao coordenador do centro (anexo B).

## **2.6- Registo Fotográfico**

O registo fotográfico foi fundamental ao longo do processo de estágio, visto que foi através desta técnica, que grande maioria das atividades desenvolvidas neste processo foram realizadas. Desde logo, os utentes, demonstraram o parecer positivo ao uso desta técnica e por vezes, pediam para que fosse mais regular a interação virtual através do registo fotográfico, pois era uma maneira de se recordarem e amenizarem as saudades do centro.

## **3- Instrumentos de Investigação**

Durante o estágio foram realizados um guião entrevista com questões colocadas ao coordenador do centro no contexto de entender a área de intervenção deste. Foi também elaborado um registo de campo que contem o registo dos acontecimentos diários bem como a sua descrição e observações adicionais que consideremos relevantes

## **4- Apresentação de Resultados**

Através do diagnóstico durante as duas primeiras semanas do processo de estágio, foi possível identificar, os problemas de intervenção.

Contudo, após a realização do mesmo, e tendo em conta a situação de encerramento do centro durante o resto do estágio, foi importante reconfigurar todo o processo de estágio e selecionar alguns dos problemas, uma vez que são diversas as áreas de intervenção possível, sendo que não havia condições nem recursos para intervir em todas.

Analisadas as diversas e realizada uma reflexão com o coordenador e equipa técnica do centro, foi possível priorizar os seguintes problemas do ponto de vista da construção do processo de estágio, tendo em conta o inesperado encerramento do centro aos utentes.

Neste sentido, a estagiária foi desafiada a desenvolver atividades com os utentes, com recurso ao Facebook do centro, de modo a combater o isolamento social e solidão, durante o período de encerramento do centro.

A estratégia escolhida, mesmo tendo em conta a baixa literacia dos utentes, foi considerada adequada, atendendo a que a maioria já possuía um perfil naquela rede social.

## **Capítulo IV- Fundamentação teórica: Problemas e perspectivas de intervenção**

Como forma de introduzir o capítulo da fundamentação teórica: problemas e perspectivas de intervenção, começamos por realizar uma análise relativa aos conceitos chave que estiveram no centro de toda intervenção. Sendo assim pretendemos especificar as abordagens teóricas sobre as quais a intervenção recaiu que foram a Solidão e Isolamento.

### **1-Problemáticas de Intervenção**

Para desenvolver um projeto é fundamental abordar e refletir sobre o conceito principal e inerente de todo o seu processo de desenvolvimento. Sendo assim, torna-se importante refletir acerca dos fenómenos de Solidão e Isolamento, visto que são estas as áreas de intervenção do projeto “Conectar em tempo de Pandemia”.

De acordo com Neto (2000), ao longo dos anos, têm sido vários os autores, que tentam encontrar um conceito para Solidão.

De acordo com (Anderson 1998, citado em Carneiro et al., 2012), o conceito de solidão, é compreendido como uma avaliação realizada, a nível individual e subjetiva tendo como objetivo a vida social de um indivíduo, ou seja, se a este tem, ou não, pelo menos um contacto social mínimo. Sendo assim, podemos dizer que a solidão é vista, no fundo, como um modo de representar a insatisfação através de um número ou da qualidade total de contacto social.

Por sua vez Fernandes (2007), explica-nos que, a solidão resulta sobretudo de fatores situacionais e de características pessoais, e do modo que cada indivíduo encara as diversas situações da vida e de como lida com o seu quotidiano irá permitir assim com que este se sinta mais ou menos só. Por fim, o autor indica-nos que, as características pessoais que podem levar à emergência da solidão são sobretudo a depressão, a timidez, a autoestima, e as habilidades sociais.

Segundo Mauritti (2011), a opção de viver sozinho, é muitas das vezes consequência de uma escolha. Para a autora, o estado de viver só, não é sinónimo de ausência de laços sociais e de isolamento face aos grupos de pertença, mas sim uma opção e estilo de vida.

Mauritti (2011), defende ainda que, o sentimento de solidão e a situação do estar só são distintos, visto que a solidão tratasse, de um sentimento interior do indivíduo e por

isso é caracterizada a nível psicológico como um estado subjetivo, enquanto a condição do estar só, é uma situação visível perante os outros.

Segundo Fernandes (2000), a solidão e o isolamento não são sinónimos, apesar de o isolamento possa influenciar o surgimento da solidão.

O fenómeno de isolamento refere-se a um afastamento, que por sua vez pode ser caracterizado como físico, ou seja, um afastamento de um indivíduo perante a algo ou alguém, como psicológico, que diz respeito ao estado psiquiátrico de um indivíduo, em que este se sente só (Maia, 2002).

De acordo com Carneiro (2012), alguns dos fatores de risco, que podem potencializar o isolamento social são: o indivíduo ter uma doença física ou mental, ser muito idoso, ou seja, mais de 80 anos, viver sozinho, ser cuidador de outra pessoa por um período de tempo longo, sofrer a perda de um ente querido, ser vítima de maus-tratos na terceira idade, possuir baixas habilitações literárias; ter dificuldade de acesso a meios de transportes, e por fim residir em zonas pobres.

Habitualmente quando se fala em envelhecimento, automaticamente se associa esta realidade às questões mais negativas do fenómeno, como é o caso do isolamento, das alterações físicas acentuadas, da perda de qualidade de vida, entre outras coisas. Mais vezes do que deveria ser normal, pensamos nas pessoas idosas como incapazes, incompetentes e passivos, não tomando o controlo das suas próprias vidas (Negreiros, 2003, citado por Moreira, 2013).

De acordo com Carneiro (2012), são as pessoas idosas que são mais afetadas pelo fenómeno do isolamento social, pois estas são quem mais necessitam de uma maior atenção, visto que se encontram numa época da vida mais delicada, muitas das vezes os idosos acabam por ser vistos como um fardo pesado demais para ser cuidado pela família, sendo assim excluídos do convívio diário por serem consideradas incapazes.

## **2- Perspetiva de Intervenção**

Sendo o processo de envelhecimento um aumento de vulnerabilidade, física, psicológica e social, emerge então a necessidade de redes sociais de apoio, que permitam acesso a apoio instrumental e emocional, mas também à própria afirmação do indivíduo. Neste sentido a intervenção junto da população idosa revela-se muito relevante, não apenas pelo

facto de as pessoas idosas estarem vulneráveis à exclusão, mas também porque são detentoras de um valioso saber e experiência de vida de que a sociedade precisa. Neste sentido, a participação social e a sua importância no processo de envelhecimento fazem emergir a necessidade de potenciais novas formas de emancipar o indivíduo pela valorização das suas capacidades.

A educação social é uma prática social que medeia a socialização dos indivíduos para manter a sua prática educativa e obtém fundamentos científicos na pedagogia social

Segundo Pires (2002), um profissional que trabalhe nesta área tem o dever de garantir a satisfação das necessidades e desejos de cada indivíduo, assegurando a sua dignidade respeito e proteção dos direitos. Deste modo, o técnico deve apoiar os idosos no sentido de os ajudar a compreender as alterações físicas e psicológicas pelos quais estão a viver.

Na fase da velhice são múltiplas as adaptações necessárias dos sujeitos, nomeadamente ao nível de rotinas e dos próprios papéis sociais, o que implica uma grande capacidade de perceção, compreensão e consciencialização dos mesmos, para vivenciar esta fase de uma forma mais positiva possível.

Em síntese, é fulcral que o educador seja capaz de se aproximar de forma ética, e valorizar o percurso de vida do idoso, não esquecendo de valorizar também as suas capacidades de aprender a ser, fazer e estar com os outros (Azevedo, 2011).

## **Capítulo V- Projeto: “Conectar em Tempo de Pandemia!”**

Neste capítulo será apresentado o projeto de intervenção que foi implementado no decorrer do estágio. Terá ainda exposto no capítulo a justificativa do projeto, bem como a sua finalidade e objetivos e por fim as suas atividades de forma pormenorizada.

### **1- Justificação do Projeto**

O Projeto: “Conectar em Tempo de Pandemia” pretendeu dar resposta às necessidades detetadas através da realização do processo de diagnóstico e da análise dos instrumentos aplicados referidos anteriormente e principalmente tendo em conta a realidade vivenciada no processo de intervenção. Deste modo, podemos apontar que uma das principais necessidades sentidas pela equipa técnica do centro foi o de adotar uma nova forma de funcionamento, perante o período de encerramento deste aos utentes. Assim, surgiu este projeto que consistiu essencialmente na realização de atividades socioeducativas no âmbito das novas tecnologias, que tiveram como intuito amenizar os sentimentos de solidão e isolamento durante este período.

### **2- Finalidade**

Em primeiro lugar é de realçar que perante o encerramento do centro, devido à evolução da pandemia na Região Autónoma da Madeira, este teve que adotar um novo modo de funcionamento para que os utentes nunca estivessem desamparados. Seguindo esta linha de pensamento o centro Comunitário da Várzea, continuo aberto, mas apenas para os técnicos, que foram divididos em duas equipas, numa semana uma ficava no centro e tinha a missão de ligar para os utentes que pediam a refeição do almoço, no sentido de lembrar e perguntar se desejavam a refeição para o dia seguinte e também se dirigiam as habitações daqueles que por motivos de limitações físicas não podiam deslocar-se ao centro. A outra equipa por sua vez ficava em casa, e tinha a responsabilidade de telefonar aos restantes utentes, com a intenção de saber como se encontravam e de apontar as situações mais preocupantes relatadas por estes.

Diante desta realidade, a equipa técnica em conjunto com a estagiária idealizaram e desenvolveram atividades socioeducativas no âmbito das novas tecnologias, para os utentes, como por exemplo atividades e jogos lúdicos através da rede social Facebook, registos fotográficos das refeições diárias confeccionadas, de atividades realizadas, de receitas, celebração de épocas festivas, decorações do centro, permitindo deste modo

a interação com os utentes, mesmo estando este encerrado. No fundo estas atividades, tiveram a finalidade amenizar os sentimentos de isolamento social e solidão.

### **3- Objetivos**

Outro ponto importante da intervenção são os objetivos que pretendemos atingir através das atividades realizadas, sendo assim os objetivos gerais da intervenção foram: a promoção de um envelhecimento ativo através das redes sociais, envolver os utentes em atividades de ocupação de tempo livre e proporcionar momentos de satisfação e lazer e, por último reforçar os laços sociais entre os utentes e equipa técnica, durante o período de encerramento.

Em relação aos objetivos específicos, estes devem ser mais concretos e mensuráveis, realçando de forma mais clara o que pretende-se conseguir com intervenção, deste modo os objetivos específicos estabelecidos foram: valorizar os interesses e as necessidades dos utentes, promover a interação e o bem-estar através da partilha de momentos do quotidiano, manter as capacidades mentais através de jogos de estimulação cognitiva, promover a interação e integração social dos utentes através da rede social Facebook.

### **4- Atividades**

Tendo em conta, a situação pandémica que levou posteriormente ao encerramento do centro comunitário da Várzea, foram planeadas e implementadas um conjunto de atividades, usando como estratégia principal o recurso à rede social do Facebook, pois este foi o meio encontrado para que o centro pudesse, face à situação acima referida, intervir com os seus utentes.

De seguida encontram-se as atividades desenvolvidas pela estagiária na rede social Facebook, com uma breve caracterização das mesmas e o seu propósito.

Relativamente à atividade “Construção de Textos”, esta baseou-se na construção e partilha de alguns textos, na rede social Facebook, sendo estes elaborados pela estagiária, como modo de sinalizar as diversas épocas festivas, como por exemplo: Natal, Ano Novo e Dia Internacional da Mulher. No concerne desta atividade, ainda foi construído um outro texto que teve como intuito amenizar a saudade dos utentes do centro, perante a fase de confinamento vivenciada na altura. Todos estes textos encontram-se estão expostos em anexo (Anexo C).

A concretização da atividade “Registos fotográficos”, consistiu na partilha, através do Facebook do centro, de fotografias do dia a dia do centro, como é o caso da refeição do almoço (Anexo D), bem como de algumas atividades de expressão plástica e iguarias confeccionadas pela equipa técnica (Anexo E).

Esta atividade possuiu o objetivo de promover a interação com os utentes e o bem-estar através da partilha de momentos do quotidiano.

Outra atividade desenvolvida, na rede social Facebook, foi “Vamos estimular a mente!”, que teve como base a partilha de atividades que permitiam a estimulação cognitiva dos utentes (Anexo F), como é o caso da construção de provérbios, adivinhas, jogo de diferenças e jogos de raciocínio lógico.

De todas as atividades desenvolvidas, no Facebook do centro comunitário da Várzea, à que mais se destacou, foi a “Vamos Celebrar a Amizade!”, que consistiu na elaboração e criação de um vídeo alusivo ao Dia da Amizade, que se realizou no dia 14 de fevereiro e que foi exposto na rede social do centro.

O primeiro passo para a sua realização, foi pensado em conjunto com a equipa técnica do centro, que através do contacto telefónico realizado diariamente aos utentes, que a estagiária e animadora sociocultural do centro, perguntavam aos utentes o que estes consideravam ser Amizade. As respostas (Anexo G) as perguntas foram diversas.

Ao longo dos dias dezoito (18) e vinte e nove (29) de janeiro de 2021, foi realizada a pergunta a todos os utentes. A tarefa foi desafiante pois, nem sempre os utentes sabiam referir o que era amizade para estes e nalguns casos só no último dia do processo que atenderam o telefone.

Depois de realizado este processo de recolha de informação, nas duas primeiras semanas de fevereiro, mais precisamente entre um (1) e doze (12) fevereiro de 2021, o vídeo foi contruído.

A construção e desenvolvimento do vídeo, foi realizada através do programa Adobe Premiere Pro, para poder assim criar as transições e poder juntar as imagens e a música. Foi utilizado também o programa Adobe Photoshop para efetuar o desenho das molduras e do background que se encontram no vídeo, e ainda foi utilizado o programa Adobe After Effects para criar o efeito de movimento das figuras que se encontram à volta de cada

imagem. O tipo de letra utilizado no vídeo foi Arial, uma vez que existe uma maior facilidade em ler o conteúdo das frases escritas pelos utentes. Por fim, as imagens utilizadas no vídeo tendem passar os sentimentos de amor e união, que existem numa amizade.

Realizado todo este processo, a apresentação do vídeo realizou-se no dia 14 de fevereiro de 2021, na rede social Facebook, estando este exposto em anexo (Anexo H).

Outra atividade desenvolvida no projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foi a “Contactos telefónicos”, em colaboração com a equipa técnica do centro. Esta atividade consistiu na realização de contactos telefónicos diários para os utentes, com intuito de saber como estes encontravam-se e se necessitavam de algum bem essencial. Estes telefonemas tinham a duração de 10 minutos, podendo por vezes variar consoante o estado emocional dos utentes. Nestes telefonemas era perguntado aos utentes como é que se encontravam, se necessitavam de alguma coisa por parte do centro, e o que atividades do quotidiano tinham realizado. Esta atividade teve no fundo o objetivo de amenizar o sentimento de saudade, por parte dos utentes, durante o período de encerramento do centro.

Para além das atividades anteriormente expostas, no decorrer do processo de estágio, surgiu uma atividade que pode ser considerada como a principal deste processo, que foi a participação de alguns utentes do centro no concurso de fotografia “Abraçar a Diversidade”, desenvolvido pelo Núcleo Regional da Madeira da EAPN Portugal- Rede Europeia Anti Pobreza.

Tendo como objetivo principal incentivar o respeito pela diversidade, promovendo, deste modo, a abertura para experimentar a cultura do outro, numa perspetiva de promover a inclusão social, o Núcleo Regional da Madeira da EAPN Portugal, desenvolveu o concurso de fotografia “Abraçar a Diversidade”, que surgiu no âmbito da semana da Interculturalidade, de 5 a 11 de abril de 2021.

Para este concurso, era necessário através de uma fotografia, captar a melhor narrativa visual sobre a diversidade cultural.

O primeiro passo da participação do Centro Comunitário da Várzea no concurso, foi de desenvolver a ideia da foto. O processo de desenvolvimento da foto, baseou-se em demonstrar o amor e união entre culturas.

O segundo passo, foi o processo de escolha dos utentes que participaram da fotografia, esta seleção recaiu sobre os seguintes parâmetros, contactar os utentes mais ativos, comunicativos e sociais e que morassem perto do local onde iria realizar-se a fotografia. É de referir que, este passo foi feito através do contacto telefónico.

A escolha da roupa de cada cultura, foi o terceiro passo, pois tínhamos que analisar bem as culturas que fossem de fácil acesso a vestimenta e que servissem a todos os participantes. Para este passo tivemos o apoio, de uma empresa do governo regional, responsável de fornecer fatos temáticos, para eventos festivos.

O quarto e último passo, foi a escolha do local para realizar a fotografia, que acabou por ser na zona onde o centro encontra-se localizado e de ser de fácil acesso para todos os participantes, ou seja, na Mata da Nazaré.

Relativamente à data estipulada para a sua realização, 2 de março de 2021, correu bem, pois coincidiu com a disponibilidade de todos os utentes convidados e técnicos, contribuindo assim para que fosse cumprido o prazo de entrega estipulado pela entidade responsável do concurso, ou seja, a 15 de março de 2021.

Para assegurar que atividade corria bem, a equipa técnica do centro estipulou uma hora e local, como ponto de encontro, antes da atividade.

No dia anterior a realização da atividade, foram concretizados alguns ajustes finais, como a verificação dos fatos utilizados a confirmação dos utentes e a verificação das condições meteorológica para o dia da atividade.

De referir também, mesmo esta atividade ter-se realizado ao ar livre, e pelo facto de encontrarmos, na altura, ainda num ponto em que a situação pandémica se apresentava elevada foi exigido aos participantes da atividade, que usassem máscara e respeitassem o distanciamento social, durante todo o processo.

Esta atividade, teve a duração de duas horas, 10h ao 12h, e contou com a participação de 7 utentes e 3 técnicos. Em anexo (Anexo I) está é possível verificar o resultado final da fotografia escolhida para ir a concurso.

É de realçar também que ideia da fotografia partiu da estagiária, pois esta pretendia através da foto transmitir a ideia de amor daí a construção de coração humano e a união entre diversas culturas, demonstrado através das vestimentas dos participantes.

Após a realização da atividade, os utentes que participaram desta, tiveram um minho do centro, que consistia num pequeno cabaz com alguns bens essenciais, de modo agradecer o contributo destes na fotografia.

## **Capítulo VI – Avaliação da Implementação do Projeto**

Visto que toda a intervenção tem de ser acompanhada por um plano de avaliação, que segundo Guerra (2002), este é definido de acordo com o desenho da intervenção e pode ser alterado e corrigido caso o resultado não seja o desejado, por essa razão a avaliação tem um papel fundamental num processo de intervenção.

### **1- Plano de Avaliação**

No processo de avaliação do Projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foi selecionado um modelo de avaliação mista, que permitiu avaliar a competência dos objetivos propostos e compreender se estes foram atingidos no decorrer da intervenção.

De acordo com Guerra (2002), um projeto é possui três momentos de avaliação, esses, momentos são, a avaliação diagnóstica (ex-ante), que permite a apurar as necessidades e problema, a avaliação de acompanhamento (on- going), que permite avaliar o desenvolvimento da intervenção e o por fim a avaliação final (ex-post), que avalia a intervenção num todo.

No âmbito da avaliação on-going integrou-se as grelhas de registo das atividades (Anexo J), elaboradas pela estagiária no seu diário de campo. Estas grelhas foram construídas com base na observação, direta e participante, conversas informais, nos contactos telefónicos realizados diariamente e por fim no número de interações e comentários realizados pelos utentes na rede social Facebook.

Por fim foi concretizada a avaliação final (ex-post), do projeto onde será apresentado o processo e as práticas, que permitiram chegar aos resultados da intervenção, através de uma grelha de autoavaliação do projeto e uma entrevista ao coordenador do centro com intuito de perceber se a intervenção foi bem sucedida. O plano de avaliação selecionado teve como princípio o modelo instruído pela autora Isabel Guerra. O processo visa determinar em que nível a intervenção foi executada de acordo com o grau da participação, satisfação, adequação, pertinência, eficácia, eficiência, equidade.

## **2- Apresentação e análise do processo de implementação e avaliação das atividades**

Neste tópico serão analisados e apresentados os resultados obtidos através das atividades desenvolvidas no projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”.

O projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foi edificado para e com os utentes do centro comunitário da Várzea, durante o período de confinamento. Este projeto teve em consideração, o público-alvo, os objetivos do centro e sobretudo a intervenção de um educador social no contexto em questão.

A primeira fase de divulgação do projeto/atividades foi realizada, através de contactos telefónicos e de conversas informais, no centro. Outro valor motivacional para a promoção do projeto foi o envolvimento da equipa técnica como estratégia, para a divulgação das atividades.

As atividades do projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foram desenvolvidas entre 21 de dezembro de 2020 a 16 de março de 2021. Para a participarem destas atividades era apenas necessário o envolvimento dos utentes na rede social Facebook, pois era a rede social que grande maioria possuía um perfil. É importante referir que cerca de 90% dos utentes inscritos no centro comunitário da Várzea estiveram envolvidos no projeto e afirmaram, ter interesse nas atividades desenvolvidas.

Em relação a atividade “Construção de Textos”, que consistiu na construção e partilha de alguns textos, na rede social Facebook, sendo estes elaborados pela estagiária, como forma de sinalizar as diversas épocas festivas, vivenciadas durante o período de estágio.

A atividade de um modo geral correu muito bem, pois os diversos textos tiveram inúmeras reações e comentários positivos, na rede social Facebook. Ou melhor dizendo, a publicação do texto ilusivo ao Natal contou com um total de 21 gostos e com comentários tais como “Feliz Natal a todos” e “Feliz Natal ao Staff e a toda a equipa que contribui para o bom desenvolvimento...dos utentes... a instituição Garouta do Calhau o meu agradecimento pelo que é feito”. Em relação ao texto construído como forma de desejar um bom Ano Novo aos utentes, este contou com 17 gostos e claro que maior parte dos utentes aproveitaram a publicação para desejar um bom ano a toda a equipa técnica, passando assim a citar: “Bom ano 2021 quero agradecer a todos voz pessoal do centro da várzea por fazer parte da minha vida.... Por me dar muitas alegrias”; “Feliz Ano, tudo de bom”. Por fim, no texto construído para o Dia Internacional da Mulher, este contou com 15

gostos e em relação aos comentários basearam-se no facto de enaltecer a Mulher e de desejar um feliz dia a todas as mulheres da rede social, “Maravilhosa”; “Realmente a mulher é isso e muito mais”; “Feliz Dia da Mulher a todas”.

No que respeita a autoavaliação da atividade, é possível verificar que está em concordância com os objetivos do projeto, é possível verificar que foram diversas as interações com os utentes através da rede social Facebook, esta foi feita através de uma grelha de registo das atividades.

Relativamente à atividade “Registos fotográficos”, que consistiu na partilha, através do Facebook do centro, de fotografias do dia a dia do centro, como é o caso da refeição do almoço, bem como de algumas atividades de expressão plástica e iguarias confeccionadas pela equipa técnica, podemos dizer que a atividade, teve um parecer positivo por parte dos utentes pois, na semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021, as publicações realizadas que contam com alguns desses registos tiveram um total de 207 gostos, em relação aos comentários ao longo das semanas de desenvolvimento da atividade, tiveram um parecer positivo e em alguns momentos uma certa demonstração de saudade do centro e da sua equipa técnica, passamos assim a citar: “ a todos os que estão a trabalhar no centro para o bem das pessoas bem haja, força”; “Muito bom, obrigada beijinho”; “ eu tenho muitas saudades desse miminho saudades mesmo “. Na semana da celebração do Carnaval, de 15 a 19 de fevereiro de 2021, a estagiária partilhou no Facebook algumas músicas para que os utentes entrassem no clima carnavalesco e os comentários a essas partilhas foram os seguintes: “Aí que saudades de ouvir música”; “Saudades das aulas de música”; “adoro essa música”. Por fim, no que concerne aos registos fotográficos das refeições diárias dos utentes, os comentários dessas publicações baseavam-se no agradecimento a cozinheira e a ajudante de cozinha.

Foi evidente o importante contributo que a atividade “Registos Fotográficos”, pode proporcionar no processo de intervenção e de interação dos utentes. Após algumas conversas informais e através da análise da grelha de registo da atividade foi possível perceber e que a atividade foi importante por diversos fatores. Analisando o que anteriormente foi referido, que um dos objetivos específicos do projeto é promover a interação e o bem-estar através da partilha de momentos do quotidiano, é evidente que a atividade obteve os resultados esperados.

A concretização da atividade “Vamos estimular a mente!”, baseou-se na partilha de atividades de estimulação cognitiva, como é o caso da construção de provérbios, adivinhas, jogo de diferenças e jogos de raciocínio lógico.

Tal como referido anteriormente para medir a eficiência da atividade baseamos nos números de comentários feitos em cada jogo e em conversas informais realizadas por contacto telefónico, que possibilitaram perceber se os utentes gostaram de realizar as atividades.

Foi possível verificar que realmente a atividade não teve grande impacto, pois grande parte dos utentes não participaram neste tipo de atividades.

Em relação à apreciação dos participantes em relação a atividade estes, referiram através de contacto telefónico que “Metam mais adivinhas e provérbios”; “Gostei daqueles provérbios que puseram hoje”; “Deviam fazer mais jogos das diferenças adoro!”. Por outro lado, alguns utentes, referenciaram que não gostavam daquele tipo de atividades, como é caso: “Não gosto nada daquilo que andaram a meter no Facebook, não percebo nada”; “Metam músicas e fotos em vez daqueles jogos se faz favor!”.

Em relação a atividade “Vamos Celebrar a Amizade!”, que consistiu na criação e partilha de vídeo alusivo ao Dia da Amizade, que se realizou no dia 14 de fevereiro de 2021 e que foi exposto na rede social Facebook, para os utentes.

No que diz respeito à realização da atividade do vídeo alusivo ao dia da Amizade, o processo de avaliação assenta sobre a forma de avaliação pelo número de gostos na publicação e comentários dos seguidores da página do Facebook do Centro Comunitário da Várzea e da página da Associação de Desenvolvimento do Funchal Garouta do Calhau, tendo assim obtido nove (9) e dezoito (18) gostos, respetivamente em cada uma das páginas, e alguns comentários, que explicitam os sentimentos de alguns utentes sobre o vídeo, como por exemplo “já vi e gostei muito”, “o vídeo está fantástico parabéns a quem o fez”, e comentários relacionados a equipa técnica no intuito de agradecer “obrigada pelo carinho”, entre outros.

Desta forma, e após a atividade realizada e refletindo sobre os objetivos traçados, é possível concluir que de uma forma geral os objetivos foram atingidos, uma vez que os utentes ficaram satisfeitos com a participação e o resultado final desta atividade.

Em relação a atividade “Contactos telefónicos”, esta foi desenvolvida em colaboração com a equipa técnica do centro, e esta consistiu na realização de contactos telefónicos diários para os utentes, tanto os que possuíam da rede social Facebook para os que não

possuíam, com intuito de saber como se encontravam e se necessitavam de algum bem essencial.

Tendo esta atividade o objetivo de amenizar o sentimento de solidão e isolamento social, por parte dos utentes, durante o período de encerramento do centro, podemos fazer uma avaliação positiva, no sentido em que algum dia o telefonema demora-se a se realizar os utentes ligavam para o centro para saber se tinha acontecido algo ou se tinham esquecido de ligar. No decorrer destes contactos diários, os utentes expressaram a sua satisfação pelo telefonema e pelo trabalho realizado pela equipa técnica, durante o período de encerramento, passamos assim a citar: “A tenho tantas saudades vossas”; “Obrigada pro ligarem e quererem saber de mim”; “É incrível o vosso trabalho e como se preocupam connosco.”.

A última atividade do projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foi a participação de alguns utentes, no concurso de fotografia “Abraçar a Diversidade”, desenvolvido pelo Núcleo Regional da Madeira da EAPN Portugal- Rede Europeia Anti Pobreza. Esta atividade consistiu na captação da melhor narrativa visual sobre a diversidade cultural, através de uma fotografia.

Relativamente a avaliação desta atividade, concluiu-se que um dos pontos mais importantes a referir é o facto desta ter tido um impacto muito positivo para os utentes que participaram, pois através de conversas informais com a estagiária, transmitiram uma ideia de gratificação, e isto é possível de verificar graças a alguns comentários dos utentes tais como “Soube tão bem este bocadinho deu para sair um pouco da realidade e estar convosco”; “Gostei de participar e da ideia da fotografia, depois mandem a fotografia para guardarmos de recordação”.

É de salientar ainda que, nesta atividade, o grupo conseguiu atingir um resultado muito positivo no concurso, ficando assim colocado no segundo (2º) lugar, estando o certificado comparativo, disponível no presente documento (Anexo K).

### **3- Avaliação Global**

Com o intuito de avaliar globalmente o Projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, através dos resultados da avaliação, tendo em conta os instrumentos utilizados, que foram a grelha de autoavaliação do projeto (Anexo L) e de uma entrevista ao coordenador do centro (Anexo M), para perceber se os objetivos da intervenção foram ou não atingidos.

E todos os critérios de avaliação que referenciam o nível da eficácia, adequação, pertinência, eficiência e equidade da intervenção.

Relativamente à eficácia, podemos verificar através dos objetivos a que o projeto “Conectar em Tempo de Pandemia” se propôs atingir é possível afirmar que na utilização de diversas estratégias, consideramos que este foi assertivo em grande parte das suas metas. Desde o início do projeto, os utentes mostraram-se disponíveis e participativos, havendo um aumento gradual dos resultados em termos da interação social e digital. É possível verificar que o resultado obtido através dos recursos utilizados corresponde a um resultado bastante positivo. E por fim, é relevante afirmar que o projeto foi eficiente tendo em conta o facto de que este realizou-se no período de confinamento.

Em relação à adequação do projeto, podemos referenciar que esta esteve sempre em consideração a especificidade dos utentes do centro. Outro ponto foi de verificar se a intervenção se adequava ao contexto de estágio. A intervenção permitiu o desenvolvimento de diversas atividades que comprovaram que podem ser diversificadas e inúmeras as práticas, tanto a nível social e mental que podem ser desenvolvidas com os utentes através das novas tecnologias.

Também é de referenciar que uma das atividades desenvolvidas na Rede Social Facebook, não foi do agrado dos utentes pois não se identificavam com aquele tipo de atividade e acharam-na difícil de resolver.

É notória a pertinência das atividades face ao objetivo principal do centro e é ainda de realçar que a intervenção esteve sempre em conformidade com as estratégias e atividades com os utentes. Uma das atividades com mais pertinência foi a atividade da construção de um vídeo alusivo ao dia da Amizade, os utentes referem no geral que a realização desta atividade foi adequada no sentido que através das frases que disseram para construção do vídeo, fez com que matassem saudades da equipa técnica e as frases que diziam referia todo o amor e gratidão que sentem por esta, e alguns testemunhos demonstram isso mesmo, “ A amizade para mim é amor e carinho que vocês me dão”; “ Para mim amizade é o que vocês fazem pelos utentes.” Através da análise dos resultados obtidos é perceptível que os participantes estiveram sempre muito envolvidos nas atividades desenvolvidas na rede social do centro. Em forma de conclusão, os participantes referem que a intervenção foi uma mais-valia pois esta promoveu de certa forma a interação com centro, mesmo este estando fechado, visto que através da rede social Facebook podiam exprimir os seus

sentimentos através de comentários e até mesmo nos contactos telefónicos realizados diariamente, ou seja, a dimensão digital é complementar à interação humana, não a substitui.

A eficiência diz respeito a ligação entre os resultados e os recursos utilizados. Sendo que os recursos utilizados nas diversas atividades, foram suficientes para a sua realização. Não foi necessário fazer gastos, pois o centro tinha disponível todos os materiais necessários.

Em suma, em relação a equidade, podemos avaliar a intervenção de uma forma positiva, perante as suas dimensões pois, apesar de não ter tido um número muito grande de envolvidos, os que participaram, através da rede social Facebook, demonstraram-se satisfeitos, assim como os que participaram através dos contactos telefónicos diários mostraram-se satisfeitos, no sentido em que não se sentissem esquecidos ou postos de parte. Claro que a intervenção poderia ter mais resultados e poderia ter sido desenvolvida de outra forma, senão fosse a realidade em que esta foi realizada.

Numa última fase, e como forma de avaliar todo o processo de intervenção da estagiária, foi considerado relevante a elaboração de uma entrevista ao coordenador do centro (Anexo M), para perceber se os objetivos da intervenção foram ou não atingidos. De um modo geral, este avaliou todo o processo de estágio como algo muito positivo para o centro, sendo que este avaliou a intervenção desta com algo muito satisfatório e bem-sucedido que teve um impacto positivo sobre os utentes, no sentido em que este menciona “Foi interessante porque foi um tipo de atividades diferente do habitual” (...) “Tive oportunidade de falar com alguns que participaram nas atividades do Facebook e disseram que adoravam o modo que interagiam com eles e que o Facebook nunca teve tanta interação com nesta altura.” Durante a entrevista o coordenador explicita a importância do desempenho da estagiária demonstrado que mesmo esta intervindo numa fase de confinamento, conseguiu criar uma ligação afetuosa com grande parte dos utentes “No fundo eu acho que tiveste uma postura adequada, dada a população que é, e dada realidade em que realizaste o estágio. “; “Também quero referir que apesar do covid conseguiste manter um elo de ligação com quase todos os utentes, exemplo disso é o facto de os utentes perguntarem por ti e dizerem que gostam do que metes no Facebook.”

O coordenador do centro, apontou ainda que, as atividades desenvolvidas, foram de encontro com as necessidades e problema vivenciado no centro na altura, e que de um

modo geral superaram as expectativas, pelo facto de os utentes se envolverem nestas atividades com gosto.

Por fim, no que diz respeito a postura da estagiária, o coordenador dá o seu parecer positivo e indica que esta sempre demonstrou uma grande preocupação para que tudo corresse bem e uma qualidade de trabalho muito participativa, o empenho, o interesse e o envolvimento nas atividades desenvolvidas, foram traços muito marcados pela estagiária.

Em jeito de conclusão, podemos referir que todo o processo de estágio alcançou todos os objetivos, tanto a nível pessoal como a nível profissional, no sentido em que ao longo de todo o estágio pudemos fazer aquilo que tanto gostamos, e exercer a profissão de Educadora Social, mas enquanto estagiária. Aprendemos muito e sobretudo demos o nosso contributo através dos conhecimentos exercidos ao longo da vida académica.

## Considerações Finais

O envelhecimento diz respeito a um fenómeno biológico, psicológico e social que afeta a forma como o ser humano se relaciona com os outros, com o mundo e consigo mesmo. Como processo biológico, é comum a todos os seres vivos o que significa que é universal e inevitável (Moreira, 2013).

Seguindo esta linha de pensamento, consideramos que a Educação Social pode exercer um papel mais visível e marcante. Segundo Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques (2013), citados por Costa, et al (2017), p. 8: “família, a comunidade e a sociedade têm um forte impacto na forma como se envelhece” e a forma como as sociedades se organizam para responder a esta problemática, que é o envelhecimento, e que é um dos maiores desafios contemporâneos, e é neste sentido que a educação social tem vindo a marcar uma posição de extrema relevância.

Pensando na realidade atual, mais concretamente, no crescimento acentuado do número de pessoas idosas, importa destacar o trabalho que pode ser desenvolvido junto desta população, que se verifica cada vez mais significativa e representativa. Sendo que o processo de envelhecimento se caracteriza por um aumento da vulnerabilidade, física, psicológica e social, emerge então a necessidade de redes sociais de apoio, que permitam acesso a apoio instrumental e emocional, mas também à própria afirmação do indivíduo.

Neste sentido a intervenção junto da população idosa revela-se muito relevante, não apenas pelo facto de as pessoas idosas estarem vulneráveis à exclusão, mas também porque são detentoras de um valioso saber e experiência de vida de que a sociedade precisa. Neste sentido, a participação social e a sua importância no processo de envelhecimento fazem emergir a necessidade de potenciais novas formas de emancipar o indivíduo pela valorização das suas capacidades.

A educação deve, então, passar pela realidade das pessoas idosas, *“iniciando ações educativas que potenciem a participação cidadã de todas as pessoas, valorizando e potenciando os contributos dos mais velhos. Cabe ao Educador Social dotar as pessoas idosas de meios para que adotem uma posição mais ativa, mas também criar oportunidades para que a sociedade seja recetora, inclusiva e integradora das pessoas mais velhas”* (Minguéz, 2004, citado por Amante, sd., p. 25).

A respeito do envelhecimento e da velhice, a educação social traz contributos fundamentais no que respeita, por exemplo, à criação de medidas de promoção do bem-estar, participação, não discriminação, inclusão, segurança, qualidade de vida e realização pessoal das pessoas idosas. Pode também atuar ativamente com a restante população no sentido de sensibilizar para a solidariedade intergeracional que se verifica tão relevante para o processo de envelhecimento das pessoas, uma vez que é sustentado e suportado pela restante comunidade no sentido de promover bem-estar e qualidade de vida.

A realização do processo de estágio foi um grande desafio, tendo em conta a situação pandémica e posteriormente o encerramento do centro face a esta situação, e causou muito nervosismo. Perante esta situação, a vontade de desistir foi enorme, mas com o passar do tempo foi ultrapassada. Chegando ao momento de leitura do presente relatório e até mesmo todo o processo realizado, é acompanhado pelos seguintes sentimentos de satisfação, de resiliência, de superação e de realização, e faz-nos ver que esta experiência valeu muito a pena pois permitiu todo um crescimento profissional e pessoal.

Todas as fases deste processo foram importantes, no sentido que este constitui um marco importante tanto a nível académico, profissional e pessoal.

A nível pessoal, este processo teve um impacto muito positivo, pois permitiu um aperfeiçoamento e desenvolvimento das práticas interventivas, face a covid-19 e aquisição de novos saberes. Foi possível ainda dar início à prática profissional de educadora social e desenvolver novas competências fulcrais para esta prática. Ainda temos um longo percurso a percorrer, as aprendizagens ao longo da vida são algo muito presente na nossa vida.

A nível profissional foi possível detetar que ao longo do processo de estágio temos que quebrar a barreira do senso comum e ir mais além nos nossos conhecimentos. Com a nossa experiência conseguimos confirmar qual seria o nosso papel como educadora social no centro.

Em relação ao facto de o estágio ter sido desenvolvido com idosos, por sua vez maioritariamente independente e autónomos foi um ponto positivo do processo, pois contribuíam e participavam na grande maioria das atividades expostas na rede social Facebook.

No que diz respeito à integração no centro, a estagiária sentiu-se acolhida e apoiada tanto pelos utentes como pela equipa técnica, que sempre esteve receptiva para as ideias por si propostas.

A elaboração de um projeto e principalmente tendo em conta a realidade em que foi implementado proporciono-nos a oportunidade de melhorar e aprofundar alguns conhecimentos ao nível das problemáticas abordadas. Intervir na Solidão e no Isolamento, não é algo propriamente fácil, pois estes dois fenómenos além de serem problemas com que os técnicos das diversas áreas se deparam diariamente, são também problemas que envolvem toda a sociedade e têm vindo arrastar-se há décadas.

Através da implementação do projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”, foi possível constatar que todo este processo interventivo constituiu uma experiência bastante positiva para os utentes, pois este foi implementado com o objetivo principal de amenizar a solidão e isolamento, durante o período de encerramento do centro.

A avaliação foi outro dos momentos, ao longo do processo de estágio, pois permitiu perceber se todo o trabalho desenvolvido estava a ser bem realizado.

Por fim, a experiência de estágio, foi enriquecedora, não pelo facto de ter de intervir perante uma realidade completamente diferente ao habitual, mas sim pelo facto que mesmo perante todo o que foi desenvolvido ao longo do processo pela estagiária e em conjunto com equipa técnica, foi possível manter o contacto, animar e mimar os utentes.

## Referências bibliográficas

Amante, M., Araújo, L., Fernandes, R., Fonseca, S., Magalhães, C., Martins, E., Mendes, F., Xavier, P. (sd). A Prática do Educador Social no Envelhecimento: Da formação à Ação. Pp. 24 – 25. Disponível em [https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/10166/1/COM\\_AraujoLia\\_2014.pdf](https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/10166/1/COM_AraujoLia_2014.pdf)

Ander-Egg (1990). *Repensando la Investigación- Acción- Participativa*. México: Editorial El Ateneo.

Araújo, L. (2011) Exercite o seu corpo. In Ribeiro, O. & Paúl. C. (Coord.). *Manual de Envelhecimento Ativo*: (pp.13-44). Porto: Lidel

Azevedo, M. J., & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente. Manual de envelhecimento activo, 77-112.

Carneiro R., Chau F., Soares C., Fialho J. A. & Sacadura M. J. (2012). O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade. Relatório Final realizado pelo Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa

Costa, A., Ribeiro, A., Varela, A., Alves, E., Regateiro, F., Elias, I., Porfírio, A., Miguel, J., Lopes, M., Oliveira, M., Festas, N., Ferreira, P. (2017). Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017 – 2025.

Dinis, A. (2017). Desafios de Intervenção quanto à Participação dos Idosos nas Atividades desenvolvidas em Centro de Dia. [Tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária. Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Educação de Santarém, Santarém]. Disponível em [Dissertação-Ana Dinis \(3\).pdf \(ipsantarem.pt\)](#)

Direção-Geral da Saúde. (2016). *Envelhecimento Activo*. Consultado a 24 de março de 2021. Disponível em <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/saude-do-idoso.aspx>

ENEAS. (2017). Estratégia Nacional Para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025

Erasmie, T & Lima, L. C. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Unidade de Educação de Adultos.

- Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso*. Lisboa: Quarteto Editora
- Fernandes, H.J. (2007). *Solidão em Idosos do meio Rural do Concelho de Bragança*. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação para obtenção do grau de Mestre em Psicologia com especialização em Psicologia do Idoso. Porto. Disponível em [TESE Solidão nos Idosos Setembro \(up.pt\)](#)
- Gabinete de Estratégia e Planeamento. *Carta Social – Rede de Serviços e Equipamentos – Relatório 2017*
- Gomes, A. (2013). *A Intervenção Psicomotora no Envelhecimento Patológico (Relatório de Estágio)* [PDF]. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Disponível em [Relatório\\_ estágio\\_DEFINITIVO.pdf \(utl.pt\)](#)
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Ação- Planeamento em Ciências Sociais*. (2ª edição). Cascais: Principia
- Instituto da Segurança Social (2017). *Guia Prático – Apoios Sociais – Pessoas Idosas*. Disponível em [PROPOSTA \(seg-social.pt\)](#)
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento Local- Investigação Participativa- Animação Comunitária*. Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Maia, R. L. (2002). *Dicionário de sociologia*. Porto: Porto Editora.
- Mauritti, R. (2011). *Viver Só Mudança Social e Estilos de Vida*. Lisboa: Editora Mundos Sociais CIES, ISCTE-JUL
- Miranda, M. (2016, junho 07). *Perspetiva Lifespan de Paul Baltes* [Post em blog]. Consultado a 8 de janeiro de 2021. Disponível em [Dissertação Elsa Maria.pdf \(iscte-iul.pt\)](#)
- Monte, S. M. G. D. (2015). *Como fomentar a participação ativa do idoso em contexto de lar* (Doctoral dissertation).
- Moreira, I. (2013). *Envelhecimento Ativo e Bem-Sucedido* (Dissertação de Mestrado não editada). Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Neto, F. (2000). *Psicologia Social*. Vol. II. Lisboa: Universidade Aberta.
- Nunes, L. (1999). *A prescrição de atividade física*. Lisboa: Editora Caminho

Pardal, L. & Lopes, E. (2011). *Métodos e técnicas de Investigação Social*. Maia: Areal Editores.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, XXV, 275-287.

Pinto, D. (2012). Respostas Sociais para Idosos em Portugal. [Tese de Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde. Universidade da Beira Interior – Ciências Sociais e Humanas, Covilhã]. Disponível em [Respostas Sociais para Idosos em Portugal.pdf \(ubi.pt\)](#)

Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva

Segurança Social. (2022). Disponível em [Reforma - seg-social.pt](#)

Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.

World Health Organization. (2004). *Better Palliative Care for older people*. Europe: Floriani Foundation.

## Anexos

### Anexo A- Guião da Entrevista ao Coordenador de Estágio

Olá, Bom Dia/Boa Tarde! Sou aluna do 2.º ano do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Santarém. O meu nome é Sara Gomes. Gostaria de começar por agradecer a sua colaboração e disponibilidade para a realização desta entrevista que tem como intuito, aprofundar mais sobre a temática do Envelhecimento Ativo e Saudável, pois esta é área de intervenção que pretendo atuar, no meu Projeto de Estágio. Sendo assim, posso identificar que esta entrevista tem como objetivos: a recolha de informação sobre a dimensão da intervenção social, a recolha de informação acerca do público alvo, que frequenta o centro, a compreensão dos tipos de intervenções que são feitas pela Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal “Garouta do Calhau”, para atuar sobre a temática sobre esta temática, tentar compreender que programas sociais ou atividades existem no centro, que contribuem para um desenvolvimento ativo e saudável dos utentes, por fim, saber a importância de medidas que deveriam ser tomadas, de modo a contribuir ainda mais para um Envelhecimento Ativo e Saudável através do ponto de vista do Dr.º Filipe Gomes. Em relação às suas respostas, gostaria de pedir a sua autorização para utilizá-las, apenas para efeitos de facilidade no tratamento da informação. Asseguro desde já que as respostas serão vistas apenas por mim e usadas, somente, para a transcrição das respostas tendo em vista a elaboração de um relatório de pesquisa. Autoriza, assim, a sua utilização? Podemos iniciar a entrevista?

Bloco Temático	Objetivos	Questões
<p><b>Identificação do Entrevistado e identidade profissional</b></p>	<p>-Identificação básica (para além da já conhecida) do entrevistado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anos de serviço</li> <li>- Formação académica</li> <li>- Identidade profissional</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gostaria de começar por lhe perguntar há quantos anos trabalha na área da educação social?</li> <li>2. Pode dizer qual é, e onde fez a sua formação académica?</li> <li>3. De acordo com as suas experiências, quais são as competências profissionais mais valorizadas ou solicitadas aos educadores sociais?</li> <li>4. Para além das atividades e funções atuais que desempenha na Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal “Garouta do Calhau” no passado desempenhou algum outro tipo de funções enquanto Educador Social? Se sim pode dizer-me quais e em que consistiam concretamente? E que importância tiveram essas experiências para a sua situação profissional atual?</li> <li>5. Globalmente, e tanto para as funções que exerce atualmente como para outras que possa ter desempenhado no passado, pode dizer-nos em que medida sentiu que a sua formação de base em Educação Social o preparou para</li> </ol>

		<p>a sua atividade profissional nesta mesma área?</p> <p>6. O que faz concretamente para se manter atualizado e a par do que acontece no campo da Educação Social?</p> <p>7. Através da sua experiência profissional, quais considera ser as competências profissionais mais valorizadas ou solicitadas aos educadores sociais hoje em dia?</p> <p>8. Quais são as formações ou especialidades das pessoas com que contacta profissionalmente, nomeadamente na sua equipa de trabalho?</p> <p>9. Através da realidade que vive diariamente, a nível profissional, poderia identificar os pontos fortes e os pontos fracos da Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal “Garouta do Calhau”?</p>
<p><b>Envelhecimento Ativo e Saudável / Funções e competências do educador social face a esta temática</b></p>	<p>Identificar principais áreas e contextos de intervenção dando destaque:</p> <p>-Ao envelhecimento ativo e ao centro comunitário da Várzea</p>	<p>1. O que pensa sobre o tema de Envelhecimento Ativo e Saudável?</p> <p>2. Qual/Quais os públicos-alvo do Centro Comunitário da Várzea?</p>

		<p>3. Através da sua experiência profissional, quais considera ser as causas do envelhecimento saudável e ativo dos utentes do Centro?</p> <p>4. Que meios são utilizados pelo Centro Comunitário da Várzea, para a promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável, dos seus utentes?</p> <p>5. Considera que as atividades desenvolvidas no centro contribuem para um Envelhecimento Ativo e Saudável?</p> <p>6. Para si, enquanto Educador Social, acha que o Centro deveria adotar outros métodos para promover ainda mais um Envelhecimento Ativo e Saudável dos seus utentes?</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Agradecimentos</b>	Agradecer ao entrevistado a sua colaboração.	Terminamos a nossa entrevista. Muito obrigada pela sua disponibilidade e atenção.
-----------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

**Anexo B-** Análise de conteúdo da entrevista exploratória ao Coordenador do Centro

<b>Categorias</b>	<b>Perguntas</b>	<b>Excerto</b>
<b>Identidade profissional/práticas profissionais</b>	1- Gostaria de começar por lhe perguntar há quantos anos trabalha na área da educação social?	“É assim na associação desde 2006, (...) antes mesmo de tirar a formação tive experiências em que no verão colaborava com instituições que trabalhavam com crianças (...) numa intervenção social para apoio e coordenação dessas atividades (...) desde os meus 18 anos (...)”
	2- Pode dizer qual é, e onde fez a sua formação académica?	“A minha formação académica, tirei o curso técnico de animação sociocultural na Escola Profissional Do Atlântico, num dos estágios, tive 2 estágios, no Instituto da Petição (...) trabalhei num projeto para criação de um centro comunitário (...), esse estágio foi em 2004, (...) também tive um segundo estágio na Câmara Municipal do Funchal em que trabalhei no Pico, (...) e quando acabei esse estágio foi-me proposto um estágio profissional aqui na Associação (...) Estava na Universidade aberta e fiz a minha formação em Educação, o curso era Licenciatura em Educação Minor em Pedagogia Social e da Formação (...)”
	3- De acordo com as suas experiências, quais são as competências profissionais mais valorizadas ou solicitadas aos educadores sociais?	“As competências que eu acho que uma pessoa da área social tem de ter, acima de tudo uma sensibilidade, um carinho e afeto para com o próximo e competência”

	<p>4.1- Para além das atividades e funções atuais que desempenha na Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal “Garouta do Calhau” no passado desempenhou algum outro tipo de funções enquanto Educador Social?</p> <p>4.2- Se sim pode dizer-me quais e em que consistiam concretamente?</p> <p>4.3- E que importância tiveram essas experiências para a sua situação profissional atual?</p>	<p>“(…) Passados uns anos, houve um concurso para trabalhar no serviço de saúde, mais propriamente no Hospital João de Almada, na área da animação de idosos, que era um complemento principalmente para as pessoas que estavam após algumas recuperações de acidentes e precisavam também de um trabalho de animação, para depois devolvê-los à vida normal (…)”</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>5- Globalmente, e tanto para as funções que exerce atualmente como para outras que possa ter desempenhado no passado, pode dizer-nos em que medida sentiu que a sua formação de base em Educação Social o preparou para a sua atividade profissional nesta mesma área?</p>	<p>“Para as funções que me rodeiam, eu acho que, sinceramente tudo a minha formação contribui, (...) aprendi com todos os chefes, todos os colegas, e não só no curso que tirei, e no dia a dia nós estamos sempre a aprender, portanto eu acho que tudo o que nos rodeia nos prepara para o dia a dia e para o nosso crescimento”</p>
	<p>6- O que faz concretamente para se manter atualizado e a par do que acontece no campo da Educação Social?</p>	<p>“Para me manter atualizado, é assim, a nossa Instituição (...) nos participamos em tudo e mais alguma coisa, tudo o que é para participar nós participamos, e também fazemos muitas formações, fazemos e procuramos, participamos em projetos, candidatamos a apoios sociais, isso implica estarmos constantemente atualizados (...)”</p>
	<p>7- Através da sua experiência profissional, quais considera ser as competências profissionais mais valorizadas ou solicitadas aos educadores sociais hoje em dia?</p>	<p>“De acordo com a minha experiência profissional as competências que eu valorizo e eu acho que são mais valorizadas nesta área é a sensibilidade e o tato para com cada caso, cada pessoa, a cooperação e a ajuda (...)”</p>

	<p>8- Quais são as formações ou especialidades das pessoas com que contacta profissionalmente, nomeadamente na sua equipa de trabalho?</p>	<p>“As pessoas que trabalham connosco, a maioria, (...) têm formação na área social, assistentes sociais, educadores sociais, animadores socioculturais, a maioria dos funcionários da Associação têm esta formação, mas também temos alguns professores que nos aproveitamos também para nos complementar, temos o professor de música (...) e nós aproveitamos tudo um pouco do que nos vem parar para melhorar a nossa intervenção”</p>
	<p>9- Através da realidade que vive diariamente, a nível profissional, poderia identificar os pontos fortes e pontos fracos da Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal “Garouta do Calhau”?</p>	<p>“Relativamente à Associação é difícil aqui, internamente, dizer quais são os pontos fortes e os pontos fracos. Os pontos fortes, eu acho que um grande ponto forte é a solidariedade social (...) e o apoio social que é feito a cada utente (...) Dos pontos fracos, é que para melhorarmos a nossa intervenção devíamos ter até mais educadores sociais, para melhorar e para termos uma maior intervenção”</p>
<p><b>Envelhecimento Ativo e Saudável</b></p>	<p>1- O que pensa sobre o tema Envelhecimento Ativo e Saudável?</p>	<p>“Relativamente ao Envelhecimento Ativo e Saudável, todos os Centros da Associação procuram uma intervenção para ter isso”</p>
	<p>2- Qual/Quais os públicos-alvo do Centro Comunitário da Várzea?</p>	<p>“Nós temos, adultos, desempregados, que vieram de baixas psiquiátricas, (...) e temos muitos idosos, já reformados, muitos até que vivem sós (...)”</p>
	<p>3- Através da sua experiência profissional, quais considera ser as causas do envelhecimento saudável e ativo dos utentes do Centro?</p>	<p>Pergunta já respondida.</p>
	<p>4- Que meios são utilizados pelo Centro Comunitário da Várzea, para a</p>	<p>“(...) atividade física, atividade musical, informática e expressão plástica (...)”</p>

	promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável, dos seus utentes?	
	5- Considera que as atividades desenvolvidas no centro contribuem para um Envelhecimento Ativo e Saudável?	
	6- Para si, enquanto Educador Social, acha que o Centro deveria adotar outros métodos para promover ainda mais um Envelhecimento Ativo e Saudável dos seus utentes?	“(…) com o <i>refresh</i> que houve nesta fase do covid e com o estágio que nós tivemos da Sara, nos procuramos criar uma bagagem, para uma melhor intervenção na área cognitiva, que nos estava a falhar, que é uma parte muito importante para o Envelhecimento Saudável, e a valorização cultural para a nossa intervenção diária”

## **Anexo C-** Textos elaborados pela estagiária para diversas épocas festivas

### **Texto ilusivo ao Natal**

#### FELIZ NATAL

Como sabemos, este Natal será atípico, a vários níveis...No entanto, ótimo para refletirmos sobre a forma como nos relacionamos e tratamos o outro. Por vezes na correria do dia a dia, dedicamos pouco tempo a nós mesmos e aos nossos, acabando até por comunicar muito pouco com aqueles que amamos. Assim sendo, neste Natal vamos aproveitar o facto de passarmos mais tempo em casa para valorizarmos, cuidarmos e dialogarmos mais com as nossas famílias, amigos, vizinhos, isto é, com as pessoas que mais gostamos e que estão ao nosso lado quando mais precisamos.

Toda a Equipa do Centro Comunitário da Várzea deseja-vos um Santo e Feliz Natal.

Protejam-.se

Abraço

### **Texto ilusivo ao Ano Novo**

Boa tarde, hoje é o primeiro dia do ano, portanto queremos agradecer-vos por todos os bons momentos compartilhados.

Vocês utentes são, sem dúvida alguma, uma fonte de sabedoria e estamos mutuamente a partilhar conhecimentos e enriquecendo, assim, a nossa vida. Somos muito mais felizes por ter-vos ao nosso lado.

Embora estejamos a viver uma fase menos boa, nunca deixem de lutar, sonhar, viver e principalmente de serem FELIZES.

Tudo isto irá passar, e em breve estaremos juntos de novo, com a mesma alegria e carinho de sempre. E claro iremos passar por momentos ainda mais maravilhosos do que aqueles que partilhamos até ao momento no centro.

Os Amigos da Várzea desejam um feliz 2021 a todos, essencialmente com saúde.

### **Texto ilusivo a fase de confinamento**

Bom dia a TODOS,

Bem como todos nós bem sabemos, estamos a passar por uma fase complicada e atípica. Por essa razão devemos agora nesta época, mais do que nunca, valorizar e sobretudo demonstrar o nosso carinho ao próximo.

Quando falamos em carinho, não falamos em abraços ou beijos, mas sim por exemplo, num simples telefonema aquele familiar, amigo ou até mesmo vizinho pelo qual temos um carinho especial.

Por vezes, uma simples demonstração de carinho, pode tornar o nosso dia mais gratificante e principalmente feliz.

Nunca se esquece de mostrar o vosso lado mais carinho com quem mais amam.

### **Texto ilusivo ao Dia da Mulher**

Hoje como todos poderão saber celebre-se o Dia Internacional da Mulher, por isso mesmo desejamos a todas as mulheres, um Feliz Dia da Mulher.

Para celebrar este dia especial, deixamos aqui o nosso carinho especial a todas as mulheres.

As mulheres não são todas iguais. Todas são diferentes a sua maneira, mas tem algum em comum que é o seu enorme coração. Todas são generosas, carregam um carinho no olhar e possuem uma força do outro mundo! As mulheres são a beleza do mundo. As mulheres têm o dom de tornar a vida de qualquer pessoa em amor e alegria.

Por fim, as mulheres, merecem sobretudo serem respeitadas, amadas, felizes e receberem todo o amor do mundo.

Mais uma vez feliz Dia da Mulher a todas as mulheres!!!

**Anexo D-** Registo fotográfico de atividades realizadas pela equipa técnica para celebração de épocas especiais

### Confeção de Bolo Rainha para época de Natal



### Confeção de Sonhos para celebrar o Carnaval





Anexo E- Registo fotográfico de algumas refeições diárias dos utentes

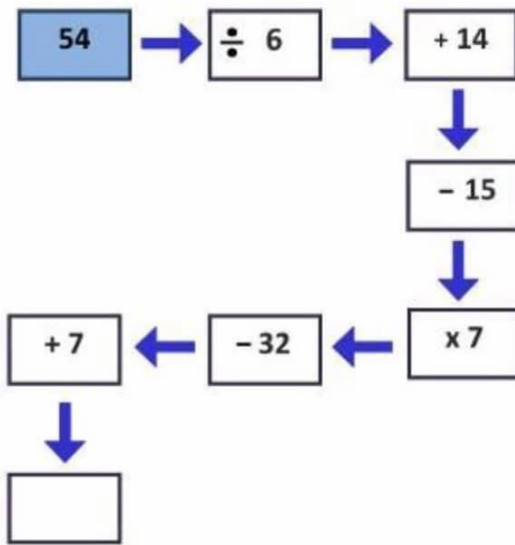








Anexo F- Atividades de estimulação cognitiva



A puzzle box with a decorative border containing four equations with colored circles:

- Blue circle + Blue circle = 4
- Blue circle + Red circle = 3
- Red circle + Yellow circle = 4
- Yellow circle - Blue circle = ?

Orientação  
Pedagógica

A puzzle with two t-shirts and a list of options:

- T-shirt 1: Head = 30, Left sleeve = 24, Right sleeve = 4, Star = 4
- T-shirt 2: Head = ?, Left sleeve = 30, Right sleeve = 5, Star = 5

a) 30  
b) 36  
c) 28  
d) 35  
e) 46

**Quantos animais são?**

**4      7      8      12**



# Adivinhas



1

Sou vermelho e pequenino,  
Cheio de pintinhas pretas  
Sou uma delícia na sobremesa.  
Quem sou eu?

2

Nasce no campo sem ser semeada,  
tem estames pretos e pétalas  
encarnadas.

3

Vestido de fato preto,  
pelo Pólo gosto de passear  
A minha camisa branca,  
ando sempre a mostrar.

Há dois patos na frente de um pato, dois patos atrás de um pato e um pato no meio.

Quantos patos tem?



**A) 3   B) 5   C) 6   D) 7**

## **Anexo G-** Frases dos utentes para construção do vídeo do dia da Amizade

A amizade para mim é....

- “Entendimento entre duas ou mais pessoas”;
- “União”;
- “Ter amor um pelo outro”;
- “Tudo na vida”;
- “Demonstrar pequenos gestos”;
- “Ser sincero na amizade”;
- “Ter carinho, amor e ser fiel”;
- “Bom”;
- “Ser fiel, sincero de coração”;
- “Gostar da pessoa”;
- “união, força e amor”;
- “Ser sincera com os outros e conviver com os outros com felicidade”;
- “Demonstrar amor”;
- “Estar com aqueles que nos querem bem”;
- “Estar próximo dos amigos”;
- “Ser sincero;
- “Especial””;
- “Ser verdadeiro uns com os outros”;
- “Amor, carinho e compreender o outro”;
- “Fazer o bem”;
- “Carinho”;
- “Ser educado, ter afeto e ser verdadeiro”;
- “Ter amor às pessoas”;

- “Todos unidos somos felizes”;
- “Aceitar as pessoas como elas são e ver sempre o lado positivo delas”;
- “Estar presente na saúde, alegria e ter paz”;
- “Ter alguém e não esperar nada em troca”;
- “Amor, companheirismo, união carinho e afeto”;
- “Ser amigo das pessoas”;

## **Anexo H** – Vídeo do dia da Amizade

Consultar em <https://www.facebook.com/GaroutaDoCalhau/videos/774155953219334>

**Anexo I- Fotografia do concurso “Abraçar a Diversidade”**



**Anexo J-** Grelhas de registo das atividades na rede social do Centro e do concurso “Abraçar a Diversidade”

<b>Semana de 21 a 25 de dezembro 2020</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes, bem como de um bolo Rainha confeccionado pela equipa técnica do centro e estagiária. A estagiária, no dia vinte e cinco (25) de dezembro de 2020, redigiu um texto alusivo ao Natal para os utentes do centro através da rede social Facebook.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, pela estagiária, ao longo desta semana, tiveram ao total de 56 Gostos e o texto alusivo ao Natal 21 gostos. De todas as publicações efetuadas, a que mais destacou-se foi o texto alusivo ao Natal, recebendo comentários tais como: “Feliz Natal para todos” e “Feliz Natal ao Staf e a toda a equipa que contribui para o bom desenvolvimento...dos utentes... a instituição Garouta do Calhau o meu agradecimento pelo que é feito”

<b>Semana de 28 de dezembro 2020 a 1 de janeiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes.

	A estagiária, no dia um (1) de janeiro de 2021 elaborou um texto que fazia referência ao novo ano com intuito de desejar um bom ano aos utentes.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 22 Gostos e o texto acerca do novo ano 17 gostos. De todas as publicações efetuadas, a que mais destacou-se foi o texto alusivo ao ano novo, pois maior parte do utentes aproveitaram o texto para desejar um bom ano a toda a equipa técnica, passando assim a citar: “Bom ano 2021 quero agradecer a todos voz pessoal do centro da várzea por fazer parte da minha vida... Por me dar muitas alegrias”; “Feliz Ano, tudo de bom”.

<b>Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes, bem como o desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva (adivinhas), e a confeção de um bolo de laranja por parte da equipa técnica.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 207 Gostos em relação aos comentários os que mais destacaram-se foi: “a todos os que estão a trabalhar no centro para o bem das pessoas bem-haja, força”; “Muito bom, obrigada beijinho”; “eu tenho muitas saudades desse miminho saudades mesmo “;

<b>Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes e o desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva (provérbios). Também houve a partilha de duas receitas, um ade tarte de nata e outra de queques de laranja para que os utentes pudessem fazer em casa.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 140 Gostos em relação aos comentários os que mais destacaram-se foram:” Muito obrigada por tudo”; “Muito bom obrigada! Doação de quem prepara tudo com carinho!”.

<b>Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes e o desenvolvimento de atividades tendo por base animação (anedotas, contadas pelos utentes, um exercício de raciocínio lógico)
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 80 Gostos em relação aos comentários estes foram mais a nível de anedotas que os utentes contavam e as respostas das atividades de raciocínio lógico

<b>Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes e o desenvolvimento de atividades para estimular a mente dos utentes
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 90 Gostos em relação aos comentários estes foram para agradecer a equipa técnica pepel que tem desempenhado com os utentes mesmo o centro estando fechado a estes.

<b>Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes e a elaboração de um texto, elaborado pela estagiária, com intuito de falar da importância do carinho e do amor ao próximo.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 97 Gostos sendo que 15 destes foram no texto alusivo ao carinho, em relação aos comentários estes foram: “Obrigada pelo apoio”; “Obrigada a todos”

<b>Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea

<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias dos utentes e a elaboração de um texto, elaborado pela estagiária, com intuito de falar da importância do carinho e do amor ao próximo. Nesta mesma semana, mais precisamente no domingo dia 14 de fevereiro, a estagiária expos na rede social o vídeo alusivo ao dia da Amizade.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 101 gostos, sendo que 9 são relativos ao vídeo do dia da Amizade. Em relação aos comentários estes foram para agradecer a equipa técnica pepel que tem desempenhado com os utentes e para fazer referência ao vídeo dizendo algo como: “Está perfeito”; “Que lindo”; “Gostei muito”; “Amigos sempre”

<b>Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias e realizou-se a partilha de algumas músicas que relembram aos utentes o Carnaval pois estão na semana de Carnaval
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 80 gostos. Em relação aos comentários estes foram sobretudo: “Aí que saudades de ouvir música” “Saudades das aulas de música”; “adoro essa música”

<b>Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias e realizou-se a partilha de algumas imagens para desejar bom dia aos utentes
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 71 gostos. Em relação aos comentários estes basearam-se em agradecimentos a cozinheira e a sua ajudante, bem como a toda a equipa técnica.

<b>Semana de 1 a 5 de março de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias, bem como o desenvolvimento de atividade de raciocínio lógico.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 53 gostos. Em relação aos comentários estes basearam-se nas respostas aos exercícios de raciocínio lógico, tendo um total de 12 comentários.

<b>Semana de 8 a 12 de março de 2021</b>	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Computador
<b>Local:</b>	Centro Comunitário da Várzea
<b>Participantes:</b>	Utentes do centro que tenham a rede social Facebook.

<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	Durante esta semana foram realizados alguns registos fotográficos das refeições diárias, bem como o desenvolvimento de atividade de raciocínio lógico, para a celebração do Dia da Mulher a estagiária, elaborou um texto de forma a desejar um feliz a todas as utentes mulheres.
<b>Avaliação: interações e comentários</b>	As publicações realizadas, ao longo desta semana, tiveram ao total de 53 gostos, sendo que 15 destes gostos foram relativamente ao texto alusivo ao Dia da Mulher. Em relação aos comentários estas nas respostas aos exercícios de raciocínio lógico, e em relação ao texto: “Maravilhosa”; “Realmente a mulher é isso e muito mais”; “Feliz Dia da Mulher a todas”

<b>Grelha de registo do Concurso “Abraçar a Diversidade”</b>	
<b>Data:</b> 2 de março de 2021	
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária do Mestrado de Educação Social e Intervenção Comunitária e equipa técnica do centro
<b>Recursos materiais:</b>	Telemóvel Vestimentas das diversas culturas.
<b>Local:</b>	Mata da Nazaré
<b>Participantes:</b>	7 utentes, a estagiária e três técnicos do centro.
<b>Desenvolvimento da atividade:</b>	O primeiro passo da participação do Centro Comunitário da Várzea no concurso, foi de desenvolver a ideia da foto. O processo de desenvolvimento da foto, baseou-se em demonstrar o amor e união entre culturas.

	<p>O segundo passo, foi o processo de escolha dos utentes que participaram da fotografia, esta seleção recaiu sobre os seguintes parâmetros, contactar os utentes mais ativos, comunicativos e sociais e que morassem perto do local onde iria realizar-se a fotografia. É de referir que, este passo foi feito através do contacto telefónico.</p> <p>A escolha da roupa de cada cultura, foi o terceiro passo, pois tínhamos que analisar bem as culturas que fossem de fácil acesso a vestimenta e que servissem a todos os participantes. Para este passo tivemos o apoio, de uma empresa do governo regional, responsável de fornecer fatos temáticos, para eventos festivos.</p> <p>O quarto e último passo, foi a escolha do local para realizar a fotografia, que acabou por ser na zona onde o centro encontra-se localizado e de ser de fácil acesso para todos os participantes, ou seja, na Mata da Nazaré.</p> <p>Esta atividade, teve a duração de duas horas, 10h ao 12h.</p>
<p><b>Avaliação: interações e comentários</b></p>	

**Anexo K- Certificado do 2º lugar do concurso “Abraçar a Diversidade”**



**Anexo L- Grelha de autoavaliação do Projeto “Conectar em Tempo de Pandemia”**

<b>Grelha de autoavaliação</b>					
<b>Indicadores</b>	<b>Fraco</b>	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Muito bom</b>
<b>Qualidade da informação recolhida;</b>				✘	
<b>Sistematização da informação para a elaboração do relatório final;</b>					✘
<b>Adequabilidade dos recursos materiais;</b>					✘
<b>Gestão dos recursos financeiros;</b>					✘
<b>Gestão dos recursos humanos;</b>					✘
<b>Gestão do trabalho em equipa;</b>					✘
<b>Adequação das atividades;</b>				✘	
<b>Atuação da estagiária perante os utentes;</b>					✘
<b>Cumprimento dos objetivos do Projeto;</b>			✘		

<b>Apreciação da Estagiária</b>	
Aspetos fracos	Dificuldades em lidar com as frustrações ao longo do processo de intervenção; O projeto ter sido realizado em pleno confinamento; Reflexão sobre a importância do educador social face as problemáticas de intervenção do projeto.
Aspetos fortes	A importância dos registos fotográficos e das novas tecnologias como objetos de mediação; Projeto prático e interativo; Realização de atividades que promovem a felicidade e nostalgia nos utentes;

	<p>Os participantes comunicarem, trabalharem com empenho e agrado em grande maioria das atividades expostas na rede social Facebook;</p> <p>Cumplicidade entre os utentes e a estagiária;</p> <p>Resultados das atividades implementadas</p>
Aspetos a melhorar	<p>O desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva e mental dos utentes;</p> <p>Envolver mais utentes nas atividades;</p>

**Anexo M-** Entrevista ao coordenador do centro para avaliar a intervenção

<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>	<b>Enxerto</b>
<p><b>Aferir se as atividades do estágio foram pertinentes e adequadas ao público-alvo e ao centro;</b></p>	<p><b>1- Qual a sua visão relativamente ao processo de intervenção?</b></p>	<p>Era um desafio grande, não só pelo facto de exigir que os nossos utentes participassem bem como pelo momento que se está a passar (...) Foram vários os utentes que participaram e que demonstraram interesse pelas atividades desenvolvidas, contribuindo assim para um resultado positivo da intervenção.</p>
<p><b>Compreender se houve equidade nas atividades;</b></p>	<p><b>1.1- As atividades foram adequadas aos interesses do público-alvo e ao contexto de intervenção?</b></p> <p><b>1.2- As atividades foram pertinentes no contexto das necessidades?</b></p>	<p>“Foi interessante porque foi um tipo de atividades diferente do habitual” (...) “Tive oportunidade de falar com alguns que participaram nas atividades do Facebook e disseram que adoravam o modo que interagiam com eles e que o Facebook nunca teve tanta interação com nesta altura. “</p> <p>“Sim, eles precisam de atividades diferentes, era preciso haver mais atividades no centro”</p> <p>“Sim, Claro tinha tudo a ver com o que os nossos utentes gostam, maior parte como pudeste perceber tem Facebook por isso foi uma maneira de se sentirem acolhidos por nós. “</p> <p>E a participação no concurso de fotografia fez com que alguns sássem de casa e Convivência um pouco, claro que os que participaram são aqueles que estão sempre dispostos</p>

	<p>1.3- <b>Considera que houve equidade em todas as atividades?</b></p> <p>1.4- <b>De que forma o projeto teria sido mais eficiente?</b></p>	<p>a participarem em tudo o que pedimos.”</p> <p>Era necessário haver mais tempo, o facto de estares responsável pelo Facebook do centro foi uma mais-valia” “Nós próprios também os conhecemos e temos muita dificuldade no trabalho da motivação, muito menos para quem não conhece a população ...”</p>
<p><b>Aferir opiniões e sentimentos dos técnicos da instituição em relação às atividades do estágio e desempenho da estagiária no desenvolvimento e implementação das mesmas;</b></p>	<p><b>2.1- Como avalia o desempenho da estagiária na construção e desenvolvimento dos projetos?</b></p>	<p>Foste muito adequada em todo o processo de estágio, sempre disponível, criativa e participativa até parecia que já fazias parte da equipa técnica e que já trabalhas nesta área a muito tempo (...) “De uma maneira geral correu muito bem”</p>

	<b>2.2- Como qualifica a relação estabelecida entre a estagiárias e os utentes?</b>	“No fundo eu acho que tiveste uma postura adequada, dada a população que é, e dada realidade em que realizaste o estágio. “ Também quero referir que apesar do covid conseguiste manter um elo de ligação com quase todos os utentes, exemplo disso é o facto de os utentes perguntarem por ti e dizerem que gostam do que metes no Facebook.”
--	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------