

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Filomena Miguela Sousa Mendes

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO - EDUCAÇÃO SÉNIOR



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2012



Departamento de Ciências da Educação

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de estágio apresentado à Universidade da Madeira para obtenção
do grau de Mestre em Ciências da Educação-Educação Sénior

Por
Filomena Miguela Sousa Mendes

Sob a orientação de
Professora Aldina Mécia Loja e Silva Melo

Funchal 2012

AGRADECIMENTOS

Com a realização do presente relatório de estágio de Mestrado em Ciências da Educação-Educação Sénior, tive oportunidade de conhecer e trabalhar com excelentes pessoas.

Todo o trabalho só foi possível graças a uma grande equipa multidisciplinar do Lar que, de uma forma direta ou indireta partilhou, discutiu ideias e soluções para os problemas apontados.

Um agradecimento especial a todas as idosas com quem realizei as atividades educativas, assim como às orientadoras de estágio: à Professora Mécia Melo (UMa) e à Irmã Maria Goreti Andrade (Fundação Mary Jane Wilson- Lar Vila Assunção) pelo profissionalismo, apoio e motivação. E sem esquecer o apoio dos meus pais (António Mendes e Fátima Mendes) e dos meus colegas de Mestrado, em especial da minha colega Mónica Carvalho pela sua atenção e apoio.

Agradeço também aos meus amigos por me terem dado apoio, atenção e ânimo, fazendo com que eu não desistisse no último ano do Mestrado.

Por fim, agradeço à Universidade da Madeira, aos SASUMA (Serviços de Ação Social da UMa) pela bolsa de estudo e pelo alojamento na Residência Universitária.

A todos aqueles que me apoiaram e acompanharam na concretização deste trabalho, muito obrigada!

RESUMO

O presente relatório refere-se ao estágio realizado no Lar Vila Assunção da Fundação Mary Jane Wilson, em São Gonçalo, na Região Autónoma da Madeira. O estágio é a unidade curricular que conclui o Mestrado em Ciências da Educação-Educação Sénior da Universidade da Madeira.

O Lar Vila Assunção é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), direcionado para as pessoas idosas do sexo feminino.

Neste contexto educacional (Lar), numa fase preliminar ou diagnóstica realizámos atividades em diversas áreas, temáticas e domínios, bem como em diferentes espaços de ação, no sentido de observarmos as capacidades e potencialidades dos idosos.

Além das atividades, aplicámos um questionário com o objetivo de conhecer as características e os interesses de cada um dos idosos.

Estes dados, no seu conjunto, permitiu estruturar o projeto de estágio propriamente dito.

Após as reflexões sobre as atividades e a análise da recolha de dados do questionário, elaborámos um Projeto que se dividiu em duas áreas ou sub-projetos: “Ler + Cultura” e “Prática de Atividade Física”.

Foi necessário fazer uma revisão de literatura sobre a temática do envelhecimento e as áreas específicas de forma a aprofundarmos os conteúdos significativos. Usámos em ambos os sub-projetos uma metodologia colaborativa e cooperativa que facilitou a entajuda dos idosos, que naturalmente se apresentavam com níveis de envelhecimento diferentes.

Esperemos que o conhecimento adquirido neste estágio possa contribuir para futuras práticas/reflexões e pesquisas sobre o idoso institucionalizado, refletindo-se, desta forma, na melhoria da sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso; Lar; Atividades; “Ler + Cultura”; “Prática de Atividade Física” e Qualidade de vida.

ABSTRACT

This report refers to the training held at Home Town Assumption of Mary Jane Wilson Foundation in São Gonçalo, in the Autonomous Region of Madeira. The internship is a course that concludes the Masters degree of Educational sciences-senior education at the University of Madeira.

The Home Town Assumption is an IPSS (Private Institution of Social Solidarity), targeted at the elderly female.

In this educational context (Lar), in a preliminary stage we held activities in various areas, such as thematic areas and in different spaces of action in order to observe the capabilities and potential of older people.

Besides the activities, we applied a questionnaire in order to know the characteristics and interests of each of the elderly.

This data, taken together, allowed us to structure the design stage itself. After reflections on the activities and analysis of the questionnaire's data, we produced a design that was divided into two areas or sub-projects: "Read +Culture" and "Physical Activity".

It was necessary to do a literature review on the topic of aging and the specific areas in order to deepen the meaningful content. In both sub-projects we applied a methodology that facilitated collaborative and cooperative mutual aid for the elderly, which naturally presented itself at different levels of aging.

Hopefully the knowledge gained at this stage may contribute to future practices / reflections and research on the institutionalized elderly, reflecting there by improving their quality of life.

Keywords: Elderly; Home; Activities; "Read + Culture"; "Physical Activity" and Quality of life.

RESUME

Ce compte-rendu est au sujet du stage réalisé à la maison de retraite de Vila Assunção de la Fondation Mary Jane, situé à Sao Gonçalo, dans la Région Autonome de Madère. Ce stage représente la fin de mon Master en Sciences de l'Education-Education Senior de l'Université de Madère.

La maison de retraite Vila Assunção est une IPSS (Institution Particulière de Solidarité Scoliale), qui se dirige aux personnes âgées de sexe féminin.

Nous avons débuté ce stage à la maison de retraite en réalisant diverses activités portant sur différentes thématiques et domaines, mais aussi dans différents espaces afin d'évaluer les capacités et potentialités des personnes âgées.

En plus de ces activités, nous avons réalisés un questionnaire ayant pour but nous aider à connaître les caractéristiques et intérêts des personnes âgées.

Ces activités, avec le questionnaire, ont été les bases de ce stage.

Après réflexion autour des activités et après analyse des questionnaires, nous avons élaboré un projet qui s'est divisé autour de deux domaines ou sous-projets: « Lire + Culture » et « Activité Physique ».

Nous avons du faire une révision de littérature ayant comme sujet le vieillissement et les domaines spécifiques de forme à approfondir les contenus significatifs. Nous avons adopté pour les deux sous-projets une méthodologie de collaboration qui a facilité l'entre-aide entre les personnes âgées, qui naturellement étaient de niveaux de vieillissement différents.

Nous espérons que l'apprentissage acquis pendant ce stage contribuera à nos futurs recherches et réflexions au sujet des personnes âgées institutionnalisées, ce qui pourra améliorer leurs futurs qualités de vie.

Mots-clés: Maison de retraite; Activités; «Lire Culture +»; «Activité Physique» et la Qualité de vie.

RESUMEN

El presente informe se refiere a la formación celebrado en Asunción Home Town of Mary Jane Wilson Foundation en São Gonçalo, en la Región Autónoma de Madeira. La pasantía es un curso que concluye la Maestría en Ciencias de la Educación-Educación Superior en la Universidad de Madeira.

La Asunción Home Town es un IPSS (Instituto Privado de Solidaridad Social), dirigido a la mujer anciana.

En este contexto educativo (Lar), una etapa preliminar o actividades de diagnóstico realizadas en diversos ámbitos y áreas temáticas y en diferentes espacios de acción con el fin de observar las capacidades y potencialidades de las personas mayores. Además de las actividades, se aplicó un cuestionario a fin de conocer las características e intereses de cada uno de los ancianos.

Estos datos, tomados en conjunto, permitieron que la estructura de la etapa de diseño en sí.

Después de las reflexiones sobre las actividades y el análisis de la colección de datos de los cuestionarios, elaboró un diseño que se dividió en dos áreas o sub-proyectos: "Leer + Cultura" y "actividad física".

Era necesario hacer una revisión de la literatura sobre el tema del envejecimiento y las áreas específicas con el fin de profundizar en el contenido significativo. Se utilizó en ambos subproyectos una metodología que facilita la ayuda mutua colaboración y cooperación para las personas mayores, lo que naturalmente presenta con diferentes niveles de envejecimiento.

Esperemos que el conocimiento adquirido en esta etapa puede contribuir a futuras prácticas / reflexiones e investigaciones sobre los ancianos institucionalizados, reflejando con ello la mejora de su calidad de vida.

Palabras clave: Ancianos Hogar; Actividades; "cultura de la lectura", "Actividad física" y la calidad de vida.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
RÉSUMÉ	v
RESUMEN	vi
ÍNDICE GERAL.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
ÍNDICE QUADROS.....	xiii
SIGLAS UTILIZADAS	xiv
INTRODUÇÃO.....	15
CAPÍTULO I	
REVISÃO DE LITERATURA.....	19
1.1. ENVELHECIMENTO.....	20
1.2. O SER HUMANO COMO UM SER EM DESENVOLVIMENTO.....	29
1.3. A APRENDIZAGEM DO IDOSO: UM PROCESSO DE COLABORAÇÃO E DE COOPERAÇÃO.....	33
1.4. O IDOSO INTITUCIONALIZADO.....	35
CAPÍTULO II	
O ESTÁGIO.....	38
2.1. OBJETIVOS.....	39
2.2.A INSTITUIÇÃO ACOLHEDORA DE ESTÁGIO.....	40
2.2.1.FUNDAÇÃO MARY JANE WILSON, LAR VILA ASSUNÇÃO... 40	
2.2.2.CARACTERIZAÇÃO ATUAL DO LAR VILA ASSUNÇÃO-A SUA HISTÓRIA.....	43
2.2.3. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO.....	44
2.2.4. RECURSOS FÍSICOS E AMBIENTAIS.....	44
2.2.5. RECURSOS MATERIAIS.....	46
2.2.6. RECURSOS HUMANOS.....	46
2.2.7. RECURSOS FINANCEIROS.....	47

2.3. PERCURSO METODOLÓGICO.....	47
2.3.1. AS DUAS FASES DO ESTÁGIO: DIAGNÓSTICA E DE DESENVOLVIMENTO DOS PROJETOS.....	50
2.3.2. O INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO: APRESENTAÇÃO.....	51
2.3.3. ANÁLISE DOS DADOS DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO.....	52
2.3.3.1. CARACTERIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL DAS IDOSAS.....	52
2.3.3.2. ÁREAS DE INTERESSE DAS IDOSAS.....	59
2.3.4. QUADRO DE ATIVIDADES DA FASE DIAGNÓSTICA.....	61
2.3.5. PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA DAS ATIVIDADES.....	63
2.3.5.1. PRIMEIRA SEMANA.....	64
2.3.5.2. SEGUNDA SEMANA.....	68
2.3.5.3. TERCEIRA SEMANA.....	72
2.3.5.4. QUARTA SEMANA.....	76
2.3.5.5. QUINTA SEMANA.....	79
2.3.5.6. SEXTA SEMANA.....	83
2.3.5.7. SÉTIMA SEMANA.....	85
2.3.5.8. OITAVA SEMANA.....	88
2.3.5.9. NONA SEMANA.....	93
2.3.5.10. DÉCIMA SEMANA.....	95
2.3.5.11. DÉCIMA PRIMEIRA SEMANA.....	98
2.3.5.12. DÉCIMA SEGUNDA SEMANA.....	101
2.3.5.13. DÉCIMA TERCEIRA SEMANA.....	104
2.3.6. AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DA FASE DIAGNÓSTICA.....	106
2.4. OS PROJETOS DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA.....	107
2.4.1. PRESSUPOSTOS.....	107
2.4.2. O PROJETO: LER + CULTURA.....	108

2.4.2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	108
2.4.2.2. OBJETIVOS	112
2.4.2.3. QUADRO DE ATIVIDADES.....	113
2.4.2.4. PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA DAS ATIVIDADES.....	116
2.4.2.4.1. DÉCIMA QUINTA SEMANA.....	116
2.4.2.4.2. DÉCIMA SEXTA SEMANA.....	118
2.4.2.4.3. DÉCIMA OITAVA SEMANA.....	120
2.4.2.4.4. VIGÉSIMA PRIMEIRA SEMANA.....	122
2.4.2.4.5. VIGÉSIMA SEGUNDA SEMANA.....	125
2.4.2.4.6. VIGÉSIMA TERCEIRA SEMANA.....	128
2.4.2.4.7. VIGÉSIMA QUARTA SEMANA.....	130
2.4.2.4.8. VIGÉSIMA QUINTA SEMANA.....	131
2.4.2.4.9. DÉCIMA SÉTIMA SEMANA.....	134
2.4.2.4.10. TRIGÉSIMA SEMANA.....	136
2.4.3. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	137
2.5. O PROJETO: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	138
2.5.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	138
2.5.2. OBJETIVOS	143
2.5.3. QUADRO DE ATIVIDADES.....	144
2.5.4. PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA DAS ATIVIDADES.....	147
2.5.4.1. DÉCIMA SÉTIMA SEMANA.....	147
2.5.4.2. DÉCIMA OITAVA SEMANA.....	149
2.5.4.3. DÉCIMA NONA SEMANA.....	152
2.5.4.4. VIGÉSIMA SEMANA.....	154
2.5.4.5. VIGÉSIMA QUARTA SEMANA.....	156
2.5.4.6. VIGÉSIMA SEXTA SEMANA.....	158
2.5.4.7. VIGÉSIMA OITAVA SEMANA.....	160
2.5.4.8. VIGÉSIMA NONA SEMANA.....	162
2.5.4.9. TRIGÉSIMA SEMANA.....	164
2.6. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	171

CAPÍTULO III

CONCLUSÕES.....	172
3.1.REFLEXÃO CRÍTICA E CONCLUSÃO DO ESTÁGIO.....	173
3.2.SUGESTÕES.....	176
BIBLIOGRAFIA.....	177

ANEXOS

Anexo I-Regulamento Interno do *Lar Vila Assunção*

Anexo II-Estatuto da Fundação “MARY JANE WILSON”

Anexo III-“Carta Internacional dos Direitos Humanos”

Anexo IV-“Decreto-lei n.º 239/97 de 9 de setembro, despacho do ministério da saúde, n.º 242/96 de 13 de agosto”

Anexo V-“Decreto-Lei n.º 488/99, de 17 de novembro”

Anexo VI- Inquérito por questionário

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1-Determinantes do Envelhecimento Ativo (de acordo com OMS, 2005).....	27
FIGURA 2- Os Três Pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo (de acordo com OMS, 2005)	28
FIGURA 3-Fundação Mary Jane Wilson, Lar Vila Assunção.....	43
FIGURA 4- Fazer cartuchos.....	78
FIGURA 5- Assar castanhas.....	79
FIGURA 6- Maquete ecológica.....	90
FIGURA 7- Pormenor do presépio da Maquete ecológica.....	91
FIGURA 8- Bowling.....	106
FIGURA 9- Desfile de Carnaval no jardim.....	151
FIGURA 10- Desfile de Carnaval aos quartos de dormir das idosas acamadas.....	151
FIGURA 11-Visita as portas pintadas da Zona Velha do Funchal.....	166
FIGURA 12- As idosas no jardim Almirante Reis.....	166

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1- Áreas da fase diagnóstica.....	49
GRÁFICO 2- Idade.....	53
GRÁFICO 3- Estado Civil.....	54
GRÁFICO 4- Nível de instrução.	55
GRÁFICO 5- Qual a sua profissão exercida?.....	55
GRÁFICO 6- Concelho de antiga residência.	56
GRÁFICO 7- Tempo de internamento.....	57
GRÁFICO 8- Permanência no Lar inferior a um ano.....	57
GRÁFICO 9- Permanência no Lar superior a um ano.....	58
GRÁFICO 10- Nível de autonomia motora.....	58
GRÁFICO 11- Problemas de saúde.....	59
GRÁFICO 12- Que atividades gostaria de praticar?.....	60

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1-Quadro geral das atividades da fase diagnóstica.....	61
QUADRO 2-Quadro geral das atividades do projeto “Ler +cultura”	113
QUADRO 3-Consequências da inatividade física.....	139
QUADRO 4-Benefícios da atividade física.....	140
QUADRO5-Quadro geral de atividades do projeto “A prática de actividade física....	144

SIGLAS UTILIZADAS

SIGLA	DESCRIÇÃO
RAM	Região Autónoma da Madeira
PNL	Plano Nacional de Leitura
DGLB	Direção-Geral do Livro e das Bibliotecas
RCBP	Rede do Conhecimento das Bibliotecas Públicas
CMF	Câmara Municipal do Funchal
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
MJW	Mary Jane Wilson
SPPCM	Superiora Provincial da Província do Coração de Maria
DGLB	Direção-Geral do Livro e das Bibliotecas
RCBP	Rede do Conhecimento das Bibliotecas Públicas
ZDP	Zona de Desenvolvimento Proximal
OMS	Organização Mundial de Saúde
QV	Qualidade de vida
UMa	Universidade da Madeira
SASUMA	Serviços de Ação Social da Universidade da Madeira
AEEASG	Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as gerações
FPS	Funções psicológicas superiores
LLL	Long Life Learning
CSSM	Centro de Segurança Social da Madeira

INTRODUÇÃO

No mundo Ocidental, o século XXI será conhecido como o século dos idosos. Esta é uma posição defendida por muitos autores estudiosos do envelhecimento. O envelhecimento está presente em todos os seres vivos e varia de pessoa para pessoa. O processo de envelhecimento é “altamente individualizado, apresentando enormes diferenças no modo como as pessoas envelhecem e no seu desempenho subsequente nas atividades físicas e mentais.” (Caro et al., s.d. citado por Moody, 2002, p.266).

A revisão de literatura realça a existência de diferenças ao nível biológico, psicológico e social nos idosos, as quais influenciam o seu desempenho nas atividades físicas e mentais.

Com o propósito de reduzir o impacto negativo das alterações resultantes do envelhecimento, gerou-se o conceito de envelhecimento ativo, que prevê que a pessoa idosa, dotada em experiências pessoais e com um estado de maturidade e sabedoria compõe um elemento importante na sociedade.

Constatamos que, a educação e a atividade física são conceções da sociedade que, à semelhança de outros conceitos, foram-se modificando ao longo do tempo e do espaço.

O interesse pela ocupação do tempo livre manifesta-se cada vez mais na procura e na criação de atividades educativas e de atividades físicas para todas as idades e, particularmente, para a pessoa idosa, dada a importância da atividade para o bem-estar nesta faixa etária.

Neste contexto, as atividades são também uma oportunidade de aprendizagem ao longo da vida - “Long Life Learning (LLL)” -, bem como um refúgio para todos os aspetos negativos da vida do ser humano. Portanto, podemos dizer que irá beneficiar a vários níveis: físico, cognitivo e psico-social.

É necessário ter em conta que, os idosos de hoje são cada vez mais instruídos, isto é, possuem um elevado nível educacional o que desencadeia uma maior procura de educação (Simões, 2006).

Temos vindo a assistir uma maior preocupação por parte dos lares em promover um ambiente que fomente ao idoso institucionalizado uma participação regular em atividades diversas, onde a atividade física e o conhecimento possam constituir uma forma de lhe proporcionar bem-estar durante o período de internamento.

Considerando que as pessoas idosas são aquelas que permanecem um maior período nos lares, estas instituições deverão deter todo um conjunto de missões de modo a responder às carências dos seus utentes.

O presente relatório refere-se ao Estágio do Mestrado em Ciências da Educação-Educação Sénior que decorreu no período de 15 de outubro de 2011 a 31 de maio de 2012, no Lar Vila Assunção da Fundação Mary Jane Wilson (MJW), em São Gonçalo.

No estágio foi desenvolvido um projeto dividido em duas áreas ou sub-projetos sendo um designado “Ler + Cultura” e o outro “Prática de Atividade Física”.

Estes projetos tiveram como objetivos responder aos interesses dos idosos do Lar, que foram apurados através da análise de dados obtidos na sequência da aplicação de um inquérito por questionário.

Verificamos que as áreas de principal interesse divulgadas pelos utentes foram três: em primeiro lugar a área da atividade física (15%), seguindo-se a de literatura (13%) e a de música (12%).

O relatório teve como intervenientes 42 idosos do género feminino e mais de metade da amostra (26 idosos) têm idade igual ou superior a 83 anos.

Os dados demonstraram que este grupo é bastante heterogéneo. Sendo assim, foi importante ter uma maior atenção e cuidado na vertente educacional.

A partir daqui foram planificadas e realizadas atividades ajustadas ao nível de desenvolvimento do idoso, revelado e avaliado na fase diagnóstica.

O principal objetivo de estágio foi analisar o impacto da realização das atividades que desenvolvemos no decorrer do estágio.

Os objetivos gerais definidos na fase diagnóstica são os seguintes:

-Fazer uma avaliação diagnóstica do nível de desenvolvimento e aprendizagem dos idosos, nos seguintes domínios (cognitivo, psico-motor e afectivo);

-Criar experiências de aprendizagem;

-Incentivar os idosos a participarem nas diversas atividades educativas, enquadradas nos três domínios de desenvolvimento referidos anteriormente, e também em áreas e temáticas diversificadas que se incluíssem também no projeto da instituição.

O relatório de estágio foi efetuado com o auxílio de algumas técnicas de recolha de informação. Primeiramente, pela revisão da literatura, uma vez que é essencial de modo a conhecermos um pouco mais acerca do processo de envelhecimento. Posteriormente, pela pesquisa documental do local do estágio, sendo que é de extremo

interesse conhecer a organização da instituição, e por último, pela aplicação de inquéritos por questionário, aos utentes do lar.

Após a recolha dos dados, foi feita a sua análise, com o propósito de obter respostas às questões iniciais deste relatório e obter conclusões.

Assim procuramos responder as seguintes questões ao longo deste relatório de estágio: Como avaliar numa fase de diagnóstico o nível de desenvolvimento e de aprendizagem dos idosos? Como criar contextos significativos de aprendizagem para os idosos? E como incentivar os idosos a participar nas diversas atividades?

O relatório teve uma análise qualitativa e quantitativa, que nos permitiu verificar e compreender, justificadamente, a importância e o impacto positivo das atividades educativas na vida das pessoas idosas institucionalizadas. Facto que demonstra a necessidade de se proporcionar aos idosos, um educador especializado, neste caso um educador sénior. Freire (1997) refere que a experiência do educador “requer uma formação permanente do ensinante. Formação que se funda na análise crítica de sua prática” (p.19).

Relativamente à estrutura do relatório de estágio, optamos por subdividi-lo em três capítulos.

No primeiro capítulo desenvolvemos a revisão de literatura, onde apresentámos a fundamentação teórica de apoio ao relatório de estágio, onde abordámos temas como: o envelhecimento, o ser humano como um ser em desenvolvimento, a aprendizagem do idoso definida como um processo de colaboração e cooperação e o idoso institucionalizado.

No segundo capítulo definimos o nosso percurso de estágio no Lar, onde abordámos os objetivos, caracterizámos a Irmã Mary Jane Wilson e a sua fundação e a atual instituição Fundação Mary Jane Wilson, Lar Vila Assunção, a sua estrutura organizacional (horário e recursos), assim como, o nosso percurso metodológico de estágio.

No percurso metodológico aplicámos as duas fases do estágio: diagnóstica e de desenvolvimento dos projetos de intervenção educativa. Na fase diagnóstica, por meio de realização de atividades e da aplicação do inquérito por questionário. Assim como apresentamos a análise dos dados dos questionários de forma a conhecer a caracterização pessoal e profissional e as áreas de interesse das idosas.

Na fase de desenvolvimento, por meio dos projetos de intervenção educativa: “Ler + Cultura” e “Prática de Atividade física”. Em ambos os projetos apresentámos um

enquadramento teórico, os objetivos, quadros de atividades, planificação/ descrição e reflexão crítica das atividades e por último, a avaliação dos projetos.

No terceiro e último capítulo, expomos as conclusões, onde realizámos uma reflexão crítica e conclusão do estágio. Todavia, sublinhámos algumas sugestões de pesquisa e de intervenção para futuros estágios e ações em contexto de lar de idosos.

Em suma, este estágio teve como propósito melhorar a qualidade de vida dos idosos do lar, através da realização de atividades lúdico - educativas.

Este estágio visou responder à necessidade de um maior conhecimento sobre o contexto educativo e das atividades físicas da população idosa residente no lar.

Do ponto de vista académico, espera-se que este estudo possa de alguma forma contribuir para a aquisição de novos conhecimentos, no impacto significativo da realização de projetos e atividades na vida das pessoas idosas internadas no Lar, bem como transmitir a necessidade e importância de um educador sénior na equipa multidisciplinar da instituição e em qualquer outra instituição para idosos.

Para complementar a introdução deste relatório de estágio apresentamos os anexos referentes ao estudo da instituição (anexos I , II, IV e V) assim como a Carta Internacional dos direitos humanos dos idosos (anexo III) e por fim o inquérito por questionário implementado aos utentes do Lar (anexo VI).

O desígnio deste relatório incide, particularmente, na apresentação da prática desenvolvida como estagiária, não nos restringindo apenas a uma descrição das atividades realizadas, mas salientando algumas dimensões pelas quais direcionamos a nossa ação durante este percurso e que incluem a prática, a reflexão e a avaliação.

CAPÍTULO I
REVISÃO DE LITERATURA

1.1. ENVELHECIMENTO

Com o aumento da proporção de idosos no mundo, a sociedade vê-se confrontada com novos desafios e necessidades de adaptação a esta nova realidade. Presentemente, a esperança média de vida, torna-se um desafio à responsabilidade do indivíduo e da sociedade. O envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, é também resultado do desenvolvimento económico dos países.

O envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspetivas: individual ou demográfico. A primeira assenta na maior longevidade dos indivíduos, ou seja, o aumento da esperança média de vida. A segunda diz respeito ao envelhecimento demográfico, que é definido pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total.

Em Portugal consideram-se pessoas idosas, os homens e as mulheres com idade igual ou superior a 65 anos, idade que está associada à idade de reforma. Por vezes, formam-se estereótipos negativos sobre os idosos, influenciando a atitude da sociedade e fazendo com que os próprios idosos assim reajam em face às expectativas a eles atribuídas.

Segundo Fonseca (2004), é necessário para o estudo do envelhecimento uma visão pluridisciplinar deste fenómeno, onde possam ser articuladas as componentes de natureza biológica, de natureza psicológica e ambiental de modo a alcançar uma visão integrada de aspetos como a cultura, a competência, a personalidade e o bem-estar. A pessoa que envelhece é até ao fim da vida uma pessoa em desenvolvimento, quer a nível pessoal, social e afetivo marcada pela evolução biológica, mas também pela forma como dá sentido ao mundo e ao que nele acontece. As perdas de desenvolvimento sobrepõem-se aos ganhos.

Cada trajeto de vida de cada idoso desenvolve-se de uma forma única e resulta num modo diverso de envelhecer. Devemos, portanto, preocuparmo-nos com a particularidade de cada um e dar-lhes as condições que lhes permitam uma Aprendizagem ao Longo da Vida ou (LLL) e bem-estar biológico, mental e social.

No século XX surge a Gerontologia. O termo, etimologicamente deriva do grego géron, “velho”, e logia, “teoria”, o que se constitui como um estudo específico dos processos de envelhecimento segundo Levet (1998).

Para Netto e Ponte (2002), a Gerontologia é um ramo da ciência relativamente novo, e propõe o estudo do processo de envelhecimento, bem como os múltiplos

problemas que envolvem as pessoas idosas. Desta forma, a gerontologia tem como objeto de estudo, todas as manifestações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais decorrentes da ação do tempo no organismo, isto é, o envelhecimento, independentemente de qualquer fato patológico.

A Gerontologia centra-se na análise das mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem com o envelhecimento, daí o educador sénior ter o papel de potenciar os aspetos positivos dessas mudanças e ao mesmo tempo diminuir os seus efeitos negativos.

O educador sénior tem especificamente, o papel de reconhecer os problemas educacionais que possam surgir nas instituições

A proposta do envelhecimento ativo, segundo a OMS (2002) diz-nos que temos de começar cedo a acompanhar e compreender as pessoas, ao longo da vida, tendo em vista a otimização das condições de educação, de participação e de segurança.

Em Portugal, verificamos que, o progressivo envelhecimento demográfico corresponde, a uma longevidade crescente e conseqüente aumento da esperança média de vida.

A Qualidade de vida (QV) das pessoas idosas que habitam em estruturas residenciais e lares depende da articulação de um conjunto complexo de fatores organizacionais e relacionais.

O objetivo nuclear das instituições é identificar os problemas educacionais presentes e para tal, é fundamental a constituição de uma equipa multidisciplinar capaz de trabalhar em equipa, desenvolvendo e criando, desta forma, condições para a resolução dos problemas existentes nas instituições. O educador sénior tem aqui um papel centrado na realização de atividades que incentivem o desenvolvimento ou manutenção das capacidades do idoso e, implicitamente, na promoção do respeito e da dignidade de cada idoso, validando desta forma a identidade e a autonomia do idoso.

Segundo Leandro (2005), a intervenção por parte da estrutura institucional depende das suas características culturais e conseqüentemente da sua ação o que se traduz na conceção e concretização de boas práticas educativas. Assim, no que se refere à cultura, deve também existir uma preocupação com o respeito, a promoção e a defesa dos direitos humanos dos idosos (anexo III). A educação de um idoso deve ser vista essencialmente como um processo relacional e afetivo, assentando desta forma, num interesse e consideração pelo outro enquanto pessoa e não apenas na efetiva prestação de serviços educativos.

Em Portugal assim como na maioria dos países ocidentais, o educador sénior depara-se com dificuldades em encontrar orientações éticas e deontológicas próprias da sua classe profissional uma vez que não existem propostas de um código deontológico específico. Contudo o educador sénior deve ver o idoso institucionalizado como um centro de ação com o qual deve realizar uma prática educacional com profissionalismo e com uma conduta ética pessoal.

O envelhecimento demográfico que se tem verificado nos países desenvolvidos é uma realidade que todos nós reconhecemos e por isso, o educador sénior, tem um papel importante no que diz respeito a investigar e a encontrar estratégias de ação adequadas, que minimizem os problemas do sedentarismo, da depressão e da inatividade física, cognitiva, psicológica e social dos idosos. Os desafios face a esta realidade são numerosos, e exigem de todos os agentes educativos uma ação, que tem causa e efeito no impato económico, social e político, em particular no nosso país.

O envelhecimento bem-sucedido depende das possibilidades do idoso e bem assim quando este usufrui de condições adequadas de educação, habitação, saúde e trabalho durante a sua vida (Neri, 1995).

A mesma autora refere ainda que este tipo de envelhecimento depende dos seguintes elementos:

saúde (real e a percebida) e da longevidade; da atividade, da produtividade e da satisfação; da eficácia cognitiva e da competência social; da capacidade de manter papéis familiares e uma rede de relações informais; das capacidades de auto-regulação da personalidade; do nível de motivação individual para a busca de informação e para a interação social (Neri, 1995, p.38).

O fundamental da citação remete para a promoção de uma boa saúde física e uma educação ao longo da vida que através de adaptações sociais conduza a uma melhor qualidade de vida.

Por outro lado surgem na população idosa e nos seus familiares muitos “constrangimentos” que vão desde a preocupação com as doenças degenerativas, os declínios cognitivos e motores e a desfragmentação das redes sociais. Neste contexto por vezes torna-se necessário, a institucionalização do idoso em lares de terceira idade ou residências.

Quanto às doenças graves nos idosos podemos referir duas que preocupam de um modo especial as instituições. São: a depressão e a demência. A depressão atinge todas as faixas etárias, todavia é mais frequente nos idosos e muitas das vezes é insuficientemente apoiada (Oliveira, 2008).

O mesmo autor escreveu que o termo depressão abrange significados muito diferentes desde:

uma doença psíquica, um sintoma, uma síndrome, um estado afetivo equivalente a tristeza ou melancolia. Mais do que depressão poderia falar-se de depressões, tantas são as formas de expressão, mais ou menos graves, embora esteja sempre presente, maior ou menor grau, a ansiedade, a angústia, a preocupação, sentimentos de culpa, sentimentos de infelicidade, redução de atividade, etc (Oliveira, 2008, p.109).

Este autor referiu ainda que a depressão origina uma diminuição das capacidades “cognitivas, afetivas e motivacionais, dificuldade de concentração, perda de gosto pela vida (risco de suicídio), diminuição da auto-estima, isolamento, problemas cardíacos e gastrointestinais, perturbações do sono, perda de apetite, imobilidade (ficar na cama)” (idem, p.109).

A demência por outro lado segundo o mesmo autor caracteriza-se por ser “uma deterioração global do funcionamento cognitivo (e também afetivo e físico e bem como assim de toda a personalidade), resultante do disfuncionamento ou atrofia do sistema nervoso central, devido a múltiplas e complexas causas” (idem, p.112).

Existem vários tipos de demências que afetam a memória (Doença de Alzheimer, Parkinson e outras doenças), as capacidades linguísticas e semânticas e ainda sensoriais. As causas ou motivos são diversos e aí podemos salientar as dificuldades económicas, a solidão, a perda de ente querido e a reforma (Oliveira, 2008).

Portanto, a demência pode ser contraída em qualquer idade, pois não é uma doença exclusiva do idoso. A demência do idoso ligeira ou grave pode ser caracterizada por: “diminuição do interesse pelas coisas e pela vida, dificuldade em tomar decisões, irritabilidade, desconfiança, impaciência, desorientação quanto ao tempo e ao lugar, descuidar a higiene, palavras incompreensíveis, incontinência, alteração do raciocínio, repetição de ideias, perda da memória recente” (idem, p.112).

Deste modo, o educador sénior é um agente educativo que pela sua formação e prática profissional deverá exercer uma influência positiva no desagravamento ou tratamento dos idosos com este tipo de doenças integrados em instituições como sejam num lar, numa residência, num centro de dia/convívio ou em muitas outras instituições existentes na sociedade.

Segundo o Plano Gerontológico da Região Autónoma da Madeira (RAM) (2009) um lar de idosos caracteriza-se por ser:

uma resposta social desenvolvida em equipamento de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos de maior perda de autonomia e/ou independência que assegura a satisfação das suas necessidades básicas. Nesta resposta além do fornecimento de alimentação, higiene e conforto, fomenta-se o convívio e ocupação dos tempos livres dos utentes (p.88).

O mesmo plano define que uma Residência para idosos é uma “resposta social desenvolvida em equipamento constituída por um conjunto de apartamentos com espaços e serviços de utilização comum, para pessoas idosas ou outras, com autonomia total ou parcial” (idem, p.90).

Também refere que um Centro de dia/Convívio caracteriza-se por ser uma

resposta social desenvolvida em equipamento preparado para funcionar integralmente como um Centro de Dia, mas por motivos ligados à disponibilidade dos utentes, funciona com base nas necessidades destes. Assim, para um grupo de idosos dá resposta de Centro de Dia e para outro, que comparece no centro apenas numa parte do dia, desenvolve atividades de Centro de Convívio (idem, p.85).

O contexto educacional dos lares, das residências e centro de dia/convívio envolve uma abordagem holística das necessidades dos idosos, uma vez que estes constituem, regra geral, um grupo heterogéneo. A maioria dos idosos residem na comunidade familiar, todavia, os educadores são desafiados quer nos lares e ou nas residências a incentivar o idoso a manter a sua independência, estabelecer estilos de

vida saudáveis e desenvolver estratégias de educação e aprendizagem ao longo da vida (learning long life) (LLL).

Cada vez, mais são exigidas aos educadores maiores competências técnicas e sociais. As características dos idosos de hoje não são as mesmas dos idosos de amanhã, uma vez que com o avanço da tecnologia e da ciência eles terão outras necessidades e outros interesses de vida, ou seja, surgirão no futuro novos e inovadores projetos de educação e aprendizagem.

O que orienta um educador sénior é uma boa organização de trabalho para alcançar a qualidade de serviço desejada pelas instituições e pelos idosos. A formação académica e pessoal é importante, mas também é fundamental cuidar da sua formação contínua e de investigação. O educador deve assim perceber a importância da educação e da formação ao longo da vida, quer para o idoso, quer para si enquanto profissional. Daí é fundamental investir num levantamento e avaliação das necessidades de formação e também na implementação e avaliação programas para o idoso.

Jacob (2007) na sua investigação sobre o envelhecimento populacional diz que este “é um dos maiores êxitos da humanidade, porém, é também um dos maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas”(p.5).

Numa perspetiva da QV dos idosos, o educador sénior tem de ser capaz de planificar, coordenar e avaliar atividades integradas de índole educacional. Para tal deverá conhecer as características, as expectativas, os desejos e os interesses dos idosos bem como as características da instituição de acolhimento.

Hoje e cada vez mais, esta temática, deve ser discutida, de forma, a criar estratégias políticas, que possibilitem intervir na sociedade.

As estratégias socio-políticas comuns aos países da Comunidade Europeia o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia anunciam o programa de ação para o ano de 2012 e definem-o como sendo o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações”(AEEASG` 2012, p.3).

Assim sendo Portugal partilha em conjunto com os outros países da União Europeia, o desafio de possibilitar que os anos ganhos de vida, sejam pessoalmente satisfatórios e ativos na vida familiar e comunitária.

Ao longo dos tempos, torna-se necessária uma adequação dos serviços de educação e de apoio social às novas realidades sociais e familiares que acompanham o envelhecimento individual e demográfico.

“A velhice é uma consequência da longevidade humana e o envelhecimento demográfico um fenómeno social das sociedades ocidentais contemporâneas, incluindo a europeia. Prepara-se hoje, a velhice que se quer ter amanhã” (AEEASG` 2012, p.6). O envelhecimento ativo individual diz respeito à rotina de cada um, baseado em estilos de vida saudáveis como seja o tipo de alimentação entre outros.

Deste modo, o processo de envelhecimento é distinto entre homens e mulheres. Paúl & Ribeiro (2011) dizem que este processo “A construção de identidades de género, moldadas ao longo do tempo histórico e cultural, enfatiza experiências de vida e resultados de envelhecimento distintos, de homens e mulheres, com diferentes presentes e expectativas de futuro, nas várias esferas da vida”(p.4).

Apesar de vivermos hoje um processo de globalização os idosos no seu todo envelhecem de forma diferente já que as suas vivências e estratégias de adaptação e recursos são diferentes. O aspeto da cultura é também importante na adaptação ao envelhecimento.

Portugal tem vindo a desenvolver medidas de política que contribuem para um envelhecimento ativo e para a qualidade de vida das pessoas idosas, com o objetivo de promover o bem-estar e a inclusão social ao longo da vida e a reconhecer a importância dos idosos nas comunidades.

O programa de ação AEEASG` (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as gerações) em 2012 diz que Portugal, de acordo com os Censos 2011, “apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos” (p.4).

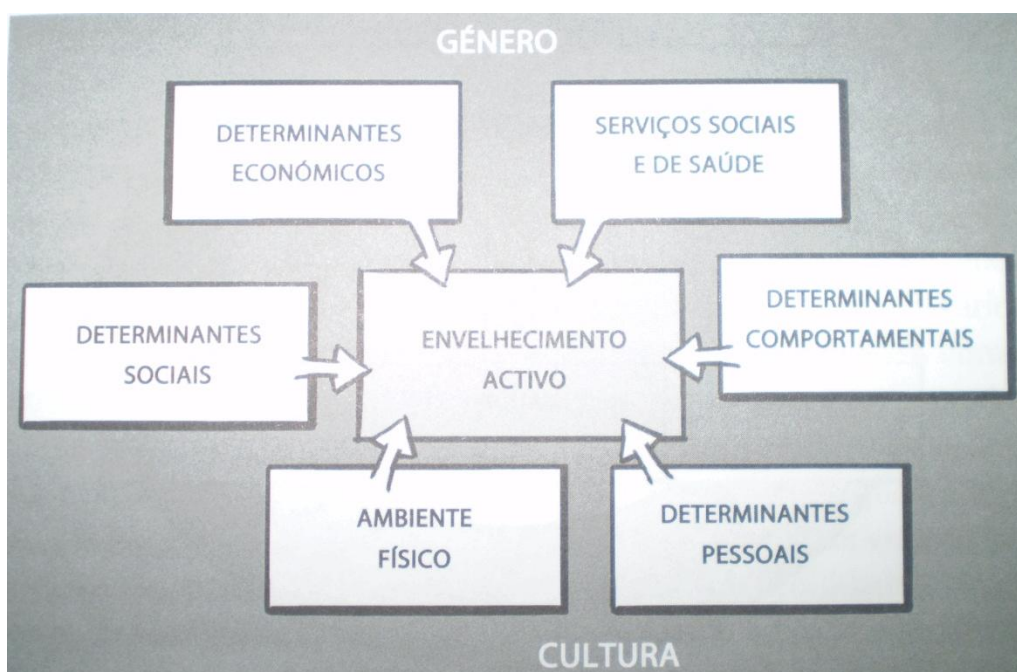
O programa em referência prevê que se acentue ainda mais o envelhecimento demográfico, em 2050, com a tendência de involução da pirâmide etária,

com 35,72% de pessoas com 65 e mais anos e 14,4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos. Portugal regista, em 2011, um índice de longevidade de 79,20 (80,57 para as mulheres e 74,0 para os homens), apontando as projeções para 2050 para um aumento significativo deste índice, já que se prevê que as pessoas possam viver, em média, 81 anos (84,1 as mulheres e 77,9 os homens) (p.4).

Ainda no que diz respeito ao género, o mesmo programa aponta para a presença maioritária de mulheres (58%) no grupo etário dos 65 e mais anos, em relação à dos homens do mesmo grupo (42%), sinal da “feminização” do envelhecimento, que se observa na sociedade portuguesa desde 1900 (ibidem).

O modelo de envelhecimento ativo segundo OMS (Organização Mundial de Saúde) em 2005 depende, de uma diversidade de “determinantes”.

Figura1-Determinantes do Envelhecimento Ativo



Fonte: in (Paúl & Ribeiro 2011, p.2)

Analisando a figura 1 podemos ver que Paúl & Ribeiro (2011) citado por OMS divide os determinantes do envelhecimento ativo em: **pessoais**: “factores biológicos, genéticos e psicológicos”; **comportamentais**: relacionados com os “estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde”, **económicos**: fatores ligado aos rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno, **ambiente físico**: relacionados com acessibilidade a serviços de transportes, moradias e vizinhanças seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros, **sociais**: fatores causados pelo apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso” e ainda **serviços sociais e de saúde**: “orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade” (p.2).

Os mesmos autores referem que o envelhecimento ativo a nível individual “deve ser fomentado através de ações capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação e de autonomia assumem-se como prioridade” (p.2).

No entanto, as suas vivências e estratégias de adaptação e recursos são diferentes. O aspeto da cultura é importante na adaptação ao envelhecimento, assim como permite compreender e compensar os declínios associados a este processo de desenvolvimento.

Numa abordagem do envelhecimento ativo, Paúl & Ribeiro (2011) referem a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e de autorrealização. Esta abordagem apoia a responsabilidade das pessoas idosas no exercício da sua participação no seu quotidiano, daí requerer ações políticas ao nível de três pilares básicos do envelhecimento ativo: a saúde, a segurança e a participação social (pp.3-4).

Figura 2-Os Três Pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo



Fonte: in (Paúl & Ribeiro 2011, pp.3-4)

-O primeiro dos pilares remete para a “saúde”, baseada em diagnósticos médicos.

-O segundo pilar diz respeito, à “segurança” e abrange questões relacionadas com o planejamento urbano e os lugares habitados.

-O terceiro pilar inclui a “participação social” do idoso na comunidade onde está inserido, sendo a família, os grupos de pares e o exercício da cidadania aspectos fundamentais.

Deste modo para estes autores os pilares do envelhecimento ativo remetem para a responsabilidade política de cada país em os operacionalizar nos contextos comunitários (ibidem).

1.2. O SER HUMANO COMO UM SER EM DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento humano decorre através de atividades educativas, lúdicas, físicas, cognitivas e sócio-culturais.

Acrescenta-se que, de acordo com Bruner citado por Galvêas (1995) o ser humano precisa de dominar os sistemas de representação que, teoricamente, simbolizam o mundo, e deles fazer uso constante. A linguagem é o principal meio de representação simbólica da realidade, tanto concreta quanto abstrata.

O ser Humano enquanto ser social necessita de se integrar e interagir, assim sendo é através da socialização e troca que o homem cresce e se desenvolve. Galvêas (1995) refere também que o desenvolvimento é um processo de adaptação progressiva, às exigências do meio, é um processo de auto-organização, que resulta da interação entre a estrutura biológica e a sociedade. Neste processo decorre uma multi-perspectiva, ou seja, cada um tem capacidade de ver as coisas de formas diferentes das dos outros, ao longo da sua vida.

Neste contexto, estão envolvidas de forma integrada diferentes componentes do ser humano, nomeadamente biológicas, motoras, cognitivas, sociais, entre outros. O desenvolvimento é um processo complexo que visa uma organização progressiva dos vários sistemas no sentido de uma adaptação mais eficaz ao meio natural e social. O ser humano tem assim, um papel ativo que se desenvolve agindo sobre o meio, ou seja, o ser humano reage modificando o meio e, ao fazê-lo, modifica-se a si próprio e desenvolve-se.

Além da teoria de Bruner anteriormente referida existem várias concepções e teorias sobre o desenvolvimento, que se distinguem pelos princípios básicos que defendem e pelos aspetos que privilegiam.

Para Fonseca (2005), Piaget apresenta uma teoria que privilegia o aspeto ou componente do desenvolvimento cognitivo e considera-o como um processo descontínuo, numa evolução em “estruturas intelectuais” (estádios) que correspondem a uma progressiva adaptação do sujeito ao meio.

Fonseca (2005), na mesma obra refere que a teoria de desenvolvimento cognitivo de Vygotsky tem vindo a ser muito referida, sobretudo nos aspetos que se centram no desenvolvimento e na aprendizagem do ser humano num contexto educativo. Defende que o que nos caracteriza como seres humanos não é garantido pela herança genética e biológica, mas sim pela nossa herança cultural. Assim, quando falamos na evolução e no desenvolvimento do homem partimos do princípio de que essa evolução está relacionada com o facto de vivermos em conjunto especificamente num processo educativo que é um processo eminentemente cultural.

Segundo Vygotsky citando por Fonseca (2005) o que nos torna diferentes dos outros animais, são as funções psicológicas superiores exclusivas da espécie humana e que estas são fruto do desenvolvimento cultural.

Assim Vygotsky define funções psicológicas superiores como sendo:

Processos mentais, que caracterizam o trabalho e a ocupação humanas, não são inatos, eles são originados e emergem das relações entre seres humanos, eles são desenvolvidos ao longo dum processo prolongado de internalização de formas culturais, e não naturais, de comportamento (citado por Fonseca, 2005, p.563).

As funções psicológicas superiores (FPS) implicam a existência de processos de mediação que só podem ocorrer num contexto social e cultural, e que utilizam determinadas estratégias que, ao intervirem no meio físico, modificam o ser humano transformando diretamente, a sua mente e o seu funcionamento psicológico. Dito de outra forma o processo de formação e desenvolvimento das funções psicológicas superiores dá-se através da atividade prática e instrumental em interação com a cooperação social.

Está portanto em jogo a atividade e a interatividade entre os seres humanos e especificamente entre os idosos pois o processo é idêntico.

Vygotsky concentra-se na linguagem, e defende que esta é um sistema de mediação instrumental constituída por um conjunto de instrumentos fonéticos, gráficos, tácteis, entre outros. Fonseca (2005) diz que para Vygotsky a linguagem, é fundamental na estruturação do pensamento. É necessária também para comunicar o conhecimento, as ideias do indivíduo e para entender o pensamento do outro envolvido na discussão e na conversação.

A mediação instrumental converge para outro processo de mediação, sem o qual o homem não haveria desenvolvido a representação externa de instrumentos, a mediação social. Esta mediação é segundo Fonseca (2005) “um processo interactivo através da qual as crianças atingem, e têm acesso, à vida simbólica dos que as cercam” (p.579). Ou seja é a capacidade que temos de utilizar instrumentos psicológicos como intermediários do processo de desenvolvimento que nos conduz à mediação social.

A mediação social é o processo que define a dupla formação dos processos psicológicos, pois toda a função aparece duas vezes: uma ao nível social (interação com os outros) e outra a nível individual, ou seja, primeiro entre as pessoas (interação psicológica) e depois no interior da própria pessoa (intra-psicológica). Vygotsky citado por Fonseca (2005) destaca as contribuições da cultura e da interação como formas de potenciar a cognição e a metacognição, ou ainda o “social conhecimento” (p.579).

Refere ainda que Vygotsky dá mais ênfase à herança cultural do que à biológica como fator de influência do desenvolvimento cognitivo. O conceito central da teoria desenvolvida por Vygotsky é o da Zona de Desenvolvimento Proximal ou potencial (ZDP). Este conceito define “as funções, capacidades e competências que ainda não amadureceram na criança ou jovem, mas que estão latentes no seu repertório comportamental” (p.581). Isto é, e tendo por referência a aprendizagem escolar a ZDP corresponde à distância entre aquilo que a criança é capaz de fazer pela sua própria intuição, isto fora da escola e dos ambientes controlados por professores ou adultos, e aquilo que lhe é imposto pelo currículo. Portanto, de acordo com Vygotsky as oportunidades oferecidas pela escola estão quase sempre no nível abaixo da sua ZDP.

No desenvolvimento, a imitação e o ensino desempenham um papel importante, pondo em evidência as qualidades especificamente humanas do cérebro e conduzem o ser humano, incluindo naturalmente o idoso, a atingir novos níveis de desenvolvimento.

Como já foi referido anteriormente, a inserção, a interação num grupo social e a herança cultural proporcionam a troca com outros sujeitos e consigo próprio, estimulando a interiorização de práticas educativas, desempenhos e ações sociais, que possibilitam a interiorização de saberes, bem como a auto-consciência.

De acordo com Vygostky, a importância da atuação de todos os elementos do grupo no equilíbrio entre a individualidade e o meio ambiente é fundamental para o processo de aquisição de conhecimentos e transparência da ação pedagógica.

Neste sentido Brown & Campione (1993) citado por Fino (2004) mencionam que para Vygostky o processo de desenvolvimento consiste na aprendizagem através da utilização de ferramentas intelectuais e da interação social com outros experimentados no uso dessas ferramentas, nomeadamente a linguagem.

A interação é um dos aspetos mais importantes a ter em conta, pois, é na interação social que emergem as funções mentais superiores de um indivíduo, sendo a linguagem uma forma ou ferramenta simbólica culturalmente construída e partilhada que medeia a interação entre os indivíduos e entre estes e o meio envolvente (Wertsch, 1993, citado por Fino, 2004). Podemos inferir que o processo de desenvolvimento e aprendizagem é idêntico, ou seja, o idoso ao inserir-se num grupo, aprende algo, participa, socializa, integra-se e conseqüentemente desenvolve-se. O grupo poderá ser uma forma de intervenção pedagógica intencional para desencadear o processo educativo de aprendizagem ao longo da vida (LLL).

O idoso não é apenas um agente passivo da aprendizagem, é antes interativo e experiente que gosta de partilhar saberes e, desta forma, desenvolve a socialização do grupo, promovendo valores e conhecimento.

Portanto, se o educador sénior centrar-se na ZDP, poderá utilizá-la como forma de orientar a aprendizagem para um nível acima daquele que o idoso evidencia, por outras palavras, o ambiente e o educador sénior e a respectiva equipa multidisciplinar dos lares e outras instituições influenciam a interiorização das atividades cognitivas, dando a oportunidade ao idoso para que ele próprio seja capaz de gerir o seu desenvolvimento.

E tendo em conta o processo de desenvolvimento humano, o educador sénior pode ou deve auxiliar os idosos a desenvolverem ou pelo menos a manterem as suas

capacidades e posterior e simultaneamente estimularem a componente psicossocial positiva, já que, ao participarem num grupo social estão a partilhar experiências e conhecimentos. É pelo uso das competências que podemos alterar comportamentos, adquirir novos conhecimentos e potenciar atitudes positivas e pró-ativas.

1.3. APRENDIZAGEM DO IDOSO: UM PROCESSO DE COLABORAÇÃO E COOPERAÇÃO

Na 4ª Conferencia Internacional da UNESCO sobre a educação de adultos foi referido que os idosos são “um grupo com necessidades educativas particulares” (Oliveira, 2008, p.52). O processo de aprendizagem pode ser definido de forma sintética como um modo de os seres adquirirem novos conhecimentos, desenvolverem habilidades e mudarem o comportamento.

Segundo Fino (2004): “A aprendizagem colaborativa é a situação na qual duas ou mais pessoas aprendem ou tentam aprender, conjuntamente, alguma coisa” (p.17).

Por outro lado Bessa e Fontaine (2002) referem que a aprendizagem cooperativa define-se pelo fato de diferentes indivíduos orientarem os seus esforços no sentido de atingirem objetivos comuns e, dessa forma, contribuírem quer para o seu sucesso quer para o dos outros na realização desses objetivos. Revela-se assim, uma interdependência positiva em que um indivíduo poderá ser sucedido na realização dos seus objetivos se os outros também o forem e vice-versa. Nesta interdependência positiva encontra-se bem presente um forte sentimento de partilha de um destino comum ou de recursos e competências comuns.

A aprendizagem cooperativa posiciona-se como uma importante solução pedagógica perante as necessidades e a crise da sociedade contemporânea. Bessa & Fontaine (2002) defendem ainda que, o crescente interesse pela aprendizagem cooperativa é simultâneo com a crise da sociedade moderna e a crise do paradigma dominante no ensino, que reproduzia a diferenciação social e formava os indivíduos à medida dos interesses da produção.

A aprendizagem colaborativa e cooperativa é hoje uma estratégia alternativa do ensino – aprendizagem. É uma situação que desencadeia mecanismos de aprendizagem através da interação entre pessoas, e implica o desenvolvimento de caminhos para prosperar a possibilidade de ocorrer interação.

A aprendizagem colaborativa e cooperativa, na sua generalidade, ocorrem em comunidades práticas.

Fino (2004) escreveu que:

As comunidades de construção de conhecimento ou de aprendizagem, devem ser entendidas como espaços onde se procura o equilíbrio entre as necessidades sociais e individuais, ao serem proporcionadas (aos aprendizes) estruturas de participação específica e de atividade para a aprendizagem social, para a colaboração, a comunicação e a construção de conhecimento (p.17).

Tal comunidade é um local onde o aprendiz assume um papel específico e a responsabilidade de co- atuar. Um grupo cooperativo atinge níveis mais avançados de pensamento e retém informação por mais tempo que os seus elementos trabalhando individualmente, sendo que a atividade em grupo possibilita uma menor competitividade, pois na negociação reúnem-se propostas e soluções dos vários elementos, permitindo alcançar níveis qualitativos mais elevados em conteúdo. Também, a troca ativa de ideias em pequenos grupos aumenta o interesse e promove o pensamento crítico.

A aprendizagem colaborativa e cooperativa permitem ao aprendiz ter um papel ativo na construção do seu conhecimento, ou seja, dá-lhe a oportunidade de realizar uma construção mais ativa do seu conhecimento bem como desenvolver capacidades de meta conhecimento e de pensamento crítico, através de atividades de pesquisa, interpretação, comunicação e partilha.

Pelo que foi analisado nos capítulos anteriores talvez possamos defender que o processo de aprendizagem colaborativa e cooperativa é o mais adequado para ser implementado num lar ou instituição para idosos entendido aqui como uma comunidade de aprendizagem.

Para o efeito torna-se necessário criar:

- Um ambiente colaborativo e cooperativo junto dos idosos, através de trabalhos e atividades em grupo.
- Promover a colaboração dos idosos com os educadores e com a equipa multidisciplinar;

- Partilhar e valorizar o conhecimento e as experiências existentes em cada um dos idosos;
- Promover ou incentivar a ação dos educadores idosos entendidos como mediadores da aprendizagem construída no espaço educativo;
- Respeitar e valorização as diferenças existentes nos idosos, desde o género, classe social, estilos e ritmos de aprendizagem, e também as histórias pessoais e trajetórias sociais, sendo estas diferenças uma mais-valia no processo de aprendizagem colaborativa e cooperativa;
- Promover a realização de intercâmbios com outros grupos ou instituições;

É neste contexto que consideramos importante o papel dos educadores e outros agentes educativos no todo de equipa multidisciplinar que deverão proporcionar momentos de diálogo para debater ideias, interpretações, associações, pensamento crítico e a troca de informações entre os idosos (construção social do conhecimento).

1.4.O IDOSO INTITUCIONALIZADO

O processo de institucionalização ou o sucesso da integração do idoso nos lares de terceira idade, segundo Oliveira (2008) “depende da capacidade de adaptação do idoso, do apoio familiar e sobre tudo da qualidade da instituição em causa”(p.67). Em alguns lares pode acontecer a despersonalização, a desinserção familiar e comunitária do idoso, mas noutros lares pode haver atendimento personalizado, onde o idoso mantém a sua autonomia e independência.

A institucionalização parte por vezes da condição do próprio idoso, que já passou por certas perdas e mudanças e se sente um “fardo” para a família e sociedade, ou porque a família não tem possibilidades para garantir a sua subsistência no domicílio. Quando a saúde do idoso se degenera, os familiares encontram-se muitas vezes cansados, com dificuldades em fazer face à situação. Por estes motivos, é preciso olhar a institucionalização do idoso, em conformidade com as suas limitações. Será necessário optar por uma instituição que melhor se adegue às necessidades do idoso.

Segundo Jannuzzi & Cintra (2006) no processo de envelhecimento, o organismo apresenta de forma generalizada um decréscimo das suas capacidades, que resultam numa vulnerabilidade tanto biológica, psicológica, social, económica e espiritual, situações estas consideradas propícias para tornar os idosos mais suscetíveis às doenças.

Por sua vez o processo de internamento, como refere Marin (1999) tende a tornar-se incómodo para o indivíduo, uma vez que ele exige mudanças nos seus hábitos de vida, distanciamento de familiares, amigos e objetos pessoais. A esse respeito, o autor aponta no seu estudo as determinantes dos conflitos ou os problemas que ocorrem no internamento dos idosos, de entre os quais destacam-se: a falta de estímulo para atividades físicas e mentais; dificuldade para adaptar-se ao novo ambiente, afastamento dos laços religiosos ou culturais; sensação de proximidade da morte e medo da doença.

Alguns dos problemas vivenciados pelos idosos durante o período de internamento são: o isolamento, a carência afetiva, o sentimento de depressão e de inutilidade, e as limitações, aspetos destacados por Pelzer & Silva (1997).

Porém, a institucionalização, se por um lado quebra certos laços que o idoso possui com a sociedade, por outro lado pode também estabelecer o caminho para desenvolver novas amizades.

Muitos dos idosos manifestam grandes resistências de ambientação no processo de institucionalização e mesmo aqueles que aparentam estar já incluídos, quase sempre expressam a preferência de se manter em sua casa.

Um factor que pode eventualmente contribuir para uma melhor adaptação do idoso à sua nova residência, é manter as suas relações com os familiares e amigos e ter um bom relacionamento com os profissionais da instituição (Berger et al., 1995).

Por isso, torna-se necessário que os profissionais obtenham formação específica nesta área, reconhecendo as limitações intrínsecas ao processo de envelhecimento, respeitando assim a intimidade, a autonomia, a independência e a singularidade do idoso. É fundamental evitar a generalização e fomentar a individualidade de cada um.

Neste sentido, os profissionais deverão conhecer os aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais dos utentes institucionalizados, de modo a que possam adequar as suas atividades ao perfil de cada um. O educador sénior deve motivar os idosos para as diversas atividades, criando sempre condições que orientem a vontade do indivíduo para a participação nas atividades propostas. Conhecendo muito bem os elementos do grupo ao qual se dirige; organizar as atividades adaptadas aos gostos e desejos dos idosos.

Pinto (2001) refere que é importante que o educador sénior seja aceite pelos idosos, estabelecendo um clima de confiança, interação, amizade e dinamismo que os ajudará a vencer os medos, a insegurança e os hábitos de inatividade, passividade e desinteresse pela vida.

O educador sênior deve perceber que a recusa de um idoso revela muitas vezes medo ou insegurança e que o seu papel poderá favorecer o dinamismo e renovar-lhe a confiança, a valorização e a autoestima.

Neste sentido é importante que o educador sênior use um vocabulário adaptado ao nível cultural dos idosos e que apresente os seus projetos, explorando os seus conteúdos e objetivos e solicitando a participação de todos.

A participação dos idosos nas atividades, fazem com que estes estejam ocupados, combatendo desta forma o isolamento e proporcionando aos mesmos momentos de convívio e lazer, enquadrando-se numa estratégia favorável para minimizar os efeitos negativos da institucionalização.

CAPÍTULO II

O ESTÁGIO

2.1.OBJETIVOS

A realização deste estágio visou responder à necessidade de conhecer o idoso institucionalizado, especificamente os idosos do *Lar Vila Assunção* quer ao nível das suas capacidades e potencialidades nos domínios cognitivos, afetivos e psicomotores Bloom (1976). Como também e conseqüentemente dinamizar atividades que ativassem as capacidades e potencialidades demonstradas.

A taxonomia de Bloom (1976) é um simples esquema de classificação pertinente na aprendizagem humana onde “os objetivos educacionais devem dar direção ao processo de aprendizagem e determinar a natureza dos dados que devem ser usados na avaliação dos efeitos das experiências de aprendizagem, a terminologia deve se tornar clara e significativa” (pp.2-3).

Os objetivos educacionais da taxonomia de Bloom (1976), dividem-se em três domínios: “cognitivos, afetivos e psicomotores” (p.4). Os cognitivos “ênfatizam a recordação ou a reprodução de alguma coisa que presumivelmente foi aprendida” estes “variam desde a simples evocação de material até maneiras altamente originais e criadoras de combinar e sintetizar novas ideias e materiais” (ibidem). Os afetivos relacionam-se com o “sentimento, uma emoção ou um grau de aceitação ou de rejeição” (idem, p.5) englobam também “interesses, atitudes, apreciações, valores e disposições ou tendências emocionais” (ibidem). Os objetivos psicomotores são objetivos relacionados com a “habilidade muscular ou motora, alguma manipulação de material e objetos ou algum ato que requer coordenação neuromuscular” (ibidem).

Após a definição de cada domínio queremos evidenciar que nenhum objetivo de um domínio está completamente destituído de alguns componentes dos outros dois domínios.

Em suma, Bloom na mesma obra refere que os domínios abrangem todas as áreas da experiência humana, matérias de currículo e objetos construídos, usados ou pensados por seres humanos (ibidem). Com as devidas adaptações a taxonomia de Bloom, constituiu-se de uma maneira geral, uma orientação para a definição do nosso plano de ação, que se concretizou na realização de atividades que procuraram estimular as três componentes ou domínios do desenvolvimento: cognitivos, afetivos e psicomotores.

O estágio consistiu em duas fases: fase diagnóstica e a fase de desenvolvimento dos projetos.

2.2.A INSTITUIÇÃO ACOLHEDORA DE ESTÁGIO

A instituição acolhedora de estágio, no âmbito deste mestrado é o *Lar Vila Assunção*. É uma IPSS direcionada para a população idosa do sexo feminino, localizada na cidade do Funchal da Região Autónoma da Madeira.

2.2.1. FUNDAÇÃO MARY JANE WILSON, LAR VILA ASSUNÇÃO

A Irmã Mary Jane Wilson (MJW) nasceu na Índia, a 3 de outubro de 1840. Os seus pais estavam ligados a famílias inglesas, o seu pai era o Capitão Charles Wilson e a sua mãe chamava-se Mary James ambos de Religião Anglicana (Ribeiro, 1993).

Após a morte de sua mãe, a 14 de junho de 1841, MJW foi enviada para Inglaterra juntamente com o seu irmão Charles onde foram acolhidos pela tia Ellen James, a qual seria a responsável pela sua educação, recomendado que os seus filhos fossem “educados para servirem a Deus e à sociedade” (idem, p. 9).

MJW estudou também na Suíça, isto precisamente em outubro de 1857. Aprendeu a música e a pintura. Ainda hoje, podemos contemplar os vários quadros expostos, no “Museu da Irmã Wilson”, no Funchal, mais apropriadamente localizado na Rua do Carmo, estando também divulgado na página eletrónica oficial da Câmara Municipal do Funchal (ibidem).

Foi a 30 de abril de 1873 que MJW converteu-se à Igreja Católica. Ainda nesse ano, a 11 de maio, MJW foi batizada e participou na celebração da eucaristia pela primeira vez, na qual teve a oportunidade de comungar (ibidem).

Segundo o mesmo autor, MJW após este marco da sua vida, mergulhou numa fé possuída, a este propósito o autor refere que ela adquiriu vários livros religiosos, inscreve-se em confrarias e associações em Paris, entre as quais se destaca a do Imaculado Coração de Maria, cuja sua sede localiza-se na Igreja de Nossa Senhora das Vitórias, em França.

MJW estudou Enfermagem em França, não pelo dinheiro mas por desejo de praticar o bem e ser uma pessoa independente (ibidem).

A 26 de maio de 1881, acompanhada por uma doente, MJW desembarca na ilha da Madeira (ibidem). O subdesenvolvimento da população nessa época nesta ilha dava origem à fome, à doença e ao desamparo de crianças e pessoas idosas. É de salientar, que esta problemática despertou o interesse da enfermeira MJW, fazendo-a visitar os

doentes, como também manifestar o seu desejo na instrução da catequese, levando assim não só carinho como também remédios para os enfermos.

As dedicações da Irmã podem ser observadas na “Adega do Torreão”, no Funchal onde foi fundado o primeiro centro de catequese e de amparo às crianças pobres e órfãs (ibidem). Um ano mais tarde fundou um Lar dedicado às crianças e adultos com internato e externato. Em 1883 criaram-se duas grandes instituições: a “Orfandade de Santa Isabel”, que consistia numa casa de Educação para crianças órfãs e abandonadas, e o “Colégio de São Jorge” localizado no antigo palácio de São Pedro, na Rua da Mouraria (ibidem).

Ainda segundo o mesmo autor, todo o empenho da Irmã MJW fez nascer uma vida religiosa em comunidades, daí ser necessário encontrar colaboradores. Neste sentido, a primeira colaboradora tinha apenas dezoito anos, D. Amélia Amaro de Sá, ambas juntaram-se e fundaram a Congregação Franciscana de Nossa Senhora das Vitórias, em 1884 (ibidem).

Em 1889, a Irmã MJW aceitou a direção do Lar de Santa Cruz, este encontrava-se em péssimas condições ambientais, as enfermeiras não tinham o mínimo de condições para receber os doentes. Mais uma vez, a Irmã Wilson organizou subscrições e arranjou donativos de forma a sustentar esta nobre causa. Este cargo da Irmã durou até 1910, contudo em 1900 a Irmã passou a exercer oficialmente o cargo de Superiora Geral (ibidem).

Neste sentido, segundo o mesmo autor, o “Diário do Governo” publica uma aprovação dos “Estatutos da Associação de Nossa Senhora das Vitórias” da freguesia de Santa Cruz, na Ilha da Madeira.

À data de 1908, a Irmã tomou conta do Asilo da Mendicidade, atualmente mais conhecido por Abrigo Infantil da Imaculada Conceição (ibidem).

Anos mais tarde a Irmã Wilson voltou à Ilha da Madeira com propósito de responder evangelicamente as necessidades: “(...) precisa-se catequese: vai fundando centros. Encontra doentes: nasce o Dispensário. Reclama-se instrução: institui o Colégio. Depara com órfãos: organiza a Orfandade. Necessita colaboradoras: funda a Congregação Vitoriana” (idem, p.69).

Em 1905 surge uma grave doença na Madeira que levou as autoridades sanitárias a internar os atingidos no Lazareto de Gonçalo Aires. O isolamento de era tal forma que nem as famílias podiam saber do estado de saúde dos seus entes queridos, nem sequer acompanhá-los ao cemitério. A 7 de dezembro do mesmo ano, a Irmã

Wilson juntamente com duas Irmãs apresentam ao Bispo e ao Governador Civil a disponibilidade de ficarem internadas no isolado Lazareto para tratar dos doentes. A qual foi aprovada pelo Governador Civil. Mais tarde, a 30 de dezembro de 1906, apareceu o primeiro caso de varíola, em que novamente a Irmã Wilson se ofereceu para prestar o devido cuidado aos doentes (ibidem). A Irmã Wilson era conhecida pela sua dedicação na Ilha da Madeira precisamente no Funchal, Santa Cruz e outros lados.

Note-se a este propósito que a situação naquela época era de miséria, que o Governo, com dificuldade em conseguir fundos para alimentar e assistir tantos doentes, organizou-se em campanhas de angariação de fundos e o povo efetuou em campanhas de caridade (ibidem).

Com a implantação da República em Portugal, a 5 de outubro de 1910 surgiram enormes transformações na vida social das comunidades religiosas, determinou-se a extinção dos Institutos Religiosos, desta forma, a Irmã MJW foi aprisionada no dia 14, no Palácio de São Lourenço e levada para Inglaterra (ibidem).

As Irmãs foram mal recebidas por alguns, mas bem acarinhadas pelo Povo pois esta classe social chamava-lhes “Boa Mãe”. Já o jornal Liberal refere que o Povo desferiu-lhes duros ataques, no entanto, a Irmã Wilson não dava importância pois via nesse fato um sinal de que fazia alguma coisa pelas crianças e pelas idosas (ibidem).

A Irmã MJW desde que se fixou nesta ilha, considerava a Diocese do Funchal como a sua “ a pátria da sua vocação apostólica” (idem, p.70). Ainda segundo o mesmo autor ela foi “atenta como mãe, valente como um profeta, derrama-se em mil atividades a favor dos pobres, das crianças, dos doentes, das pessoas idosas, dos não-evangelizados. Coração católico, universal, vem da Inglaterra, abraça a Madeira, sonha com o mundo” (ibidem).

A 17 de outubro de 1916 a MJW entrou em estado de coma vindo a falecer no dia 18, no Convento de São Bernardino, em Câmara de Lobos. Morreu com setenta e seis anos.

A 15 de abril de 1939 os seus restos mortais foram solenemente transladados para a Quinta das Rosas, no Funchal (ibidem).

2.2.2. CARACTERIZAÇÃO ATUAL DO LAR VILA ASSUNÇÃO- A SUA HISTÓRIA

Figura 3- Fundação Mary Jane Wilson, Lar Vila Assunção



Fonte: Documentação interna da instituição.

O *Lar Vila Assunção* da Fundação MJW (figura 3) situa-se no Caminho da Igreja, nº. 31, São Gonçalo na cidade do Funchal da RAM. Foi inaugurado a 8 de dezembro de 1956. Tem hoje cinquenta e cinco anos de existência.

Este Lar teve origem numa casa conhecida como “Palacete” devido ao seu requinte de luxo, arte e bom gosto, tendo sido mandada construir pelo senhor José Figueira, um conhecido comerciante do Funchal. Após a sua morte, os herdeiros resolveram colocar à venda. Esta foi adquirida pela Exma. D. Amélia Bianchi Giorgi (Faria, 2007, p.5).

O lar foi criado a partir da doação do edifício por parte da D. Amélia Bianchi Giorgi, à Congregação Religiosa das Irmãs Franciscanas de Nossa Senhora das Vitórias, que segue o carisma da sua Fundadora - MJW: “unir o serviço da caridade ao anúncio evangélico, com vista à promoção humana e espiritual dos homens, especialmente dos pobres, sejam-no eles de pão ou de cultura, de amor ou saúde, de justiça, de fé ou de esperança” (idem, p.1).

O Lar foi oficializado em IPSS pela Segurança Social da Madeira em 6 de Fevereiro de 1996.

O *Lar Vila Assunção* tendo em conta o tempo de construção do edifício, este é relativamente antigo, apresenta-se em bom estado e com as condições necessárias para a qualidade de vida das utentes. Quanto ao espaço de movimentação das utentes pelo Lar

e a amplitude dos corredores, pode afirmar-se que estes satisfazem as condições necessárias para o conforto dos utentes, quer independentes ou de cadeira de rodas, apresentando muito espaços sem zonas que possam originar lesões ou quedas.

Segundo a Irmã Maria Goreti Andrade (diretora da instituição e coorientadora de estágio), o Lar oferece um serviço de alojamento permanente ou temporário com a finalidade de apoiar os utentes no respeito pela sua individualidade e privacidade, procurando manter, recuperar ou desenvolver as suas capacidades físicas e mentais.

Como já foi dito este lar foi oficializado em I.P.S.S. pela Segurança Social da Madeira, em 6 de fevereiro de 1996, ficando a funcionar com 45 camas. Destas 45 camas, 15 são ocupadas pelo Centro de Segurança Social da Madeira (CSSM) através do acordo de cooperação, ficando as restantes para o regime privado do lar.

Em 2005 o lar foi ampliado e foram melhoradas algumas das condições aumentando a capacidade para 55 camas, mas mantendo-se no entanto as 15 camas ao abrigo do acordo de cooperação com CSSM.

A gerência do Lar é assegurada por uma diretora, que tem a competência de representar a instituição e é nomeada pela Província do Coração de Maria das Irmãs Franciscanas de Nossa Senhora das Vitórias.

Para obter mais informações sobre esta instituição (ver anexo 1-Regulamento interno e anexo 2- Estatuto da Fundação MJW).

2.2.3.HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Os idosos deste Lar podem receber visitas todos os dias da semana, entre as 14h00 e as 17h00, ou ainda em outras horas combinadas de acordo com as necessidades dos utentes ou dos seus familiares.

Quanto aos horários das refeições: pelas 8horas os utentes tomam o pequeno-almoço; às 10h30m o lanche da manhã; pelas 12h30m temos o almoço; às 16h00 o lanche da tarde; às 19h00 o jantar e entre as 21h00 e as 23h00 a ceia.

2.2.4.RECURSOS FÍSICOS E AMBIENTAIS

O *Lar Vila Assunção* é constituído por: três secções/pisos divididos em duas áreas: interior e exterior.

Relativamente ao interior, este é constituído por:

- Recepção, onde se dá o atendimento aos utentes e familiares dos mesmos;
- Sala de estar onde os utentes desenvolvem normalmente as atividades educativas e de lazer;
- Refeitório onde os utentes tomam as suas refeições diárias;
- Copa (cozinha) totalmente equipada;
- Auditório onde se desenrolam eventos de maior dimensão como: Convívio de Natal, Páscoa, Santos Populares e Missas;
- Sala polivalente é composta por um ginásio onde os utentes podem realizar aulas de ginástica e fisioterapia e um espaço destinado à realização de trabalhos manuais;
- Quartos de dormir, existem 55 camas, sendo estas distribuídas por quartos privados e partilhados;
- Casas de banho;
- Gabinete médico e de enfermagem;
- Secretaria da instituição;
- Lavandaria;
- Capela;

Os pisos são unidos por escadas, mas os idosos movimentam-se através dos três elevadores.

Quanto ao espaço exterior do Lar, estes possuem um jardim amplo com um panorama de frente para o mar da baía do Funchal, proporcionando desta forma momentos de nostalgia, uma vez que alguns utentes referiram ter saudades de alguns momentos vividos no passado, nomeadamente das viagens em alguns cruzeiros luxuosos (por exemplo o cruzeiro Queen Marie II). O espaço exterior possui também um lago artificial, espaços verdes, plantas de diversas espécies, cadeiras, mesas e guarda sóis destinados ao lazer e repouso dos residentes e visitantes. Para facilitar os passeios pelo jardim, encontramos várias rampas destinadas aos idosos com dificuldades motoras.

Tendo em conta o tempo de construção deste edifício, constatámos que este é relativamente antigo, todavia este encontra-se em bom estado.

Quanto ao espaço de movimentação das utentes pelo Lar e a amplitude dos corredores, pode afirmar-se que estes satisfazem as condições necessárias para o

conforto dos idosos, quer independentes ou dependentes, apresentando boas normas de segurança.

2.2.5.RECURSOS MATERIAIS

Neste lar, os recursos materiais: bens duráveis, não duráveis e de propriedade de terceiros.

Quanto aos bens duráveis referimo-nos a materiais que são indispensáveis ao funcionamento da instituição, como é o exemplo dos materiais de mobiliário ou informáticos.

Já os recursos materiais não duráveis, são aqueles que requerem um maior controlo do stock, como é o caso de materiais de alimentação, higiene e saúde.

Por fim, como exemplo de bens duráveis de propriedade de terceiros, temos o autocarro, que é solicitado de forma eventual para a realização de passeios.

A nível tecnológico, o Lar dispõe de várias câmaras de vídeo distribuídas pela instituição, sendo da responsabilidade, no período noturno, de uma empresa de segurança privada (Securitas) e durante o período diurno da responsabilidade das auxiliares do lar.

Na sala de estar, os utentes dispõem de uma televisão, coluna de som e um dvd, assim como cadeiras, mesas e alguns sofás.

Na copa existem todos os eletrodomésticos necessários para a confeção de refeições, nomeadamente frigorífico, fogão e forno.

E por fim, o ginásio dispõe de uma sala de estar com vários instrumentos (passadeira, roldanas, bicicletas fixas, entre outros) que os idosos utilizam na atividade física com orientação de um profissional. Todos estes equipamentos encontram-se em uso e em ótimas condições. Este espaço também possui cadeiras e mesas indispensáveis para a realização de trabalhos manuais como por exemplo para a preparação das festas religiosas (Natal, Carnaval, Páscoa e Santos Populares).

2.2.6. RECURSOS HUMANOS

Presentemente, os recursos humanos do Lar são constituídos por: uma directora no topo do organigrama, por dois Conselhos (Administrativo e Fiscal), assim como o pessoal técnico e assistente.

Assim, o Presidente, o Secretário, o Tesoureiro e os vogais representam o Conselho Administrativo, sendo todos nomeados pela Superiora Provincial da Província do Coração de Maria (S.P.P.C.M). Sendo as suas competências estipuladas no Estatuto da FMJW, pelos artigos 16.º, 18.º, 19.º e 20.º (anexo II).

O Conselho Fiscal é nomeado pela S.P.P.C.M. e é constituído por um Presidente e dois vogais, com as responsabilidades deferidas no artigo 24.º do Estatuto FMJW (Fundação Mary Jane Wilson), assim como nos relatórios de contas e orçamentos da instituição.

Por fim, temos o pessoal assistente, que segundo a Irmã Maria Goreti Andrade é constituído por: médicos, enfermeiros, técnicos de ocupação, funcionários administrativos, ajudantes de lar, lavadeiras, cozinheiras, auxiliares de limpeza, estagiários, entre outros.

É de salientar a importância que os recursos humanos de todos os serviços dão à promoção humana e espiritual dos idosos.

2.2.7. RECURSOS FINANCEIROS

O *Lar Vila Assunção* é um organismo privado integrado na Fundação Mary Jane Wilson, que depende financeiramente das mensalidades das utentes, isto é das pensões e dos subsídios da Segurança social assim como de donativos.

2.3. PERCURSO METODOLÓGICO

O estágio, como já referimos foi desenvolvido em duas fases: fase diagnóstica e a fase de desenvolvimento dos projetos.

Na fase diagnóstica usámos os seguintes passos: em primeiro lugar realizaram-se reuniões com as orientadoras de estágio, de modo a conhecer o regulamento de estágio, assim como a instituição acolhedora.

Depois, por meio de uma visita guiada pela Irmã Goreti Andrade, diretora do Lar, ficamos a conhecer a dimensão e a potencialidade de todos os espaços e recursos humanos da instituição.

Após conhecer o espaço e recursos existentes interagimos com os utentes. Esta interação deu-se por meio de atividades que planeamos e dinamizamos que compreenderam várias temáticas.

A aplicação do inquérito por questionário que visou conhecer as características e interesses das idosas também constituiu uma outra forma de interação pois houve a necessidade de ajudar as idosas a responderem ao questionário devido às suas limitações cognitivas, afetivas e psicomotor que lhes impediram de responderem sozinhas. Desta forma dialogámos com as idosas, lendo e explicando as perguntas do questionário e registando as suas respostas.

A fase diagnóstica teve um plano definido de atividades contemplando as áreas do desenvolvimento. O plano foi elaborado de modo realista, em função do tempo e dos meios que estiveram ao nosso dispor; e baseou-se na satisfação das necessidades das idosas (típicas desta faixa etária), e na possibilidade que lhes foi dada de interagirem e participarem nas atividades voluntariamente.

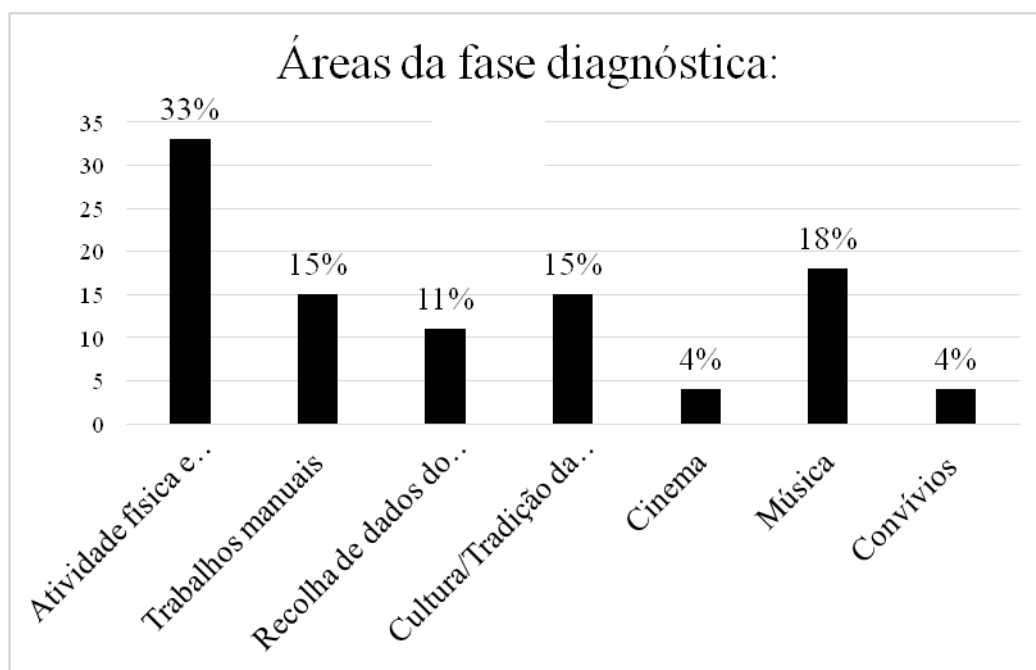
Ao longo desta primeira fase de estágio, nos primeiros meses de outubro, (novembro, dezembro e janeiro), realizámos o estudo acerca das atividades a serem desenvolvidas em conformidade dos dados adquiridos através de um estudo da população alvo através da aplicação do inquérito por questionário.

Como podemos verificar no gráfico 1 (áreas da fase diagnóstica), através da aplicação de um inquérito por questionário às idosas que se encontravam no Lar, conseguimos definir projetos e atividades para realizar durante o estágio, que fossem direcionados e adequados a esta população.

Em relação às áreas das atividades, as áreas com maior destaque por parte das inquiridas foram as seguintes: Trabalhos manuais, Cultura/Tradições da Madeira, Cinema, Música, Convívios, Atividade física e Exercício físico. Como podemos verificar no gráfico 1, a Atividade física foi a que nesta fase dedicámos mais tempo (33%) seguindo-se a Música (18%) e os Trabalhos Manuais e a Cultura/Tradições da Madeira com igual percentagem 15%. Os Convívios e o Cinema foram as atividades que dedicámos menos tempo (4%) (gráfico 1).

É de ressaltar que a atividade relacionada com a aplicação do inquérito por questionário representou 11% do tempo total da fase de diagnóstico, e os restantes 89% representaram a realização de atividades.

Gráfico 1- Áreas da fase diagnóstica



As temáticas das atividades foram essencialmente ligadas ao São Martinho, ao Natal, às “Janeiras”, à Música Tradicional e Popular Madeirense até porque fazia todo o sentido nos integrarmos no projeto educativo do Lar que apontava para a comemoração destas festividades da cultura madeirense.

Estas temáticas foram no seu todo as que manifestaram mais interesse por parte das idosas. Quanto às dificuldades encontradas nas temáticas foram essencialmente as seguintes: mobilidade motora (jogos e exercícios físicos com e sem bola e caminhadas), motricidade fina (atividades manuais: recortes, pintura e colagem), audição (música popular e tradicional da Madeira) e memória (provérbios e receitas).

Nos seguintes meses implementámos e desenvolvemos os projetos “Ler +Cultura” e “Prática de Atividade física” com um plano de atividades específico.

Por fim fizemos uma avaliação do estágio relacionando os resultados obtidos na fase de diagnóstico com os resultados obtidos nas atividades realizadas na fase de desenvolvimento dos projectos.

2.3.1. AS DUAS FASES DO ESTÁGIO: DIAGNÓSTICA E DE DESENVOLVIMENTO DOS PROJETOS

O estágio constituiu-se em duas fases: fase diagnóstica e a fase de desenvolvimento dos projetos.

Numa fase diagnóstica do estágio foi proposto pela orientadora do estágio: observar, conhecer e dinamizar o grupo de idosas do *Lar Vila Assunção*.

Ao deparar-nos com este grupo de idosas procuramos planejar e organizar atividades a serem desenvolvidas no período de estágio. Em complemento aplicámos um questionário (anexo VI) nos dias 2, 4 e 9 e de novembro de 2011 para pudermos conhecer as características, as necessidades e os interesses deste grupo.

Os objetivos gerais que definimos para a fase diagnóstica foram os seguintes:

-Conhecer as características, as necessidades e os interesses das idosas do Lar Vila Assunção através da aplicação de um inquérito por questionário.

- Fazer uma avaliação diagnóstica do nível de desenvolvimento e aprendizagem das idosas, nos domínios do desenvolvimento (cognitivo, psico-motor e afetivo) através de atividades específicas.

-Incentivar as idosas a participarem nas diversas atividades educativas, enquadradas nos três domínios acima referidos e também em áreas e temáticas do projeto desta Instituição.

Os objetivos que definimos para a fase de desenvolvimento dos projetos foram:

-Conceber projetos adequados às características das idosas do *Lar Vila Assunção* revelada na fase diagnóstica, tendo também por referencia a revisão da literatura.

-Estruturar dois projetos: Ler + Cultura e Prática de Atividade Física.

-Realizar/ desenvolver os projetos já definidos, planificando e dinamizando atividades específicas.

-Usar metodologias e recursos didáticos e pedagógicos adequados.

No segundo semestre tivemos de desenvolver dois projetos: um ligado à parte cultural dos idosos e um outro relacionado com a atividade física, de forma que as idosas pudessem desenvolver a memória, combater o sedentarismo e os problemas de coordenação motora assim como promover momentos de lazer e recreação.

Em suma, a fase diagnóstica é constituída pela aplicação do inquérito por questionário às idosas, de forma a pudermos conhecer e avaliar as necessidades e os

interesses das idosas, com o intuito de elaborar dois projetos. Esses projetos foram aplicados posteriormente, numa segunda fase do estágio.

2.3.2. O INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO-APRESENTAÇÃO

De um universo de 55 idosas do lar, o questionário apenas foi respondido por 42 idosas. Os restantes elementos encontravam-se num estado de saúde bastante debilitado, quer ao nível da audição e compreensão verbal que comprometia, desta forma, as respostas às questões do questionário.

Havíamos definido que as idosas responderiam sozinhas ao questionário mas tal não foi possível devido à existência de casos de senilidade decorrentes do processo de envelhecimento e casos de analfabetismo. Assumimos então a atitude de dialogar com as idosas, lendo e explicando as perguntas e registando as suas respostas.

Com base nos dados obtidos é dado a conhecer neste relatório os resultados da aplicação do questionário de forma a conhecer e avaliar as características, as necessidades e os interesses do grupo.

O questionário (anexo VI) tem um preâmbulo onde referimos os objetivos e a garantia do anonimato e confidencialidade das respostas das idosas.

Foram aplicadas técnicas estatísticas aos dados recolhidos pelo questionário. As informações dos questionários aplicados foram introduzidas numa folha de cálculo do *Microsoft Office Excel 2010* para a organização dos gráficos.

A análise estatística dos dados dos questionários fundamentou-se em gráficos de frequência absoluta (n) e relativa (%).

De seguida, apresentámos os resultados que nos permitiram fazer a caracterização das idosas e dos seus interesses.

O questionário (anexo VI) foi aplicado a 42 idosas. Este é constituído por 12 perguntas abertas, com questões que facilitaram a identificação e compreensão. É constituído por duas partes, a primeira composta por onze perguntas de caracterização pessoal/profissional das idosas especificamente sobre género, idade, estado civil, nacionalidade, nível de instrução, profissão exercida, concelho de antiga residência, religião, tempo de internamento e nível de autonomia motora e problemas de saúde. A segunda parte contém apenas uma pergunta que permitiu apurar os interesses das idosas, *Que atividades gostaria de praticar?* Nesta pergunta foi dada várias opções de resposta,

nomeadamente, atividade física, dança, teatro, cinema, música, literatura, pintura, artes manuais, entre outras. Cada utente respondeu de acordo com as suas preferências podendo referir mais do que uma opção.

O questionário foi aplicado nos dias 2,4 e 9 de novembro de 2011 a 42 idosas do *Lar Vila Assunção*.

2.3.3. ANÁLISE DOS DADOS DOS INQUÉRITOS POR QUESTIONÁRIO

Desta forma, segundo Yin (2005) a análise de dados do questionário visa “examinar, categorizar, classificar em tabelas, testar (...) evidências quantitativas e qualitativas para tratar as proposições iniciais do estudo” (p.137).

A análise dos dados dos inquiridos por questionário divide-se em duas fases: numa primeira fase temos a caracterização pessoal e profissional das idosas e na segunda fase abordámos as áreas de interesse das mesmas.

2.3.3.1. CARACTERIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL DAS IDOSAS

Como já referimos, o projeto de estágio foi destinado ao grupo de idosas do *Lar Vila Assunção* que na altura era formado por 55 idosas das quais apenas 42 idosas responderam ao questionário. As restantes idosas tinham muitas dificuldades na comunicação e compreensão das questões do questionário e encontravam-se ou acamadas ou em outros estados de debilidade e até demência.

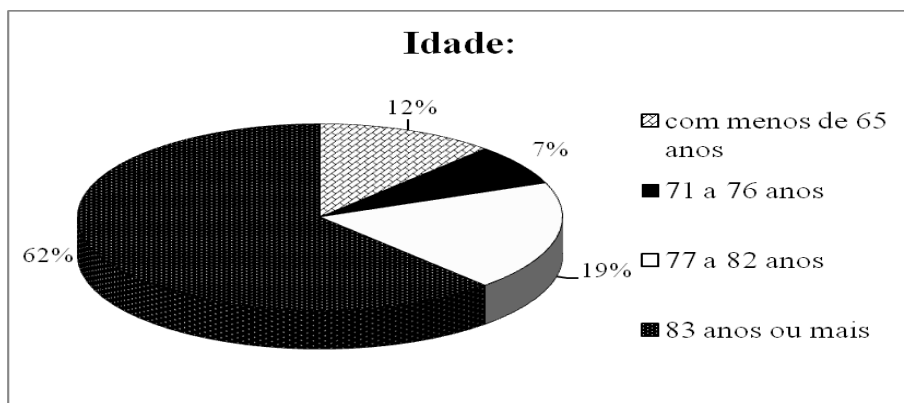
Foi de todo pertinente inserir no questionário perguntas relativas a categorias que ajudassem identificar, caracterizar e compreender o grupo de idosas.

Por esta razão dividimos o questionário em duas partes: a primeira parte sobre a caracterização pessoal e a segunda parte referente as áreas de interesse. A caracterização pessoal está dividida em 11 categorias: Género; Idade; Estado civil; Nacionalidade; Nível de instrução; Profissão; Concelho de antiga residência; Religião; Tempo de internamento, Nível de autonomia motora e Problemas de saúde. Já as áreas de interesses estão na categoria seguinte.

Procedendo à análise dos dados do questionário verificámos que quanto ao género, todos os utentes são do sexo feminino.

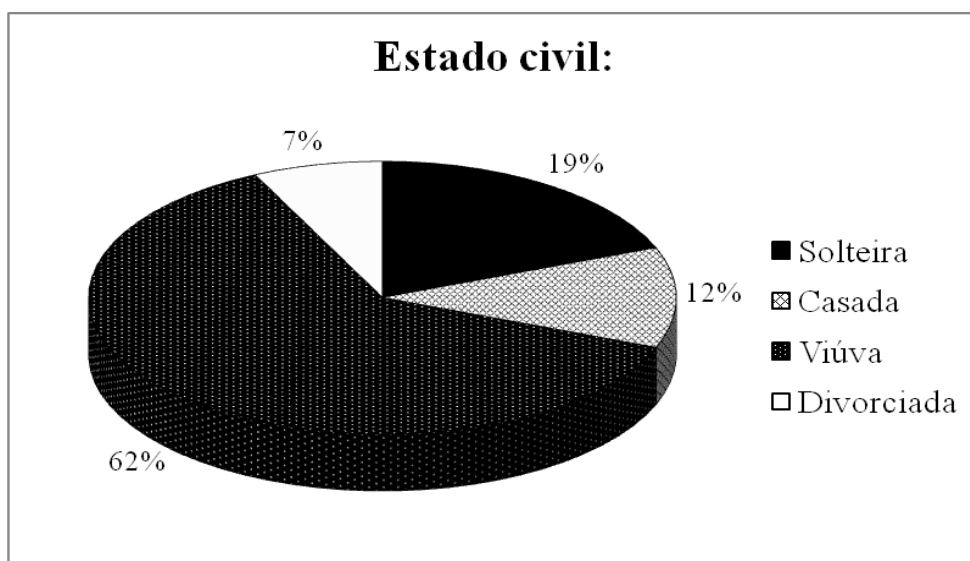
No que diz respeito à Idade, mais de metade das idosas (62%) que fazem parte deste grupo possuem 83 anos ou mais. Com 19% encontra-se a faixa etária dos 77 aos 82 anos. Constatámos que nenhuma sénior se encontra na faixa etária dos 65 aos 70 anos. Apenas 12% têm menos de 65 anos como podemos observar no gráfico 2.

Gráfico 2: Idade



Relativamente ao Estado civil da população em estudo, sabemos que algumas idosas são solteiras (19%), algumas são casadas (12%), outras são divorciadas (7 %) e a maior parte encontra-se no estado de viuvez (62%) (gráfico 3).

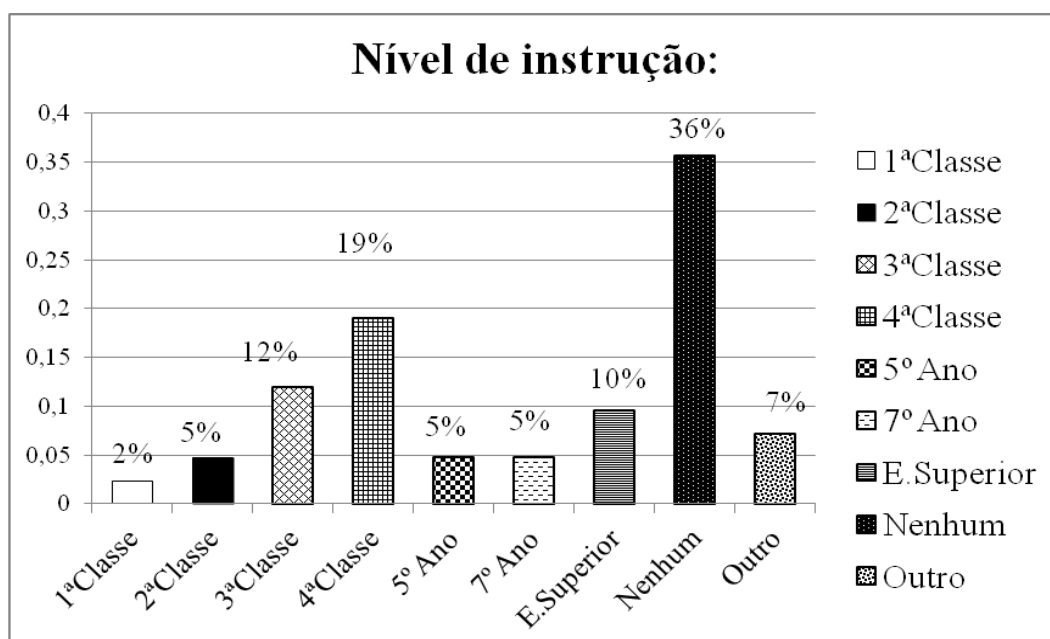
Gráfico 3: Estado Civil



No que se refere à Nacionalidade, constatámos que todas as idosas inquiridas são portuguesas.

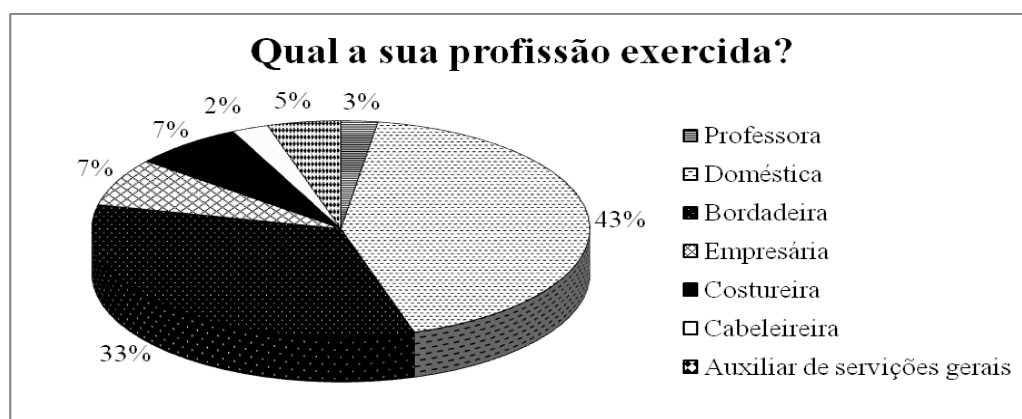
Quanto ao Nível de instrução das idosas verificámos que de modo geral, estas possuem um baixo nível de escolaridade. 36% das idosas referiram não ter nenhum tipo de instrução (analfabetas) ; (19%) referiram que tinham apenas a instrução primária (4ª classe), e 12% mencionaram ter a 3ª classe. Apenas 9% das idosas possuem o ensino superior (gráfico 4).

Gráfico 4: Nível de instrução



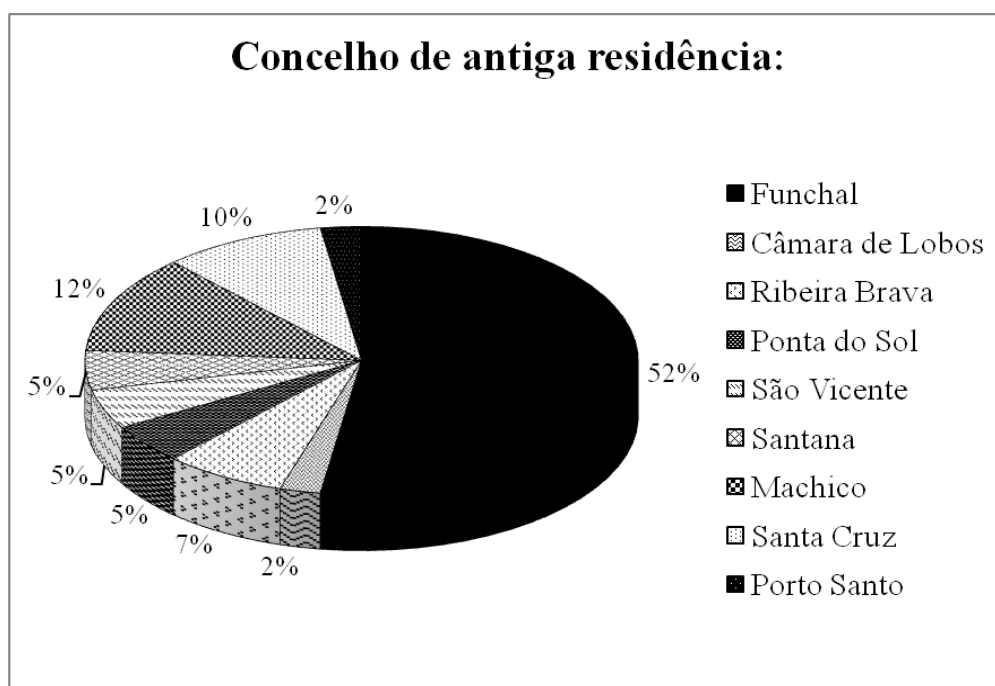
Relativamente às profissões exercidas pelas idosas anteriormente, vão desde a profissão de professora, doméstica, bordadeira, empresária, costureira, cabeleireira e auxiliar de serviços gerais. A maior fatia do gráfico corresponde a 43% das idosas que exerceram a profissão de doméstica. Já outra grande fatia do gráfico, 33% representa a profissão de bordadeira. As profissões de empresária e costureira representam 7% e as profissões de professora e de auxiliar de serviços gerais representam apenas 2% e 3% respectivamente (gráfico 5).

Gráfico 5: Qual a sua profissão exercida?



Quanto ao concelho de antiga residência constatámos que metade das idosas vivia no concelho do Funchal (52%), seguindo-se Machico com 12%, Santa Cruz com 10%, Ribeira Brava com 7% e São Vicente e Santana com 5%. Já concelhos como o Porto Santo e Câmara de Lobos representam apenas 2% das idosas inquiridas. É de referir que uma idosa residia em Abrantes da cidade do Porto. (gráfico 6).

Gráfico 6: Concelho de antiga residência



Em relação à Religião das idosas, todas referiram pertencer à igreja Católica.

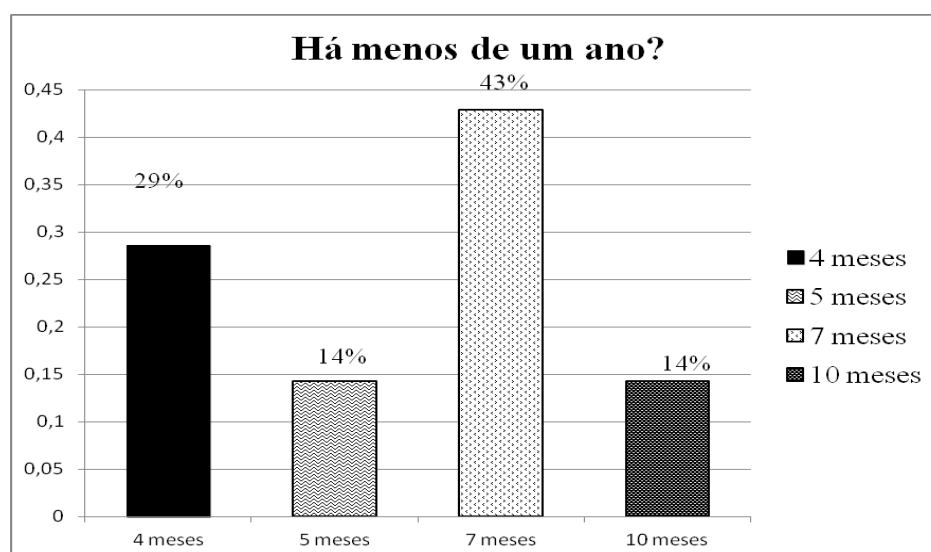
Relativamente ao tempo de internamento das idosas no lar, verificámos que 83% permanecem no Lar há mais de um ano, sendo que 17% estão há menos de um ano (gráfico 7).

Gráfico 7: Tempo de internamento



Tendo em conta as idosas que permanecem no lar há menos de um ano, verificamos que 43% permanecem neste há 7 meses, 29% permanecem há 4 meses e 14% corresponde aos que permanecem entre os 5 e os 10 meses. (gráfico 8).

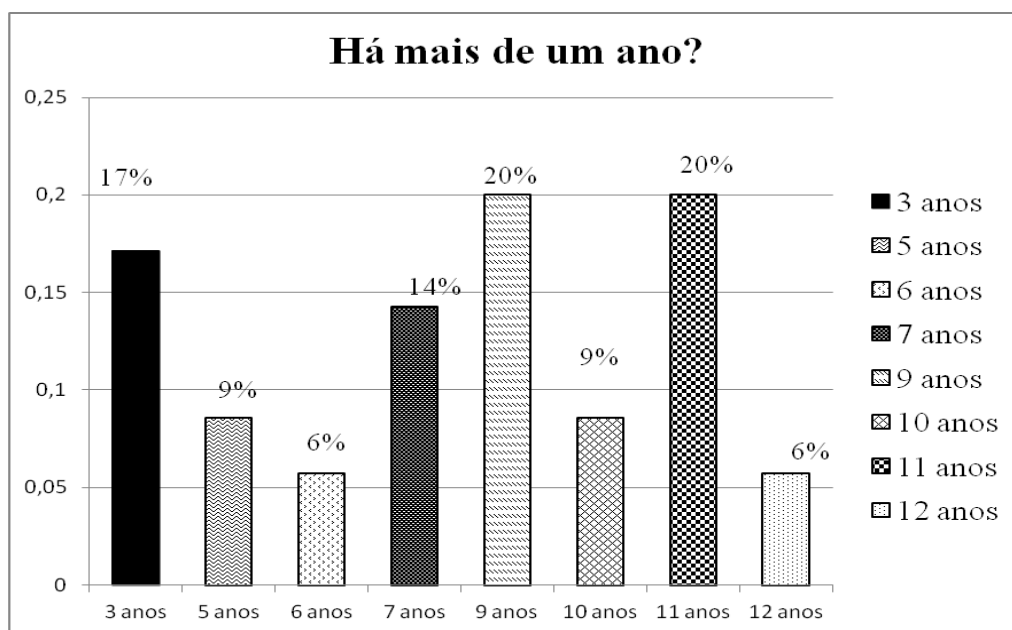
Gráfico 8: Permanência no Lar inferior a um ano



No que concerne à permanência no Lar há mais de um ano, constatamos que 20% permanecem no Lar há 9 e 11 anos, já 17% permanecem há 3 anos e 14% permanecem há 7 anos.

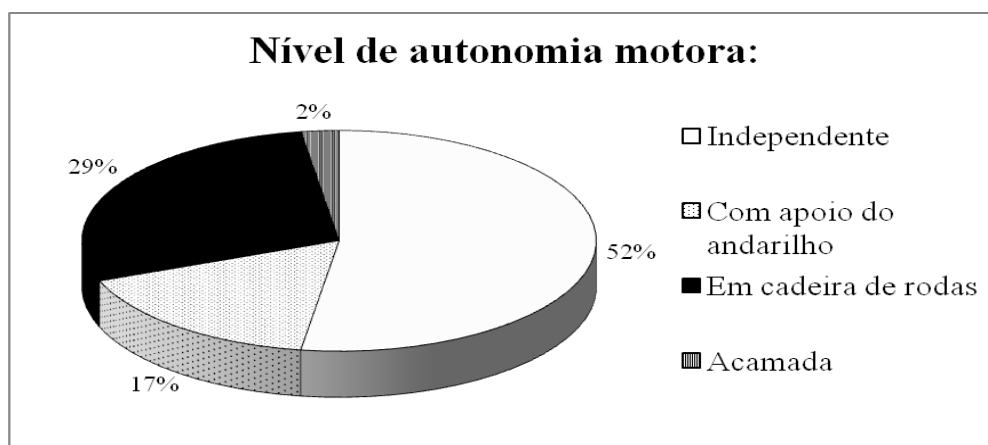
As restantes categorias variam entre 9% e 6%, sendo a primeira representada por 5 e 10 anos e a segunda por 6 e 12 anos (gráfico 9).

Gráfico 9: Permanência no Lar superior a um ano



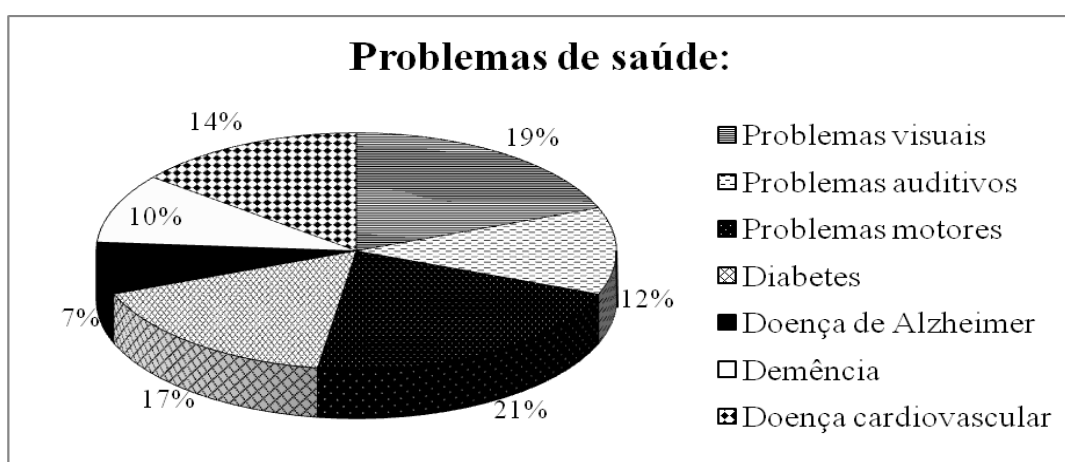
Em relação ao nível de autonomia motora das idosas verificamos que a maior parte (57%), são independentes. 17 % das idosas necessitam de apoio de bengalas e de andarilhos e 29% precisam de cadeiras de rodas para se deslocarem (gráfico 10).

Gráfico 10: Nível de autonomia motora



Quanto aos problemas de saúde das idosas deste Lar nos deparámos com os seguintes problemas: visuais, auditivos e motores e doenças como: a diabetes, demências, doença de alzheimer e doenças cardiovasculares. Conseguimos apurar que 21% têm problemas motores, 19 % problemas visuais, 17 % diabetes, 14 % doenças cardiovasculares, 11% problemas auditivos, 10% demências e 7% doença de alzheimer (gráfico 11).

Gráfico 11: Problemas de saúde



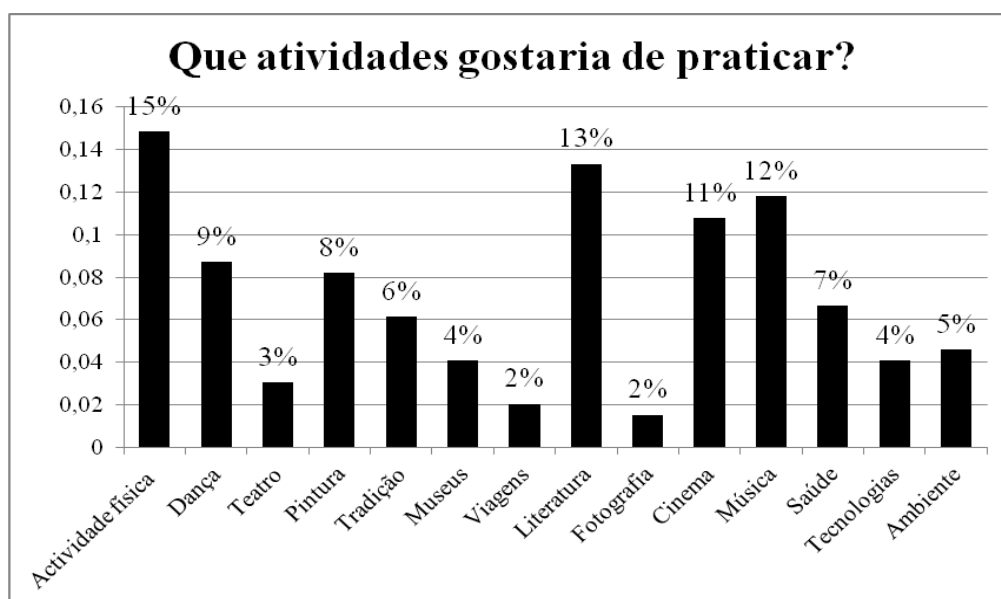
2.3.3.2. ÁREAS DE INTERESSE DAS IDOSAS

Nesta parte do inquérito por questionário como já referimos formulámos a seguinte pergunta “ Que atividades gostaria de praticar?”. A esta pergunta, foi dada várias opções de resposta, nomeadamente atividade física, dança, teatro, cinema, música, literatura, pintura, artes manuais entre outras.

Cada utente respondeu de acordo com as suas preferências podendo responder mais do que uma opção.

Procedendo à análise dos dados do questionário referentes às áreas de interesse verificámos que no total de 42 idosas inqueridas e entre as várias opções, a maioria referiu a Atividade física (no total de 42 questionários, 29 idosas (15%) referiram a atividade física). Com uma diferença ainda não muito significativa, 26 idosas (13%) mencionaram a literatura e 21 idosas (12%) mencionaram a música (gráfico 12).

Gráfico 12: Que atividades gostaria de praticar?



Perante esta necessidade e preferência do público-alvo, decidimos interligar a atividade física com a música, uma vez que realizámos atividade física (sessões de ginástica) que foram acompanhadas com música.

De forma a enriquecer este relatório e tendo em conta as atividades referidas (música, atividade física e literatura), motivou-nos a desenvolver dois sub-projetos já mencionados “Ler +Cultura” e “Prática de Atividade Física”.

2.3.4. QUADRO GERAL DE ATIVIDADES DA FASE DIAGNÓSTICA

As áreas trabalhadas nesta fase foram essencialmente: Trabalhos manuais, Cultura/Tradições da Madeira, Cinema, Música, Convívios, Atividade física e Exercício físico.

Nas tabelas abaixo estão descritos as semanas, dias/meses/ano e respectivas áreas e temáticas das atividades.

Quadro 1- Quadro Geral de Atividades da fase diagnóstica.

Semanas	Dias/Mês/Ano	Áreas	Temática das atividades
Primeira semana	17 de outubro de 2011	Conhecer o Regulamento de estágio	Apresentação (diretora da instituição).
	19 de outubro de 2011	Conhecer a Instituição	Visita guiada à instituição.
Segunda semana	26 de outubro de 2011	Conhecer as idosas do Lar utilizando jogos de apresentação.	Apresentação (idosas do Lar).
	28 de outubro de 2011	Trabalhos manuais	Jogo das cores
Terceira semana	2 de novembro de 2011	Recolha de dados	Aplicação de inquéritos por questionário às idosas do Lar.
	4 de novembro de 2011	Recolha de dados	Aplicação de inquéritos por questionário às idosas do Lar (continuação).
Quarta semana	9 de novembro de 2011	Recolha de dados	Aplicação de inquéritos por questionário às idosas do Lar (finalização) e esboço do plano de atividades.
	11 de novembro de 2011	Cultura/Tradições da Madeira.	Atividades relacionadas com o São Martinho.

Quinta semana	16 de novembro de 2011	Cinema	Visualização do filme: <i>A Menina da Rádio</i> .
	18 de novembro de 2011	Música	Realização de atividades musicais com recurso a instrumentos musicais da tradição popular Madeirense.
Sexta semana	23 de novembro de 2011	Cultura/Tradições da Madeira. Trabalhos manuais	Atividades relacionadas com o Natal Tradicional Madeirense.
	25 de novembro de 2011	Cultura/Tradições da Madeira.	Atividades relacionadas com o Natal Tradicional Madeirense (continuação).
Sétima semana	30 de novembro de 2011	Trabalhos manuais	Realização de uma Maquete ecológica.
	2 de dezembro de 2011	Trabalhos manuais	Realização de uma Maquete ecológica (continuação).
Oitava semana	7 de dezembro de 2011	Trabalhos manuais e Música	Realização de uma Maquete ecológica (finalização) e Cânticos ao Menino Jesus.
	9 de dezembro de 2011	Cultura/Tradições da Madeira - Gastronomia de Natal.	Troca de Receitas de Culinária Natalícia.
Nona semana	14 de dezembro de 2011	Música	Cânticos de Natal.
	16 de dezembro de 2011	Música	Cânticos de Natal (continuação).
Décima semana	23 de dezembro de 2011	Convívio de Natal	Convívio de Natal.

Décima primeira semana	4 de janeiro de 2012	Trabalhos manuais	Realização de Coroas de Reis.
	6 de janeiro de 2012	Cultura/Tradições da Madeira.	Cantar as “Janeiras”.
Décima segunda semana	11 de janeiro de 2012	Atividade física	Passeio pedestre pelo Lar.
	12 de janeiro de 2012	Música	Músicas populares.
Décima terceira semana	18 de janeiro de 2012	Atividade física e Exercício físico	Jogos e exercícios físicos com e sem bola.
	20 de janeiro de 2012	Atividade física e Exercício físico	Jogos e exercícios físicos com e sem bola (continuação).

2.3.5. PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA DAS ATIVIDADES

Na fase diagnóstica depois de apresentarmos o quadro geral das atividades pretendemos apresentar a Planificação/Descrição e Avaliação-Reflexão crítica das atividades desenvolvidas em cada semana de estágio. Neste caso compreende o período: desde 17 de outubro de 2011 até 27 de janeiro de 2012. A duração de cada atividade varia entre 45 minutos, 60 minutos e 90 minutos. Podendo alguma ter a duração de 180 minutos como foi o caso da aplicação dos inquéritos por questionário às idosas do Lar.

Quando foi o caso de ter três ou mais atividades agendadas para o mesmo dia, reduzimos a duração de cada atividade para 45 minutos, os restantes 15 minutos de cada atividade utilizámos para a preparação e arrumação da sala ou espaço educativo.

O lanche das idosas costumava ser sempre servido no refeitório no horário das 16h às 16h30. Nessa meia hora costumávamos acompanhar as idosas durante o lanche no refeitório.

Quanto aos registos fotográficos, estes só foram registados em algumas atividades do estágio e relativamente à realização das atividades.

2.3.5.1. PRIMEIRA SEMANA

Dia	17	Fase diagnóstica: Temática: Conhecer a instituição e o regulamento de estágio
Dia da semana	segunda-feira	
Mês	outubro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Conhecer a Instituição acolhedora de estágio, assim como a directora da mesma.	<p>Conhecer a directora da instituição, o Regulamento de estágio e os dias e horário de estágio.</p> <p>Realizar sugestões para o plano de atividades.</p>	Reunião	<p>Reunir com a orientadora de estágio e com a directora da Instituição.</p> <p>Leitura do Regulamento de estágio;</p> <p>Confirmar o horário de estágio;</p> <p>Apresentar ideias para o plano de atividades.</p>	<p>Recursos Humanos: Educadora; Orientadora de estágio e Directora da Instituição.</p> <p>Recursos Materiais: Regulamento de estágio.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Gabinete da Irmã M. Goreti</p> <p>Duração:90 minutos</p> <p>Sem registos fotográficos</p> <p>-Reunimos com a Irmã Maria Goreti e a Professora Mécia Melo na Fundação Mary Jane Wilson- Lar Vila Assunção com o intuito de conhecer o Regulamento de estágio (considerações gerais, objetivos, organização e funcionamento) assim como definir um horário para a realização do estágio e estabelecer uma data para a apresentação e entrega do relatório de estágio.</p> <p>-Apresentámos e esboçámos ideias para elaborar o plano de atividades do estágio.</p> <p>-Marcámos o dia da próxima reunião.</p>	<p>-Na apresentação de ideias para elaboração do plano de atividades, conseguimos apurar que estas devem englobar diferentes domínios do ser humano tais como: cognitivo, psico-motor e afetivo para que possam incentivar, sensibilizar e despertar o interesse das idosas para a participação das atividades.</p> <p>-Os dias de estágio ficaram definidos para as quartas e as sextas-feiras com o horário das 14h00-18h00.</p> <p>-Na reunião, trocámos ideias para elaboração do plano de atividades.</p>

Dia	19	Fase diagnóstica: Conhecer a instituição de estágio Temática: Conhecer a instituição e o seu projeto de ação
Dia da semana	Quarta-feira	
Mês	Outubro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Diretora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Conhecer o projeto da instituição e respetivas atividades.	<p>Debater possíveis temáticas para as atividades.</p> <p>Visitar os espaços físicos da instituição.</p> <p>Conhecer as idosas.</p>	<p>1.Reunião.</p> <p>2.Visitar a instituição.</p> <p>3.Conhecer as idosas.</p>	<p>Reunir com a directora da instituição.</p> <p>Criar um esboço do plano de atividades.</p> <p>Visita guiada à instituição.</p>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>Educadora; Directora e Técnica Assistente da instituição.</p> <p>Recursos Materiais:</p> <p>Bloco de notas; Esferográfica</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Instituição</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 15 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Reunimos com a Irmã Maria Goreti Andrade e debatemos as temáticas para as atividades de estágio.</p> <p>-Definimos uma metodologia de levantamento de dados relativamente à instituição e às idosas;</p> <p>-Visitámos a instituição acolhedora de estágio;</p> <p>-Conhecemos a equipa multidisciplinar e o grupo de idosas do lar;</p> <p>-Socializámos com o grupo de idosas.</p>	<p>-A reunião realizou-se conforme o planificado anteriormente.</p> <p>-Para o levantamento de dados sobre as idosas do lar, aplicámos um questionário às mesmas, no início do mês de novembro.</p> <p>-Após a visita à instituição detetámos que esta possui excelentes condições.</p> <p>-Tivemos oportunidade de conhecer e falar com algumas idosas que se encontravam nos corredores, nos quartos de dormir, na sala de convívio e no jardim. As restantes idosas não interagiram connosco talvez por falta de confiança.</p>

2.3.5.2. SEGUNDA SEMANA

Dia	26	Fase diagnóstica: Temática: Jogos de Apresentação
Dia da semana	Quarta-feira	
Mês	outubro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Conhecimento Mútuo	Sensibilizar e incentivar a participação ativa das idosas na atividade; Fomentar os interesses das idosas; Exercitar a memória; Valorizar o processo de recordação, auto crítico e de autoestima.	1.Jogo de apresentação com objeto (Bola). 2.Jogo baseado no jogo “Auto-retrato” <i>Fonte: 83 Jogos Psicológicos para dinâmica de grupos</i>	Reunir as idosas em círculo. Estimular a participação das idosas com dificuldades de memória. Aplaudir cada idosa pelo esforço e atuação.	Recursos Humanos: Educadora Recursos Materiais: Bola; Folhas de papel e Lápis.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 15 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Colocámos as cadeiras da sala de convívio em círculo;</p> <p>-Apresentámo-nos e demos a conhecer as atividades do dia;</p> <p>-A primeira atividade consistiu em passar a bola para as mãos de uma idosa para que ela se apresentasse, e esta por sua vez passou a bola para outra colega, e assim sucessivamente, até que todas se apresentassem.</p> <p>Nesta atividade cada idosa falou um pouco de si, disse o seu nome, a idade e a sua antiga profissão. Os membros do grupo disseram o que gostavam e o que não gostavam de fazer no seu dia a dia.</p> <p>-A segunda atividade consistiu em distribuir por cada idosa uma folha e um lápis.</p> <p>-Convidámos as idosas a fazerem um desenho que fosse representativo de si próprio.</p> <p>-Depois de fazerem o desenho tinham de explicar às colegas o porquê da escolha desse desenho.</p> <p>-Finalizadas as atividades, arrumamos as cadeiras da sala.</p>	<p>-Os Jogos de apresentação realizaram-se consoante o planificado.</p> <p>-Os objetivos inicialmente definidos foram atingidos com sucesso.</p> <p>-As idosas no geral mostraram-se satisfeitas com os jogos realizados, no entanto, algumas tiveram dificuldade em realizar o desenho talvez por terem algumas limitações psíquicas.</p> <p>-Porém as que foram capazes de realizar esta atividade tiveram que explicar depois aos outros membros do grupo o porquê de seu desenho.</p> <p>-A maior parte das idosas centraram-se essencialmente nos elementos céu e mar, que estão relacionados com valores religiosos e com a liberdade.</p> <p>-Gostámos de conhecer e falar com as idosas.</p> <p>-Sentimos uma empatia e um feedback positivo por parte do grupo de idosas.</p> <p>-Apenas 12 idosas conseguiram desenhar e explicar o seu desenho, as outras desistiram no decorrer da atividade, alegando que não conseguiam realizar a actividade e que preferiam ficar a assistir à atividade.</p>

Dia	28	Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios cognitivo e psico-motor Área: Trabalhos manuais Temática: Jogar o jogo das cores
Dia da semana	Sexta-feira	
Mês	Outubro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Orientadora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Conhecer as competências cognitivas e psico-motoras das idosas do lar	<p>Fomentar o interesse das idosas para a pintura.</p> <p>Promover e desenvolver a motricidade fina das idosas;</p> <p>Valorizar o processo de memorização;</p> <p>Partilhar experiências de vida através desta atividade.</p> <p>Testar os conhecimentos de desenho e de pintura das idosas.</p>	<p>Jogo das Cores</p> <p><i>Fonte: Animação de Idosos - Atividades</i></p>	<p>Acompanhar as idosas no percurso da sala de convívio até o ginásio e vice-versa.</p> <p>Fazer o jogo das cores.</p> <p>Colagem.</p>	<p>Recursos Humanos: Educadora</p> <p>Recursos Materiais: Folhas de várias cores; Lápis e borracha; Cores de filtro e de pau; Bloco de notas e caneta e agenda telefónica.</p>

<p align="center">Descrição das atividades</p>	<p align="center">Reflexão crítica</p>
<p>Local das atividades: Sala polivalente</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Número de participantes: 21 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Colocámos as idosas sentadas.</p> <p>-Distribuámos uma folha colorida e material de escrita a cada uma das idosas. Estas por sua vez, puderam escolher a cor da folha que mais gostavam. As idosas foram orientadas de forma a poderem desenhar livremente e/ou pintar e escrever o seu nome, idade, naturalidade entre outros.</p> <p>-Posteriormente, recolhemos todas as folhas coloridas, em seguida as idosas procederam à colagem da sua folha colorida numa agenda telefónica.</p> <p>-Finalizada a atividade, arrumámos todo o material.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Conseguimos despertar a imaginação e criatividade de vinte e uma idosas, sendo as restantes idosas que se encontravam na sala de convívio não mostraram interesse em participar na atividade e preferiram continuar a ver televisão.</p> <p>-No nosso ponto de vista, esta atividade foi uma atividade adequada para este grupo de idosas, uma vez que estas não sabem escrever nem ler, podiam desenhar e pintar livremente.</p> <p>-As idosas tiveram algumas dificuldades em colar os trabalhos realizados na agenda telefónica.</p>

2.3.5.3. TERCEIRA SEMANA

Dia	2 e 4	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo, psico-motor e afetivo</p> <p>Área: Recolha de dados</p> <p>Temática: Recolha de dados das idosas por meio de um questionário.</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Recolher dados sobre a caracterização pessoal/profissional das idosas assim como conhecer as áreas de interesse das mesmas.	<p>Conhecer as características pessoais, as necessidades e as áreas de interesses das idosas.</p> <p>Estimular a memória das idosas.</p>	Aplicar os questionários ao grupo de idosas.	<p>Reunir com as idosas e com a directora da instituição.</p> <p>Dialogar com idosas e com a directora da instituição acerca das categorias do questionário.</p> <p>Prestar apoio às idosas analfabetas assim como às idosas com problemas de memória.</p>	<p>Recursos Humanos: Educadora e Irmã Maria Goreti.</p> <p>Recursos Materiais: Questionários, Bloco de notas e Esferográfica</p>

Descrição da atividade	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes: 42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos</p> <p>-O número de idosas aptas a responder ao questionário foi de 42 das 55 presentes no lar, devido aos problemas de senilidade e demência decorrentes do processo de envelhecimento e também pelo facto de existirem idosas acamadas que não conseguiam se expressar nem falar.</p> <p>-Quanto ao grupo que aplicámos o questionário, lemos as questões e registámos as respostas de cada idosa.</p> <p>-Esclarecemos eventuais dúvidas, durante a leitura das questões a cada idosa.</p> <p>-Recolhidos os dados, passámos as respostas dos questionários das idosas para o programa Excel para elaboração de gráficos.</p>	<p>-A realização do questionário foi feita de forma colaborativa uma vez que muitas idosas tinham dificuldade em responder individualmente.</p> <p>-Das 55 idosas apenas foram inquiridas 42 idosas.</p> <p>-Constatámos durante a aplicação do questionário que algumas idosas tiveram dificuldade em recordar a sua data de nascimento, assim como o tempo de permanência na instituição.</p> <p>-Conseguimos apurar igualmente, que algumas idosas têm diferentes níveis do conhecimento no que toca à escrita e à leitura.</p> <p>-Constatámos que algumas idosas possuem por sua vez doenças degenerativas (Alzheimer). E outras do foro psicológico como a depressão e a esquizofrenia, o que não foi possível aplicar o questionário a estas idosas.</p> <p>- Não foi possível aplicar o questionário às restantes uma vez que não conseguiam falar nem se expressar.</p>

Dia	9	Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios cognitivo, psico-motor e afetivo Área: Recolha de dados Temáticas: Aplicar os questionários às idosas e esboçar um plano de atividades de estágio (continuação).
Dia da semana	Quarta-feira	
Mês	novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Recolher dados sobre a caracterização pessoal/profissional das idosas assim como conhecer as áreas de interesse das mesmas.	<p>Conhecer as características pessoais, as necessidades e as áreas de interesses das idosas.</p> <p>Estimular a memória das idosas.</p> <p>Socializar com as idosas.</p>	1. Aplicar os questionários.	Levantar os principais interesses das idosas, com o intuito de saber quais as atividades a desenvolver junto das mesmas (continuação).	Recursos Humanos: Educadora Recursos Materiais: Questionários, Bloco de notas e Esferográfica

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes:42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Aplicámos o questionário, lemos as questões e registámos as respostas de cada idosa.</p> <p>-Esclarecemos eventuais dúvidas, durante a leitura das questões a cada idosa.</p> <p>-Adquiridos os dados, passámos as respostas dos questionários das idosas para o programa Excel para elaboração de gráficos (continuação).</p>	<p>-A aplicação dos questionários realizou-se consoante o planificado.</p> <p>-Existiu uma boa relação e cooperação entre nós e as idosas.</p> <p>-Esta experiência nos ajudou a melhor compreender a realidade das idosas em contexto de lar. E também a conhecer as suas necessidades e as suas limitações.</p>

2.3.5.4. QUARTA SEMANA

Dia	11	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos diferentes domínios: cognitivo, psico-motor e afetivo</p> <p>Área: Cultura/Tradições da Madeira.</p> <p>Temática: São Martinho</p>
Dia da semana	Sexta-feira	
Mês	novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Festejar o dia de São Martinho.	<p>Incentivar a participação ativa das idosas nas atividades.</p> <p>Desenvolver a linguagem e a comunicação das idosas.</p> <p>Valorizar o processo de recordação, auto crítico e de autoestima.</p>	<p>1. Conversa em grupo;</p> <p>2. Ler a <i>Lenda de São Martinho</i>;</p> <p>3. Relembrar provérbios e ouvir músicas relativos ao São Martinho</p> <p>4. Fazer cartuchos;</p> <p>5. Cortar e assar castanhas;</p> <p>6. Fotografar a atividade.</p>	Acompanhar as idosas com problemas de locomoção.	<p>Recursos Humanos: Educadora</p> <p>Recursos Materiais: Lista telefónica; Agrafador; Castanhas; Barbecue; Carvão; Acendalhas; Assador de castanhas; Isqueiro; Tabuleiro; Lendas e Provérbios</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				de São Martinho; Máquina fotográfica.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio e Pátio</p> <p>Duração: 30 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 27 idosas</p> <p>Com registos fotográficos (ver figuras 4 e 5).</p> <p>-Leitura da lenda de São Martinho às 27 idosas;</p> <p>-Relembrámos os provérbios e as músicas alusivos ao São Martinho;</p> <p>-Fizemos os cartuchos com folhas da lista telefónica;</p> <p>-Agrafámos os cartuchos para colocar as castanhas;</p> <p>-Assámos e descascámos as castanhas;</p> <p>-Fotografámos a atividade.</p>	<p>-As diversas atividades realizaram-se consoante o planificado.</p> <p>-Houve uma participação ativa das idosas nas atividades. Conseguimos comunicar com as idosas.</p> <p>-Ajudámos a descascar as castanhas a algumas idosas porque elas tinham dificuldade na mobilidade dos dedos e das mãos. Esta atividade foi sem dúvida uma atividade que permitiu uma interação e um recordar de memórias. As idosas relembrou este dia, quando o comemoraram em suas casas e com a sua família.</p> <p>-É de referir que alguns familiares das idosas participaram na realização desta atividade.</p> <p>-Notámos a alegria das idosas por conversarem como os seus familiares.</p> <p>-A participação dos familiares na atividade foi importante, uma vez que fortaleceu os laços entre o idoso e família e forneceu ao idoso auto estima, alegria e bem-estar.</p>

Figura 4-Fazer cartuchos



Figura 5-Assar castanhas



2.3.5.5. QUINTA SEMANA

Dia	16	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo e afetivo</p> <p>Área: Cinema</p> <p>Temática: O filme: <i>A Menina da Rádio</i></p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Relembrar memórias e músicas.	Proporcionar às idosas a oportunidade de visionar um filme antigo. Estimular a memória das idosas	Cinema	Reunir e dialogar com idosas, perguntar quais as idosas interessadas a ver o filme (35). Disponibilizar as cadeiras em filas	Recursos Humanos: Idosas e Educadora Recursos Materiais: Televisão;

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
	(memória a longo prazo).		horizontais. Colocar as idosas com problemas auditivos e visuais nas filas da frente, mais próximas á televisão.	Vídeo dvd; Filme dvd

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividade: sala de convívio</p> <p>Duração: 120 minutos</p> <p>Número de participantes: 35 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Quando questionadas acerca da possível visualização do filme, 35 idosas mostraram-se interessadas. Porém 6 idosas preferiram sentar-se no jardim e 1 devido a problemas de saúde permaneceu no quarto a descansar.</p> <p>-As idosas sentaram-se conforme a distribuição das cadeiras na sala já definida (em filas horizontais).</p> <p>-Apresentámos o filme <i>A Menina da Rádio</i> às idosas;</p> <p>-Esclarecemos eventuais dúvidas, durante e após a visualização do filme.</p> <p>- No fim da atividade arrumámos as cadeiras.</p>	<p>-As idosas mostraram interesse e mantiveram uma participação ativa na atividade.</p> <p>-As idosas se divertiram ao visualizar este filme.</p> <p>-No nosso ponto de vista, achámos que esta atividade foi adequada para este grupo de idosas.</p> <p>-Esta experiência foi única e permitiu recordar tempos passados, sendo que este filme já era conhecido pela maioria das idosas.</p> <p>-Participaram nesta atividade 35 idosas.</p>

Dia	18	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo, psico-motor e afectivo</p> <p>Área: Música</p> <p>Temática: Instrumentos musicais da tradição popular Madeirense</p>
Dia da semana	Sexta-feira	
Mês	novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Relembrar cânticos populares e tradicionais madeirenses.	<p>Proporcionar às idosas a oportunidade de ouvir músicas e tocar alguns dos instrumentos da tradição popular Madeirense.</p> <p>Cantar músicas verso a verso, com melodia.</p>	Momento musical	<p>Reunimos com as idosas na sala de convívio.</p> <p>Apresentámos os instrumentos musicais.</p> <p>Estimulámos as idosas para tocar os instrumentos de precursão e cantar as músicas.</p>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>Utentes e Educadora</p> <p>Recursos Materiais:</p> <p>Leitor de cds; 2 Cds dos <i>Encontros da Eira</i>;</p> <p>Instrumentos de precursão: 3 Reco-reco; 2 Pandeiretas; 1 Triângulo; 4 Chocalhos.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 120 minutos</p> <p>Número de participantes: 36 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Montámos o material de som;</p> <p>-Apresentámos os dois cds dos <i>Encontros da Eira</i> assim como os instrumentos musicais as idosas;</p> <p>-Cantámos e marcámos a pulsação com as mãos (idosas que ficaram sem instrumento) e com os instrumentos musicais;</p> <p>-Ajudámos as idosas a acertar com o ritmo da música, acompanhando com os instrumentos.</p> <p>- Finalizada a atividade, arrumámos o material de som e os instrumentos musicais.</p>	<p>-Foi uma atividade interessante para todos.</p> <p>-As idosas desenvolveram várias competências: musicais e sociais.</p> <p>-Houve uma participação ativa das idosas nesta atividade. Conseguimos cantar e tocar com as idosas.</p> <p>-Os objetivos inicialmente definidos foram atingidos. As participantes ficaram satisfeitas e contentes com esta atividade. No final da atividade houve a oportunidade de realizar um despique.</p> <p>-Nesta atividade participaram 36 idosas, as restantes preferiram continuar a passear pelo jardim, enquanto outras, por motivos de saúde permaneceram em seus quartos.</p>

2.3.5.6. SEXTA SEMANA

Dia	23 e 25	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo, psico-motor e afetivo</p> <p>Áreas: Trabalhos manuais e Cultura/Tradições da Madeira.</p> <p>Temática: Natal Tradicional Madeirense</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Novembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Despertar nas idosas o espírito natalício.	Promover e valorizar o trabalho desenvolvido pelas idosas. Incentivar a liberdade de expressão, criatividade e imaginação das idosas.	1.Elaboração de postais de Natal 2.Momento musical	Reunir com as idosas na sala de convívio. Motivar as idosas com ou sem dificuldades de mobilidade e de motricidade fina para a atividade.	Recursos Humanos: Utentes e Educadora Recursos Materiais: Cartolinas; Tesouras; Cola Uhu; Lãs; Lápis; Cd dos Xarabanda e do Coro Infantil de Sto Amaro de Oeiras.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: sala polivalente e sala de convívio</p> <p>Duração: 90 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 23 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>- As idosas recortaram as cartolinas e elaboraram um desenho alusivo ao Natal com o nosso auxílio.</p> <p>-Esclarecemos eventuais dúvidas, durante e após a realização do postal de Natal de cada idosa.</p> <p>-Dissemos às idosas que a elaboração de postais de Natal com mensagem personalizada tinha como objetivo ser entregue aos familiares das mesmas.</p> <p>- Em simultâneo à atividade de elaboração de postais, ouviram-se músicas de cânticos ao Menino Jesus.</p>	<p>-A atividade realizou-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Alguns idosas tiveram dificuldade no recorte do postal, assim como, na realização do mesmo. Isto devido a terem dificuldades ao mexerem os dedos e por tremerem demasiado das mãos.</p> <p>-Notámos que as idosas gostaram muito desta época natalícia.</p> <p>- De um modo geral as idosas mostraram interesse em participar e colaborar na atividade.</p> <p>-Das 42 idosas, 19 não quiseram participar na atividade alegando que não se sentiam bem fisicamente.</p> <p>- Notámos durante a realização desta atividade que existia uma coesão de grupo, existia um espírito de solidariedade de umas idosas para com as outras.</p> <p>-Durante a primeira atividade conversaram muito sobre histórias das suas vidas.</p>

2.3.5.7. SÉTIMA SEMANA

Dia	30 e 2	Fase diagnóstica: Estimular as idosas no domínio psico-motor Área: Trabalhos manuais Temática: Maquete ecológica
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	novembro e dezembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Elaborar uma maquete ecológica.	Promover e valorizar o trabalho em equipa desenvolvido pelas idosas. Incentivar a liberdade de expressão, criatividade e a imaginação.	1.Elaboração de uma maquete ecológica 2. Elaboração de personagens para o presépio de Natal 3.Momento musical	Reunir com as idosas na sala de convívio. Apresentar às idosas a ideia da elaboração de uma maquete ecológica. Motivar as idosas para as atividades	Recursos Humanos: Utentes e Educadora Recursos Materiais: Portátil e Data Show Cartolinas; Tesouras; Cola; Lãs; Lápis; Folhas brancas; Outros

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				materiais recicláveis; Cd dos Xarabanda e do Coro Infantil de Sto Amaro de Oeiras.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala polivalente e sala de convívio</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 36 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Apresentámos a ideia da maquete ecológica às idosas através da visualização de imagens de maquetes ecológicas projetadas em slides.</p> <p>- Como a maior parte das idosas gostou da ideia passámos para a realização das mesmas.</p> <p>A realização da maquete ecológica contou com a participação das idosas, com o nosso auxílio.</p> <p>-Relativamente aos preparativos de Natal, as idosas recortaram e pintaram as personagens e os elementos decorativos do presépio de Natal com a nossa ajuda.</p> <p>-Em simultâneo, com esta atividade ouviam músicas (cânticos ao Menino Jesus).</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas atividades.</p> <p>-Algumas idosas lembraram e cantaram músicas sobre as Missas do Parto.</p> <p>-A maquete ecológica não ficou concluída.</p> <p>-As idosas demonstraram dificuldade ao nível da motricidade fina (pegar da tesoura e recortar) o que implica uma maior atenção da nossa parte.</p> <p>-Estas atividades tiveram uma grande adesão das idosas.</p> <p>Em relação às 6 idosas que não participaram nas atividades, estas encontravam-se debilitadas fisicamente.</p>

2.3.5.8. OITAVA SEMANA

Dia	7	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: Cognitivo e psico-motor</p> <p>Áreas: Trabalhos manuais e Cultura/Tradições da Madeira.</p> <p>Temática: Maquete ecológica e Cânticos ao Menino Jesus (continuação).</p>
Dia da semana	Quarta-feira	
Mês	dezembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Elaborar uma maquete ecológica (continuação).	<p>Promover e valorizar o trabalho em equipa desenvolvido pelas idosas.</p> <p>Incentivar a liberdade de expressão, criatividade e a imaginação.</p>	<p>1.Elaboração de uma maquete ecológica.</p> <p>2. Elaboração de personagens para o presépio de Natal.</p> <p>3.Momento musical</p>	<p>Reunir com as idosas na sala de convívio.</p> <p>Apresentar às idosas a ideia da elaboração de uma maquete ecológica.</p> <p>Motivar às idosas para as atividades</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora</p> <p>Recursos Materiais: Cartolinas; Tesouras; Cola; Lãs; Lápis; Folhas brancas; Outros materiais recicláveis;</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				Cd dos Xarabanda e do Coro Infantil de Sto Amaro de Oeiras.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala polivalente e sala de convívio</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 34 idosas</p> <p>Com registos fotográficos (ver figuras 6 e 7).</p> <p>-Incentivámos e colaborámos na realização da maquete ecológica na sala polivalente. As idosas cortaram, colaram, enquanto as restantes pintaram.</p> <p>- Posteriormente a esta atividade as idosas recortaram e pintaram as personagens e os elementos decorativos do presépio de Natal com a nossa ajuda.</p> <p>- Em simultâneo com esta atividade ouvimos cânticos ao Menino Jesus.</p>	<p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em recortar e pintar elementos decorativos da maquete. Isto devido a terem dificuldades de motricidade fina e também por tremerem demasiado das mãos.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas mesmas atividades.</p> <p>-Houve um espírito de solidariedade, assim como, uma partilha de ideias entre as idosas.</p> <p>-Continuámos a verificar uma grande adesão das idosas nas atividades. Em relação às 8 idosas que não participaram nas atividades, estas preferiram continuar a ver televisão e outras a jogar às cartas.</p>

Figura 6- Maquete ecológica



Figura 7- Pormenor do presépio da Maquete ecológica



Dia	9	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo (receitas de Natal) e afetivo.</p> <p>Área: Convívios</p> <p>Temática: Gastronomia de Natal</p>
Dia da semana	Sexta-feira	
Mês	dezembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Promover o convívio e a gastronomia de Natal.	<p>Partilhar conhecimentos e experiências desta época natalícia.</p> <p>Valorizar a cultura e a tradição familiar e popular.</p> <p>Recolher receitas antigas e tradicionais de doces, bolos e</p>	Elaboração de um livro de receitas de Natal.	<p>Reunir em círculo as 21 idosas na sala de convívio.</p> <p>Incentivar a memória a longo prazo.</p>	<p>Recursos Humanos:</p> <p>Utentes e Educadora</p> <p>Recursos Materiais:</p> <p>Bloco de notas;</p> <p>Caneta, Portátil;</p> <p>Plasma;</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
	licores.			Vídeos.

Descrição da atividade	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de Convívio</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes: 21 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>- Estiveram presentes nesta atividade 21 idosas, 4 idosas não participaram nesta atividade por motivos de saúde e 17 recusaram-se em participar na atividade.</p> <p>-Apresentámos às idosas a ideia de elaborar um livro de receitas.</p> <p>-Conversámos e registámos as diversas receitas facultadas pelas idosas num bloco de notas.</p> <p>-Ajudámos as idosas a relembrar receitas antigas e tradicionais de doces, bolos e licores.</p>	<p>-A atividade realizou-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldades em relembrar as receitas. Foi necessário dar pistas sobre alguns pratos tradicionais da época.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade.</p> <p>-Recolhemos 17 receitas de Natal (4 de licores, 10 de bolos e 3 de broas).</p>

2.3.5.9. NONA SEMANA

Dia	14 e 16	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas no domínio cognitivo</p> <p>Área: Música</p> <p>Temática: Cânticos de Natal</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Dezembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Relembrar os Cânticos de Natal.	<p>Difundir e valorizar a memória, a comunicação e a linguagem verbal das idosas.</p> <p>Estimular a liberdade de expressão, criatividade e imaginação.</p>	Momento musical	<p>Reunir e cantar com as 29 idosas na sala de convívio.</p> <p>Aproveitar o momento para proporcionar alegria às idosas tristes e depressivas.</p> <p>Colocar as idosas sentadas.</p> <p>Circular pela sala e comunicar com todas entre todas.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Cânticos de Natal; Cd com músicas de Natal Diversos. Cd dos Xarabanda e do Coro Infantil de Sto Amaro de</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				Oeiras. Instrumentos de percussão.

Descrição da atividade	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Número de participantes: 42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Apresentámos os cânticos de Natal às idosas, impressos em papel e em cd. É de referir que todas as idosas participaram nesta atividade inclusive as analfabetas.</p> <p>-Cantámos os cânticos de Natal com as idosas.</p> <p>-Em simultâneo com esta atividade, tocámos instrumentos de percussão (triângulo, pandeireta, bumbo, chocalho e reco-reco).</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o plano esboçado anteriormente.</p> <p>-Observámos que as idosas gostaram muito deste tipo de atividades.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade.</p> <p>-Houve um espírito de alegria presente entre as idosas.</p> <p>-As idosas gostaram de tocar instrumentos de percussão e de ouvir as músicas de Natal.</p> <p>-As idosas conheciam a letra e a melodia dos cânticos de Natal.</p>

2.3.5.10. DÉCIMA SEMANA

Dia	23	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo e afetivo</p> <p>Área: Convívios</p> <p>Temática: Convívio de Natal</p>
Dia da semana	Sexta-feira	
Mês	Dezembro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Proporcionar às idosas um convívio de Natal.	<p>Promover e valorizar a amizade, a memória, a comunicação e a linguagem verbal das idosas.</p> <p>Proporcionar contacto social.</p>	<p>1.Momento musical</p> <p>2.Ida à Missa</p> <p>3.Convívio de Natal</p>	<p>Reunir com as 36 idosas na sala de convívio.</p> <p>Ajudar nos preparativos para o convívio de Natal.</p> <p>Acompanhar as idosas até a Capela da instituição.</p> <p>Receber os familiares das idosas e mostrar alguns dos trabalhos realizados pelas idosas aos</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes; Familiares das utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Postais de Natal (realizados pelas utentes); Cânticos de Natal; Cd com músicas de Natal</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
			familiares. Entrega dos postais de Natal aos familiares.	Diversos. Cd dos Xarabanda e do Coro Infantil de Sto Amaro de Oeiras.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de atividade, salão de eventos e pátio no exterior em frente ao refeitório do Lar.</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Ouvimos cânticos de Natal;</p> <p>-Cantámos em conjunto com as idosas;</p> <p>-Acompanhámos as idosas à missa;</p> <p>- Após a missa nós e as idosas dirigimo-nos até ao salão de eventos onde decorreu o convívio de Natal.</p> <p>-Recebemos os familiares das idosas e aproveitámos para lhes mostrar algum dos trabalhos realizados pelas mesmas até então.</p> <p>-Distribuámos os postais de Natal por cada idosa, para que estas pudessem oferecer os mesmos aos seus familiares.</p> <p>-Durante o convívio, foi proporcionado pela instituição um lanche para as idosas e seus respectivos familiares. É de referir que todo este convívio natalício foi marcado por momentos musicais de temas de Natal.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em descer a rampa de acesso à Igreja, devido a terem problemas de locomoção e de equilíbrio.</p> <p>-Observámos que as idosas gostam muito desta época natalícia e deste tipo de atividades, uma vez que se sentiam mais acarinhadas pelos seus familiares, que lhes trouxeram presentes e por estarem também mais tempo perto destes.</p> <p>-Houve uma partilha de afetos entre as idosas, os seus familiares e com toda a equipa multidisciplinar do lar.</p> <p>-As idosas ficaram felizes e satisfeitas com esta iniciativa.</p>

2.3.5.11. DÉCIMA PRIMEIRA SEMANA

Dia	4 e 6	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo e psico-motor</p> <p>Área: Trabalhos manuais e Cultura/Tradições da Madeira.</p> <p>Temática: Coroas de Rei e Cantar as “Janeiras”</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Janeiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Cantar as “Janeiras”.	<p>Criar a sua própria coroa.</p> <p>Promover e valorizar o trabalho desenvolvido pelas idosas.</p> <p>Incentivar o domínio da linguagem oral.</p> <p>Desenvolver a motricidade fina</p>	<p>1.Realizar as coroas.</p> <p>2.Cantar as “Janeiras”</p>	<p>Reunir com as 16 idosas na sala de convívio para realizar as coroas. Cada idosa foi responsável por criar a sua própria coroa com a nossa ajuda.</p> <p>Ter em atenção às idosas com dificuldades de mobilidade e de motricidade fina.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Cartolinas de várias cores; Moldes de coroas; Tesouras; Agrafador; Autocolante s de várias cores; Marcadores; Cânticos</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				das “Janeiras”; Dvd com vídeos sobre os “Reis Magos”. Portátil.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala polivalente e sala de convívio</p> <p>Duração: 90 minutos</p> <p>Número de participantes: 16 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Apresentámos o molde da coroa às idosas.</p> <p>-Ajudámos as idosas a realizarem a sua própria coroa;</p> <p>-Cada idosa escolheu a cor da cartolina, depois através do molde, cada uma delinear a coroa.</p> <p>-Recortaram a coroa com a nossa ajuda, depois foi medido o perímetro da cabeça de cada idosa para em seguida agrafar cada coroa.</p> <p>-Cada idosa foi responsável por decorar a sua coroa consoante a sua imaginação e gosto podendo utilizar diversos materiais tais como autocolantes de diversas cores e tamanhos.</p> <p>-As idosas cantaram as “Janeiras”, apenas 10 tinham a coroa na cabeça e todas visualizaram vídeos alusivos a esta temática. (José Afonso – Natal dos Simples / Cantar as Janeiras em Santa Maria da Feira/ Cantar as Janeiras em Penafiel).</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em delinear, recortar e decorar a coroa.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade.</p> <p>-Das 16 idosas que participaram na atividade 6 não conseguiram finalizar a sua coroa devido às limitações de motricidade fina (ao delinear, recortar e colar). As restantes 26 idosas recusaram-se em participar nesta atividade.</p>

2.3.5.12. DÉCIMA SEGUNDA SEMANA

Dia	11 e 13	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo, psico-motor e afetivo</p> <p>Áreas: Atividade física e música</p> <p>Temática: Caminhada e Música popular e tradicional da Madeira</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Janeiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular a prática de exercício físico.	<p>Estimular a coordenação entre membros superiores e inferiores.</p> <p>Fortalecer os membros.</p> <p>Melhorar a sustentação da postura corporal.</p>	<p>1. Jogo do balão (<i>Fonte: Animação de Idosos – Atividades</i>)</p> <p>2. Caminhada</p> <p>3. Momento musical</p>	<p>Acompanhar as idosas com ou sem cadeira de rodas até o jardim consoante as suas capacidades físicas e a sua motivação.</p> <p>Favorecer o contacto com o ar puro e os jardins do lar.</p>	<p>Recursos Humanos: Utente e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Balões de várias cores; Leitor de cds; Portátil; Data Show; Cd com os Cânticos da Tradição Popular Madeirense; Instrumentos</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				musicais: Chocalhos, pandeiretas, reco-reco, triângulo

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio, corredores e jardim do Lar.</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 42 idosas/11 idosas/42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Apresentámos o jogo do balão às idosas.</p> <p>-Passávamos o balão com o apoio dos membros superiores para cada uma das idosas e, estas voltavam a passá-lo para nós. E assim sucessivamente até passar por todas as idosas.</p> <p>-Jogámos o balão aos pares e depois em círculo.</p> <p>- Em seguida, fomos caminhar pelos corredores e pelo jardim durante 30 minutos;</p> <p>-Apresentámos na sala de convívio os cânticos da Tradição Popular Madeirense às idosas em slides através do data show.</p> <p>-Cantámos e acompanhámos o ritmo das músicas com instrumentos musicais.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldades em jogar o balão com os membros superiores, todas as idosas que integram o nosso estágio participaram nesta atividade.</p> <p>-Verificámos que as idosas gostaram da caminhada e durante a realização desta atividade, muitas das idosas pediram que esta atividade fosse repetida durante a semana, é de referir que apenas 16 idosas participaram nesta atividade, uma vez que as outras, recusaram-se em participar na mesma.</p> <p>- Todas as idosas participaram nestas atividades.</p> <p>- Em relação à atividade musical, houve um espírito de alegria presente entre as idosas, todas as idosas participaram nesta atividade.</p> <p>-As idosas gostaram de tocar instrumentos de percussão e de ouvir os cânticos da Tradição Popular Madeirense.</p>

2.3.5.13. DÉCIMA TERCEIRA SEMANA

Dia	18 e 20	<p>Fase diagnóstica: Estimular as idosas nos domínios: cognitivo e psico-motor</p> <p>Áreas: Atividade física e Exercício físico</p> <p>Temáticas: Jogos e Exercícios físicos com e sem bola (continuação).</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Janeiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Combater as limitações físicas das idosas (continuação)	<p>Promover a coordenação motora e óculo manual.</p> <p>Controlar a perda de massa muscular.</p> <p>Promover a confiança, o equilíbrio e o domínio do corpo e da mente.</p> <p>Criar o gosto pela prática de exercício físico.</p>	<p>1. Jogo da caixa (<i>Fonte: Animação de Idosos – Atividades</i>)</p> <p>2. Bowling</p> <p>3. Exercícios físicos com e sem bola.</p>	<p>Reunir com as idosas no ginásio, e sentá-las em cadeiras dispostas em círculo.</p> <p>Acompanhar as idosas com dificuldades de mobilidade e de motricidade.</p> <p>Criar empatia com as idosas.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Bolas de borracha de várias cores; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia;</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de ginástica</p> <p>Duração: 45 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 13 idosas</p> <p>Com registos fotográficos (figura 8).</p> <p>-Sentadas as idosas em cadeiras dispostas em círculo jogaram primeiramente a bola com os membros superiores (mãos e braços) para dentro de uma caixa de cartão, com o objetivo de acertar no seu interior. E assim sucessivamente até passar por todas as idosas presentes em círculo.</p> <p>-Colocámos garrafas de plástico com areia amarela numa posição vertical aleatoriamente no chão. As idosas dispostas em fila tinham de derrubar o maior número de garrafas com a bola.</p> <p>-Os exercícios físicos com e sem bola foram realizados com as idosas sentadas nas cadeiras em círculo e consistiram em : passar a bola à colega com a mão direita e com a mão esquerda, pelo lado direito e pelo lado esquerdo respectivamente;</p> <p>As idosas levaram a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada passo.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em jogar a bola com os membros superiores. Não tinham coordenação motora e força.</p> <p>-As idosas que participaram gostaram das atividades, mostrando vontade e interesse em participar neste tipo de atividades.</p> <p>-Este tipo de atividades, foram atividades que repetimos ao longo do período de estágio.</p> <p>- Participaram nestas atividades 13 idosas. As restantes idosas preferiram permanecer na sala de convívio a ver televisão e outras a passear pelo jardim.</p>

Figura 8- Bowling



2.3.6. AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DA FASE DIAGNÓSTICA

Em relação a avaliação das atividades da fase diagnóstica e ao nível de desenvolvimento retratado na participação das mesmas, verificámos dificuldades ao nível da motricidade global (jogos e Exercícios físicos com e sem bola e caminhadas), motricidade fina (atividades manuais: recortes, pintura e colagem), audição (Música popular e tradicional da Madeira) e da memória (provérbios, receitas e outros).

As temáticas que as idosas apontavam para a comemoração de festividades da cultura madeirense (São Martinho, Natal, Páscoa entre outras) já referidas anteriormente foram no seu todo, as que as idosas demonstraram maior interesse.

No que diz respeito aos resultados do questionário, estes foram apresentados no capítulo II da caracterização pessoal e profissional das idosas e áreas de interesse das mesmas.

A avaliação da fase diagnóstica permitiu-nos estruturar e realizar dois projetos: “Ler + Cultura” e “Prática de Atividade Física” que julgámos ser adequados às idosas e ao contexto específico do Lar Vila Assunção.

Estes projetos surgiram após a análise estatística de um questionário efetuado ao grupo de idosas do Lar (nos dias 9 e 11 de novembro de 2011) e da análise dos resultados das atividades desenvolvidas na fase de diagnóstico que já foram expostos no capítulo anterior.

Os projetos consistiram no desenvolvimento de um conjunto de atividades educativas no domínio da leitura/cultura e da prática da atividade física com o grupo de 42 idosas do Lar Vila Assunção, sob a orientação da Professora Mécia Melo

(Orientadora da Universidade da Madeira) e da Irmã Maria Goreti Andrade (Diretora da Instituição).

2.4.OS PROJETOS DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA

Os projetos de intervenção educativa deste estágio são: “Ler +Cultura” e “Prática de atividade física”.

2.4.1. PRESSUPOSTOS

É comum dizer-se que muitos dos idosos que vivem em acolhimento institucional passam grande parte do dia diante de uma televisão. Esta prática deve ser totalmente excluída.

Vaz (2008) a este propósito justifica:

estar sentado a maior parte do dia diante de um televisor, ou simplesmente sentado, é tão nefasto como permanecer todo o dia deitado. A imobilidade excessiva prejudica as pessoas idosas ou em situação de dependência, repercutindo-se na sua saúde física e psíquica e levando a um estreitamento progressivo dos horizontes e dos interesses. É tratar as pessoas como objetos inertes e incapazes de interagir com o meio. Pelo contrário, os residentes devem participar em atividades da mais variada natureza - desportivas, artísticas, culturais, educativas e religiosas. Assim os educadores e animadores da estrutura institucional devem interessar-se por conhecer os seus gostos e interesses que mantinham antes de ser admitidos na instituição (p.161).

O mesmo autor refere que o lar deve procurar:

estimular a participação dos residentes em atividades organizadas e deve também ter iniciativa própria neste campo. Uma das atividades seria organizar exposições de arte feita pelos residentes, concursos de culinária, atividades inter-geracionais, atividades em conjunto com outros Lares. É bom que os próprios residentes proponham atividades e

colaborem ativamente na sua organização. Aos residentes com dificuldade de mobilidade, que desejem deslocar-se ao exterior, deve ser assegurada companhia. Uma boa forma de motivar os residentes a participar é envolvê-los no planeamento e avaliação das atividades. A oferta deve ser tão variada quanto possível e deve haver informação afixada sobre as atividades desenvolvidas, quer pela residência, quer pela comunidade, esclarecendo as condições de participação (ibidem).

Desta forma Vaz (2008) incentiva-nos a desenvolver práticas educativas e de atividade física. Esta posição aliada à revisão de literatura e à avaliação da fase diagnóstica que realizámos constituíram pressupostos básicos que alicerçaram os nossos projetos.

Em seguida, referir-mos-emos ao projeto Ler+ Cultura assim como aos seus objetivos e quadro de atividades.

2.4.2. O PROJETO: *LER + CULTURA*

2.4.2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A pesquisa bibliográfica que fizemos nesta área contemplou além do estudo da importância da leitura outros aspetos relacionados com a promoção, criação de hábitos de leitura e a estimulação do prazer de ler.

Neste contexto, constatámos que desde pequenos, nós, seres humanos aprendemos a entender o mundo que nos rodeia, por isso, antes mesmo de aprender a ler e a escrever palavras e frases na escola, já compreendemos o mundo ou o próprio meio em que estamos inseridos. Crescemos e vivemos mas precisamos de ir mais além. É essencial aprendermos novos conhecimentos, procurarmos novas aprendizagens e criarmos novos hábitos de vida. Entre outros, um bom hábito de vida é a leitura, que acontece na organização dos nossos conhecimentos, nas situações da realidade e quando se estabelece comunicação e relações humanas partindo das experiências de vida de cada um. Para uma boa orientação da prática da leitura é necessário observar os seguintes itens: o respeito por cada leitor, o testemunho de que o educador também gosta de ler e, acima de tudo, deixar que os idosos leiam algo que lhes suscite mais interesse.

O livro, por exemplo, é um veículo de transmissão de cultura no mundo. É importante compreender a cultura do idoso para entender as suas raízes. O Lar, pela

natureza do trabalho que aí é desenvolvido e pelas suas responsabilidades, tem um sério compromisso no processo de desenvolvimento do idoso internado. O Lar é um local que cria oportunidades de aprendizagem.

A leitura, segundo Aurélio (1988) é: “1. ato ou efeito de ler; 2. Arte ou hábito de ler; 3. aquilo que se lê; 4. O que se lê, considerado em conjunto. 5. Arte de decifrar e fixar um texto de um autor, segundo determinado critério” (p.43). Neste sentido, a leitura é o ato de ler. Etimologicamente, ler, deriva do latim. “Legere” que significa conhecer, interpretar o que se lê e conhecer o significado das palavras. Deste modo, praticar o ato de ler significa mais do que conhecer as letras do alfabeto, juntando-as para formar palavras. A apreensão do significado deve-se ao ato de decifração dos símbolos; a palavra lida tem de ter um significado para o leitor, caso contrário, a leitura assumirá uma forma mecânica, permanecendo quem lê, incapacitado de perceber ou interpretar o que é lido. Se o vocabulário for desconhecido para o leitor, fará com que este faça uma pesquisa sobre o seu significado, ampliando o domínio do seu vocabulário e conhecimento.

A leitura, como refere Aurélio (1988) é apreender o significado do conjunto dos símbolos descodificados; é tentar descobrir o sentido que o autor deu à narrativa e comparar as próprias experiências com as descritas no texto, descobrindo, novos conceitos e reformulando os antigos. A leitura implica a imaginação sem recorrer à imagem, o que representa um exercício mental mais ativo do que aquele que é suscitado pela narrativa televisiva ou cinematográfica. A leitura também tem uma dimensão de inclusão social. Os analfabetos funcionais são pessoas que sentem o peso da exclusão social. Esta, manifesta-se de diversas formas, entre as quais, por exemplo, a leitura dos rótulos dos produtos dos supermercados, a deficiente compreensão de um filme legendado e o não acesso a informações que diversas entidades e organizações afixam nas vitrinas. São dificuldades reais da vida quotidiana que afetam a inclusão social e a qualidade de vida destas pessoas.

Para Freire (1997), ler é “uma operação inteligente, difícil, exigente, mas gratificante”(p.20). Neste sentido, este autor refere que “ninguém lê ou estuda autenticamente se não assume, diante do texto ou do objeto da curiosidade a forma crítica de ser ou de estar sendo sujeito da curiosidade, sujeito da leitura, sujeito do processo de conhecer em que se acha”(p.20).

Popper (1992) refere que a leitura é um alicerce da sociedade do conhecimento que promove a libertação do pensamento e a prática do exercício da cidadania.

É importante que os idosos adquiram o hábito pela leitura, mas que essa aquisição seja feita através de um conjunto de práticas capazes de desenvolver a compreensão e o gosto pela leitura.

O ato de ler implica a interação do sujeito com o texto para construir o seu significado, sendo uma tarefa ativa em que o leitor aplica ao texto o seu próprio conhecimento, em função da sua formação sociocultural e atribuindo-lhe uma leitura subjetiva. Os leitores apropriam-se dos textos, dando-lhe uma interpretação pessoal que, por vezes o autor nunca havia imaginado, ou seja, interpretam à sua maneira. A leitura varia consoante a situação, o tipo de texto e a intenção do leitor. No entanto, todos estes tipos de leitura têm um denominador comum, ou seja, estimulam as potencialidades cognitivas, a imaginação, a curiosidade e despertam o prazer.

Os textos que chegam até nós são variados: os contos, os poemas, as histórias, as notícias, os relatos, as dissertações e muitos outros. Estes textos podem estar impressos em jornais, panfletos, cartazes, livros, enciclopédias, entre outros. E todos organizam conceitos, quer científicos, históricos, de ficção, linguísticos e outros.

O livro, por exemplo, é o objeto mediador entre o autor e o leitor. Deste modo, o envolvimento entre os idosos e os livros pode ser gerado em muitas circunstâncias da vida, tais como num ambiente de família, entre amigos, no centro de convívio, no lar ou até numa biblioteca.

Os lares, os centros de convívio e outras instituições têm também a responsabilidade de criar e fomentar hábitos de leitura e para tal deverão criar projetos com atividades coerentes para serem desenvolvidas ao longo do ano e da vida. É essencial a construção de estratégias apelativas, como por exemplo o formato do livro, os caracteres gráficos e as ilustrações do mesmo. A apresentação pode condicionar a receptividade do texto. Conforme as características dos idosos, estes devem aprender a orientar as suas pesquisas, a localizar os livros e textos que lhes interessam nas bibliotecas, na internet e a anotar informações que lhes sejam pertinentes.

A leitura deve ser reflexiva e nunca uma atividade passiva, pois o leitor para tirar proveito da leitura, questionará ativamente o que lê. É esta atitude que deve ser aconselhada aos idosos de modo a que possam compreender melhor, avaliar o que lêem e para ganharem o hábito de questionamento interior.

Fazer uma boa leitura implica compreender o que se lê, refletir sobre o que se lê, confrontar as ideias explícitas ou implícitas no texto com as pré-existentes na nossa

mente e conseqüentemente, reformular conceitos e tirar inferências que influenciarão a vida.

A este propósito, Yunes (2003) diz que:

O ato de ler é um ato de sensibilidade e da inteligência, da compreensão e da comunhão com o mundo: expandimos o estar no mundo, alcançamos esferas de conhecimento antes não experimentadas e, no dizer de Aristóteles, nos comovemos e ampliamos a condição humana (p.37).

Podemos dizer que a compreensão do que se lê depende do nível do conteúdo do livro e do nível da atual formação do leitor. Segundo Freire (1997), quando verificamos que “a distância entre aqueles níveis é demasiado grande, quando um não tem nada que ver com o outro, todo esforço em busca da compreensão é inútil” (p.24).

Desde o início do processo de internamento de um idoso, o educador ou os outros agentes educativos deveriam aplicar o trabalho de estimular o gosto pela leitura e ou pela escrita. Sendo assim, haveria um maior número de leitores que sentiriam a leitura como uma “fonte de alegria e prazer” (idem, p.25).

Como já vimos não só nas escolas, mas também nas bibliotecas públicas, nos hospitais, nos lares e instituições para idosos, deve haver uma reflexão sobre o papel das diversas práticas ou atividades, como por exemplo contar histórias, criar grupos de leitura e dinamizar diálogos.

Não há lugares próprios para quem gosta de ler; se houver uma boa motivação, qualquer lugar servirá para se fazer uma leitura reflexiva e pensar sobre o que se lê.

Hoje estabelece-se a distinção entre leitura que pode ser individual ou coletiva e atividades de leitura. As atividades de leitura podem traduzir-se em expressões de teatro ou em encontros com autores. A leitura coletiva pode ser um meio de aproximar o lar ao idoso pois aí intensifica-se o diálogo entre o educador e os outros idosos, amigos/familiares do idoso e a restante equipa multidisciplinar.

Os textos seleccionados pelo educador para as atividades de leitura devem estar de acordo com a realidade dos idosos, ou seja devem ter em conta o nível intelectual, a cultura, os interesses e os gostos dos idosos. Quanto aos tipos de leitura, estes variam de acordo com as estratégias e objetivos pretendidos quer pelo leitor, quer pelo educador.

De acordo com Bamberger (1977) os tipos de leitura dividem-se em:

- a) **Leitura informativa:** que serve para aumentar o conhecimento, auxiliar na informação funcional, nas curiosidades e necessidades de orientação para a vida por exemplo: livros, revistas, romances, leitura superficial. A leitura informativa não é apenas característica de jornais e revistas, ela pode ser encontrada também em romances da nossa literatura, quando se abordam os costumes de um povo.
- b) **Leitura cognitiva:** é a leitura profunda, feita para o estudo de pesquisas, teses, exige enumeração de argumentos.
- c) **Leitura literária:** é a leitura de textos literários, romances, contos e outros, analisando os estilos, a forma e a narrativa.
- d) **Leitura recreativa:** é a leitura de lazer, feita pelo prazer.
- e) **Leitura pretexto:** feita com uma única finalidade, como a leitura de texto para a prova ou leitura de uma obra comentada para entender um texto.
- f) **Leitura corretiva:** é realizada para correção de certas falhas, como erros ortográficos.

A promoção da leitura em Portugal à semelhança do que acontece noutros países da União Europeia e não só, constitui um grande objetivo nacional. O Plano Nacional de Leitura (PNL) foi criado em 2006 e é uma prioridade política do governo em matéria de educação, conforme discurso da Ministra da Cultura (2006).

O PNL tem uma finalidade central, concretamente pretende elevar os níveis de literacia portuguesa.

O PNL dirige-se a crianças, no entanto poder-se-ia adaptá-lo aos idosos.

2.4.2.2. OBJETIVOS

Quando falamos em objetivos procurámos desenvolver com este projeto - “Ler +Cultura” - o objetivo geral e os objetivos específicos seguintes:

Objetivo geral: Promover e criar de hábitos de leitura, assim como estimular nos idosos o prazer de ler.

Objetivos específicos:

- Estimular nas idosas o ato de ler em todas as situações e contextos do lar;

- Promover o gosto pela leitura, lendo com as idosas, na sala de convívio, os jornais diários e muitas e variadíssimas histórias em prosa, em verso e em forma de texto dramático, com a preocupação central de os cativar;
- Incentivar o gosto pela leitura, ouvir leitura e fruição cultural;
- Desenvolver competências comunicativas de expressão oral e de audição;
- Estimular a capacidade de concentração;
- Estimular a imaginação e a criatividade;
- Redescobrir o prazer da leitura pela interação social;
- Contribuir para o desenvolvimento do espírito crítico e criativo;
- Desenvolver a capacidade de interpretar textos/discursos orais e escritos e de vários tipos de leitura;
- Utilizar métodos e técnicas de pesquisa, registo e tratamento de informação, nomeadamente com recurso às novas tecnologias de informação, socialização e comunicação.

2.4.2.3. QUADRO GERAL DE ATIVIDADES

As áreas trabalhadas neste projeto foram essencialmente: Literatura Nacional, Leitura e Música, Trabalhos manuais e Cultura.

Nas tabelas abaixo está descrito a semana, dia/mês/ano e respectivas áreas e temáticas das atividades.

Quadro 2- As áreas e temáticas das atividades para o projeto “Ler +Cultura”

Semanas	Dias/Mês/Ano	Áreas	Temática das atividades
Décima quinta semana	1 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Sophia de Mello Breyner Andresen / Recital de Poesia
	3 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Fernando Pessoa/ Recital de Poesia

Décima sexta semana	8 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Luís de Camões/ Recital de Poesia
	10 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Florbela Espanca / Recital de Poesia
Décima oitava semana	22 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Miguel Torga/ Recital de Poesia
	24 de fevereiro de 2012	Literatura Nacional	Leitura e interpretação de alguns textos de Cesário Verde/ Recital de Poesia
Vigésima primeira semana	14 de março de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e cânticos populares).
	16 de março de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e cânticos populares) – (continuação).
Vigésima segunda semana	21 de março de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e cânticos populares) – (continuação).
	23 de março de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e cânticos populares) – (continuação).
Vigésima terceira semana	28 de março de 2012	Literatura/Trabalhos manuais	Realizar um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas.
	30 de março de 2012	Literatura/Trabalhos manuais	Realizar um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento

			das idosas. (continuação)
Vigésima quarta semana	11 de abril de 2012	Literatura/Trabalhos manuais	Realizar um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas. (continuação)
	13 de abril de 2012	Literatura/Trabalhos manuais	Realizar um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas. (continuação)
Vigésima quinta semana	18 de abril de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e Fado).
	20 de abril de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e Fado) – (continuação).
Vigésima sétima Semana	5 de maio de 2012	Leitura e Música	Adquirir o hábito pela leitura diária. (Jornal da Madeira e do Diário de Noticias e Fado) – (continuação).
Trigésima semana	30 de maio de 2012	Cultura e Música	Cânticos populares

2.4.2.4. PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO/ LOCAL E REFLEXÃO CRÍTICA
DAS ATIVIDADES

2.4.2.4.1. DÉCIMA QUINTA SEMANA

Dia	1 e 3	<p>Projeto: <u>Ler +Cultura</u> Área: Literatura Nacional Temática: Interpretação de textos de Sophia de Mello Breyner (Como uma flor Vermelha/ Os Pássaros/ Fundo do Mar/ Este é o tempo/ Pátria) e Fernando Pessoa (O amor é uma companhia/ Mar Português/ Isto/ Liberdade)</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Fevereiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular o domínio cognitivo das idosas, a expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial.	Desenvolver a memória, a linguagem e a memória auditiva das idosas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leitura de alguns textos de Sophia de Mello Breyner e Fernando Pessoa. 2. Realizar um recital de poesia com as idosas 	Motivar as idosas para a leitura e ouvir leitura.	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora</p> <p>Recursos Materiais: Portátil; Data Show; Textos de Sophia de Mello Breyner e Fernando Pessoa.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 60 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 26 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Primeiramente, escolhemos as idosas que queriam participar na atividade. Participaram nesta atividade 26 idosas. As restantes não quiseram participar por motivos de saúde.</p> <p>-Distribuímos os textos de Sophia de Mello Breyner e Fernando Pessoa e apresentámos igualmente cada texto em slide que foram projetados através do data show.</p> <p>-Pedimos às idosas que lessem os textos em voz alta e que os interpretassem. As idosas que não sabiam ler limitaram-se apenas em interpretar os textos.</p> <p>-Observámos atentamente a leitura do texto que cada idosa leu em voz alta, tecendo também considerações pessoais: desde o seu tom de voz, articulação e compreensão das palavras.</p> <p>-Realizámos uma discussão final livre sobre cada texto.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldades em interpretar os textos. Outras tiveram algumas dificuldades em ler os textos em folha devido aos seus problemas visuais, daí termos projetado os textos através do data show na sala de convívio, em que o tamanho da letra fosse bem visível.</p> <p>-Todas as idosas gostaram desta atividade.</p> <p>-Todas as idosas mostraram interesse em participar neste tipo de atividades futuramente.</p> <p>-Das 26 idosas 9 idosas demonstraram dificuldades na articulação e compreensão das palavras.</p>

2.4.2.4.2. DÉCIMA SEXTA SEMANA

Dia	8 e 9	<p align="center">Projeto: <u>Ler +Cultura</u> Área: Literatura Nacional Temática: Interpretação de textos de Luís de Camões (Amor é fogo que arde sem se ver/ Verdes são os campos/ Alma minha gentil, que te partiste/ Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades) e Florbela Espanca (Alma Perdida/ Ódio?/ Realidade/ Eu)</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	fevereiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular o domínio cognitivo das idosas, a expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial.	Desenvolver a memória, a linguagem e a memória auditiva das idosas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leitura de alguns textos de Luís de Camões e Florbela Espanca 2. Realizar um recital de poesia com as idosas 	Motivar as idosas para a Leitura e ouvir leitura de textos	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora</p> <p>Recursos Materiais: Portátil; Data Show; Textos de Luís de Camões e Florbela Espanca.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 23 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Primeiramente, escolhemos as idosas que queriam participar na atividade.</p> <p>-Distribuámos os textos de Luís de Camões e Florbela Espanca e apresentámos igualmente cada texto em slide que foram projectados através do data show.</p> <p>-Pedimos às idosas que lessem os textos em voz alta e que os interpretassem. As idosas que não sabiam ler limitaram-se apenas em interpretar os textos.</p> <p>-Observámos atentamente a leitura do texto que cada idosa leu em voz alta, tecendo também considerações pessoais sobre viagens e festas.</p> <p>-Realizámos uma discussão final livre sobre cada texto.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldades em interpretar os textos. Algumas idosas tiveram algumas dificuldades em ler os textos em folha devido aos seus problemas visuais, daí termos projetado os textos através do data show na sala de convívio, em que o tamanho da letra foi bem visível.</p> <p>-As idosas gostaram desta atividade.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar neste tipo de atividades futuramente.</p> <p>-As idosas não conheciam estes poetas da literatura portuguesa. É de ressaltar que 19 idosas recusaram-se a participar nesta atividade, referindo que não se sentiam motivadas a participar na mesma.</p>

2.4.2.4.3. DÉCIMA OITAVA SEMANA

Dia	22 e 24	<p align="center"> Projetos: <u>Ler +Cultura</u> Áreas: Literatura Nacional Temáticas: Interpretação de textos de Miguel Torga (Segredo/ Mãe/ O regresso/ Viagem / Canção) e Cesário Verde (Nós/ De Verão/ Manhãs Brumosas/ Em petiz) </p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Fevereiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular as capacidades cognitivas das idosas, a expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial.	Desenvolver a memória, a linguagem e a memória auditiva das idosas.	1. Leitura de alguns textos de Miguel Torga e Cesário Verde 2. Realizar um recital de poesia com as idosas	Motivar as idosas para a Leitura e ouvir a leitura de textos	Recursos Humanos: Utentes e Educadora Recursos Materiais: Portátil; Data Show; Textos de Miguel Torga e Cesário Verde.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio</p> <p>Duração: 90 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 26 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeiramente, escolhemos as idosas que queriam participar na atividade. - Distribuímos os textos de Miguel Torga e Cesário Verde e apresentámos igualmente cada texto em slide que foram projetados através do data show. - Pedimos às idosas que lessem os textos em voz alta e que os interpretassem. As idosas que não sabiam ler limitaram-se apenas em interpretar os textos. - Observámos atentamente a leitura do texto que cada idosa leu em voz alta, tecendo também considerações pessoais. - Realizámos uma discussão final livre sobre cada texto. 	<ul style="list-style-type: none"> -As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente. -Algumas idosas tiveram dificuldades em interpretar os textos. Algumas idosas tiveram algumas dificuldades em ler os textos em folha devido aos seus problemas visuais, daí termos projectado os textos através do data show na sala de convívio, em que o tamanho da letra foi bem visível. -As idosas gostaram desta atividade. -As idosas mostraram interesse em participar neste tipo de atividades futuramente. -As idosas não conheciam estes poetas da literatura portuguesa. <p>Das 42 idosas que integraram o nosso estudo, 16 idosas recusaram-se a participar na nossa atividade, por motivos de doença e por manifestarem desinteresse na atividade.</p>

2.4.2.4.4. VIGÉSIMA PRIMEIRA SEMANA

Dia	14 e 16	<p>Projeto: <u>Ler + Cultura</u> Áreas: Leitura e Música Temáticas: Ler o Jornal da Madeira/ Diário de Notícias e cânticos populares</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Março	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular as capacidades cognitivas e manter o contato com o mundo exterior.	<p>Criar o gosto pela leitura de forma a que as idosas estejam atualizadas sobre os assuntos mais importantes a nível Regional e Nacional.</p> <p>Melhorar as capacidades de leitura oral.</p> <p>Cantar cânticos populares.</p>	<p>1. Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2. Momento musical</p>	<p>Reunir com as idosas na sala de convívio.</p> <p>Motivar as idosas para a leitura.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e do Diário de Notícias; Cds dos Xarambada e do Madeira Mix; Leitor de cds; Instrumentos musicais habituais já</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				referidos nas anteriores planificações.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio.</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Todas as idosas participaram nesta atividade.</p> <p>-Após recebermos o Jornal da Madeira e o Diário de Notícias pedimos a cada idosa que lesse um excerto dos artigos dos mesmos em voz alta.</p> <p>-Após estarmos informados sobre as notícias de destaque do dia, discutimos as notícias mais importantes do dia.</p> <p>-Em seguida, colocámos um cd de cânticos populares;</p> <p>-Fornecemos às idosas as letras das músicas e estas cantaram a letra dos cânticos e acompanharam o ritmo com os instrumentos musicais.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas leram oralmente alguns artigos dos jornais.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldades na leitura devido aos problemas visuais.</p> <p>-De um modo geral, as idosas gostaram destas atividades.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas atividades.</p> <p>-A atividade de leitura foi realizada na sala de convívio, de forma, a poder integrar todas as idosas na actividade, as idosas analfabetas também estiveram presentes nas atividades.</p>

2.4.2.4.5. VIGÉSIMA SEGUNDA SEMANA

Dia	21 e 23	Projeto: <u>Ler + Cultura</u> Áreas: Leitura e Música Temáticas: Ler o Jornal da Madeira / Diário de Notícias, e cânticos populares
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	março	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^ª . Mécia Melo	
Orientadora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular as capacidades cognitivas e manter o contato com o mundo exterior.	<p>Criar o gosto pela leitura de forma a que as idosas estejam actualizadas sobre os assuntos mais importante a nível Regional e Nacional.</p> <p>Melhorar as capacidades de leitura oral.</p> <p>Cantar cânticos populares.</p>	<p>1. Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2. Momento musical</p>	<p>Reunir com as idosas na sala de convívio.</p> <p>Motivar as idosas para a Leitura.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e do Diário de Notícias; Cds dos Xarambada e do Madeira Mix; Leitor de cds; Instrumentos musicais habitais já</p>

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
				referidos na s anteriores planificações

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio.</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 27 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Após recebermos o Jornal da Madeira e o Diário de Notícias pedimos a cada idosa que lesse um excerto dos artigos dos mesmos em voz alta.</p> <p>-Após estarmos informados sobre as notícias de destaque do dia, discutimos as notícias mais importantes do dia.</p> <p>-Em seguida, colocámos um cd de cânticos populares;</p> <p>- Fornecemos às idosas as letras das músicas (Primavera, Malhão, Apita o comboio, (...)) e estas cantaram a letra dos cânticos e acompanharam o ritmo com os instrumentos musicais (bombo, reco-reco e pandeiretas).</p> <p>-No final das atividades arrumámos todo o material.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas leram oralmente alguns artigos dos jornais.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em ler devidos aos problemas visuais.</p> <p>-De um modo geral, as idosas gostaram destas atividades.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas atividades.</p> <p>-A atividade de leitura foi realizada na sala de convívio, de forma, a poder integrar todas as idosas na atividade.</p> <p>- 27 idosas participaram nesta atividade, algumas permaneceram em seus quartos e já outras preferiram passear pelo jardim.</p>

2.4.2.4.6. VIGÉSIMA TERCEIRA SEMANA

Dia	28 e 30	<p align="center">Projeto: <u>Ler + Cultura</u> Áreas: Literatura e Trabalhos manuais Temáticas: Mural com Provérbios/poemas/ textos do conhecimento das idosas</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Março	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Promover e valorizar o trabalho desenvolvido pelas idosas.	<p>Promover a liberdade de expressão oral e escrita, criatividade e imaginação.</p> <p>Desenvolver a memória das idosas.</p>	<p>1.Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2.Confeção de um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas.</p>	Motivar as idosas para a atividade.	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e Diário de Notícias; Cartolinas (coloridas); Tesouras; Fita-cola; Marcadores (preto, azul, vermelho e verde).</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 45 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 18 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Uma idosa voluntariou-se para ler a manchete do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>-Em seguida debatemos algumas das notícias mais significativas do dia;</p> <p>-Finalizada esta atividade, pedimos às idosas para que pensassem em algum texto, provérbios ou poemas de seu conhecimento e escrevessem em uma cartolina colorida à escolha. Depois reunimos as cartolinas das várias idosas presentes nesta atividade e colámos uma a uma com fita-cola de forma a transformar a junção das cartolinas num mural com a nossa ajuda.</p> <p>-Por fim, as idosas decoraram o mural com desenhos à escolha.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas gostaram de ler o jornal e o diário de notícias e gostaram da ideia de realizar um mural com provérbios, poemas e textos de seu conhecimento.</p> <p>As idosas tiveram dificuldades em recortar e colar as cartolinas.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade.</p> <p>-No mural havia provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas.</p> <p>-Participaram nesta atividade 18 idosas, as outras que se recusaram a participar alegaram não estar inspiradas e motivadas no momento para realizar esta atividade.</p>

2.4.2.4.7. VIGÉSIMA QUARTA SEMANA

Dia	11 e 13	<p>Projetos: <u>Ler + Cultura</u></p> <p>Áreas: Literatura e Trabalhos manuais</p> <p>Temáticas: Mural com Provérbios/poemas/ textos do conhecimento das idosas (continuação).</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	abril	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Promover e valorizar o trabalho desenvolvido pelas idosas.	<p>Promover a liberdade de expressão oral e escrita, criatividade e imaginação.</p> <p>Desenvolver a memória das idosas.</p> <p>Desenvolver a motricidade fina.</p>	<p>1.Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2.Confeção de um mural com provérbios, poemas e textos do conhecimento das idosas.</p>	<p>Reunir com as idosas na sala de convívio.</p> <p>Motivar as idosas para a Leitura (ouvir leituras de provérbios e de textos).</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e Diário de Notícias; Cartolinas (coloridas); Tesouras; Fita-cola; Marcadores (preto, azul, vermelho e verde).</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 16 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Uma idosa voluntariou-se para ler a manchete do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>-Em seguida, debatemos algumas das notícias mais significativas do dia;</p> <p>-Finalizámos a atividade da realização do mural.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas gostaram de ler o jornal e o diário de notícias e gostaram da ideia de realizar um mural com provérbios, poemas e textos de seu conhecimento.</p> <p>-As idosas tiveram dificuldades em recortar e colar as cartolinas.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade.</p> <p>- Das 42 idosas que integram o nosso estudo, 26 idosas não participaram nesta atividade, uma vez que algumas idosas já haviam terminado esta atividade no dia anterior e é de ressaltar as idosas que recusaram participar nesta atividade.</p>

2.4.2.4.8. VIGÉSIMA QUINTA SEMANA

Dia	18 e 20	<p>Projeto: <u>Ler + Cultura</u></p> <p>Áreas: Leitura e Cultura</p> <p>Temáticas: Ler o jornal da Madeira / Diário de Notícias e ver um dvd sobre a vida de Amália Rodrigues</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	abril	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^ª . Mécia Melo	
Orientadora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
<p>Estimular as capacidades cognitivas e manter o contato com o mundo exterior e recordar e promover o fado como património nacional.</p>	<p>Criar o gosto pela leitura de forma a que as idosas estejam atualizadas sobre os assuntos mais importante a nível Regional e Nacional.</p> <p>Melhorar as capacidades de leitura oral.</p> <p>Descobrir ou redescobrir o gosto pelo fado.</p>	<p>1. Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2. Ver um dvd sobre a vida de Amália Rodrigues</p>	<p>Motivar as idosas para as atividades.</p> <p>Desenvolver a audição e a memória.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e do Diário de Notícias; Dvd sobre a vida de Amália Rodrigues e dvd</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 90 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 24 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Após recebermos o Jornal da Madeira e o Diário de Notícias pedimos a cada idosa que lesse um excerto dos artigos dos mesmos em voz alta.</p> <p>-Após estarmos informados sobre as notícias de destaque do dia, discutimos as notícias mais importantes do dia.</p> <p>-Em seguida, colocámos e visualizámos um dvd sobre a vida da fadista Amália Rodrigues.</p> <p>-Conversámos sobre alguns aspetos da vida da fadista Amália Rodrigues tais como a vida na época e os fados.</p>	<p>-As idosas gostaram de ler o jornal e o diário.</p> <p>-A atividade de visualização do dvd foi realizada na sala de convívio, de forma, a poder integrar todas as idosas. Dispusemos as cadeiras em filas horizontais, As idosas com problemas auditivos e visuais foram colocadas nas primeiras filas.</p> <p>-As idosas gostaram da atividade, pois esta, lhes permitiu relembrar grandes músicas de Fado.</p> <p>-As idosas conheciam a Amália Rodrigues, assim como alguns de seus fados.</p>

2.4.2.4.9. VIGÉSIMA SÉTIMA SEMANA

Dia	5	<p align="center">Projeto: <u>Ler + Cultura</u> Área: Literatura e Música Temática: Ler o Jornal da Madeira/ Diário de Notícias e Ouvir o Fado (João de Braga)</p>
Dia da semana	Sábado	
Mês	maio	
Horário	09h00-13h00 e das 14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular as capacidades cognitivas e manter o contato com o mundo exterior e recordar e promover o fado como património nacional.	<p>Criar o gosto pela leitura de forma a que as idosas estejam actualizadas sobre os assuntos mais importante a nível Regional e Nacional.</p> <p>Melhorar as capacidades de leitura oral.</p> <p>Descobrir ou redescobrir o gosto pelo fado</p>	<p>1. Leitura do Jornal da Madeira e do Diário de Notícias.</p> <p>2. Ouvir um cd de João de Braga</p>	<p>Motivar as idosas para as atividades.</p> <p>Estimular a audição e a memória</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Jornal da Madeira e do Diário de Notícias; Cd de músicas do João de Braga e Rádio leitor de cd.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 42 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Todas as idosas participaram nesta atividade.</p> <p>-Após recebermos o Jornal da Madeira e o Diário de Notícias pedimos a cada idosa que lesse um excerto dos artigos dos mesmos em voz alta.</p> <p>-Após estarmos informados sobre as notícias de destaque do dia, discutimos as notícias mais importantes do dia.</p> <p>-Em seguida, colocámos um cd de músicas do João de Braga. As idosas conheciam algumas das músicas deste fadista e cantaram ao som das músicas.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-As idosas gostaram destas atividades.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas atividades.</p> <p>- As idosas revelaram ter conhecimento de alguns fados deste fadista.</p>

2.4.2.4.10. TRIGÉSIMA SEMANA

Dia	30	Projeto: <u>Ler +Cultura</u> Áreas: Cultura e Música Temáticas: Cantar cânticos populares
Dia da semana	Sábado	
Mês	maio	
Horário	09h00-13h00 e das 14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Estimular as capacidades cognitivas, visuais e auditivas	Melhorar as capacidades de leitura. Cantar cânticos populares.	Momento Musical	Reunir com as idosas na sala de convívio. Motivar as idosas para a Leitura das letras dos cânticos.	Recursos Humanos: Utentes e Educadora Recursos Materiais: Instrumentos musicais; Cds de músicas populares (Encontros da Eira/Músicas tradicionais da Madeira)

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Sala de convívio.</p> <p>Duração: 90 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 28 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos</p> <p>-Colocámos um cd de cânticos populares;</p> <p>-Fornecemos às idosas as letras dos cânticos e simultaneamente incentivávamos a cantá-los;</p> <p>-Ajudámos as idosas com dificuldades no canto.</p>	<p>As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-De um modo geral, as idosas gostaram desta atividade.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nesta atividade, todavia, 14 idosas recusaram-se em participar nesta atividade.</p>

2.4.3. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Na realização deste projeto criou-se um ambiente colaborativo e cooperativo através da realização das atividades de e para o grupo de idosas. Pela nossa auto-avaliação referimos que as atividades foram adequadas, na medida em que se observou adesão, satisfação e uma cooperação entre a maioria das idosas que integravam o nosso estudo.

Procurámos utilizar uma metodologia de cooperação que promovesse a colaboração e a interação das idosas no seio do grupo e que fosse ao encontro de seus gostos e necessidades. Isso verificou-se no desenvolvimento das atividades, em que as idosas foram os agentes principais da sua aprendizagem e desenvolvimento.

Verificámos que as idosas constituem um grupo heterogéneo e com níveis diferentes de desenvolvimento e aprendizagem, sob o ponto de vista cognitivo, psico-motor e afectivo.

Relativamente aos aspetos positivos do projeto podemos destacar os seguintes: a motivação e interesse da maioria das idosas na participação das atividades; realização de todas as atividades planificadas apesar de terem sido realizados alguns ajustes a nível do tempo e do material, assim como algumas adequações das atividades planificadas para os participantes.

2.5. O PROJETO: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Para a realização de um projeto desta natureza é necessário fazer-se uma pesquisa ou enquadramento teórico sobre a temática da atividade física, assim como o levantamento das características de expressão motora do idoso em Lar, nomeadamente o tipo, as capacidades, as potencialidades e a mobilidade.

Outro aspeto não menos importante e decorrente do princípio subjacente, é a necessidade de se observar, refletir e compreender previamente as capacidades motoras das idosas do *Lar Vila Assunção* com que íamos desenvolver este projeto.

Este projeto foi desenvolvido com 10 utentes autónomos e os restantes com doenças graves do envelhecimento tais como a demência e a depressão muitas delas apresentavam muitas dificuldades motoras, psicológicas e sociais.

2.5.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Segundo vários estudos desenvolvidos nos últimos anos, um dos fatores essenciais para um envelhecimento ativo e com qualidade é a prática de atividade física.

Em 1995, a OMS lançou um novo programa de saúde para a Terceira Idade em que aborda “várias medidas, destaca a importância da atividade física como forma de prevenir a doença e manter o bem-estar da população em idades avançadas” (citado por Pinto, 2001,p.125).

A definição de atividade física é compreendida como “todo o movimento da vida diária, incluído o trabalho, a recreação, o exercício físico e as atividades desportivas” (Paúl & Ribeiro 2011, p.13).

O exercício físico é importante em todas as faixas etárias, pois tem consequências positivas no desempenho intelectual, psicológico e social e também favorece uma qualidade de vida e convívio social.

Para Llano et al. (2004) o processo natural de envelhecimento caracteriza-se por “um decréscimo dos níveis de habilidade funcional e, como consequência, um decréscimo das capacidades físicas (força, equilíbrio, resistência, tempo de reação...)” (p.47).

De acordo com Saldanha (2009), o envelhecimento provoca uma série de modificações na estrutura corporal, isto é, desenvolve uma progressiva atrofia da massa

muscular e aumento de tecido fibroso consequência da diminuição da força de contração dos músculos.

entre os 30 e os 70 anos de idade a força muscular diminui à volta de 15% mesmo quando o envelhecimento se processou de forma saudável, detetando-se ainda a nível de todos os componentes das articulações (...) se houver sedentarismo, as alterações atrás referidas tornam-se graves e por vezes irreversíveis, bloqueando por completo as articulações que não conseguem responder à ordem de movimentação (p.62).

Araújo (2011) citado por Paúl & Ribeiro (2011) apontou as vantagens da promoção de uma vida saudável através de uma prática de exercício físico de forma contínua e regular. Se a prática de atividade física está relacionada a um envelhecimento saudável, a inatividade dá origem a muitas patologias associadas ao processo de envelhecimento. Assim é importante conhecer as consequências da inatividade física.

Quadro 3- Consequências da inatividade física

FISIOLÓGICAS Patologia cardiovascular e respiratória precoce (a condição do coração e dos pulmões vai piorar); Patologia metabólica (aumento do colesterol total, tensão arterial, do peso e da diabetes); Patologia osteoarticular (perda de força, dos músculos e ossos, com descalcificação óssea, atrofia muscular e dor); Debilitação do sistema imunitário (as defesas do organismo tornam-se mais vulneráveis); Diminuição da produção de hormonas (principalmente das que protegem da osteoporose).
PSICOLÓGICAS Baixa auto-estima; Apatia; Confusão; Insónias; Ansiedade;

Depressão.

SOCIAIS

Imagem social negativa;

Isolamento.

Fonte: Araújo (2011) citado por Paúl & Ribeiro (2011,p.14)

O mesmo autor refere que a inatividade física é um “círculo vicioso”, uma vez que, o idoso ao afastar-se e isolar-se diminui a sua capacidade física e cognitiva e vice-versa. Também nos lares é necessário fazer atividades físicas com o idoso porque “uma atividade física adaptada e compensatória pode ajudar a prevenir algumas alterações patológicas” Araújo (2011) citado por Paúl & Ribeiro (2011,p.13).

Este autor defende ainda que para ter um envelhecimento activo é necessário atingir os seguintes objetivos: a nível fisiológico (resistência, flexibilidade, força e equilíbrio), a nível psicológico (capacidade cognitiva e de coordenação) e a nível social (capacidade comunicativa). Outro aspeto muito importante é que quanto mais novo (idade) o idoso iniciar a prática de atividade física, mantendo-a constante ao longo da vida, maiores serão os benefícios a nível físico.

Quadro 4- Benefícios da atividade física

FISIOLÓGICOS

Aumentar a qualidade de endomórficas circulantes (o que provoca um estado de bem-estar no final da atividade);

Ajudar a controlar o nível de açúcar no sangue (glicemia), favorecendo a prevenção e o controlo da diabetes;

Reduzir os níveis de colesterol total, diminuído o colesterol de lipoproteínas de baixa densidade (LDL), o “colesterol mau”, e aumentando o nível de colesterol de lipoproteínas de alta densidade (HDL), o “colesterol bom”;

Diminuir a tensão arterial;

Melhorar o sono, tanto em quantidade como em qualidade;

Aumentar a capacidade cardiocirculatória e respiratória (aumento da irrigação sanguínea e todos os órgãos e da oxigenação do sangue);

Mantém os músculos treinados para todas as atividades do dia-a-dia (evitando, assim,

dores musculares, ósseas e das articulações, e o aparecimento de varizes e respectivas complicações);

Permite comer maior quantidade e variedade de alimentos (sem deixar de manter um peso corporal adequado e a forma física desejada);

Reduzir a probabilidade de obstipação (prisão de ventre);

Reduzir o risco de várias patologias como a obesidade, o cancro do colón e da mama, a osteoporose, a diabetes, o acidente vascular cerebral, doenças do coração e o enfarte cardíaco;

Atrasa o aparecimento de alterações posturais, dores de costas e de artroses;

Melhora o funcionamento do sistema imunitário (o corpo consegue defender-se mais eficazmente de infecções);

Melhora a funcionalidade e minimiza a dor.

PSICOLÓGICOS

Incrementar o sentimento de auto-estima e do bem-estar geral;

Ajudar a lidar com o stress (promovendo o relaxamento e um melhor autocontrolo);

Melhorar o humor e reduz o risco de depressão (ajudando a encarar a vida e uma forma mais optimista);

Favorecer a atividade intelectual e o equilíbrio afectivo (melhorando a saúde mental e a função cognitiva);

Proporcionar novas aprendizagens (desenvolvendo a capacidade geral de aprender, o que por sua vez contribui para a auto-estima).

SOCIAIS

Promove as relações sociais e a comunicação (favorecendo a criação de novas amizades);

Aproxima a pessoa ao meio envolvente;

Fomenta a manutenção e a aquisição de funções na sociedade (com a assunção de tarefas) e o desempenho de novos papéis sociais;

Ajuda na integração da pessoa na comunidade (aumentando a sua participação e visibilidade social);

Cria a possibilidade de novos relacionamentos (extrafamiliares e intergeracionais).

Fonte: Araújo (2011) citado por Paúl & Ribeiro (2011, p.15)

No entanto, costumamos dizer no senso comum que mais vale tarde do que nunca! O importante é começar, depois é manter.

A atividade física favorece a interação entre o físico e o psicológico assim como o processo de socialização favorece o idoso na relação com os outros.

A atividade física realizada de forma coerente, estruturada e periódica traz benefícios para o idoso. Llano et al. (2004) referem que independentemente do nível de desenvolvimento/envelhecimento em que cada idoso se encontra, a atividade física é sempre uma oportunidade onde se desenvolvem potencialidades a vários níveis, pois pequenos gestos equivalem a pequenos ganhos funcionais, o que permite uma qualidade de vida.

Uma questão se nos coloca: como incentivar o idoso para a prática da atividade física? É importante em primeiro lugar sensibilizá-lo para que ele interiorize e sinta a necessidade de integrar na sua rotina a prática de atividade física e deste modo adote um estilo de vida ativo e particular.

Em segundo lugar devemos escolher lugares para a prática de atividade física de modo a que o idoso possa mover-se com facilidade. A música também poderá ser uma ajuda e daí a importância de selecionar músicas com ritmos conhecidos e simples. A dança é recomendada pois promove o exercício físico e incentiva a liberdade de criar e explorar movimentos e sensações.

Saldanha (2009) diz também que as quedas acontecem devido a fatores intrínsecos e extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados com a perda do equilíbrio postural, alteração do sistema nervoso periférico, perturbações osteoarticulares, diminuição da massa e da força muscular entre outros. Os fatores extrínsecos das quedas dos idosos devem-se às perturbações da visão por cataratas ou lentes mal corrigidas, as barreiras arquitetónicas, diminuição dos reflexos ou deslizamentos de tapetes ou outros.

A caminhada permite resultados na prevenção de doenças degenerativas e na manutenção da capacidade funcional. É uma atividade segura, quer para o aparelho locomotor e cardiovascular e deve ser realizada nos períodos do dia com menos calor, isto é, no início da manhã ou ao entardecer.

Saldanha (2009) refere que “o equilíbrio postural e a marcha são atividades complexas que exigem uma interação permanente entre o sistema nervoso e o sistema músculo-esquelético” (p.61).

Enumera também uma série de as vantagens da prática de atividade física. Entre elas:

- Mantém o tônus muscular;
- Conserva e melhora os movimentos articulares;
- Evita desequilíbrios e quedas;
- Atrasa o aparecimento de alterações na imagem corporal características da idade avançada;
- Beneficia o sono;
- Aumenta a sensação de bem-estar;
- Melhora a autoestima.

O mesmo autor acrescenta que as quedas são “a consequência mais grave das referidas perturbações da mobilidade que nos idosos podem originar aumento da morbidade com insuficiência funcional de vários órgãos e sistemas, perda da independência e mesmo mortalidade precoce” (p.87).

Este autor referindo-se ao sedentarismo diz-nos que este juntamente com as artrites, as artroses, o erro postural e alguns medicamentos, podem influenciar de forma negativa a mobilidade dos idosos.

Se o grupo de idosos for sedentário, é importante salientar “que não é por isso que não devem ser estimulados a praticar exercício físico, (...) os idosos que aumentam a sua atividade física reduzem rapidamente os vários fatores de risco para nível daqueles que já têm esse comportamento há vários anos” (Pinto, 2001,p.127).

2.5.2. OBJETIVOS

Os objetivos que procurámos desenvolver com este projeto: “Prática de Atividade Física” foram os seguintes:

Objetivo geral – Promover e criar o hábito da prática de Atividade física, assim como a estimular no idoso o prazer de fazer exercício físico.

Objetivos específicos:

- Estimular nas idosas o hábito da prática de Atividade física.
- Promover o gosto pelo exercício físico, fazendo jogos, exercícios com bola e sem bola e caminhadas com as idosas, nos corredores do Lar, no ginásio, no jardim e até mesmo na sala convívio, com a preocupação central de as cativar para se movimentarem;

- Realizar exercícios de flexibilidade, de equilíbrio e de expressão corporal;
- Desenvolver competências comunicativas de expressão motora.
- Estimular a capacidade de concentração e coordenação.
- Envolver o familiar/visitante na atividade.
- Diminuir a perda de massa muscular.
- Contribuir para o desenvolvimento de bem-estar e da motricidade fina.
- Promover a socialização e a comunicação.

2.5.3. QUADRO GERAL DE ATIVIDADES

As áreas trabalhadas neste projeto foram essencialmente: Atividade física, Exercício físico, Trabalhos manuais e Passeio.

Nas tabelas abaixo está descrito a semana, dia/mês/ano e respectivas áreas e temáticas das atividades.

Quadro 5- Quadro Geral de Atividades do projeto “A Prática de Atividade física”

Semanas	Dias/Mês/Ano	Áreas	Temática das atividades
Décima sétima semana	15 de fevereiro de 2012	Atividade física, Exercício físico e trabalhos manuais	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
	17 de fevereiro de 2012	Atividade física, Exercício físico e trabalhos manuais	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
Décima oitava semana	22 de fevereiro de 2012	Atividade física e Música	Desfile e baile de Carnaval
	24 de fevereiro de 2012	Atividade física e Exercício físico	Jogos e Exercícios físicos com e sem bola
Décima nona semana	29 de fevereiro de 2012	Atividade física e Exercício físico	Jogos e Exercícios físicos com e sem bola
	2 de março de 2012	Atividade física e Exercício físico	Jogos e Exercícios físicos com e sem bola

Vigésima semana	7 de março de 2012	Atividade física e Exercício físico	Dança, Jogos e Exercícios físicos com ou sem bola
	9 de março de 2012	Atividade física e Exercício físico	Dança, Jogos e Exercícios físicos com ou sem bola
Vigésima quarta semana	11 de abril de 2012	Atividade física, jogos, Exercícios físicos e Música	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola ao som de músicas.
	13 de abril de 2012	Atividade física, jogos, Exercícios físicos e Música	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola ao som de musicais.
Vigésima sexta semana	25 de abril de 2012	Atividade física, Exercícios físicos.	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
	27 de abril de 2012	Atividade física, Exercícios físicos.	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
Vigésima sexta semana	25 de abril de 2012	Atividade física, Exercícios físicos.	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
	27 de abril de 2012	Atividade física, Exercícios físicos.	Jogos, Exercícios físicos com e sem bola.
Vigésima oitava semana	12 de maio de 2012	Atividade física	Caminhada/passeio

Vigésima nona semana	19 de maio de 2012	Atividade física	Caminhada/passeio.
Trigésima semana	30 de maio de 2012	Passeio e Cultura	Visita ao Mercado Abastecedor do Funchal e ver algumas Exposições.

2.5.4.PLANIFICAÇÃO/DESCRIÇÃO/LOCAL E REFLEXÃO
CRÍTICA DAS ATIVIDADES

2.5.4.1. DÉCIMA SÉTIMA SEMANA

Dia	15 e 17	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u> Áreas: Atividade física Temáticas: Jogar, Praticar Exercícios físicos com e sem bola.</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Fevereiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Exercitar a coordenação motora.	Estimular a coordenação óculo manual. Realizar exercícios de flexibilidade, equilíbrio e de expressão corporal; Promover a confiança e o domínio do corpo e da mente.	1.Jogo da caixa (<i>Fonte: Animação de Idosos – Atividades</i>) 2.Bowling 3.Exercícios físicos com e sem bola.	As atividades são desenvolvidas no ginásio da instituição com material adequado às limitações das idosas.	Recursos Humanos: Utentes e Educadora. Recursos Materiais: Bolas de borracha; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Ginásio</p> <p>Duração: 45 minutos cada atividade</p> <p>Número de participantes: 20 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Sentámos as idosas em cadeiras em forma de círculo.</p> <p>-Jogámos primeiro a bola para a caixa de cartão de modo a acertar no seu interior. Motivámos todas as idosas a jogar a bola para a caixa com o apoio dos seus membros superiores.</p> <p>-Finalizada esta atividade, colocámos no chão garrafas de plástico com areia numa posição vertical. As idosas jogaram a bola com o intuito de derrubarem todas as garrafas.</p> <p>-Os exercícios físicos com bola e sem bola foram feitos sentados num círculo e consistiu no seguinte: passar a bola para a colega do lado direito com as duas mãos e depois repetir o exercício com a mão direita apenas, repetir toda a atividade, passando a bola para a colega do lado esquerdo. Em seguida propusemos às idosas que tentassem levar a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito, assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em jogar a bola com os membros superiores.</p> <p>- Estas atividades serão repetidas ao longo do projeto de estágio devido à boa receptividade por parte das idosas e a necessidade da prática física.</p> <p>- Estas atividades foram baseadas em exercícios de membros superiores assim como da motricidade fina das mãos e dedos.</p> <p>- Das 42 idosas que integram o nosso estudo, 22 idosas recusaram participar na atividade, referindo não se sentirem bem fisicamente para a realização da mesma.</p>

2.5.4.2. DÉCIMA OITAVA SEMANA

Dia	22 e 24	<p>Projetos: <u>A prática de Atividade física</u> Áreas: Atividade física e Música Temáticas: Realizar um Desfile e um baile de Carnaval</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Fevereiro	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

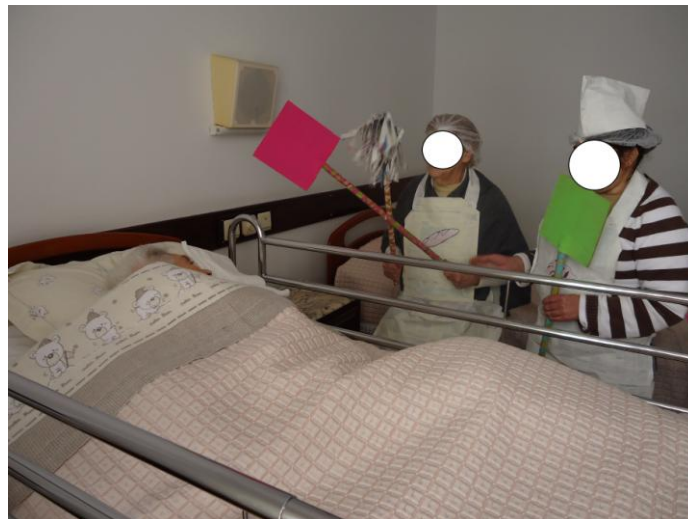
Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Promover a alegria e o espírito de Carnaval entre todos as idosas.	<p>Promover o bem-estar e a satisfação pessoal;</p> <p>Estimular a comunicação, a amizade e a convivência.</p>	1.Desfile e Baile e Carnaval.	<p>Reunir com idosos na sala de convívio;</p> <p>Organizar um desfile de Carnaval com as 15 idosas autónomas e percorrer o jardim, corredores e alguns quartos de dormir das idosas acamadas</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Fatos e acessórios de Carnaval; Leitor de cd; Cds de Carnaval; Portátil.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local das atividades: Sala de convívio, jardim, corredores e quartos das idosas acamadas.</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes: 15 idosas</p> <p>Com registos fotográficos (ver figuras 9 e 10).</p> <p>-Primeiramente, as 15 idosas colocaram o avental realizados pelas mesmas, em uma das atividades da própria instituição. Participaram apenas 15 idosas no desfile, uma vez que estas idosas são autónomas e conseguem deslocar-se sem ajuda de qualquer utensílio, porém uma idosa de cadeira de rodas quis participar no desfile, tendo recebido a ajuda de uma outra participante na deslocação.</p> <p>-Organizámos um desfile com uma pequena coreografia, que teve início na sala de convívio passando pelo jardim, corredores e quartos das idosas acamadas.</p> <p>-Em seguida, realizámos um baile de Carnaval entre as idosas na sala de convívio, que contou com a presença de amigos e familiares das utentes do Lar.</p>	<p>-Esta atividade permitiu a participação dos familiares e amigos das idosas.</p> <p>-As atividades baseadas no Carnaval foram desenvolvidas no interior e exterior da instituição.</p> <p>- As idosas gostaram muito de realizar e participar nas atividades relacionadas com esta temática.</p> <p>-As restantes idosas que não participaram no desfile mas que participaram no convívio tiveram dificuldade em dançar e movimentar-se.</p> <p>- Houve socialização entre as utentes, criando um ambiente de diversão e entretenimento.</p> <p>-É de ressaltar que as idosas acamadas ficaram muito contentes por terem a visita das idosas.</p>

Figura 9 -Desfile de Carnaval no jardim



Figura 10-Desfile de Carnaval aos quartos de dormir das idosas acamadas



2.5.4.3. DÉCIMA NONA SEMANA

Dia	29 e 2	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u> Áreas: Atividade física Temáticas: Realizar jogos e Exercícios físicos com e sem bola</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	fevereiro e março	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Exercitar a coordenação motora.	<p>Exercitar a coordenação óculo manual.</p> <p>Realizar exercícios de flexibilidade, equilíbrio e de expressão corporal.</p> <p>Promover a confiança e o bem-estar das idosas.</p>	<p>1.Jogo da caixa (<i>Fonte: Animação de Idosos – Atividades</i>)</p> <p>2.Bowling</p> <p>Exercícios físicos com bola e sem bola.</p>	<p>As atividades são desenvolvidas no ginásio da instituição com material adequado às limitações das idosas.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Bolas de borracha de várias cores; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Ginásio</p> <p>Duração: 60 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 20 idosas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Sentámos a idosas nas cadeiras e formamos um círculo.</p> <p>-Jogámos primeiro a bola para a caixa de cartão de modo a acertar no seu interior. Motivamos todas as idosas a jogar a bola para a caixa com o apoio dos seus membros superiores.</p> <p>-Finalizada esta atividade, colocámos no chão garrafas de plástico com areia numa posição vertical. As idosas jogaram a bola com o intuito de derrubarem todas as garrafas.</p> <p>-Os exercícios físicos com bola e sem bola foram feitos sentadas em círculo e consistiu no seguinte: passar a bola para a colega do lado direito com as duas mãos e depois repetir o exercício com a mão direita apenas, depois repetir toda a atividade, passando a bola para a colega do lado esquerdo. Em seguida propusemos às idosas que tentassem levar a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito, assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada.</p>	<p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em jogar a bola com os membros superiores.</p> <p>- Estas atividades serão repetidas ao longo do projeto de estágio devido à necessidade e à boa receptividade por parte das idosas.</p> <p>- Das 42 idosas que integram o nosso estudo, 22 idosas recusaram-se em participar na nossa atividade, por motivos de saúde e por não estarem dispostos a realizar a mesma.</p> <p>- Estas atividades foram baseadas em exercícios de membros superiores assim como da motricidade fina das mãos e dedos.</p> <p>-As idosas revelaram uma melhor coordenação motora e óculo manual.</p>

2.5.4.4. VIGÉSIMA SEMANA

Dia	7	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u></p> <p>Áreas: Atividade física</p> <p>Temáticas: Efetuar jogos, Exercícios físicos com e sem bola</p>
Dia da semana	Quarta-feira	
Mês	Março	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Exercitar a coordenação motora.	<p>Exercitar a coordenação óculo manual.</p> <p>Realizar exercícios de flexibilidade, equilíbrio e de expressão corporal;</p> <p>Promover a confiança e o bem-estar.</p>	<p>1.Jogo da caixa (<i>Fonte: Animação de Idosos – Atividades</i>)</p> <p>2.Bowling</p> <p>3.Exercícios físicos com bola e sem bola.</p>	<p>Reunir com as idosas no ginásio, e sentá-las num círculo.</p> <p>Motivar e encorajar as idosas para acertarem com a bola na caixa.</p> <p>Realizar exercícios com os membros superiores.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Bolas de borracha de várias cores; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia;</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Ginásio</p> <p>Duração: 45 minutos por atividade</p> <p>Número de participantes: 6 idosas na atividade exterior e cerca 15 idosas no ginásio</p> <p>Sem registos fotográficos</p> <p>-Sentámos as idosas nas cadeiras e formámos um círculo.</p> <p>-Jogámos primeiro a bola para a caixa de cartão de modo a acertar no seu interior. Motivamos todas as idosas a jogar a bola para a caixa com o apoio dos seus membros superiores.</p> <p>-Finalizada esta atividade, colocámos no chão garrafas de plástico com areia numa posição vertical. As idosas jogaram a bola com o intuito de derrubarem todas as garrafas.</p> <p>-Os exercícios físicos com bola e sem bola foram feitos sentados num círculo e consiste no seguinte: passar a bola para a colega do lado direito com as duas mãos e depois repetir o exercício com uma mão apenas, repetir toda a atividade, passando a bola para a colega do lado esquerdo. Em seguida propusemos às idosas que tentassem levar a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito, assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada.</p>	<p>As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em jogar a bola com os membros superiores.</p> <p>- Estas atividades foram repetidas ao longo do projeto de estágio devido à boa receptividade por parte das idosas, porém 21 idosas não participaram na atividade, por motivos de saúde.</p> <p>-A maioria das idosas revelaram uma melhor coordenação motora.</p>

2.5.4.5. VIGÉSIMA QUARTA SEMANA

Dia	11 e 13	<p>Projetos: <u>A prática de Atividade física e Ler +Cultura</u></p> <p>Áreas: Atividade física, Jogos, Exercícios físicos e Música</p> <p>Temáticas: Jogar, Exercícios físicos com ou sem bola ao som de música.</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Abril	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da UMa	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Desenvolver a coordenação motora. Estimular um estado de calma.	Exercitar a coordenação óculo-manual. Realizar exercícios de flexibilidade, força, equilíbrio e de expressão corporal. Promover um estado de calma e relaxamento.	1.Jogo da caixa 2.Bowling 3.Exercícios físicos com bola e sem bola. 4.Momento musical (relaxamento)	Reunir com as idosas no ginásio, e sentá-las num círculo. Motivar e encorajar as idosas para acertarem com a bola na caixa. Realizar exercícios com os membros superiores.	Recursos Humanos: Utentes e Educadora. Recursos Materiais: Bolas de borracha de várias cores; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia; Leitor de Cds e cd's.

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Ginásio</p> <p>Duração: 30 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 15 idosas na atividade</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Sentámos as idosas nas cadeiras e formamos um círculo. Jogámos primeiro a bola para a caixa de cartão de modo a acertar no seu interior. Motivamos todas as idosas a jogar a bola para a caixa com o apoio dos seus membros superiores.</p> <p>Finalizada esta atividade, colocámos no chão garrafas de plástico com areia numa posição vertical. As idosas jogaram a bola com o intuito de derrubarem todas as garrafas.</p> <p>Em seguida propusemos às idosas que tentassem levar a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito, assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada.</p> <p>-No final da sessão colocámos uma música de relaxamento. Pedimos às idosas que fechassem os olhos e que concentrassem a atenção em si próprias. Pedimos que sentissem a respiração tranquila e que seguissem o seu fluxo natural: inspirar e expirar. Em seguida pedimos às idosas que sentissem o peso de seus pés sobre o chão, assim como o peso das pernas, da bacia, da coluna e peito que estão relaxados.</p> <p>-Depois pedimos às idosas que memorizassem a sensação de serenidade e que abrissem os olhos sem pressa e que movessem lentamente as mãos.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>- Apenas 15 idosas participaram na atividade, as restantes recusaram-se em participar na realização da mesma.</p> <p>-As idosas gostaram das atividades, principalmente da sessão de relaxamento, embora algumas idosas manifestassem problemas a nível de concentração.</p> <p>-As idosas mostraram interesse em participar e colaborar nestas atividade.</p>

2.5.4.6. VIGÉSIMA SEXTA SEMANA

Dia	25 e 27	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u> Áreas: Atividade física Temáticas: Realizar jogos, Exercícios físicos com e sem bola</p>
Dia da semana	Quarta e Sexta-feira	
Mês	Abril	
Horário	14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Desenvolver a coordenação motora.	Realizar exercícios de flexibilidade, força, equilíbrio e de expressão corporal. Promover um estado de calma e relaxamento.	1.Jogo da caixa 2.Bowling 3.Exercícios físicos com bola e sem bola.	Reunir com as idosas no ginásio, e sentá-las num círculo. Motivar e encorajar as idosas para acertarem com a bola na caixa. Realizar exercícios com os membros superiores.	Recursos Humanos: Utentes e Educadora. Recursos Materiais: Bolas de borracha de várias cores; Caixa de cartão; Garrafas de plástico com areia;

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Local da atividade: Ginásio</p> <p>Duração: 45 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 11 idosas na atividade</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Sentámos as idosas nas cadeiras em círculo.</p> <p>-Jogámos primeiro a bola para a caixa de cartão de modo a acertar no seu interior. Motivamos todas as idosas a jogar a bola para a caixa com o apoio dos seus membros superiores.</p> <p>-Finalizada esta atividade, colocámos no chão garrafas de plástico com areia numa posição vertical. As idosas jogaram a bola com o intuito de derrubarem todas as garrafas.</p> <p>-Os exercícios físicos com bola e sem bola foram feitos sentados num círculo e consistiu no seguinte: passar a bola para a colega do lado direito com as duas mãos e depois repetir o exercício com uma mão apenas, repetir toda a atividade, passando a bola para a colega do lado esquerdo. Em seguida propusemos às idosas que tentassem levar a bola à cabeça, ao joelho e à frente do peito, assim como acima da cabeça e aos pés, numa sequência de cinco repetições cada.</p>	<p>As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em jogar a bola com os membros superiores.</p> <p>- Estas atividades foram baseadas em exercícios de membros superiores.</p> <p>- Participaram apenas 11 idosas nesta atividade, as restantes idosas recusaram-se em participar na mesma.</p>

2.5.4.7. VIGÉSIMA OITAVA SEMANA

Dia	12	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u> Área: Atividade física Temática: Realizar uma caminhada de passeio</p>
Dia da semana	Sábado	
Mês	Maio	
Horário	09h00-13h00 e das 14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^a . Mécia Melo	
Orientadora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividade	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Motivar as idosas para uma caminhada / passeio.	<p>Diminuir a perda de massa muscular.</p> <p>Favorecer o contacto das idosas com os jardins do Lar.</p> <p>Melhorar a coordenação dos braços e das pernas.</p>	1.Caminhada	Reunir com as idosas na sala de convívio, e acompanhá-las ao longo do corredor e/ou jardins.	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Locais da atividade: Jardim</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes: cerca de 20 idosas na atividade exterior com e sem cadeira de rodas</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Acompanhámos e conversámos com cada idosa com ou se cadeira de rodas desde a sala de convívio até aos jardins do lar. Em média a duração de acompanhamento para cada idosa é de 10 minutos. Variando consoante as suas dificuldades motoras e interesse.</p> <p>-Motivávamos e encorajávamos as idosas mais autónomas a caminharem sozinhas e sem se apoiarem nas colegas.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em fazer a caminhada sozinhas, preferindo ir sempre acompanhadas.</p> <p>-As idosas gostaram de realizar a caminhada no início da manhã.</p> <p>-As idosas mostraram vontade e interesse em participar neste tipo de atividade.</p> <p>-Esta atividade foi uma atividade segura, quer do ponto de vista cardiovascular, como do aparelho locomotor.</p> <p>-Ao longo da caminhada as idosas falavam entre si.</p> <p>-Algumas idosas têm dificuldades no aparelho locomotor concretamente artroses nos joelhos, varizes nas pernas e problemas de equilíbrio.</p> <p>- Participaram na atividade 20 idosas, as restantes recusaram-se em participar, umas idosas por motivos de saúde e outras por não estarem interessadas na realização da atividade.</p>

2.5.4.8. VIGÉSIMA NONA SEMANA

Dia	19	<p>Projeto: <u>A prática de Atividade física</u> Áreas: Atividade física e de Jogos Temáticas: Efectuar uma caminhada / passeio com as idosas (continuação).</p>
Dia da semana	Sábado	
Mês	Maio	
Horário	09h00-13h00 e das 14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Profª. Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Motivar as idosas para uma caminhada / passeio (continuação).	<p>Diminuir a perda de massa muscular.</p> <p>Favorecer o contacto das idosas com os jardins do Lar.</p> <p>Melhorar a coordenação dos braços e das pernas.</p>	Caminhada	Reunir com as idosas na sala de convívio, e acompanhá-las ao longo do corredor e/ou jardins.	<p>Recursos Humanos: Utentes e Educadora</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Locais da atividade: Jardim e Sala de convívio</p> <p>Duração: 180 minutos</p> <p>Número de participantes: 16 idosas na atividade exterior e cerca 10 idosas na sala de convívio</p> <p>Sem registos fotográficos.</p> <p>-Acompanhámos e conversámos com cada idosa com ou se cadeira de rodas desde a sala de convívio até aos jardins do lar. Em média a duração de acompanhamento para cada idosa é de 10 minutos variando consoante as suas dificuldades motoras e interesse.</p> <p>-Ao longo da caminhada as idosas falavam entre si.</p> <p>-Motivávamos e encorajávamos as idosas mais autónomas a caminharem sozinhas e sem se apoiarem nas colegas.</p>	<p>-As atividades realizaram-se consoante o planificado anteriormente.</p> <p>-Algumas idosas tiveram dificuldade em fazer a caminhada sozinhas, preferindo ir sempre acompanhadas.</p> <p>-As idosas gostaram de realizar a caminhada no início da manhã.</p> <p>-As idosas mostraram vontade e interesse em participar neste tipo de atividades.</p> <p>-Esta atividade foi uma atividade segura, quer do ponto de vista cardiovascular, como do aparelho locomotor.</p> <p>- Algumas idosas têm dificuldades no aparelho locomotor concretamente artroses e problemas de equilíbrio.</p> <p>Verificámos uma melhora na coordenação dos braços e das pernas das idosas.</p> <p>Participaram nesta atividade 16 idosas, as restantes não participaram pelos mesmos motivos, referidos na descrição da atividade anterior.</p>

2.5.4.9. TRIGÉSIMA SEMANA

Dia	30	<p>Projetos: <u>A prática de Atividade física e Ler +Cultura</u></p> <p>Áreas: Passeios e Cultura</p> <p>Temáticas: Visitar Mercado Abastecedor do Funchal e Exposições.</p>
Dia da semana	Sábado	
Mês	Maio	
Horário	09h00-13h00 e das 14h00-18h00	
Educadora sénior	Filomena Mendes	
Orientadora da Uma	Prof ^ª . Mécia Melo	
Directora da instituição	Irmã Maria Goreti Andrade	

Objetivo geral	Objetivos específicos	Atividades	Estratégias	Recursos Humanos e Materiais
Promover um passeio cultural.	<p>Dar a conhecer o mercado abastecedor do Funchal e as portas pintadas da Zona Velha do Funchal.</p> <p>Dar a conhecer os jardins Almirante Reis.</p>	<p>1. Visita ao Mercado Abastecedor do Funchal.</p> <p>2. Visualização da Exposição Sem Teto de Vanessa Cordeiro.</p> <p>3. Observação das Portas pintadas da Zona Velha do Funchal, do mar e dos Jardins Almirante Reis.</p>	<p>Reunir com as idosas na sala de convívio e depois acompanhá-las até a carrinha e vice-versa.</p> <p>Conhecer alguns espaços marcantes da nossa história e a beleza da nossa cidade e por fim finalizar o nosso estágio com uma saída ao exterior.</p>	<p>Recursos Humanos: Utentes, Motorista e Educadora.</p> <p>Recursos Materiais: Carrinha de nove lugares do lar.</p>

Descrição das atividades	Reflexão crítica
<p>Locais da atividade: Sala de convívio e a cidade do Funchal.</p> <p>Duração: 30 minutos para cada atividade</p> <p>Número de participantes: 6 idosas</p> <p>Com registos fotográficos (ver figura11 e 12).</p> <p>-Acompanhámos e conversámos com as idosas até à carrinha e colocámos os cintos de segurança nas mesmas.</p> <p>- Fizemos uma visita ao Mercado Abastecedor do Funchal e às portas pintadas da Zona Velha do Funchal.</p> <p>-Depois, sentámos nos jardins Almirante Reis para repousar e conversar sobre os locais visitados.</p>	<p>-As idosas ficaram muito satisfeitas em sair do Lar e ver outras pessoas, assim como passear pela baixa do Funchal.</p> <p>-As idosas gostaram da visita ao Mercado Abastecedor do Funchal, uma vez que tiveram a possibilidade de ver as frutas, as flores, o peixe e muitos turistas.</p> <p>-Estava um dia de sol e a cidade estava repleta de muitas pessoas, sendo que era sábado de manhã e os madeirenses têm a tradição de irem ao mercado comprar as frutas e os legumes da época.</p> <p>-As idosas apreciaram as portas pintadas, a exposição e os jardins.</p> <p>-As idosas gostaram do passeio e gostariam de o repetir futuramente.</p> <p>- Participaram nesta atividade as idosas mais autónomas, tendo em conta que as auxiliares não puderam cooperar nesta atividade, então tivemos que reduzir o número de idosas a participarem na mesma.</p>

Figura 11-Visita as portas pintadas da Zona Velha do Funchal.



Figura 12- As idosas no jardim Almirante Reis



2.6. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Das idosas questionadas, mais de metade do grupo referiram como área de interesse a atividade física (33%). Neste sentido optámos por realizar atividades físicas de acordo com as necessidades, mobilidade e gostos das idosas em questão. Neste sentido foram desenvolvidos essencialmente: jogos, exercícios com e sem bola, caminhadas / passeios, de modo a satisfazer a vontade e a necessidade deste grupo de idosas, e de alguma forma prevenir algumas doenças associadas ao sedentarismo, à depressão e à imobilidade motora.

Na realização deste projeto criou-se um ambiente colaborativo e cooperativo através da realização das atividades com e para o grupo. Pela nossa auto-avaliação referimos que as atividades foram adequadas, na medida em que observámos satisfação e melhor destreza motora por parte das idosas.

Verificámos também que, as idosas pertencem a um grupo heterogéneo e com níveis diferentes de expressão motora.

Relativamente aos aspetos positivos do projeto podemos destacar os seguintes: uma grande adesão das idosas às nossas atividades e na participação nas mesmas.

CAPÍTULO III
CONCLUSÕES

3.1.REFLEXÃO CRÍTICA E CONCLUSÃO DO ESTÁGIO

Após a análise diagnóstica e a implementação dos dois sub-projetos ao longo do período de estágio, ficámos com a percepção que demos resposta aos objetivos propostos inicialmente. Em todas as fases do estágio realizámos atividades que contemplaram vários domínios: cognitivo, psico-motor e afetivo das idosas, em diferentes áreas de intervenção: Trabalhos manuais, Cultura/Tradições da Madeira, Cinema, Música, Convívios, Prática de Atividade física e Exercício físico.

Na realização destas atividades, houve sempre interesse demonstrado por algumas idosas em participar em todas as atividades desenvolvidas desde o início até o fim.

De um modo geral conseguimos desenvolver nas idosas competências pessoais e sociais, assim como identificar e melhorar as dificuldades cognitivas e motoras por meio de leitura, jogos, exercícios físicos, caminhadas e passeios.

Na primeira fase procurámos estruturar um enquadramento teórico e prático sobre o envelhecimento. Deste enquadramento retirámos alguns aspetos ou conteúdos significativos para o nosso trabalho de estágio que passamos a referir.

A Gerontologia centra-se na análise das mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem com o envelhecimento, daí que o educador sénior deve potenciar os aspetos positivos dessas mudanças e ao mesmo tempo diminuir os efeitos negativos que se desenvolvem durante o processo de envelhecimento.

O educador sénior numa instituição tem a responsabilidade de organizar as atividades que se adaptam às características físico, psíquico, intelectual, emocional, cultural e social dos idosos.

A proposta do envelhecimento ativo da OMS se refere à necessidade de começar cedo a acompanhar o idoso e conseqüentemente lhe proporcionar meios de aprendizagem ao longo da vida (Long Life Learning-LLL) numa perspectiva da otimização das condições de educação, de participação e de segurança.

Em Portugal o progressivo envelhecimento demográfico corresponde a uma longevidade crescente e conseqüente aumento da esperança média de vida. A QV das pessoas idosas que habitam em estruturas residenciais e lares depende da articulação de um conjunto complexo de fatores organizacionais e relacionais.

É fundamental a constituição de uma equipa multidisciplinar capaz de trabalhar em grupo e que desenvolva e crie, desta forma, condições de dinâmicas educativas, de bem-estar, de promoção do respeito e da promoção da dignidade de cada idoso.

Leandro (2005) esclarece-nos que a intervenção por parte da estrutura institucional depende da qualidade de uma cultura e de uma ação ao nível institucional e pessoal, traduzida na conceção e concretização de boas práticas educativas. No que se refere à cultura, tem de existir uma preocupação pelo respeito e pela cultura e identidade de cada um, pela promoção e defesa dos direitos humanos dos idosos. Também o educar de um idoso deve ser visto como um processo relacional e afetivo, assentando no interesse e consideração pelo outro enquanto pessoa e não apenas na efetiva prestação de serviços educativos.

Em Portugal, assim como na maioria dos países ocidentais, o educador depara-se com dificuldades em encontrar orientações éticas na sua conduta profissional, uma vez que não existem propostas de um código deontológico para os mesmos. Como tal o educador por si, deve ver o idoso institucionalizado como um centro de ação e de promoção de uma prática educacional a ser exercida com profissionalismo e conduta ética, baseada no respeito pelos valores de cada um.

Numa primeira fase, o questionário foi uma técnica de pesquisa utilizada para recolha de dados e que teve como principal objetivo conhecer as características, as necessidades e os interesses das idosas do lar.

Com os resultados obtidos no questionário constatámos que as idosas, são todos do género feminino (42 idosas): A maioria possui entre 83 anos ou mais e são viúvas. Em geral possuem apenas o primeiro ciclo do ensino básico. É de referir que um terço das idosas não possui qualquer nível de instrução. Apenas 22 idosas são completamente autónomas, conseguem se deslocar sem ajuda de bengalas ou andarilhos.

Relativamente às áreas de interesse seleccionadas pelas idosas foram: Atividade física (29 idosas) e a Literatura (26 idosas).

No que concerne ao trabalho prático desenvolvido no estágio e à fase diagnóstica concluímos, que a maioria das idosas demonstraram-se em regra geral, ativas, dedicadas e empenhadas. Todavia, é de referir que dentro deste grupo existem idosos com alguns declínios ou debilidades físicas

No que diz respeito à avaliação do projeto “Ler +Cultura” concluímos que houve partilha e enriquecimento de conhecimento entre as idosas.

Quanto ao Projeto “Prática de Atividade física” concluímos que existem diferenças a nível motor no desenvolvimento das atividades por parte das idosas.

Por fim devemos referir que este estágio foi uma etapa marcante quer a nível da nossa vida pessoal e profissional. Foi sem dúvida um desafio no qual aplicamos

conhecimentos teóricos e práticos adquiridos na Licenciatura e na parte curricular do Mestrado.

Na realização deste estágio apercebemo-nos que a inclusão e a sensibilização em distintas áreas constituem uma possibilidade de reconstrução da identidade do sénior como cidadão no mundo, com capacidade para a aprendizagem permanente. Desta forma, é importante salientar que o ser humano que envelhece continua a evoluir e continua também a ter direito a uma boa qualidade de vida.

A nossa intervenção junto deste grupo, através do estágio, constituiu uma forma de aprendizagem colaborativa, visto que, tanto nós como os participantes interagem entre si nas atividades e aprendem mutuamente. Trata-se de um processo que promove uma aprendizagem activa, auto-regulada e alargada, possibilitando desta forma, uma interação intelectual e social entre os membros da comunidade. É importante ter presente o ritmo individual de cada um, visto que cada pessoa carrega consigo uma “carga” de vida particular e uma compreensão do mundo diversificada.

Podemos então concluir que cada vez mais é indispensável aplicar projetos inovadores à terceira idade, que se caracterizem por fugir à rígida programação teórica e que se baseiem em sistemas simples, mas que satisfaçam as necessidades do idoso.

3.2.SUGESTÕES

Neste sub-capítulo sentimos necessidade de transmitir algumas sugestões que nos parecem pertinentes para outras situações quer de estágio, quer de dinâmica educativa em lares ou instituições para idosos.

Assim:

-Deve ser alargado o tempo de estágio.

-Deve ser reforçada nos lares ou instituições afins, a prática da Atividade Física pelos benefícios já anteriormente referidos bem como, pelo reflexo na autonomia do idoso nas atividades de vida diária.

Acreditámos que os projetos, as atividades educativas e a atitude do educador sénior poderá favorecer o idoso no período de institucionalização e contribuir desta forma para um envelhecimento ativo e melhor qualidade de vida do idoso. Uma vez que o envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar provocando deste modo uma tendência da involução da pirâmide etária (AEEASG 2012, p.4).

Deverá haver mais investigação na temática do envelhecimento dos idosos internados em lares, uma vez que esta faixa etária continua a crescer, e torna-se cada vez mais frequente o internamento destes em instituições de terceira idade, quer por iniciativa própria ou por parte de familiares dos idosos. Desta forma, temos de criar estratégias para compreender as suas necessidades, os seus interesses e os seus gostos.

Esperámos que o conhecimento apreendido neste estágio possa abrir novos horizontes para futuros estágios ou investigações contribuindo deste modo para o bem-estar dos idosos.

BIBLIOGRAFIA

AAVV (2009). *Idosos no Brasil - Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade*. Brasil: Eds. Sesc.

Alves, R. (2004). *As Cores do Crepúsculo, A estética do envelhecer*. Porto: Edições Asa.

American Psychological Associations. (2010). *Publication Manual (6th ed.)*. Washinton, DC: Author.

Andrade, J. (2002). *Saúde na Terceira Idade*. Cascais: Pergaminho.

Archer, L., Biscaia, J., Osswald, W.(2001). *Novos Desafios à Bioética*.Porto:Porto-Editora.

Azevedo, M. (2008). *Teses, relatórios e trabalhos escolares (6ª ed.)*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Bamberger, R. (1977). *Como incentivar o hábito de leitura*. São Paulo: Cultrix.

Beauvoir, S. (1990). *A Vellhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Bell, J. (2003). *Como realizar um projeto de investigação: Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação (3ª ed.)*. Lisboa: Gradiva.

Bento, A. (2011). *As etapas do processo de investigação: do título às referências bibliográficas*. Funchal: Colecção ideias em prática.

Berger, L. & Mailoux-Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas*. Lisboa: Lusodidacta.

Bessa, N. & Fontaine, A.-M. (2002). *Cooperar para aprender: uma introdução à aprendizagem colaborativa*. Porto: Edições Asa.

- Bloom et al. (1977). *Taxonomia de Objectivos Educacionais*. Porto Alegre: Globo.
- Cabete, D. (2005). *O Idoso, a Doença e o Hospital - O Impacto do Internamento Hospitalar no Estado Funcional e Psicológico das Pessoas Idosas*. Loures: Lusociência.
- Carvalho, A. (2011). *Aprendizagem da leitura – Processos cognitivos, avaliação e intervenção*. Viseu: Psico&Soma.
- Carvalho, N. (2009). *Dinâmicas para Idosos*. Brasil: Editora Vozes, pp.24-29, 30-35.
- Cavallari, V. & Zacharias, V. (2008). *Trabalhando com Recreação* (10ª ed.). Brasil: Ícone Editora.
- Chiattonne, C. (1984). *Relato de experiência de intervenção psicológica junto a criança hospitalizadas*. In: ANGERAMI-CAMON, V.A et al.(org.). *Psicologia Hospitalar: a actuação do psicólogo no contexto hospitalar*. São Paulo: Traço.
- Correia, M. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Costa, M., Agreda, J., Ermida, J. et al. (1999). *O Idoso, Problemas e Realidades*. Coimbra: Formasau.
- Cruz, V. (2007). *Uma abordagem Cognitiva da Leitura*. Lisboa: Lidel.
- Danis C. & Solar C. (2001). *Aprendizagem e Desenvolvimento dos Adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- De Ketele, Jean-Marie, et al., (1988). *Guia do Formador*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dicionário. *Aurélio Escolar da Língua Portuguesa*. São Paulo: Editora Nova Fronteira. 1988, p. 390.
- Dicionário da Língua Portuguesa 2010, Lisboa: Porto editora.

Dotte P. & Abric M. (2002). *Gestos e Ativação para Pessoas Idosas Ergomotricidade e Cuidado Gerontológico*. Loures: Lusociência.

Dumazedier J. (1994). *A revolução cultural do tempo livre*. São Paulo: Studio Nobel/SESC.

Estanqueiro, A. (1999). *Saber Lidar com Pessoas*. Lisboa: Editorial Presença.

Faria, M. (2007). *Fundação MJW – Lar Vila Assunção*. Funchal: Fundação MJW.

Fernandes, A. (2003). *MJW – Roteiro*. Funchal: Congregação das Irmãs Franciscanas de Nossa Senhora das Vitórias.

Figueiredo, D. (2007). *Cuidados Familiares ao Idoso Dependente*. Lisboa: Climepsi.

Fino, C. (2004). *Aprendizagem Colaborativa*. Funchal: Grafimadeira.

Fino, C. (2008). *Inovação Pedagógica: Significado e Campo (de investigação)*. In Alice Mendonça & António V. Bento (Org). *Educação em Tempo de Mudança*. Funchal: Grafimadeira.

Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento, Uma Abordagem psicológica* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Editora.

Fonseca V. (2005). *Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem*. Lisboa: Âncora Editora.

Fortin, M. F. (2003). *O processo de investigação*. Loures: Lusociência.

Freire, P. (1997). *Professora sim, tia não. Cartas a quem ousa ensinar*. São Paulo: Olha d'água.

Gimeno Sacristán, J. (1985). *La pedagogia por objetivos: obsesión por la eficiencia*. Lisboa: Lusodidacta.

Gouveia, J. (1999). *A Terceira Idade*. Lisboa: Paulinas.

Gutierrez GL. (2001). *Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas*. Campinas: Autores Associados.

Hill, M. & Hill, A. (2009). *Investigação por Questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Instituto da Segurança Social I.P.(2005) (Org.). *Manual de boas Práticas*. Lisboa: Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social e CID.

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos* (3ª ed.). Porto: Âmbar.

Jardim, J. (2002). *O Método de Animação*. Porto: AVE.

Kuhn. T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*: University of Chicago Press.

Levet, M. (1998). *Viver Depois dos 60 Anos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Lima, M. (2006). *Posso Participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para idosos* (2ª ed.). Porto: Âmbar.

Llano, M. et al. (2004). *Guia prático de Atividade Física na Terceira Idade* (2ªed.). Cacém: Manz.

Lorda, R. (2004). *Recreação na Terceira Idade* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

Marcellino, N. (org). (2006). *Lazer e Recreação- Repertório de Atividades por fases da Vida*. Brasil: Papirus Editora.

- Marchand, H. (2005). *Psicologia do Adulto e do Idosos* (2ªed.). Coimbra: Quarteto.
- Marchesi, P., Spinsanti, S. e Spinelli, A. (1987). *Para um Hospital mais Humano*. Lisboa: Edições Paulistas.
- Minois, G. (1999). *História da Velhice no Ocidente*. Lisboa: Teorema.
- Moniz, J. (2003). *A Enfermagem e a Pessoa Idosa, A prática de Cuidados como Experiência Formativa*. Loures: Lusociência.
- Moura, C. (2006). *Século XXI – Século do Envelhecimento*. Loures: Lusociência.
- Neri, A. (1995). *Psicologia do envelhecimento: Temas seleccionados na perspectiva de curso de vida*. Campinas: Papirus.
- Netto, M. P. & Ponte, J. R. (2002). *Envelhecimento: Desafio na Transição do Século, em Netto, M. P. Gerontologia - A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*. São Paulo: Atheneu.
- Oliveira, J. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (3ª ed.). Porto: Livpsic.
- Oliveira, J. (2008). *Psicologia do idoso – Temas complementares*. Porto: Livpsic.
- Organização Pan-Americana da Saúde (2005) (Org.). *Envelhecimento Activo: Uma política de saúde*. Brasília:
- Osório, A. & Pinto, F. (Coord.), (2007). *As Pessoas idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Papert, S. (2008). *A máquina das crianças*. São Paulo: Editora Artmed.
- Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.

Paúl, M. C. (1997). *Lá para o fim da vida Idosos, Família e Meio Ambiente*. Coimbra: Almedina.

Paúl, C. & Ribeiro, O. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.

Pelzer MT, Silva V. P. (1997). *Relato de experiência: o uso da recreação no processo de cuidar de idosos internados em uma unidade de clínica médica do hospital universitário*. Lisboa: Texto Contexto Enferm.

Pinto, A. (2001). *Envelhecer Vivendo*. Coimbra: Quarteto Editora.

Popper, K. (1992). *Em busca de um mundo melhor*. Lisboa: Editorial Fragmentos.

Proust, M. (1998). *Sobre a leitura* (2ª ed.). Lisboa: Vega Passagens.

Ramos, S. & Coelho, R. (2005). *Aspetos éticos da saúde mental* (Parte I). Coimbra: Cadernos de Bioética. n° 38.

Reis, F. (2010). *Como elaborar uma dissertação de mestrado segundo o Bolonha*. Lisboa: Pactor.

Ribeiro, A. (1993). *História Breve da Irmã Wilson*. Lisboa: Secretariado da Irmã Wilson.

Ribeiro, O. & Paúl, C. (Coord.) (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Porto-Lisboa: Lidel.

Saldanha, H. (2009). *Bem Viver para Bem Envelhecer-Um desafio à Gerontologia e à Geriatria*. Lisboa: Lidel.

Serrão, D. & Nunes, R. (1998). *Ética em Cuidados de Saúde*. Porto: Porto-Editora.

Simões, A. (2006). *A nova Velhice, Um novo público a educar*. Porto: Âmbar.

- Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Sousa, J. (Org.). *Educação para o sucesso: Políticas e atores*. Actas do IX Congresso da SPCE. Porto: SPCE e LivPsic. (pp. 149-158).
- Sung, J.& Silva, J.C. (2007). *Conversando sobre Ética e Sociedade* (14ed.). Rio de Janeiro: Vozes.
- Teixeira, S. (2005). *Gestão das Organizações* (2ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Trilla, J., (coord.) (2004). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Vaz, E. (2008). *A Velhice na Primeira pessoa*. Lisboa: Editorial Novembro.
- Vázquez, S. (2002). *A Ética* (23ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Viegas S. & Gomes C. (2007). *A Identidade na Velhice*. Porto: Âmbar.
- Yin, R. (2005). *Estudo de Caso: Planeamento e Métodos* (3ª ed.). Porto Alegre: Bookman.
- Yunes, E. & Oswald, M. (orgs.) (2003). *A experiência da leitura*. São Paulo: Loyola.

REVISTAS

- Berger, L.& Mailloux P. (1995). *Pessoas Idosas, Uma Abordagem Global*. Lisboa: Lusodidacta, edição revista e corrigida, pp.87-91, 465-474
- Fernanda J., Fernanda C. (2006). *Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização* Revista Escola Enfermagem USP.

Fernandes, C.(s/d) *Promoção da Leitura* em:
http://www.proformar.org/revista/edicao_16/promocao_leitura.pdf, acedido

Figueiredo, A. (2004) em: *Percursos*. Abril-Junho de 2008. Revista da Escola Superior de Saúde do Instituto do Politécnico de Sétubal, (8ª ed.), p.18-29, 45-47

Fino, C. N. (2001). *Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): três implicações pedagógicas*. *Revista Portuguesa de Educação*, vol 14, nº 2, pp. 273-291.

Jannuzzi & Cintra (2006). *Rev. Esc. Enferm. USP* 40(2):179-87 em:
<http://www.scielo.br/pdf/reecusp/v40n2/04>

Pelzer, M. & Fernandes, M. (1997). *Apoiando a família que cuida de seu familiar idoso com demência*. *Revista Texto e Contexto em Enfermagem*. Florianópolis, v.6, n.2, p.339-344. mai./ago.

Pombo, O. (2000). *Notas de leitura à margem de uma antologia*. *Philosophica*. *Revista semestral do Departamento e Centro de Filosofia da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa*: Edições Colibri.

Revista Percursos. Abril-Junho de 2008. Revista da Escola Superior de Saúde do Instituto do Politécnico de Sétubal, (8ª ed.), p.17-18.

Sabino, M. (2008). *Importância educacional da leitura e estratégias para a sua promoção* *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653 n.º 45/5 – 25 de marzo.

Sousa, J. M. & Fino, C. N. (2005). *A aposta na Educação Sénior. Construção de uma nova profissionalidade*. Em: *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano 39, nº 1, pp. 229-239.

DISSERTAÇÕES

Dumazedier J. (1994). *A revolução cultural do tempo livre em Enfermagem no Hospital Zona Sul de Londrina*, 2008. 98 fls. In: Monografia de Especialização (Curso de Especialização em Formulação e Gestão de Políticas) São Paulo: Studio Nobel/SESC; (acedido em 20/11/2011).

Marin M. (1999). *Preparando o idoso para a alta hospitalar* [dissertação]. Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/ USP (acedido em 3/08/2011)

Ribeiro, M. (1993). *O atendimento à criança hospitalizada: um estudo sobre serviço recreativo-educacional em enfermagem pediátrica*. Dissertação de Mestrado. Campinas: Unicamp – Faculdade de Educação, 1993, p.23.

SÍTIOS DA INTERNET

Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações
PROGRAMA DE AÇÃO, 2012
<http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>,
(acedido em 7/03/2012)

Fino, C. N. (1999). *Um software educativo que suporte uma construção de conhecimento em interação (com pares e professor)*. Actas do 3º Simpósio de Investigação e Desenvolvimento de Software Educativo (edição em Évora: Universidade de Évora: Universidade de Évora Em: <http://www3.uma.pt/carlosfino/publicacoes.htm> ou http://uenonio.minerva.uevora.pt/simposio/comunicacoes/Carlos_Fino.html (consultado em 11/01/2010).

Fino, C. N. (2001). *Um novo paradigma (para a escola): precisa-se*. InFORUMa - *Jornal do Grupo de Estudos Clássicos da Universidade da Madeira*, 1, 2. Funchal:

Universidade da Madeira Em: <http://www3.uma.pt/carlosfino/publicacoes.htm>
(consultado em 12/12/2010).

Fino, C. N. (2001). *Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): três implicações pedagógicas*. *Revista Portuguesa de Educação*, vol 14, nº 2, pp. 273-291.
Em: <http://www3.uma.pt/carlosfino/publicacoes.htm> (consultado em 19/01/2010).

Fino, C. N. (2008). *E-learning como imprecisão linguística: uma visão prospectiva*. In J. M. Sousa (Org.). *Educação para o sucesso: Políticas e atores*. Actas do IX Congresso da SPCE. (pp. 149-158). Porto: SPCE e LivPsic. Em: <http://www3.uma.pt/carlosfino/publicacoes.htm> (consultado em 22/01/2010).

Fino, C. N. (2008). *Inovação Pedagógica: Significado e Campo (de investigação)*. In Alice Mendonça & António V. Bento (Org.). *Educação em Tempo de Mudança*. Funchal: Grafimadeira, pp 277-287. Em: <http://www3.uma.pt/carlosfino/publicacoes.htm> (consultado em 02/01/2010).

Galvêas, E.(1995). Trabalho sobre Jerome Bruner. Em: http://maxpages.com/elias/Aaprendizagem_segundoBruner (acedido em 20/01/2010).

Instituto de Segurança Social, I.P. (2005), *Manual de Boas Práticas - Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas*. Acedido a 12 de Dezembro de 2009.
Em: <http://www.seg-social.pt>. pp. 7, 24-25, 34-41, 63-65 (acedido em 12/12/2011).

Paul, R. e Elder, L. (2003). *Como leer un párrafo y más allá de éste*. Fundación para el Pensamiento Crítico, www.criticalthinking.org (acedido em 21/09/2011).

Pesquisa em Ética e Deontologia na Gerontologia: *Reflexões para o desenvolvimento de um código deontológico em Portugal*. Em: http://www.crde.unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_11.pdf, pp.283-293 (acedido em 22/12/2009).

Secretaria Regional dos Assuntos sociais (2009), *Plano Gerontológico da RAM – Viver mais, Viver melhor (2009-2013)*, da <http://sras.gov-madeira.pt/>, acedido em 20 de Outubro de 2009, pp.89-90 (acedido em 25/05/2011).

http://www.iefp.pt/iefp/publicacoes/Dirigir/Documents/2003/DIRIGIR_ESPECIAL.pdf,
(acedido em 22/11/2009).

http://www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_11.pdf, pp.287, (acedido em
12/11/2009).

http://www.socialgest.pt/_dlDs/manualanimacaoideosos.pdf, (acedido em 14/10/2009).

http://maxpages.com/elias/A_aprendizagem_segundo_Bruner (acedido a 21/11/2010).
Bessa, N. & Fontaine, A.-M. (2002), *Cooperar para aprender: uma introdução à
aprendizagem colaborativa*. (acedido em 21/05/2012)

http://pt.wikipedia.org/wiki/Taxonomia_dos_objetivos_educacionais acedido em 21 de
Outubro de 2011 (acedido em 10/09/2009).

<http://www.scielo.br/pdf/gp/v17n2/a15v17n2.pdf> (acedido em 26/04/2011).

[http://www.youtube.com/watch?v=bPVweGFj_q8&feature=PlayList&p=9A033484252
AFD1F&playnext=1&playnext_from=PL&index=12](http://www.youtube.com/watch?v=bPVweGFj_q8&feature=PlayList&p=9A033484252AFD1F&playnext=1&playnext_from=PL&index=12) (acedido em 13/11/2009)

[http://www.youtube.com/watch?v=bPVweGFj_q8&feature=PlayList&p=9A033484252
AFD1F&playnext=1&playnext_from=PL&index=12](http://www.youtube.com/watch?v=bPVweGFj_q8&feature=PlayList&p=9A033484252AFD1F&playnext=1&playnext_from=PL&index=12) (acedido em 13/11/2009).

[http://psicologandonanet.blogspot.com/2008/03/teorias-de-desenvolvimento-
vygotsky.html](http://psicologandonanet.blogspot.com/2008/03/teorias-de-desenvolvimento-vygotsky.html) (acedido em 18/01/2010).

www.planonacionaldeleitura.gov.pt (acedido em 11/06/2011).

www.clube-de-leituras.pt (acedido em 22/06/2011).

www.dglib.pt (acedido em 17/11/2011).

www.rcbp.dglb.pt (acedido em 8/09/2011).