



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DAS PESSOAS IDOSAS ATRAVÉS DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

Discente: Bruna Carvalho

Estágio-Relatório de Estágio apresentado ao Instituto
Superior de Serviço Social do Porto para obtenção do Grau
de Mestre em Gerontologia Social

Orientadora Professora Doutora Sónia Martins

Coorientadora Professora Doutora Joana Guedes

Setembro, 2023



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

**PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DAS PESSOAS IDOSAS
ATRAVÉS DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS**

Relatório de estágio num Centro de Dia

Bruna Daniela Coelho de Carvalho

Estágio-Relatório de estágio apresentado ao Instituto Superior de Serviço Social do
Porto para obtenção de grau de mestre em Gerontologia Social.

Orientadora Professora Doutora Sónia Martins

Coorientadora Professora Doutora Joana Guedes

Duração do estágio: 4 meses

Senhora da Hora, 2023

Agradecimentos

Seria impensável terminar esta etapa tão fulcral da minha vida, sem agradecer a todas as pessoas e instituições que contribuíram para o sucesso da mesma. Agradeço assim, a um conjunto de pessoas e às entidades que me ajudaram e apoiaram durante todo o meu percurso académico, pois sem eles não seria possível chegar tão longe nesta caminhada tão bonita.

Começo por congratular o Instituto Superior de Serviço Social do Porto, por estes dois anos de formação contínua, que contribuíram para o meu percurso académico, mas também para o meu desenvolvimento pessoal.

Neste seguimento, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Sónia Martins, por todo o seu apoio, preocupação, dedicação e conselhos, foram uma mais-valia para esta fase da minha vida.

Agradeço de igual forma, à Professora Doutora Joana Guedes, minha coorientadora, que me ajudou numa fase inicial desta caminhada, sendo que também me acompanhou durante o primeiro ano de curso.

Agradeço ao Centro Social e Paroquial, ao Sr. Padre, por ter aceitado o meu estágio e me dar assim, a oportunidade de concluir o mestrado neste local de referência.

Agradeço especialmente à minha orientadora de estágio, Diretora Técnica e Educadora Social, pela sua disponibilidade, simpatia e confiança depositada no meu trabalho, por me ter feito sentir em casa. Aprendi muito, deu-me ensinamentos que levo para toda a vida.

Quero também agradecer a todas as colegas do Centro Social e Paroquial por sempre me terem recebido tão bem e, por me terem feito sentir tão bem integrada na Instituição.

A todas as pessoas mais velhas do Centro Social e Paroquial, que me receberam sempre tão bem e participaram nas atividades propostas com entusiasmo.

Agradeço também à minha família, principalmente aos meus pais e irmã, sem eles nada disto seria possível, por todo o apoio, por todo o carinho e compreensão, por

acreditarem sempre em mim e nas minhas capacidades, sei que sou o que sou hoje graças a eles.

Agradeço também ao meu namorado por todo o apoio ao longo desta caminhada, por toda a paciência e por todo o encorajamento que me deu neste percurso.

Gostaria também de agradecer a todas as minhas amigas, sem exceção por me ouvirem em todas as horas que precisei. Mas, agradeço de especial forma à minha amiga e colega de curso, Soraia Silva, que me acompanhou na licenciatura e posteriormente, no Mestrado de Gerontologia Social, foi uma caminhada bonita que partilhamos juntas.

Em último, mas de forma muito especial à minha avó Angelina, que já não se encontra entre nós, mas que foi ela, que me despertou o amor pela geração mais velha e pela Gerontologia e que sei, que me acompanha esteja onde estiver.

Resumo

O presente relatório tem como principal objetivo apresentar todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular, que decorreu num Centro de Dia de um Centro Social e Paroquial no distrito do Porto. Este teve a durabilidade de cerca de 4 meses e ocorreu entre 17 de outubro de 2022 a 3 de fevereiro de, no âmbito do Mestrado de Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP).

Este estágio teve como principais objetivos estágio aprofundar competências orientadas para o desempenho de atividades profissionais nesta área de especialização, exercitar a capacidade de investir a teoria na prática através da formulação de um modelo de intervenção, bem como desenvolver a capacidade reflexiva através da elaboração de um relatório final que integre o processo de avaliação de todo o trabalho teórico e de investigação ou intervenção implementados.

Neste contexto de estágio, foi possível constatar numa fase inicial, a necessidade de retomar e promover a interação e as relações entre utentes mais velhos deste Centro de Dia e as crianças em ATL (Atividades de Tempos Livres) desta mesma instituição, que ficaram afetadas com a pandemia COVID-19.

Deste modo, foi desenvolvido e implementado um projeto de intervenção, intitulado: “Promoção do Bem-Estar Psicológico das Pessoas Idosas através das Relações Intergeracionais” que tinha como principal finalidade avaliar os efeitos destas atividades intergeracionais no bem-estar psicológico das pessoas mais velhas deste centro de dia.

Este projeto de intervenção foi desenvolvido com base numa revisão bibliográfica sobre este tema, assim como na informação colhida e analisada no âmbito do diagnóstico social e análise SWOT da instituição de estágio.

Para avaliação deste projeto, foi desenvolvida uma entrevista para avaliação da perceção dos participantes quanto às diferentes atividades intergeracionais realizadas. Para avaliar o efeito do mesmo no bem-estar psicológico dos participantes, aplicou-se a Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP), antes e após a finalização do programa.

Para a análise dos dados quantitativos recorreu-se ao programa IBM SPSS ® *Statistical Package for the Social Sciences* e para os dados qualitativos, foi utilizada a análise de conteúdo, através do Método de Bardin.

Neste projeto de intervenção participaram oito utentes (média de idade = 83,13 anos), tendo sido realizadas um total de cinco atividades intergeracionais. Na avaliação qualitativa, a maioria dos participantes fez uma apreciação positiva quanto às atividades realizadas. Na análise quantitativa, verificou-se um aumento dos valores médios, da primeira para a segunda avaliação, dos domínios e total da escala EBEP, o que reflete uma melhoria da sensação de bem-estar psicológico por parte dos participantes.

A realização deste estágio curricular foi uma experiência muito enriquecedora no seu todo, não só por pela oportunidade de estar em contacto com as pessoas mais velhas, mas também pela possibilidade de realizar um projeto intergeracional que contribuiu para um maior bem-estar psicológico destas pessoas mais velhas. Este estágio permitiu ainda o aprofundamento de conhecimentos teóricos e competências profissionais essenciais para um trabalho de qualidade junto das pessoas mais velhas.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Centro de Dia; Intergeracionalidade; Bem-estar psicológico

Abstract

The main objective of this report is to present all the activities carried out during the curricular internship, which took place in a Day Centre of a Social and Parish Centre in the district of Porto. It lasted about four months, from 17 October 2022 to 3 February 2023, at the Centro de Dia, as part of the Master's Degree in Social Gerontology of the Higher Institute of Social Work of Porto (ISSSP).

The main objectives of this internship were to deepen skills oriented towards the performance of professional activities in this area of specialization, to exercise the ability to invest theory in practice through the formulation of an intervention model, and to develop reflective capacity through the preparation of a final report that integrates the evaluation process of all the theoretical work and research or intervention implemented.

In this internship context, it was possible to verify the need to restart and promote the interaction and relationships between older users of this Day Centre and the children in FTA (Free Time Activities) of this same institution, who have been affected by the COVID-19 pandemic.

An intervention project entitled "Promoting the Psychological Well-being of Older People through Intergenerational Relationships" was therefore developed and implemented, with the main aim of evaluating the effects of these intergenerational activities on the psychological well-being of the older people in this day center.

This intervention project was developed based on a literature review on this topic, as well as on information gathered and analyzed for the social diagnosis and SWOT analysis of the internship institution.

To evaluate this project, an interview was carried out to assess the participants' perception of the different intergenerational activities carried out. To assess its effect on the psychological well-being of the participants, the Psychological Well-Being Scale (EBEP) was applied before and after the end of the program.

The quantitative data was analyzed using the IBM SPSS ® Statistical Package for the Social Sciences and the qualitative data was analyzed using Bardin's method.

Eight users took part in this intervention project (mean age = 83.13 years), and a total of five intergenerational activities were carried out. In the qualitative evaluation, the majority of participants gave a positive assessment of the activities undertaken. In the

quantitative analysis, an increase in the mean values, from the first to the second evaluation, of the domains and total score of the EBEP scale was found, which reflects an improvement in the participants' psychological well-being.

This internship was a very enriching experience as a whole, not only because of the opportunity to be in contact with older people, but also because of the possibility of carrying out an intergenerational project that contributed to the greater psychological well-being of these older people. This internship also allowed me to deepen my theoretical knowledge and professional skills, which are essential for quality work with older people.

Keywords: Ageing, Day Center; Intergenerationality; Old people; Psychological well-being

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento teórico.....	3
1. Enquadramento teórico	4
1.1 Envelhecimento demográfico.....	4
1.2 Processo de Envelhecimento	5
1.3. Programas Intergeracionais	8
Capítulo II - Contexto de Estágio	11
1. Contextos de vida na velhice: o caso do centro de dia.....	12
2. Investigação sobre os benefícios e a adaptação das pessoas mais velhas aos centros de dia.....	14
3. Descrição do contexto de estágio	15
3.1 Procedimentos utilizados para descrição do contexto de estágio.....	15
3.2 Descrição da instituição de estágio	16
3.3 Descrição da valência da instituição onde foi realizado o estágio	17
3.4. Caracterização dos utentes do Centro de Dia.....	19
3.5 Análise SWOT	22
3.6. Objetivos Gerais e Específicos do Estágio.....	24
3.7 Atividades desenvolvidas em contexto de estágio	26
Capítulo III - Projeto de intervenção	29
1. Fundamentação.....	31
2. Objetivos	31
3. Metodologia	32
3.1 Tipo de metodologia utilizada.....	32
3.2. Tipo e desenho de estudo	32
3.3. Considerações éticas	33
3.4. Amostra	33
3.5 Procedimentos e instrumentos de recolha de dados	33
4. Instrumentos de avaliação estandardizados.....	34
5. Descrição do programa de intervenção	36
6. Procedimentos de análise de dados	39
7. Resultados	40
7.1 Caracterização sociodemográfica, familiar, da saúde e autonomia dos utentes	40
7.2 Dados relativos ao Centro de Dia.....	46

7.3 Descrição dos dados recolhidos sobre o interesse na participação em atividades intergeracionais	47
7.4 Análise da percepção dos participantes quanto às diferentes atividades intergeracionais	49
7.5 Avaliação da do bem-estar psicológico dos participantes.....	53
7.5.1 Comparação dos resultados na escala EBEP antes e após o programa de intervenção	55
8. Reflexão sobre o Programa de Intervenção.....	58
Capítulo IV – Reflexão final.....	60
Reflexão Final.....	61
Referências Bibliográficas.....	64
Anexo A – Participação em Estudo.....	69
Anexo B– Protocolo de Estudo	70

Lista de Tabelas

Tabela 1. Análise swot.....	22
Tabela 2. Atividade 1: troca de prendas	36
Tabela 3. Atividade 2: hora do cinema	37
Tabela 4. Atividade 3: culinária.....	37
Tabela 5. Atividade 4: jogos de mesa: bingo e dominó.....	38
Tabela 6. Atividade 5: cantar as janeiras	38
Tabela 7. Caracterização sociodemográfica dos utentes	40
Tabela 8. Caracterização familiar dos utentes	42
Tabela 9. Saúde e autonomia	45
Tabela 10. Dados relativos ao centro de dia	46
Tabela 11. Interesse na participação em atividades intergeracionais	47
Tabela 12. Atividade 1 - troca de prendas	49
Tabela 13. Atividade 2 - hora do cinema.....	50
Tabela 14. Atividade 3 - culinária	51
Tabela 15. Atividade 4 - jogos de mesa bingo e dominó.....	52
Tabela 16. Atividade 5 - cantar as janeiras.....	52
Tabela 17. Resultados dos domínios e total ebep (1º avaliação) (n=8)	53
Tabela 18. Resultados em percentagem de cada item da 1º avaliação ebep.....	54
Tabela 19. Comparação dos resultados totais da ebep da 1º e da 2º avaliação.....	55
Tabela 20. Resultados em percentagem de cada item da 2º avaliação ebep.....	56

Lista de Gráficos

Gráfico 1- Nº total de utentes e distribuição por sexo	20
Gráfico 2- Distribuição dos utentes por grupo etário	20
Gráfico 3- Estado civil dos utentes.....	21
Gráfico 4- Patologia dos utentes.....	21

Lista de Abreviações

OMS – Organização Mundial de Saúde

ISSSP- Instituto Superior de Serviço Social do Porto

ATL – Atividades de Tempos livres

INE – Instituto Nacional de Estatísticas

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional

RSI- Rendimento Social de Inserção

PIC- Plano Individual de Cuidados

EBEP- Escala de Bem-Estar Psicológico

SPSS- *Statistical Package for the Social Sciences*

Introdução

O envelhecimento populacional constitui um fenómeno que ocorre em todos os países do mundo, embora a ritmos diferentes (Dugarova and Gülasan 2017; World Bank Group 2016 cit. por OMS, 2017). Este aumento da população mais velha e da longevidade contribuem para o aparecimento de doenças crónicas, assim como para uma maior dependência de terceiros (OMS, 2015).

Neste sentido, têm surgido diversas respostas de apoio às pessoas mais velhas, que visam promover a autonomia, a saúde e a integração social dos mesmos. O Centro de Dia é uma dessas respostas sociais, desenvolvida em equipamento e que tem como principal objetivo a prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas mais velhas no seu ambiente sociofamiliar (Segurança Social, 2023).

Nas últimas décadas, a população portuguesa tem vindo a sofrer enormes alterações demográficas, com um acentuado envelhecimento populacional, bem como mudanças na forma de viver, pelo que cada vez mais este tipo de instituições se torna necessário (Rosa & Chitas, 2010 cit. por Rocha, 2018).

É neste contexto que, no âmbito do 2º ano do Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), foi realizado um estágio curricular numa Instituição Particular de Solidariedade Social, mais especificamente no Centro de Dia desta instituição.

Durante o período inicial do estágio, foi possível constatar a necessidade de retomar e promover a interação e as relações entre utentes deste Centro de Dia e as crianças em ATL (Atividades de Tempos Livres) desta mesma instituição. Salienta-se que com a pandemia COVID-19 e as restrições impostas, os contatos entre as pessoas diminuíram, sobretudo entre a geração mais nova e a mais velha, uma vez que os adultos mais velhos eram um grupo de risco e tinham que estar mais resguardadas. Neste sentido, durante o estágio foi desenvolvido e implementado de um projeto de intervenção, intitulado: “Promoção do Bem-Estar Psicológico das Pessoas Idosas através das Relações Intergeracionais” que tinha como principal objetivo avaliar os efeitos destas atividades no bem-estar psicológico das pessoas mais velhas em centro de dia.

Deste modo, o presente relatório de estágio tem como principal finalidade descrever o trabalho desenvolvido ao longo deste estágio curricular, que teve a durabilidade de cerca

de 4 meses, ocorrendo entre 17 de outubro de 2022 a 3 de fevereiro de 2023, no Centro de Dia da referida instituição. Assim, este relatório é composto por três capítulos. O Capítulo I designa-se por enquadramento teórico e é apresentado uma revisão da literatura sobre as principais temáticas teóricas necessárias para compreensão do trabalho realizado em estágio. Mais especificamente, é abordado questões relacionadas com o processo de envelhecimento, envelhecimento demográfico, assim como os benefícios dos programas intergeracionais.

O capítulo II designa-se por Contexto de Estágio. Nesta secção é feita uma abordagem teórica aos contextos de vida na velhice, mais especificamente do caso do centro de dia. Apresenta-se ainda uma descrição do contexto de estágio, que inclui o tema de investigação sobre os benefícios e a adaptação das pessoas mais velhas nos centros de dia. Dentro do mesmo capítulo também está inserido, os procedimentos utilizados para descrição do contexto de estágio, bem como a descrição da instituição de estágio e, caracterização dos utentes. É ainda apresentada uma análise SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*) desta instituição de estágio. Por último, identificam-se os objetivos gerais e específicos de estágio e descreve-se as atividades desenvolvidas neste contexto.

O Capítulo III tem como designação Projeto de intervenção, e inclui a fundamentação, objetivos e metodologia deste projeto. Engloba ainda descrição do projeto de intervenção, assim como a apresentação e discussão dos resultados da avaliação deste projeto.

No final, é apresentado uma conclusão, com uma reflexão geral sobre a experiência de estágio, terminando com as referências bibliográficas.

Capítulo I - Enquadramento teórico

1. Enquadramento teórico

1.1 Envelhecimento demográfico

O envelhecimento da população surge como um fenómeno que ocorre em todos os países a nível global, mas a ritmos diferentes (Dugarova and Gülasan 2017; World Bank Group 2016 cit. por OMS, 2017) o que reflete melhorias significativas de desenvolvimento humano, em maior longevidade e menor mortalidade (UN 2017; UNDESA 2007 cit. por OMS, 2017).

Em 2015, existia 901 milhões de pessoas no mundo, com 60 ou mais anos e entre 2015 e 2030 estima-se que este número de pessoas aumente 56% e atinja em 2030, 1,4 bilhões de pessoas com 60 ou mais anos, o que traduzirá 16,5% da população mundial. Na Europa e América do Norte em 2030, os adultos mais velhos serão 25% da população (OMS, 2017).

Segundo a PORDATA (2021), na Europa em 2021 na faixa etária dos 65-79 anos foram contabilizadas 66. 185. 089 pessoas, já na faixa etária dos 80 ou mais anos foram contabilizadas 26. 999. 338 pessoas.

A tendência de envelhecimento demográfico observa-se igualmente em Portugal (INE, 2017). Segundo a PORDATA (2021), o número total da população mais velha em 2021 era de 2.436.949, correspondendo a 23,4% da população total em Portugal. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2022), o índice de envelhecimento em Portugal é de 185,6 pessoas mais velhas para cada 100 jovens (PORDATA, 2021). Além disso, prevê-se que em 2080, através de projeções de população residente que por cada 100 jovens existirão 317 pessoas mais velhas (INE, 2017).

Estes dados permitem compreender que apesar de ter existido sempre um aumento gradual da população idosa residente em Portugal, de 2019 para 2020, na faixa etária de 100 ou mais anos, houve uma grande queda da população, mais especificamente de 4.243 para 2.773 (PORDATA, 2021).

Importa referir que o facto de as pessoas viverem mais tempo, não significa que vivam com melhor saúde, uma vez que há um aumento de doenças neurodegenerativas, com o avançar da idade, como por exemplo as demências (OMS, 2017).

Apesar disso, na maioria dos países desenvolvidos, o envelhecimento demográfico ocorreu como um processo progressivo, bem como o crescimento socioeconómico destas

gerações, o que traduz num processo de envelhecimento com mais condições (Kalache e Keller, 2000 cit. por OMS, 2002).

O envelhecimento demográfico acontece quando existe descidas acentuadas nas taxas de fertilidade em conjunto com o aumento da expectativa de vida, uma vez que atualmente, a maior parte da população dos países desenvolvidos pode esperar viver até mais de 60 anos (OMS, 2015). Para além disso, os saldos migratórios negativos, também contribuem para o envelhecimento demográfico (INE, 2017). Estas mudanças implicam transformações sociais, económicas e demográficas (OMS, 2015).

1.2 Processo de Envelhecimento

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2015), o envelhecimento é um processo ativo e progressivo, marcado por perdas e ganhos, dificuldades e potencialidades.

De acordo com Fontaine (2000), o envelhecimento é constituído pela diminuição das capacidades funcionais, progressivas e generalizadas, sendo que, existe uma diminuição também das respostas adaptativas a momentos de stresse e um crescimento do risco de doenças ligadas à velhice.

Associado ao processo de envelhecimento, surgem diversas alterações biopsicossociais. Mais especificamente as pessoas poderão tornar-se menos ativas, manifestando uma diminuição das suas capacidades físicas. Poderão ainda ocorrer alterações psicológicas como aumento do stresse, da depressão e da desmotivação (Garrido, 2015 cit. por Fernandes, 2018), bem como alterações sociais, com a perda do parceiro, o fim da atividade laboral, entrada na reforma, diminuição das relações sociais. Todas estas alterações poderão trazer algumas dificuldades e desafios às pessoas durante o seu processo de envelhecimento (Hernández et al., 2021). Desta forma, a promoção das interações sociais surge, entre outras medidas, como sendo fundamental não só para promover a motivação, mas também para ajudar a que as pessoas mais velhas encontrem em si potencialidades para que esta etapa seja mais plena (Hernández et al., 2021). As mudanças que formam e influenciam o envelhecimento são, por isso, complexas (Kirkwood, 2008 cit. por OMS, 2015).

Segundo a OMS (2015), de uma forma mais específica, a nível biológico, o envelhecimento está relacionado com a acumulação de uma enorme diversidade de danos moleculares e celulares. Com o passar do tempo, essas alterações trazem uma perda gradual das reservas fisiológicas, o que por sua vez, aumenta o risco de aparecimento de várias doenças assim como, um declínio geral na capacidade intrínseca da pessoa. Contudo, estas modificações não são lineares ou consistentes, estando apenas relacionadas com a idade de uma pessoa em anos. A nível psicológico, o envelhecimento traz também algumas alterações como o declínio gradual nas funções cognitivas. Para além disso, a idade avançada recorrentemente traz mudanças significativas além das perdas biológicas e psicológicas, existindo alterações na dimensão social do indivíduo (OMS, 2015).

Assim, a nível social, além da transição para reforma, existem modificações dos papéis e posições sociais, assim como perdas de relações próximas. Há outras mudanças sociais vivenciadas que podem, por sua vez, ser entendidas como positivas, como por exemplo maior disponibilidade para realizar atividades significativas (Stephoe et al., 2008 cit. por OMS, 2015).

Para uma melhor compreensão e abordagem do processo envelhecimento torna-se fundamental apresentar três conceitos-chave, mais especificamente o conceito de envelhecimento ativo, envelhecimento saudável e envelhecimento bem-sucedido.

Relativamente ao primeiro, o envelhecimento ativo está relacionado com a participação na vida social, segurança, económica, cultural e cívica, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida no envelhecimento (World Health Organization, 2002 cit. por Costa et al., 2017). O envelhecimento ativo não está só ligado ao comportamento saudável, apesar do estilo de vida ser importante para o mesmo, é importante considerar também os fatores ambientais, pessoais, económicos, sociais e culturais (World Health Organization, 2002 cit. por Costa et al., 2017). O meio familiar e a sociedade têm também influência neste processo de envelhecimento (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013 cit. por Costa et al., 2017).

Quanto ao envelhecimento saudável associa-se com a capacidade funcional, ou seja, as capacidades físicas e mentais das pessoas com o meio envolvente. O mais importante neste caso é o bem-estar, interligado com os hábitos saudáveis, mais do que apenas o sucesso e motivação (OMS 2015 cit. Por Costa et al., 2017). O envelhecimento

saudável surge ainda como um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que levam ao bem-estar nas pessoas mais velhas (OMS, 2015).

O envelhecimento bem-sucedido associa-se à capacidade de manter uma qualidade de vida e de participar na sociedade, em atividades de aprendizagem, trabalho, lazer e educação ao longo da vida, assim como de prestar cuidados aos outros. Neste sentido, a abordagem do envelhecimento numa perspetiva de bem-sucedido procura contribuir para que a pessoa consiga ter uma maior adaptação às dificuldades que vão surgindo com o envelhecimento, bem como para que consiga investir em si mesmo para um melhor desenvolvimento da sua vida, podendo assim ser gerado uma satisfação a todos os níveis (Comunidades Pró Envelhecimento, 2022).

1.3. Programas Intergeracionais

O processo de envelhecimento caracteriza-se, como já referido, por alterações biopsicossociais, tornando-se assim fundamental considerar não apenas abordagens centradas na dimensão funcional e/ou física, mas também intervenções que possam fortalecer o crescimento psicossocial (OMS, 2015).

Além disso, segundo a OMS (2015 cit. por Krzeczowska et al., 2021), para manutenção de um envelhecimento bem-sucedido, devem ser implementadas novas estratégias para as pessoas mais velhas poderem participarem nas comunidades em que estão inseridas. Esta participação pode contribuir para que as pessoas mais velhas sejam mais ativas cognitivamente e fisicamente, e mais sociais, sendo uma dessas estratégias, o recurso às atividades intergeracionais. (Gabinete de Ciência, 2016 cit. por Krzeczowska et al., 2021).

Os programas intergeracionais são descritos como um conjunto de ações e atividades com interações continuadas (Hatton-Yeo & Ohsako, 2001 cit. por Afonso et al., 2010) entre gerações mais velhas e mais novas (Afonso et al., 2010). Segundo Lima e Giglio (2007 cit. por Cantinho 2018), as relações intergeracionais são interações que acontecem entre pessoas de distintas gerações, que quando estão juntas trocam experiências e conteúdos, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento recíproco (Martins, 2013 cit. por Cantinho, 2018).

Estes programas intergeracionais surgem assim como uma forma de promover as relações interpessoais entre pessoas de gerações distintas e trocas culturais (Newman, 1997 cit. Afonso et al., 2010).

Sabe-se que estes programas têm como objetivo garantir benefícios para ambas as gerações (McCrea, Weissman & Thorpe-Brown, 2004 cit. por Afonso et al., 2010), devendo também constituir um momento de partilha de conhecimentos e experiências (Ventura-Merkel & Lidoff, 1983 cit. por Afonso et al., 2010). A intergeracionalidade tem, portanto como finalidade melhorar as interações e a comunicação entre pessoas de diferentes idades ao longo das experiências partilhadas (Epstein & Boisvert, 2006 cit. por Krzeczowska et al., 2021).

Com as atividades intergeracionais, as pessoas mais velhas podem ainda usar as suas experiências de vida e sabedoria para partilhar com as gerações mais jovens (Ronzi et al, 2018 cit por. Krzeczowska et al., 2021).

Os primeiros programas intergeracionais com crianças e pessoas mais velhas aconteceram nos anos 60 (Hanks & Ponzenti, 2004 cit. por Gualano et al., 2017). Estes programas foram inicialmente desenvolvidos nos EUA, tendo-se difundido por todo o mundo nos anos 90 (Epstein & Boisvert, 2006 cit. por Gualano et al., 2017).

Para um programa intergeracional ser bem-sucedido, é necessário existir num primeiro momento um diagnóstico sobre os interesses quer das pessoas mais velhas quer das crianças, bem como um levantamento sobre os recursos disponíveis, os objetivos e metas a serem cumpridos. Além disso, devem ser conhecidas as características, a dinâmica e as necessidades das pessoas que serão envolvidas no programa (Afonso et al., 2010).

Por outro lado, para começo das sessões intergeracionais devem ser realizadas atividades que permeiem o lúdico e o pedagógico, favorecendo a construção de novos conhecimentos e de uma sociedade melhor (França et al., 2010).

Diversos estudos têm demonstrado os benefícios dos programas intergeracionais quer para as pessoas mais velhas quer para as crianças, com impactos positivos na saúde física e mental, bem como a nível social, promovendo assim a qualidade de vida (Krzeczowska et al, 2021; Peter et al. 2021 cit por. Krzeczowska et al., 2021; Newman, 1997; Holmes, 2009; Yasunaga et al., 2016 cit. por Gualano et al., 2017; Issacs & Bearison, 1986; Newman, 1986; Seefeldt, Jantz, Serock, & Bredekamp, 1982 cit por. Bagnasco et al., 2019; França et al., 2010).

Nas crianças, os programas intergeracionais permitem que estas tenham uma perspetiva mais positiva em relação ao envelhecimento (Newman, 1997; Bales e outros, 2000; Holmes, 2009 cit. por Gualano et al., 2017). Por outro lado, o facto das pessoas mais velhas relacionarem-se com as gerações mais novas, faz com que haja uma perspetiva mais favorável da sua visão em relação aos mais jovens (Zeldin, McDaniel, Topitzes & Calvert, 2000 cit. por Afonso et al., 2010). Além disso, estes programas possibilitam aos mais novos conhecer as tradições e costumes dos mais velhos (Newman & Hatton Yeo, 2008 cit. por Afonso et al., 2010).

Sabe-se igualmente que as pessoas mais velhas envolvidas em atividades intergeracionais demonstram ter uma maior autoavaliação da saúde, redução do stress e uma menor probabilidade de ter sintomas depressivos (Scott et al., 2005; Reisig e Fees, 2007; Kamei e outros, 2011; Murayama et al., 2015; Teatro, 2016; Yasunaga et al., 2016 cit. por Gualano et al., 2017).

Capítulo II - Contexto de Estágio

1. Contextos de vida na velhice: o caso do centro de dia

O aumento da população mais velha e a longevidade contribui para o aparecimento de doenças crónicas, que se associam frequentemente a uma elevada dependência de terceiros (OMS, 2015). Por outro lado, as alterações verificadas nas estruturas familiares, nomeadamente famílias menos numerosas, a inserção da mulher no mercado de trabalho, contribuíram para uma maior dificuldade dos parentes em assumirem os cuidados aos seus familiares mais velhos, passando o Estado ou Instituições privadas a assumirem cada vez mais essa responsabilidade (Neves 1998 cit. por Martins, 2006 cit. por Gil, 2013).

Deste modo, segundo a Segurança Social (2023) estão atualmente disponíveis sete tipos diferentes de respostas de apoio às pessoas mais velhas, que visam promover a autonomia, a saúde e a integração social dos mesmos. Os serviços são os seguintes: o serviço de apoio domiciliário, centro de convívio, centro de dia centro de noite, acolhimento familiar, estruturas residenciais e centro de férias e lazer. De seguida será feita uma breve descrição de cada um, destacando-se o centro de dia, por ser o contexto onde foi realizado o estágio.

O serviço de apoio domiciliário tem como objetivo prestar cuidados a pessoas ou famílias que tenham algum tipo de dependência e se encontrem em casa e necessitem de auxílio para a realização das suas atividades de vida diária. Este serviço deve prestar pelo menos quatro serviços: os cuidados de higiene; a limpeza da habitação; o tratamento da roupa; serviço de teleassistência; entrega e apoio nas refeições; atividades de animação; obtenção de bens e pagamento de serviços (Segurança Social, 2023).

De acordo com a Segurança Social (2023), o centro de convívio tem como objetivo promover atividades sociais, recreativas e culturais para uma participação ativa das pessoas mais velhas, para prevenção da solidão e isolamento, incentivar as relações interpessoais entre gerações e para retardar o internamento das pessoas mais velhas em instituições.

O centro de noite é uma resposta noturna, que tem como objetivo acolher pessoas que sejam autónomas e que durante o dia queiram estar na sua habitação, mas que necessitem de acompanhamento à noite, seja por solidão ou inseguranças (Segurança Social, 2023).

Relativamente ao acolhimento familiar, este tem como objetivo acolher pessoas mais velhas temporariamente ou permanentemente que sejam dependentes e não tenham apoio social e familiar, as pessoas mais velhas são acolhidas em famílias estáveis e seguras (Segurança Social, 2023).

As estruturas residenciais de acordo com a Segurança Social (2023), são respostas sociais que acolhem pessoas mais velhas temporariamente ou permanentemente, sendo que os objetivos passam por ter serviços permanentes para os utentes e promover o envelhecimento ativo e a integração social.

A Segurança Social (2023), designa o centro de férias e de lazer como uma resposta para todas as faixas etárias, que tem como objetivo estimular atividades sociais, promover o lazer e as vivências em grupo, tal como a integração social.

Relativamente ao centro de dia, esta é uma resposta social, desenvolvida em equipamento e que tem como principal finalidade prestar serviços que contribuem para a manutenção das pessoas mais velhas no seu ambiente sócio-familiar. O Centro de Dia tem capacidade para 120 pessoas e para ter acesso a este serviço é necessário ter idade igual ou superior a 65 anos (salvo casos excecionais a considerar individualmente), ser uma pessoa autónoma, idosa e/ou deficiente e residir na área geográfica do Centro de Dia (Segurança Social, 2023).

Em 2020, existiam em Portugal 2.086 centros de dia (GEP-MTSSS Carta Social, 2020), exatamente o mesmo número que em 2015 (GEP-MTSSS Carta Social, 2015).

Em 2020, o distrito com mais locais com esta resposta social era Lisboa com 246 e em seguida o Porto com 204. O distrito com menos centros de dia em 2020, era Vila Real com apenas 49, seguido de Beja com apenas 50. Relativamente à capacidade da resposta social, em 2015 e 2020 Lisboa era a localidade com maior capacidade, sendo que em 2015 tinha 11.307 lugares para pessoas mais velhas e em 2020, 11.000. De seguida, a localidade do Porto com 7.435 lugares em centros de dia, em 2015 e em 2020, ao contrário de Lisboa, teve um aumento para 7.605. Com menos capacidade de resposta social é igualmente em 2015 e 2020 a localidade de Vila Real. Contudo, em 2015 acolhiam 1.184 pessoas mais velhas e em 2020 houve uma redução para 1.164 pessoas (GEP-MTSSS Carta Social, 2015; 2020).

A taxa de utilização em média das essenciais respostas sociais para as pessoas mais velhas, diminuiu de 12,9% em 2020, em relação a 2010, e de 5,6% em comparação a 2019, fixando-se em 72,5% em 2020. Destaca-se assim, os efeitos da pandemia de COVID-19, das pessoas que frequentavam o Centro de Dia, 1,7% dos mesmos, foram diagnosticados com COVID-19. No país é notável as taxas de utilização mais elevadas nos concelhos que estão perto da faixa litoral norte e centro. Dos 278 de concelhos do território continental, só 54 tinham taxas de utilização das fundamentais respostas para a população idosa, em 2020, acima de 80%. As respostas sociais para as pessoas mais velhas em 2020, tinham principalmente população da própria freguesia ou concelho (GEP-MTSSS Carta Social, 2020).

2. Investigação sobre os benefícios e a adaptação das pessoas mais velhas aos centros de dia

Pereira (2012 cit. por Estêvão, 2017) indica que para uma boa adaptação ao Centro de Dia é necessário tempo e espaço para tal, com o objetivo de que a pessoa mais velha tenha uma boa qualidade de vida, fazendo com que seja respeitado os seus hábitos, cultura, história de vida, assim como garantir o conforto e a dignidade. Born (2002 cit. por Estêvão, 2017) indica que para uma boa adaptação a esta resposta social, torna-se necessário conhecer as vivências de cada pessoa, as suas crenças, procurando não corresponder só as necessidades básicas, mas também às psicossociais, culturais e religiosas.

Embora as instituições para pessoas mais velhas sejam vistas na maior parte das vezes de forma negativa pela sociedade (Fernandes, 2013 cit. por Estêvão, 2017), tem-se verificado que os centros de dia têm tentado apresentar melhorias nos seus serviços. Contudo, mesmo assim, continuam por vezes, sem conseguir prestar o apoio necessário e individualizado que as pessoas mais velhas necessitam, sobretudo por causa da falta de recursos humanos e económicos (Vara, 2012 cit. por Estêvão, 2017).

Segundo Paúl (1991 cit. por Gil, 2013), as pessoas mais velhas entram numa instituição quando começam a apresentar uma maior incapacidade funcional ou devido a problemas graves de saúde. Durante muito tempo a única resposta para os adultos mais velhos passava por ser o internamento definitivo da pessoa mais velha em lares (Pimentel 2005 cit. por Gil, 2013). Atualmente, há outras instituições para apoiar as pessoas mais

velhas como por exemplo os centros de dia (Gil, 2013). Arrazola (2003 cit. por Cid & Dapía 2007 cit. por Gil, 2013) indicam que o Centro de Dia é um apoio social que aparece como alternativa à institucionalização permanente, muitas vezes para pessoas já com alguma dependência.

O Centro de Dia tem assim como principal objetivo ajudar a melhorar a saúde física e mental, estimulando a independência, autonomia, autoestima, relações entre os pares, promover o bem-estar, pretendendo assim contribuir para o atrasar do surgimento de doenças, assim como combater o isolamento social e a solidão nas pessoas mais velhas (Bonatelli et al., 2018; Jacob (2012 cit. por Estêvão, 2017).

Estes centros proporcionam à pessoa mais velha um motivo para sair habitualmente e a oportunidade de ter contactos sociais (Camargo, 1995 cit. por Moura & Veras, 2016). A existência destes espaços comuns proporciona ainda a troca de informações e experiências (Moura & Veras, 2016). Estas respostas sociais ajudam no retardamento da ida para um lar, atualmente designado de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) (Arrazola et. al., 2003 cit. por Estêvão, 2017).

3. Descrição do contexto de estágio

3.1 Procedimentos utilizados para descrição do contexto de estágio

Para a realização da descrição da instituição onde decorreu o estágio, nomeadamente das instalações, do funcionamento e dos recursos humanos e utentes, recorreu-se aos seguintes procedimentos de recolha de informação:

a) Observação (participante, não estruturada)

A observação é uma técnica de recolha de dados que tem como objetivo obter os dados de forma direta, observando as pessoas e todos os momentos da realidade que ocorrem (Serrano, 2008 cit. por Aguiar et al., 2018).

A observação foi uma técnica importante ao longo de todo o estágio, tendo sido fundamental no início para conseguir conhecer e compreender as dinâmicas da instituição e dos utentes, bem como das suas necessidades e interesses.

Ao longo do estágio, foi construído um diário de bordo onde foi anotado as situações mais fulcrais do quotidiano do estágio, através da observação participante não estruturada, como as necessidades, gostos, interesses, atividades pretendidas, acontecimentos e opiniões.

b) Análise documental

A análise documental consiste na leitura e análise de documentos, com o objetivo de adquirir conhecimento necessário para uma investigação (Latorre, 2003 cit. por Rocha, 2018).

Deste modo, foi realizada uma pesquisa e análise exaustiva do site da instituição, assim como do regulamento interno da mesma. Para a caracterização sociodemográfica dos utentes, recorreu-se à pesquisa e análise da informação que consta na carta social, assim como dos processos individuais de cada utente.

c) Entrevistas a informadores privilegiados

A entrevista tem como objetivo obter informações sobre as pessoas entrevistadas, como dados sobre as crenças, atitudes, valores e motivações, e comportamentos das pessoas em contextos específicos (Cervo, 1996 cit. por Silva, 2006).

Neste contexto de estágio, foram ainda recolhidas informações sobre a instituição e os utentes, através de entrevista realizada no início do estágio, aos utentes, assim como aos colaboradores e à Diretora Técnica do Centro de Dia.

d) Análise SWOT

Com base na informação recolhida nos procedimentos anteriores, foi realizada uma análise SWOT que significa Forças (*Strengths*), Fraquezas (*Weaknesses*), Oportunidades (*Opportunities*) e Ameaças (*Threats*). Esta análise tem como objetivos identificar e minimizar os pontos fracos, fortalecer os pontos fortes, assinalar e aproveitar as oportunidades identificadas, assim como descrever as ameaças como potenciais oportunidades (Comissão Setorial para a Educação e Formação, 2015).

3.2 Descrição da instituição de estágio

A instituição para realização do estágio é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), tendo as seguintes respostas sociais: Centro de Dia; Centro de Convívio; Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); Centro de Atividades de Tempos Livres (ATL) para crianças e Cantina Social (onde os mais desfavorecidos da freguesia possam ter acesso a uma refeição por dia).

A direção é composta, pelo Presidente, pela Vice-presidente, uma secretária, um tesoureiro e uma vogal.

A instituição conta com uma assistente social e diretora técnica no apoio domiciliário, uma educadora social e diretora técnica no Centro de Dia e no Centro de Convívio, assim como de uma educadora social para as ATL, contando também com auxiliares de ação direta e voluntários.

O Centro Social e Paroquial desenvolve atividades em prol da comunidade, passando pela identificação das necessidades e a resposta das mesmas, de forma a encontrar soluções para melhorar a vida das pessoas mais velhas, crianças e suas famílias.

Quanto ao Centro de Convívio este tem como serviços, o transporte e o lanche, possuindo também o mesmo leque de atividades que o Centro de Dia. O SAD, este tem os serviços de almoço, de higiene habitacional, tratamento de roupas, apoio psicossocial e higiene pessoal.

3.3 Descrição da valência da instituição onde foi realizado o estágio

O Centro de Dia do Centro Social e Paroquial oferece vários serviços como o transporte, o pequeno-almoço, o almoço, o lanche, havendo também a possibilidade de os utentes levarem o reforço para a noite. Os utentes podem ainda optar pelo serviço de tomar banho nas instalações e pelo tratamento das roupas por parte da instituição. Este Centro de Dia possui ainda diversas atividades de ocupação e de lazer, como por exemplo atividades de estimulação cognitiva, sensorial, de animação, celebração de datas festivas, visualização da missa, reza do terço, Boccia, ginástica, hidroginástica, entre outras.

O Centro de Dia possui capacidade para acolher durante o dia, um total de 15 utentes. Tendo como cuidados e serviços, os seguintes:

- atividades socioculturais, lúdico-recreativas, estimulação cognitiva, desportivas e de motricidade;
- a alimentação, assegurando o pequeno-almoço, almoço e lanche;
- a administração de medicação prescrita;
- a articulação com os serviços de saúde, sempre que necessário.
- Cuidados de higiene pessoal;
- Cuidados de imagem;
- Suplemento alimentar;
- Tratamento de roupa;
- Transporte.

O Centro de Dia possui como instalações uma sala de convívio, um refeitório, um bar, um salão polivalente (com capacidade para atividades de desporto, espetáculos, festas, outros), duas salas para atividades ocupacionais que estão decoradas e que os utentes podem estar durante o dia. Tem ainda uma área de serviço, cozinha, instalações sanitárias e um espaço exterior com um espaço verde, onde podem caminhar e ter acesso ao parque da freguesia.

Relativamente aos acessos ao Centro de Dia, estes são facilitados porque embora exista escadas, há uma rampa disponível, sendo também a largura das portas suficiente para a entrada de alguém em cadeira de rodas.

O Centro de Dia possui ainda uma sala de lazer, quer para os utentes do Centro de Dia quer para os de Centro de Convívio, com vários cadeirões e mesas para atividades, bem como um computador com a Sioslife, que consiste num programa informático com diversos jogos didáticos que podem ser jogados individualmente como em grupo.

O espaço possui ainda várias janelas onde traz ao interior uma vasta luz natural. Para além disso, a sala tem uma vista para a cozinha onde os utentes podem ver as funcionárias e elas os utentes, na sala, que tem ar condicionado. Além disso, esta sala está completamente decorada com trabalhos que são realizados ao longo do ano, alusivos a épocas festivas ou trabalhos realizados pelos utentes, sendo assim um espaço agradável e muito acolhedor.

Nesta sala estão ainda estantes com vários materiais e jogos que podem ser utilizados e realizados com os utentes, estando os mesmos em bom estado de conservação.

Entre esta sala e a sala das refeições existe duas casas de banho, sendo uma delas adaptada para cadeiras de rodas e com espaço para os banhos.

A sala das refeições possui cadeiras e mesa, assim como um sofá e estantes que dão suporte para as refeições. Também esta sala está bem decorada com trabalhos realizados pelas pessoas que frequentam o Centro de Dia e Centro de Convívio, sendo assim, também um local muito agradável e acolhedor.

O espaço exterior é um espaço verde, muito amplo e agradável, sendo que tem acesso direto sem ser necessário o uso da estrada para o parque da freguesia. Este é muito utilizado para as pessoas mais velhas darem caminhadas, para a realização de exercícios de atividade física, para o uso de baloiços de pessoas adultas, que habitualmente os utentes gostam muito de usar, nomeadamente para piqueniques no parque.

Relativamente ao funcionamento, o Centro de Dia funciona em dias úteis, isto é, de segunda a sexta-feira, com o horário das 8 horas às 18.30 horas. O almoço é servido entre as 12.00h e às 13.00h e o lanche entre as 16.00h e as 17.00h.

Os recursos humanos do Centro de Dia são constituídos por uma diretora técnica, que exerce funções de educadora social e duas funcionárias, sendo que as funcionárias do SAD também colaboram com o Centro de Dia. O Centro de Dia conta também com o apoio de dois voluntários, sendo que um deles está nas instalações diariamente da parte da manhã. A outra voluntária apoia na parte da manhã também, às terças-feiras e quintas-feiras

3.4. Caracterização dos utentes do Centro de Dia

Como já referido anteriormente, o Centro de Dia recebe todos os dias úteis, 15 utentes. De seguida será apresentada uma breve caracterização destes utentes, nomeadamente a nível sociodemográfico.

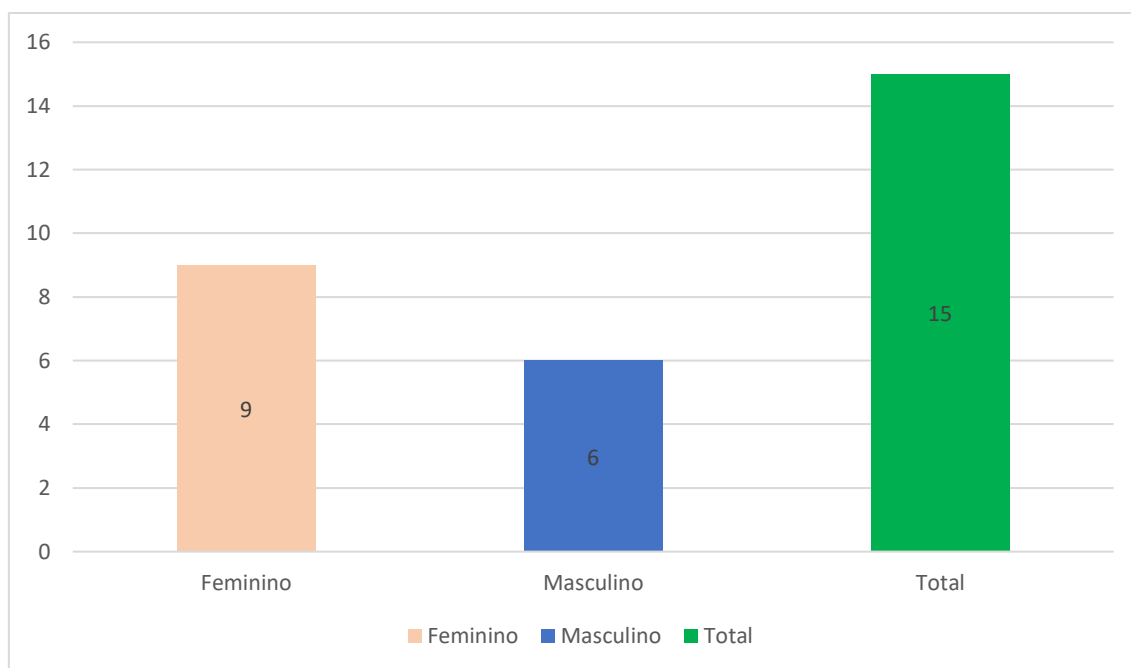


Gráfico 1- Nº Total de Utentes e distribuição por sexo

Em dezembro de 2022, o Centro de Dia tinha 9 mulheres e 6 homens. De um total de 15 utentes, 5 tinham idade inferior a 60 anos, como podemos observar no gráfico acima. Contudo, a maioria dos utentes do Centro de Dia encontrava-se na faixa etária dos 75 aos 89 anos.

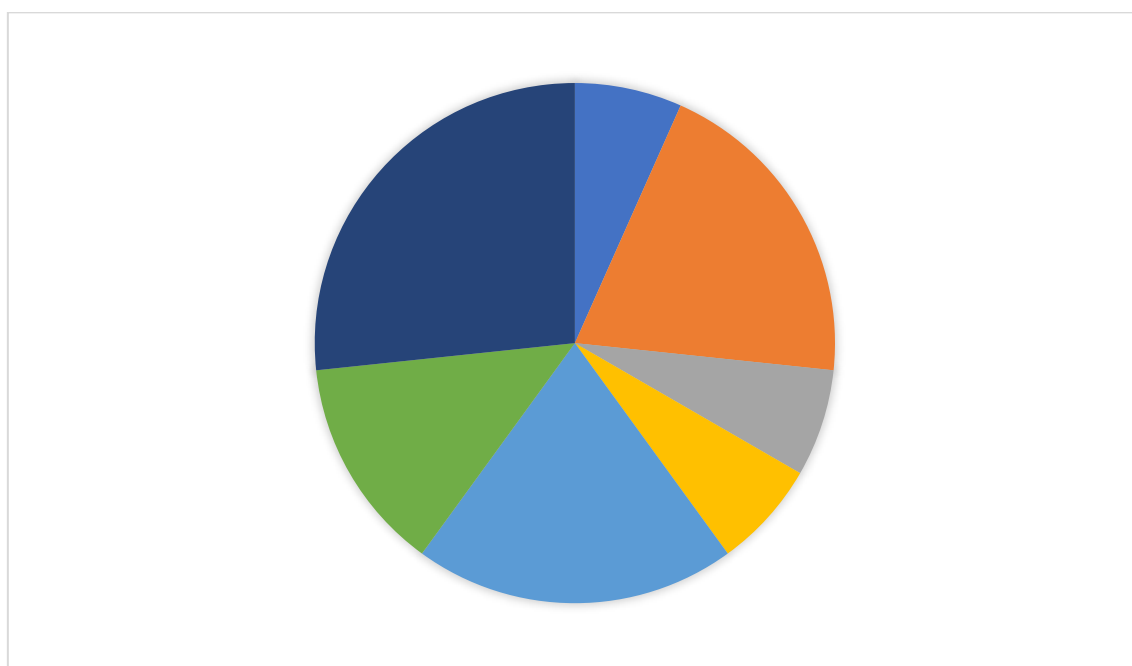


Gráfico 2- Distribuição dos utentes por grupo etário

Da análise do gráfico 2, verifica-se que a faixa etária dos 85 aos 89 anos é a que apresenta maior percentagem (27%).

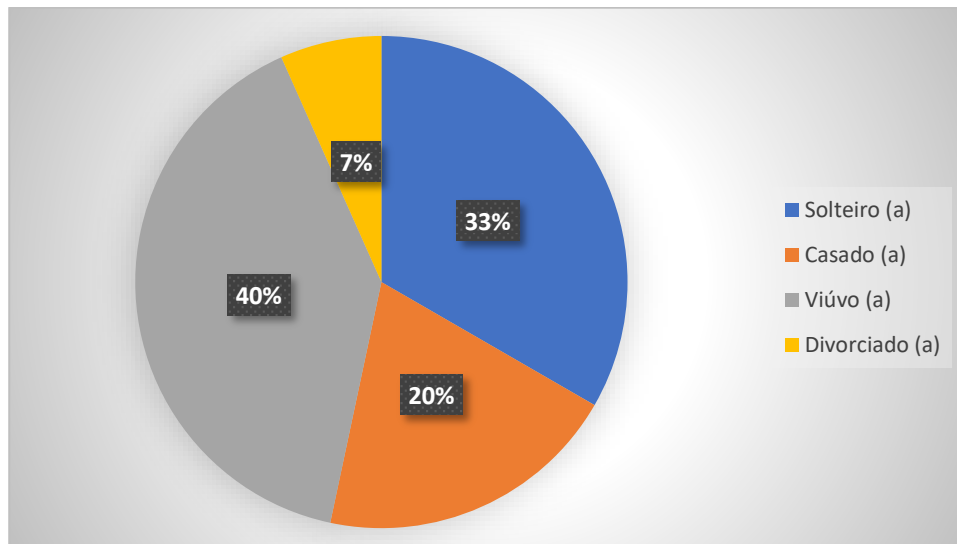


Gráfico 3- Estado civil dos utentes

Relativamente ao estado civil dos utentes do Centro de Dia, a maioria era viúva (n= 6 pessoas). Os restantes, eram solteiros (n=5), casados (n=3) e divorciados (n=1).

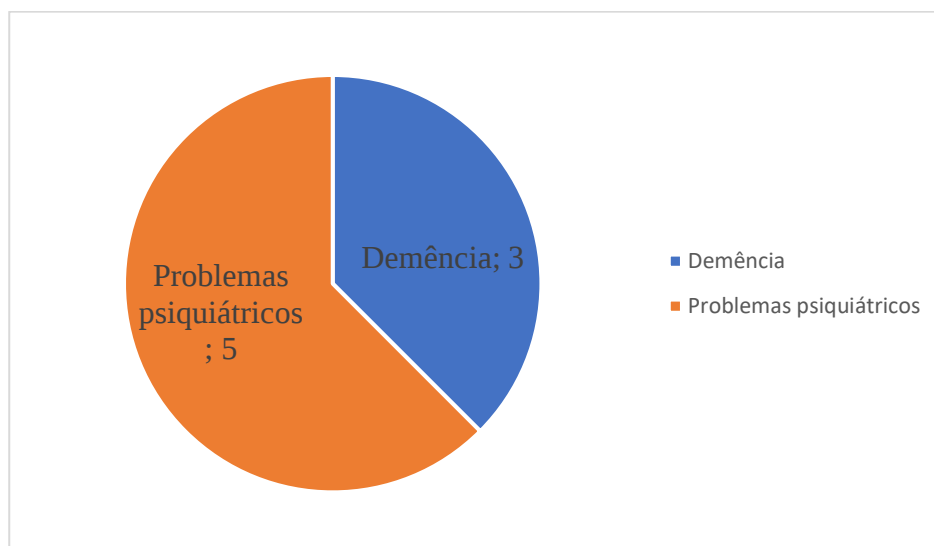


Gráfico 4- Patologia dos utentes

Dos 15 utentes, 5 apresentavam registo de problemas psiquiátricos e 3 tinham diagnóstico de demência. Esta informação foi obtida através dos processos individuais dos utentes e também em entrevista à Educadora Social, que organiza e cria os processos individuais dos mesmos.

Relativamente ao tempo de permanência no Centro de Dia, a maioria dos utentes estava neste Centro entre 1 e 5 anos. De referir que a utente (não idosa) que estava no Centro de Dia há um ano, esteve anteriormente 19 anos a frequentar o Centro de Convívio da mesma instituição.

3.5 Análise SWOT

Como referido anteriormente, foi realizada uma análise SWOT da instituição de estágio, com base na informação recolhida nos diversos procedimentos de recolha de dados utilizados, mais especificamente observação, análise documental e entrevistas a informadores privilegiados.

Desta forma, na tabela seguinte serão apresentados as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças do Centro de Dia

Tabela 1. *Análise SWOT*

	Fatores positivos	Fatores negativos
	<u>Forças</u>	<u>Fraquezas</u>
<i>Fatores Internos</i>	Boa organização na instituição	Não existir um site específico do Centro Social e pouca informação no mesmo
	Boa relação entre funcionários e utentes	Poucos funcionários para o número de utentes
	Transporte para pessoas mais velhas adaptado	Almoço não confeccionado no Centro de Dia
	Variedade de respostas sociais como: Centro de Dia, Centro de Convívio e apoio domiciliário	Falta de atividades intergeracionais após a pandemia COVID-19
	Diversas atividades internas e externas	Pouco tempo possível de encontro entre crianças e pessoas mais velhas durante o período de ano letivo
	<u>Oportunidades</u>	<u>Ameaças</u>

<i>Fatores Externos</i>	Serviços para diferentes idades, com espaços adequados para realização de atividades intergeracionais	Existência de vários Centros de Dia na zona
	Parcerias para atividades como: hidroginástica, ginástica e Boccia	Distância do Cartório/Secretária da Instituição
	Parque da Freguesia com passagem para o Centro Social	Aumento do custo de vida e consequente falta de recursos das famílias
	Apoio por parte de programas do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) e por parte de voluntários	Baixas pensões das pessoas mais velhas
	Boa localização geográfica	Normas da Segurança Social, que não permitem que o Centro de Dia tenha capacidade para acolher mais de 15 utentes

Relativamente às Forças, a instituição possui boa organização, assim como uma boa relação entre utentes e funcionários, existindo várias respostas mediante o que os utentes desejam, assim como transporte adaptado para os mesmos e uma diversidade de atividades de ocupação.

Já relativamente às fraquezas, destaca-se a não existência de um site específico, sendo que o site geral que existe não possui muita informação. Existe também uma dificuldade de conciliação de horários no período de férias, sendo que deveria existir mais funcionários na instituição. As refeições, nomeadamente o almoço não é confeccionado no Centro de Dia, sendo que as pessoas mais velhas indicam que preferiam que assim o fosse. Verifica-se ainda uma inexistência de atividades intergeracionais após a pandemia COVID-19. Previamente a esta pandemia, estas atividades intergeracionais eram realizadas, embora esporadicamente. Um outro ponto fraco refere-se ao facto de existir pouco tempo durante o ano letivo para uma possível interação nas instalações do Centro de Dia entre as crianças e as pessoas mais velhas, uma vez que pouco depois dos utentes chegarem as crianças saem para a escola e no momento em que as crianças chegam da escola, as pessoas mais velhas são transportadas para casa.

As oportunidades do Centro de Dia consistem na boa localização geográfica, e por não existir Centro de Dia na localidade, as pessoas procuram este Centro de Dia, por ser o mais próximo. Serviços para diferentes idades, com espaços adequados para realização de atividades intergeracionais surgem com oportunidades para o desenvolvimento de atividades intergeracionais. O Centro de Dia também tem uma parceria com a Câmara Municipal e uma empresa de Gestão de Equipamentos Municipais, sendo esta quem possui a rede de piscinas e de pavilhões do concelho, fornecendo assim, semanalmente aulas de hidroginástica, ginástica e Boccia gratuitas.

Salienta-se ainda que o Centro Social também tem acesso para o parque da freguesia, o que facilita as caminhadas, passeios e piqueniques na natureza. Esta instituição conta também com o apoio por parte de voluntários diariamente. Para além do apoio de voluntários, o Centro de Dia conta com o apoio do IEFP, ao adquirir através de projetos, pessoas que se encontram no fundo de desemprego ou RSI, para colaborar na instituição.

Como ameaças, identificou-se o facto de no concelho existirem vários Centros de Dia, pelo que se torna necessário recriar e disponibilizar mais atividades diferentes neste Centro, tal como as intergeracionais. Por outro lado, o Centro Social e Paroquial encontrar-se distante do Cartório, local onde se encontram os recursos humanos que têm como funções a disponibilização de informações à comunidade sobre este Centro Social. Além disso, perante o atual aumento do custo de vida, torna-se mais difícil às famílias abdicar de parte do seu rendimento para pagar o Centro de Dia, de igual forma as baixas pensões das pessoas mais velhas, fazem com que por exemplo, apenas tenham possibilidade para frequentar o Centro de Convívio. Existem também várias normas da Segurança Social que não permitem que haja um número maior de vagas em Centro de Dia, como o facto do espaço disponível, o número de casas de banho.

3.6. Objetivos Gerais e Específicos do Estágio

De acordo com o Regulamento dos Cursos de 2º Ciclo (Mestrado), nomeadamente Regulamento da Unidade Curricular “Dissertação/Trabalho de Projeto/Estágio- Relatório de Estágio” de Mestrado, a tipologia de estágio no contexto do Mestrado em Gerontologia Social do ISSSP tem como objetivos gerais definidos, os seguintes:

- Aprofundar competências orientadas para o desempenho de atividades profissionais na área de especialização;
- Exercitar a capacidade de investir a teoria na prática através da formulação de um modelo de intervenção assente na leitura interdisciplinar de um dado fenómeno/problema social, na delimitação de objetos de estudo e de intervenção, na definição de objetivos de intervenção, na definição de objetivos de intervenção e na elaboração e implementação de um programa de ações;
- Desenvolver a capacidade reflexiva através da elaboração de um relatório final que integre o processo de avaliação de todo o trabalho teórico e de investigação ou intervenção implementados;
- O relatório final deve pôr em evidência uma abordagem profissional ao trabalho desenvolvido durante o período de estágio e o conhecimento do estado da arte na especialidade em que se integra. Deverá incluir uma discussão sobre a relevância do trabalho realizado no contexto da instituição onde teve lugar, a explicitação do quadro teórico metodológico utilizado, uma descrição detalhada das diferentes fases do trabalho de investigação ou de intervenção e, num exercício de síntese e conclusão, uma análise crítica dos resultados face aos objetivos/expectativas iniciais (ISSSP, 2021).

No final do estágio, deverá ser realizado um relatório final onde deve conter a descrição e reflexão sobre o trabalho desenvolvido durante o período de estágio, contendo igualmente uma discussão sobre a importância do trabalho realizado no contexto de estágio, a explicação da metodologia utilizada, a descrição do trabalho de intervenção e de investigação implementado, assim como análise e descrição dos resultados desta intervenção (ISSSP, 2021).

Os objetivos específicos para o estágio foram definidos em reunião prévia com a orientadora do local de estágio, e com a orientadora do trabalho de estágio, Professora Doutora Sónia Martins. Foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Colaborar em todas as atividades realizadas na instituição;
- Ajudar em todas as tarefas propostas;

- Criar e dinamizar atividades;
- Fornecer novas ideias e sugestões;
- Colaborar na prestação do almoço e lanche;
- Ajudar na elaboração e atualização dos processos individuais os utentes

3.7 Atividades desenvolvidas em contexto de estágio

O estágio teve início no dia 17 de outubro de 2022 e terminou no dia 3 de fevereiro de 2023, com um total de 450 horas. Este decorreu 4 dias por semana, das 9h30 às 17h30. As primeiras semanas foram utilizadas para conhecer os utentes e funcionários, bem como para compreender a dinâmica da instituição.

Durante todo o estágio foram realizadas reuniões de orientação com a orientadora de estágio, para supervisão e planificação, assim como para ajuste de atividades. Da mesma forma, foram realizadas reuniões com a orientadora Professora Doutora Sónia Martins para supervisão e ajuste de todas as planificações.

De seguida será apresentada uma descrição das diversas atividades realizadas em contexto de estágio.

Assim, ao longo do estágio foi possível realizar algumas atividades lúdicas com os utentes, como por exemplo jogos de mesa, como o bingo, o bingo de Outono (em substituição dos números, eram imagens alusivas ao outono), o jogo de cartas (sueca), dominó, jogo do galo (que foi construído pela estagiária). Estes jogos tinham a duração aproximada de uma hora e foi possível ter um feedback positivo (oral) por parte dos utentes, que apreciaram estas atividades, sobretudo as pessoas mais velhas.

Ao longo do estágio também foram realizadas atividades que contribuíram para uma maior estimulação cognitiva e/ou sensorial e/ou motora dos utentes. Destaca-se as seguintes:

- 1) Jogo do STOP, que consistia em escrever palavras com a mesma letra inicial relativas a algumas categorias;
- 2) Jogo do tangram, que consiste em várias formas recortadas que juntas de maneira correta formam uma imagem;
- 3) Puzzles de flores e de provérbios;

- 4) Jogo esquema de cores, que tem como objetivo corresponder os paus coloridos à cor correta que se encontram numas folhas;
- 5) Jogos Montessori, que engloba jogos com peças em madeira e consistia em formar imagens com as peças e em colocar as peças de forma a equilibrá-las num suporte específico;
- 6) Pintura de desenhos;
- 7) Jogo do bowling, que tinha como objetivo derrubar o maior número de garrafas;
- 8) Jogo das bolas que consistia em acertar as bolas no cesto correspondente à cor das mesmas.

Estas atividades também tinham a duração média de uma hora e algumas delas foram realizadas mais que uma vez ao longo do estágio, uma vez que o feedback dos utentes foi bastante positivo, manifestando que gostavam das atividades e pediam também para realizá-las.

Para além destas atividades, foram sempre comemoradas as datas festivas. Mais especificamente, no S. Martinho foram feitas quadras e provérbios relativos ao S. Martinho. Para além disso, decorou-se a instituição e assou-se as castanhas num fogareiro junto com música e muita animação. Posteriormente, foi realizado um lanche com os utentes da instituição.

No Natal foi realizada a decoração de época para o Centro de Dia e foi também feito um almoço de Natal com todos os utentes do Centro de Dia e Centro de Convívio. Além disso, foram também criados, em conjunto com os utentes, objetos para vender na Feira de Natal do Complexo Social. Nesta data, foram disponibilizadas também prendas para oferecer no almoço de Natal aos utentes e colaboradores.

No âmbito das atividades festivas, festejou-se também o Dia Mundial do Obrigado. Assim, no dia anterior foi feito um placar e no Dia do Obrigado entregaram-se cartões às pessoas mais velhas para que estas escrevessem o motivo de estarem agradecidas. Fez-se um cartão com uma mensagem e festejou-se ao lanche com um bolo. No mês de janeiro, também foram feitos ensaios e posteriormente a apresentação das janeiras a vários locais.

Estas atividades foram todas realizadas sob a supervisão e com a colaboração da Educadora Social.

Durante o estágio, mais especificamente às segundas-feiras fez parte das tarefas de estágio, acompanhar as pessoas mais velhas à piscina, auxiliando os que tinham mobilidade mais reduzida na aula de hidroginástica. Às quartas-feiras, era feito o acompanhamento ao pavilhão de Modelos, para que estes participassem nas aulas de Boccia e na aula de ginástica, que ocorriam em simultâneo. Ambas eram dadas por dois professores, sendo que fez parte das tarefas da estagiária dar auxílio às pessoas com mais dificuldades na aula de ginástica. Às sextas-feiras de manhã, também as pessoas mais velhas tinham uma aula de ginástica, em que esta era realizada por um professor que se deslocava à instituição. Nesta atividade era também dado apoio pela estagiária às pessoas com maior dificuldade.

Ao longo do estágio, acompanhada pela Diretora Técnica e Educadora Social, auxiliei ainda nos processos individuais dos utentes, mais especificamente na atualização da informação genérica dos mesmos, na atualização dos Planos Individuais de Cuidados (PIC'S), nos cálculos de mensalidade, assim como na realização da carta social.

De referir ainda que durante todo o estágio foi dado apoio nas horas das refeições, tanto ao almoço como ao lanche, assim como no acompanhamento das pessoas à casa de banho, sempre que necessário.

Para além destas atividades realizadas, foi igualmente desenvolvido e implementado no contexto de estágio, um programa de intervenção com recurso a atividades intergeracionais que será apresentado em detalhe no capítulo seguinte.

Capítulo III - Projeto de intervenção

1. Fundamentação

Nos primeiros meses de estágio foi possível constatar, após uma fase de observação participante e de recolha de informação através de análise documental e entrevista com alguns colaboradores e utentes da instituição, a necessidade de retomar e promover a interação e as relações entre os utentes do Centro de Dia e as crianças do ATL, que eram realizadas, embora esporadicamente, antes do início da pandemia COVID-19. É sabido que com esta pandemia foram impostas diversas restrições implementadas pelos Planos de Contingência que foram levados a cabo, o que contribuiu significativamente para a diminuição dos contatos entre as pessoas. Particularmente, entre as gerações mais jovens e a mais velha, uma vez que os adultos mais velhos constituíam um grupo de risco, pelo que tinham que estar mais resguardadas.

Por outro lado, da revisão da literatura realizada sobre os programas de intervenção com atividades intergeracionais, foi possível constatar evidência sobre os seus benefícios, com efeitos positivos para as pessoas mais velhas, nomeadamente para a saúde física e mental, bem como a nível social, promovendo assim a qualidade de vida (Anna et al, 2021; Peter et al. 2021 cit por. Anna et al., 2021; Newman, 1997; Holmes, 2009; Yasunaga et al., 2016 cit. por Gualano et al., 2017; Issacs & Bearison, 1986; Newman, 1986; Seefeldt, Jantz, Serock, & Bredekamp, 1982 cit por. Bagnasco et al., 2019; França et al., 2010).

Neste seguimento, procedeu-se ao desenvolvimento e implementação de um projeto de intervenção, intitulado: “Promoção do Bem-Estar Psicológico das Pessoas Idosas através das Relações Intergeracionais”, durante o período de estágio, que envolveu os utentes mais velhos do Centro de Dia e as crianças do ATL desta instituição.

2. Objetivos

Este projeto de intervenção teve como principal objetivo desenvolver e realizar atividades intergeracionais, envolvendo as crianças do ATL e os utentes mais velhos do Centro de Dia.

Os objetivos secundários deste projeto consistiram nos seguintes:

- Descrever e analisar a perceção dos utentes participantes quanto às diferentes atividades intergeracionais realizadas;

- Avaliar se a participação neste projeto de intervenção contribuiu para a melhoria do bem-estar psicológico dos participantes (pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia).

3. Metodologia

3.1 Tipo de metodologia utilizada

A metodologia selecionada nesta investigação foi do tipo mista, uma vez que englobou uma combinação de técnicas quantitativas e qualitativas, permitindo assim uma maior capacidade de análise dos dados a recolher. A utilização deste tipo de metodologia mista implica o recurso a questões abertas e fechadas, para recolha de informação sobre o fenómeno em estudo, permitindo assim uma maior variedade de dados. A análise destes dados incluiu procedimentos de análise estatística e de análise de conteúdo/textuais (Creswell, 2007, p. 34-35 cit. por Dal-Farra & Lopes, 2013).

3.2. Tipo e desenho de estudo

Para avaliação do programa de intervenção procedeu-se à realização de um estudo de tipo intervencional (quasi-experimental). Este tipo de estudo consiste numa categoria de estudos de natureza empírica, que não apresentam dois aspetos característicos dos estudos experimentais, ou seja, controlo completo e aleatorização dos participantes.

Nos estudos quasi-experimentais é assumido um desenho de pré e pós-intervenção. Isto significa que existe uma recolha de dados antes da intervenção, no sentido de se traçar o ponto de partida. Após a intervenção, é feito um pós-teste com a respetiva recolha de dados, de forma a poder comparar os dados obtidos na pré e pós-avaliação, para se elaborar uma explicação para as alterações verificadas ou falta delas (Sousa, Driessnack & Mendes, 2007; Moreira, Sá & Costa, 2021).

Relativamente ao desenho de estudo, este será de tipo longitudinal, uma vez que haverá um período de seguimento, mais ou menos longo, dos participantes. Assim, pretende-se estudar um processo, que é realizado ao longo do tempo para compreender se ocorreram ou não mudanças (e quais) nos participantes, durante o período em que estes foram seguidos (Hochman et al., 2005).

3.3. Considerações éticas

O presente projeto de intervenção foi previamente apresentado à Direção do Centro Social, para aprovação (Anexo A)

Posteriormente, cada utente foi convidado a participar neste estudo, tendo-se fornecido oralmente informações sobre o mesmo. Após aceitar, foi disponibilizado ao participante informação escrita sobre este projeto e solicitado o preenchimento de um consentimento informado, livre e esclarecido (Anexo B). Foi igualmente assegurado a confidencialidade e privacidade dos dados recolhidos, tendo sido atribuído um código a cada participante, de forma a ocultar qualquer dado que o pudesse identificar. Além disso, os dados recolhidos foram introduzidos numa base de dados construída especificamente para esta investigação e que ficou sob a responsabilidade da investigadora do estudo

3.4. Amostra

Neste programa de intervenção participaram pessoas mais velhas, utentes do Centro Social do Centro Social e Paroquial. Foram considerados como critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos. Os critérios de exclusão definidos foram: idade inferior a 60 anos e diagnóstico de demência em estadio avançado.

3.5 Procedimentos e instrumentos de recolha de dados

Após o consentimento informado pelos participantes (utentes do Centro de Dia), foi aplicado um Protocolo de Estudo (Anexo C), desenvolvido para este projeto. Este inclui as seguintes técnicas de recolha de dados:

1. Entrevistas semiestrutura, com questões de tipo sociodemográfica, caracterização familiar e social, saúde e autonomia, participação no Centro de Dia e interesse na participação em atividades intergeracionais.
 - Neste trabalho foi elaborado uma entrevista, aplicada apenas no início do programa de intervenção, para caracterização global dos participantes nos seguintes domínios:
 - Caracterização sociodemográfica (ex. “Qual o seu estado civil?”; “Qual foi a sua profissão anterior à reforma)
 - Caracterização familiar e social (ex. “Onde vive?”; “Tem filhos?”)

- Saúde e autonomia (ex. “Globalmente, como considera que é a sua saúde?”; Em relação às atividades do dia-a-dia, precisa de ajuda: para se alimentar?”)
 - Participação no Centro de Dia (ex. “Gosta de estar no Centro de Dia?”; “Que atividades gostaria de fazer no Centro de Dia que ainda não fez?”)
 - Interesse na participação em atividades intergeracionais (ex. “Costuma ter contacto com crianças?”; “Gostaria de realizar atividades com crianças neste Centro de Dia?”).
- Além disso, foi desenvolvida uma entrevista para avaliação da perceção dos utentes participantes quanto às diferentes atividades intergeracionais realizadas. Esta entrevista foi realizada no final de cada atividade, englobando quatro questões abertas para avaliar se o utente gostou de participar, identificar pontos mais positivos e negativos na perspetiva do mesmo, bem como o contributo para o utente da participação na atividade intergeracional.

4. Instrumentos de avaliação estandardizados

Para avaliar se o programa de intervenção com atividades intergeracionais contribui ou não para a melhoria do bem-estar psicológico dos participantes (utentes do Centro de Dia), aplicou-se a todos os participantes a Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP), antes e após a finalização do programa.

A EBEP foi desenvolvida por Ryff (1989), tendo sido traduzida e adaptada para Português (Portugal) por Novo, Silva e Peralta, (1997). Após pedido de autorização aos autores, foi utilizada no presente estudo, a versão experimental reduzida (Novo, Silva & Peralta, 2004), construída a partir das *Scales of Psychological Well-Being* (Ryff, 1989).

Esta versão da EBEP é composta por 18 itens e utiliza uma escala de tipo *Likert* com as seguintes seis opções de resposta: 1 = discordo completamente, 2 = discordo em grande parte, 3 = discordo parcialmente, 4 = concordo parcialmente, 5 = concordo em grande parte e 6 = concordo completamente.

Nesta escala, dez itens são cotados de forma invertida, ou seja, considerando que 6 = concordo completamente e 1 = discordo completamente. Estes itens invertidos

correspondem às questões 2, 4, 5, 7, 13, 14, 15, 16, 17 e 18, uma vez que estão feitas na negativa ou abordam aspetos menos favoráveis do bem-estar psicológico.

Para a obtenção do total da EBEP, é necessário somar os totais de todo os itens da escala. Este total pode variar entre um mínimo de 18 e um máximo de 108 pontos, sendo que resultados mais elevados correspondem a um melhor bem-estar psicológico.

A EBEP é composta por seis domínios, nomeadamente: Autonomia, Domínio do meio, Crescimento pessoal, relações positivas com os outros, Objetivos na vida e Aceitação de si. Cada domínio integra três itens, sendo o total mínimo possível de 3 pontos e o máximo de 18.

No domínio Autonomia, pontuação elevada significa que a pessoa é determinada, independente, não cede a pressões sociais, é apto para pensar por si próprio e avaliar a si mesmo. Pontuações baixas refletem alguém preocupado com as opiniões dos outros e tende a ceder a pressões das pessoas para tomar decisões (Machado, 2010).

Quanto ao Domínio do Meio, um total elevado reflete que a pessoa sabe reconhecer as oportunidades do meio envolvente, tem capacidade para escolher contextos próprios que satisfaçam as suas necessidades e valores pessoais. Dificuldade em ter controlo na sua vida quotidiana, estar alheio às oportunidades, não ser capaz de fazer mudanças no seu meio são características de quem apresenta pontuações baixas neste domínio (Machado, 2010).

Em relação ao domínio Crescimento Pessoal, um resultado elevado revela que a pessoa está disponível para experiências novas e para estar em constante desenvolvimento pessoal, de forma a melhorar a sua vida e para um maior autoconhecimento (Machado, 2010). Uma pontuação baixa reflete um desinvestimento no desenvolvimento pessoal e na procura de melhorar a sua vida (Machado, 2010).

Relativamente ao domínio das Relações Positivas, uma pontuação elevada mostra que a pessoa tem relacionamentos prazerosos e acolhedores, está interligado a outras pessoas, tem empatia, afeição e intimidade pelo outro. Uma pontuação baixa reflete a existência de contactos pouco acolhedores e íntimos com outras pessoas, baixo altruísmo, assim como tendência para o isolamento (Machado, 2010).

Um resultado elevado no domínio Objetivos de Vida, indica a existência de objetivos de vida e de sentimentos que a vida tem um propósito, bem como da importância de lutar por esses propósitos e de manter os seus ideais (Machado, 2010).

Por último, o domínio Aceitação de Si em que uma pontuação elevada reflete que a pessoa tem uma ideia positiva sobre si próprio, aceita e conhece a sua personalidade, além de se sentir bem em relação ao passado. Uma pontuação baixa é indicadora de uma pessoa que está insatisfeita consigo própria, não se aceitar como é e está desapontada com a sua vida (Machado, 2010).

5. Descrição do programa de intervenção

O programa de intervenção foi desenvolvido com base na informação extraída e analisada dos artigos e de outros documentos encontrados na revisão bibliográfica feita sobre este tema. Foi considerado ainda informação colhida e analisada no âmbito do diagnóstico social do Centro Social e Paroquial e análise SWOT realizados previamente.

Este programa foi realizado e implementado com supervisão da orientadora de estágio e do Mestrado. Este englobou um total de cinco atividades intergeracionais, que ocorreram maioritariamente durante o período das férias de Natal das crianças, ou seja, em dezembro, uma vez que nessa altura as mesmas se encontravam durante o dia no ATL. Apenas uma das atividades foi realizada no mês de janeiro. Quanto aos recursos humanos utilizados foram as pessoas mais velhas do Centro de Dia, a estagiária Bruna e a orientadora de estágio e as Crianças do ATL (idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos). Cada atividade teve uma duração entre 45 minutos a 1 hora e meia. Em média participaram 5,8 pessoas mais velhas e 13,8 crianças por atividade.

De seguida será apresentada uma descrição mais detalhada de cada uma das cinco atividades intergeracionais realizadas, nomeadamente com a identificação do nome da atividade, breve descrição, objetivo principal, recursos humanos e materiais, data e local de realização, e duração.

Tabela 2. Atividade 1: Troca de Prendas

Nome	Breve descrição	Objetivo principal	Recursos humanos	Recursos materiais	Data	Local	Duração prevista
------	-----------------	--------------------	------------------	--------------------	------	-------	------------------

Troca de Prendas	Preparação de presentes para as crianças do ATL e entrega das mesmas para celebrar a época natalícia.	Promover o bem-estar Proporcionar convívio intergeracional Proporcionar um momento de partilha	Estagiária Bruna Carvalho Educadora Social Crianças do ATL Pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia	▪ Frasco de vidro ▪ Vela ▪ Papel eva ▪ Cola branca ▪ Purpurinas	21/12/2022	Sala do Centro de Dia	30 minutos
------------------	---	--	--	---	------------	-----------------------	------------

Tabela 3. Atividade 2: Hora do Cinema

Nome	Breve descrição	Objetivo principal	Recursos humanos	Recursos materiais	Data	Local	Duração prevista
Hora do Cinema	Visualização de um filme alusivo ao Natal: “Um rapaz chamado Natal”	Promover o bem-estar Promover um momento de partilha Proporcionar convívio intergeracional	Estagiária Bruna Carvalho Educadora Social Crianças do ATL Pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia	Pipocas Projektor Computador Coluna	22/12/2022	Auditório do Centro de Dia	1h30

Tabela 4. Atividade 3: Culinária

Nome	Breve descrição	Objetivo principal	Recursos humanos	Recursos materiais	Data	Local	Duração prevista
Culinária	Realização de atividades de culinária, nomeadamente confeção de bolachas. Estas foram confeccionadas pelos utentes, em conjunto com as crianças	Permitir partilha de conhecimento e saberes Proporcionar convívio intergeracional	Estagiária Bruna Carvalho Crianças do ATL Pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia	Farinha Ovos Açúcar Manteiga Forno Moldes de bolachas Tabuleiro Rolo de cozinha	27/12/2022	Cozinha do Centro de Dia	1h30

Tabela 5. Atividade 4: Jogos de Mesa: Bingo e Dominó

Nome	Breve descrição	Objetivo principal	Recursos humanos	Recursos materiais	Data	Local	Duração prevista
Jogos de Mesa: Bingo e Dominó	Realização de jogos de mesa, nomeadamente bingo e dominó com as crianças do ATL	Promover o bem-estar Promover a concentração Permitir partilha de conhecimento e saberes Proporcionar convívio intergeracional	Estagiária Bruna Carvalho Crianças do ATL Pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia	Bingo Dominó	28/12/2022	Sala do Centro de Dia	1h30

Tabela 6. Atividade 5: Cantar as Janeiras

Nome	Breve descrição	Objetivo principal	Recursos humanos	Recursos materiais	Data	Local	Duração prevista
Cantar as Janeiras	Ensaio de uma canção para cantar às crianças, utilizando o instrumento musical castanholas	Promover o bem-estar Proporcionar convívio intergeracional Promover um momento de partilha musical	Estagiária Bruna Carvalho Educadora Social Crianças do Centro Escolar Pessoas mais velhas utentes do Centro de Dia	Folhas Castanholas Coluna	24/01/2023	Centro Escolar	45 min

6. Procedimentos de análise de dados

Para a análise dos dados quantitativos recorreu-se ao programa IBM SPSS® (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 28.0 para Windows. Deste modo, a análise descritiva das variáveis foi realizada com recurso a medidas de tendência central e de dispersão, sendo os resultados apresentados como média (desvio-padrão) ou mediana (mínimo e máximo) para as variáveis contínuas, e com recurso a proporções com percentagens (%) para as variáveis categóricas.

Quanto aos dados qualitativos, recorreu-se à análise de conteúdo, através do Método de Bardin, que compreende três fases, nomeadamente: pré-análise, análise dos dados recolhidos e tratamento dos resultados. Deste modo, numa primeira instância é organizado o material que foi recolhido. Posteriormente, é realizada a análise deste material e por último o investigador procura tornar os resultados válidos (Godoy, 1995 cit. por Silva et al., 2006). Mais especificamente, neste estudo foi feita a leitura de todas as respostas e comentários obtidos pelos participantes nos questionários. De seguida, decorreu a análise e a organização das respostas em grupos ou temáticas que fizessem sentido, isto é, agrupou-se por frases idênticas ou que significavam o mesmo.

7. Resultados

De um total de 15 utentes, 5 foram excluídos por terem idade inferior a 60 anos e 2 por terem demência em estadió avançado. Assim, 8 foram recrutados para o programa de intervenção. Destes, um participante faleceu durante o período de realização do programa.

De seguida será apresentada uma descrição dos dados recolhidos pela entrevista semiestruturada, para caracterização global dos participantes.

7.1 Caracterização sociodemográfica, familiar, da saúde e autonomia dos utentes

No projeto “Promoção do Bem-estar Psicológico das Pessoas Idosas através das Relações Intergeracionais” foram incluídos 8 utentes como já referido, sendo que existe tantos participantes do sexo feminino como do sexo masculino, com uma média de idade de 83,13 anos. Além disso, a maioria da amostra era viúva (62,5%) e tinha o ensino primário incompleto (62,5%). Metade tiveram a profissão de marceneiro/a. Todos os participantes indicaram que a reforma era a sua principal fonte atual de rendimento atual. A maioria dos utentes vivia ainda em casa própria (75%) (Tabela 7).

Tabela 7. Caracterização sociodemográfica dos utentes

	<i>N=8</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
GÉNERO	Feminino	4	50%
	Masculino	4	50%
IDADE	<80 anos	2	25%
	80 a 85 anos	2	25%
	>85 anos	4	50%
	Média (DP)	83,13 (7,03)	
ESTADO CIVIL	Casado/a	1	12,5%
	Divorciado/a	1	12,5%
	Solteiro/a	1	12,5%
	Viúvo/a	5	62,5%
ESCOLARIDADE	Sem escolaridade	2	25%
	Ensino primário incompleto	5	62,5%
	Ensino primário completo	1	12,5%
PROFISSÃO ANTERIOR À REFORMA	Dona de casa e agricultura	1	12,5%
	Agricultura	3	37,5%

FONTE DE RENDIMENTO ATUAL	Marceneiro/a	4	50%
	Reforma	8	100%
ONDE VIVE	Casa própria	6	75%
	Casa de familiares	2	25%

Nota: DP = Desvio-Padrão

Da análise desta tabela 8, pode perceber-se que metade dos participantes viviam sozinhos. A maioria das pessoas (75%) tinha filhos (média 5,67 e $dp= 3,72$) e netos (média 9,75 e $dp= 11,84$).

Relativamente à frequência com que as pessoas mais velhas estavam com os netos, 25% respondeu “várias vezes”. No que concerne aos bisnetos, apenas 37,5% tinham bisnetos, e destes todos tinham contacto com os mesmos.

Todos os inqueridos responderam que tinham contacto com a família, sendo que metade dos mesmos a família mais próxima eram os filhos e netos. A maioria dos utentes respondeu que estava diariamente com a família próxima (62,5%).

Além disso, grande parte dos utentes responderam que não mantêm contacto com a família alargada (75%). Dos que responderam que sim, a família alargada com quem têm contacto eram os cunhados e irmãos (12,5%).

Relativamente aos amigos, 62,5% dos utentes respondeu que mantinha contacto com os mesmos.

Quanto ao contacto com os outros colegas ou utentes de Centro de Dia, todos responderam que mantinham contacto diário, com 87,5% a responder que tinham contacto com todos os utentes.

Relativamente ao contacto com os vizinhos, a maioria dos utentes respondeu que mantinha contacto (75%), sendo que em 37,5% dos casos, este contacto era com os vizinhos mais próximos.

Quanto à questão “Relativamente às relações que estabelece no seu dia-a-dia com outras pessoas, como se sente habitualmente?”, metade dos utentes respondeu que se sente sempre acompanhado.

Tabela 8. Caracterização familiar dos utentes

	<i>N=8</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
COM QUEM VIVE	Vivo sozinho(a)	4	50%
	Filhos(as)	2	25%
	Outros familiares	2	25%
TEM FILHOS	Não	2	25%
	Sim	6	75%
NÚMERO DE FILHOS	Média (DP)	5,67 (3,72)	
TEM NETOS	Não	2	25%
	Sim	6	25%
NÚMERO DE NETOS	Média (DP)	9,75 (11,84)	
TEM CONTATO COM OS NETOS			
	Sim	6	75%
	NA	2	25%
FREQUÊNCIA DO CONTACTO COM OS NETOS	Semanalmente	1	12,5%
	Algumas Vezes	1	12,5%
	Várias Vezes	2	25%
	Muitas Vezes	1	12,5%
	Diariamente	1	12,5%
	NA	2	25%
TEM BISNETOS	Não	5	62,5%
	Sim	3	37,5%
NÚMERO DE BISNETOS	Média (DP)	5,5 (3,5)	
TEM CONTATO COM OS BISNETOS	Sim	3	37,5%
	NA	5	62,5%
FREQUÊNCIA DO CONTACTO COM OS BISNETOS	Algumas vezes	1	12,5%
	Várias Vezes	1	12,5%
	Muitas Vezes	1	12,5%
	NA	5	62,5%
FAMÍLIA PRÓXIMA-Tem Contacto Pessoal?	Sim	8	100%
FAMÍLIA - Se sim, com quem?	Filhos, netos	4	50%
	Filhos, netos, bisnetos	2	25%
	Sobrinhos	1	12,5%

	Sobrinhos, irmã e cunhado	1	12,5%
	Várias vezes por semana	3	37,5%
	Diariamente	5	62,5%
FAMÍLIA - Se sim, em média, quantas vezes está com estes familiares?			
	Não	6	75%
FAMÍLIA ALARGADA-Tem Contacto Pessoal?	Sim	2	25%
	Cunhados	1	12,5%
FAMÍLIA ALARGADA - Se sim, com quem?	Irmãos	1	12,5%
	NA	6	75%
	Raramente	1	12,5%
FAMÍLIA ALARGADA - Se sim, em média, quantas vezes está com estes familiares?	Várias Vezes	1	12,5%
	NA	6	75%
	Não	3	37,5%
AMIGOS Tem Contacto Pessoal?	Sim	5	62,5%
	Próximos	2	25%
AMIGOS - Se sim, com quem?	NR	3	37,5%
	NA	3	37,5%
	Raramente	4	50%
AMIGOS – Se sim, em média, quantas vezes está com estes?	Algumas vezes por mês	1	12,5%
	NA	3	37,5%
UTENTES DESTE CENTRO DE DIA-Tem Contacto Pessoal?	Sim	8	100%
	Quase todos	1	12,5%
UTENTES DESTE CENTRO DE DIA - se sim, com quem?	Todos	7	87,5%
	Diariamente	8	100%
	Não	2	25%
VIZINHOS - Normalmente, com quem se relaciona e qual a frequência?	Sim	6	75%
	Próximos	3	37,5%
VIZINHOS - Se sim, quem?	Todos	3	37,5%
	NA	2	25%

VIZINHOS - Se sim, em média, quantas vezes está com estes?	Raramente	1	12,5%
	Várias vezes por semana	3	37,5%
	Diariamente	2	25%
	NA	2	25%
Relativamente às relações que estabelece no seu dia-a-dia com outras pessoas, como se sente habitualmente?	Sinto-me sempre acompanhado	4	50%
	Nunca me sinto só	1	12,5%
	Por vezes, sinto-me só	3	37,5%

Nota: DP – Desvio Padrão; NR – Não respondeu; NA – Não Aplicável

Em relação às atividades do dia-a-dia, nenhum dos utentes precisava de ajuda para se alimentar, sendo que a maioria também não necessita de ajuda para se vestir ou tomar banho (62,5%), para fazer a sua higiene corporal e nem para ir à casa de banho (75%). Contudo, para a atividade de subir e descer escadas, metade afirmou precisar de ajuda e outra metade não necessitava. A maioria dos utentes participantes não necessitava de ajuda para se levantar da cama (75%), nem para caminhar alguns metros (62,5%). Todas as pessoas inquiridas necessitavam de ajuda para limpar a casa, sendo que a maioria também precisava de ajuda para tratar da roupa (87,5%) e para preparar as refeições (75%). Todos necessitavam de ajuda para fazer compras no supermercado, sendo que metade precisava de ajuda para pagar contas e para lidar com o dinheiro. A maior parte das pessoas mais velhas inquiridas, precisava de ajuda para tomar a medicação (62,5%).

Da análise da tabela 9, verifica-se ainda que 37,5% dos utentes classificou a sua saúde como boa e outros 37,5% como sendo aceitável.

Tabela 9. Saúde e Autonomia

	N=8	N	%
GLOBALMENTE, COMO CONSIDERA A SUA SAÚDE:	Boa	3	37,5%
	Aceitável	3	37,5%
	Fraca	1	12,5%
	Muito fraca	1	12,5%
EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA, PRECISA DE AJUDA PARA:			
SE ALIMENTAR	Não	8	100%
PRECISA DE AJUDA PARA SE VESTIR E/OU TOMAR BANHO	Não	5	62,5%
	Sim	3	37,5%
PRECISA DE AJUDA PARA FAZER A SUA HIGIENE CORPORAL (LAVAR A CARA, OS DENTES, FAZER A BARBA)	Não	6	75%
	Sim	2	25%
USAR A CASA DE BANHO	Não	6	75%
	Sim	2	25%
SUBIR E DESCER ESCADAS	Não	4	50%
	Sim	4	50%
LEVANTAR-SE DA CAMA, DEITAR-SE	Não	6	75%
	Sim	2	25%
CAMINHAR ALGUNS METROS	Não	5	62,5%
	Sim	3	37,5%
CUIDAR DA CASA	Sim	8	100%
TRATAR/LAVAR A ROUPA	Não	1	12,5%
	Sim	7	87,5%
PREPARAR REFEIÇÕES	Não	2	25%
	Sim	6	75%
FAZER COMPRAS (IR AO SUPERMERCADO)	Sim	8	100%
FAZER OS PAGAMENTOS DE CONTAS, LIDAR COM DINHEIRO	Não	4	50%
	Sim	4	50%

PREPARAR E/OU TOMAR OS SEUS MEDICAMENTOS	Não	3	37,5%
	Sim	5	62,5%

7.2 Dados relativos ao Centro de Dia

Da análise da tabela 10, compreende-se que 37,5% dos utentes integrava o Centro de Dia há 3 anos e também 37,5% há 5 anos. Nesta amostra, 37,5% referiu que foi para o Centro de Dia para não se sentirem ou ficarem sós. As atividades dinamizadas no Centro de Dia apreciadas pelos utentes foram o dominó, bingo, cartas, ginástica (25%) e ginástica e atividades feitas diariamente (25%).

Todos os utentes indicaram gostar de estar no Centro de Dia, sendo que as sugestões dadas para atividades a fazer foram fazer um livro e jogar à malha (Tabela 10).

Tabela 10. Dados relativos ao Centro de Dia

	N=8	N	%
HÁ QUANTO TEMPO ESTÁ NO CENTRO DE DIA	2 anos	1	12,5%
	3 anos	3	37,5%
	5 anos	3	37,5%
	Mais de 5 anos	1	12,5%
MOTIVO PARA TER VINDO PARA O CENTRO DE DIA	Estava só	1	12,5%
	O cunhado achou melhor ir	1	12,5%
	Os filhos não queriam que estivesse sozinha	1	12,5%
	Para não estar sozinho e estar entretido	1	12,5%
	Para não ficar sozinho	3	37,5%
	Para no futuro se necessitar mais já ter vaga	1	12,5%
AS ATIVIDADES EM QUE PARTICIPA NO CENTRO DE DIA	Atividades dinamizadas, dominó, bingo, cartas, ginástica	2	25%
	Ginástica e atividades feitas diariamente	2	25%
	Ginástica, andar a pé	1	12,5%
	Ginástica, cartas	1	12,5%
	Ginástica, dominó, cartas	1	12,5%
	Piscina, Boccia, ginástica, dominó, bingo e todas as	1	12,5%

	atividades realizadas diariamente	
GOSTA DE ESTAR NO CENTRO DE DIA?	Sim	8 100%
QUE ATIVIDADES GOSTARIA DE FAZER NO CENTRO DE DIA E AINDA NÃO FEZ?	Fazer um livro	1 12,5%
	Jogar à malha	1 12,5%
	Nenhuma	6 75%

7.3 Descrição dos dados recolhidos sobre o interesse na participação em atividades intergeracionais

Da tabela 11, pode-se constatar que, a maioria dos utentes costumavam ter contacto com crianças (75%), sendo que metade referiu que este contacto era algumas vezes por semana e 25% indicou que estas crianças eram os seus netos e bisnetos. Com a pandemia, grande parte dos utentes inquiridos referiu que teve menos contacto com as gerações mais novas (75%) e consideraram que esta situação teve impacto neles (75%).

Todos os inqueridos responderam que achavam interessante a realização e participação em atividades com crianças no Centro de Dia, sobretudo por gostarem delas (62,5%).

Tabela 11. Interesse na participação em atividades intergeracionais

	<i>N=8</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
COSTUMA TER CONTACTO COM CRIANÇAS	Não	2	25%
	Sim	6	75%
SE SIM, EM MÉDIA, QUANTAS VEZES ESTÁ EM CONTACTO COM ESTAS CRIANÇAS?	Raramente	1	12,5%
	Algumas vezes por semana	4	50%
	Diariamente	1	12,5%
	NA	2	25%
SE SIM, QUEM SÃO ESSAS CRIANÇAS?	Bisnetos	1	12,5%
	Netos, bisnetos	2	25%
	Netos	2	25%

**COM A PANDEMIA MANTEVE
MENOS CONTACTO COM AS
GERAÇÕES MAIS NOVAS?**

Vizinhos, sobrinhos	1	12,5%
NA	2	25%

SE SIM, TEVE IMPACTO EM SI?

Não	2	25%
Sim	6	75%
Sim	6	75%
NA	2	25%

**GOSTARIA/ACHARIA
INTERESSANTE REALIZAR
ATIVIDADES COM CRIANÇAS
NESTE CENTRO DE DIA?**

Sim	8	100%
-----	---	------

SE SIM, PORQUÊ?

Gostam/adoram crianças	5	62,5%
Poder transmitir-lhes o que sabe	1	12,5%
Poder brincar com elas	1	12,5%
São engraçadas	1	12,5%

**CONSIDERA IMPORTANTE PARA
SI MANTER CONTACTO COM
CRIANÇAS?**

Sim	8	100%
-----	---	------

SE SIM, PORQUÊ?

Alivia o stress	1	12,5%
As crianças são amor	1	12,5%
Dão alegria	2	25%
Gosta de brincar com as crianças	1	12,5%
Gosta de estar com as crianças	1	12,5%
São animados	1	12,5%
São queridos	1	12,5%

Nota: NA: Não Aplicável

7.4 Análise da percepção dos participantes quanto às diferentes atividades intergeracionais

Tabela 12. Atividade 1 - Troca de Prendas

Parâmetros avaliados	Análise de conteúdo
Satisfação por ter participado	Todos os participantes demonstraram ter apreciado participar na atividade, considerando que todos responderam positivamente a esta questão (“sim”).
Aspetos positivos da atividade	Todos os utentes gostaram da atividade, visto que deram respostas como: O Sr. J, o Sr. A e a Sra. F. demonstraram gosto em receber um presente, respondendo ambos “<i>o que gostei mais foi de receber uma prenda do menino</i>” e “<i>o que gostei mais foi de receber um presente feito pelos meninos</i>” e “<i>o que mais gostei foi de os meninos virem uma fila e darem uma prenda</i>” respetivamente. Já o Sr. V. demonstrou ter gostado de ter sido ele a oferecer também uma prenda aos meninos. A Sra. D. e a Sra. J. responderam respetivamente nesta questão “<i>gostei de estar no convívio</i>” e “<i>o que mais gostei foi do convívio</i>” respetivamente. Já a Sra. I. disse “<i>o que mais gostei foi ver as crianças</i>” e o Sr. G. “<i>gostei de ver um filme e comer pipocas</i>”.
Aspetos negativos da atividade	A maioria das pessoas mais velhas não demonstrou nenhum desagrado na atividade, sendo que, A Sra. I., o Sr. J., o Sr. V., o Sr. G. e a Sra. J. responderam “<i>nada</i>”. Porém, duas pessoas apontaram alguns aspetos negativos. Por exemplo a Sra. F. respondeu “<i>estava muito barulho</i>” e o Sr. A. respondeu “<i>devia ter sido mais tempo</i>”.

Contributo para as pessoas mais velhas (utentes) pela participação nesta atividade	Todos expressaram que atividade tinha benefícios para eles. As respostas a esta questão pelos participantes Sr. A., o Sr. V., a Sra. I., a Sr. F. o Sr. G. demonstraram o quanto ficaram alegres com a atividade, respondendo respetivamente <i>“deu alegria”</i> , <i>“deu-me muita alegria”</i> , <i>“um bocadinho de alegria e achou bonita a canção”</i> , <i>“fiquei mais alegre”</i> e <i>“partilhar presentes, gostei de vê-los com alegria”</i> . O Sr. J. respondeu <i>“foi uma festa”</i> a Sra. F. <i>“passar o tempo”</i> e a Sr. J <i>“ajudou em tudo”</i> .
--	---

Tabela 13. Atividade 2 - Hora do Cinema

Parâmetros avaliados	Análise de conteúdo
Satisfação por ter participado	Todos os participantes demonstraram ter apreciado participar na atividade, na medida que todos responderam a esta questão afirmativamente.
Aspetos positivos da atividade	Todos indicaram aspetos positivos da atividade. O Sr. G. e o Sr. J. demonstraram o agrado em ver o filme, respondendo respetivamente: <i>“o que mais gostei foi de ver um filme e comer pipocas”</i> ; <i>“gostei de ver um filme com os meninos”</i> . Já a Sra. M., a Sra. J. e a Sra. F. gostaram do convívio, respondendo <i>“gostei muito do convívio com as crianças”</i> , <i>“o que mais gostei foi do convívio”</i> e <i>“adorei estar com as crianças”</i> . Já o Sr. V. respondeu <i>“tudo”</i> .
Aspetos negativos da atividade	A maioria indicou o barulho como ponto negativo da realização desta atividade. Por exemplo, a Sra. M. indicou <i>“era muito barulho”</i> . O Sr. J considerou como aspeto negativo o fato a sala onde se realizou a atividade estar muito quente.
Contributo para as pessoas mais velhas (utentes) pela participação nesta atividade	Todos indicaram algum contributo desta atividade. O Sr. J., a Sra. M. e o Sr. G. responderam <i>“ajudou</i>

	<i>a passar melhor o tempo</i> ”; a Sra. J. indicou <i>“ajudou em tudo”</i> , sendo que o Sr. V. manifestou alegria, tendo respondido <i>“deixou-me muito alegre”</i> e a Sra. F. respondeu <i>“foi bom o convívio”</i> .
--	---

Tabela 14. Atividade 3 - Culinária

Parâmetros avaliados	Análise de conteúdo
Satisfação por ter participado	Todos os participantes demonstraram ter apreciado participar na atividade.
Aspetos positivos da atividade	Os participantes indicaram aspetos positivos, nomeadamente em relação à confeção das bolachas com os meninos. Assim, o Sr. J. respondeu <i>“o que mais gostei foi fazer bolachas com os meninos e comê-las”</i> , a Sra. F. <i>“poder fazer bolachas com as crianças foi engraçado”</i> , o Sr. G. <i>“gostei de poder ver meninos a fazer bolachas e falar com eles”</i> e o Sr. V. <i>“gostei de ajudar os meninos”</i> .
Aspetos negativos da atividade	A maioria dos utentes não indicou qualquer aspeto negativo nesta atividade. Contudo houve uma pessoa que apontou a demora da atividade, como sendo algo negativo (Sr. V. <i>“o que gostei menos foi o tempo de demora”</i>).
Contributo para as pessoas mais velhas (utentes) pela participação nesta atividade	Todos demonstraram algum contributo da atividade, sendo que a maioria indicou que a participação nesta atividade proporcionou sentimentos de alegria. Além disso, alguns participantes indicaram também o facto de ter sido uma aprendizagem e ensinamento (Sra. F. <i>“ensinar e aprender com as crianças”</i> ; Sr. G. <i>“esta atividade trouxe-me muita alegria”</i> ; assim como um passatempo”; Sr. V. <i>“gostei, deu para passar o tempo”</i>).

Tabela 15. Atividade 4 - Jogos de Mesa Bingo e Dominó

Parâmetros avaliados	Análise de conteúdo
Satisfação por ter participado	Todos os participantes demonstraram ter apreciado participar na atividade.
Aspetos positivos da atividade	A maioria das pessoas mais velhas que participaram assinalou com ponto positivo a possibilidade que tiveram em poder jogar com as crianças e poder participar. O Sr. J. respondeu <i>“gostei muito de estar a jogar com as crianças”</i> . A Sra. J. respondeu <i>“gostei muito de poder participar”</i> .
Aspetos negativos da atividade	A maioria não apontou qualquer aspeto negativo defeito na atividade. Contudo, o barulho foi nesta atividade foi indicado por alguns, como tendo sido um ponto desfavorável (Sra. J. <i>“o que menos gostei foi do barulho”</i>).
Contributo para as pessoas mais velhas (utentes) pela participação nesta atividade	Todos os participantes manifestaram que houve contributos para os próprios na sequência da participação na atividade. Assim, o Sr. G. respondeu <i>“trouxe-me alegria”</i> , a Sra. F. <i>“fez-me sentir melhor”</i> e o Sr. J. <i>“passar o tempo”</i> .

Tabela 16. Atividade 5 - Cantar as Janeiras

Parâmetros avaliados	Análise de conteúdo
Satisfação por ter participado	Todos os participantes demonstraram ter apreciado participar na atividade, com a resposta <i>“sim”</i> a esta questão.
Aspetos positivos da atividade	Todos responderam que o que mais gostaram foi de cantar. Por exemplo, a Sra. F. respondeu <i>“cantar junto dos mais novos”</i> e o Sr. G. <i>“cantar para as crianças e elas para nós”</i> .

Aspetos negativos da atividade	A maioria não demonstrou qualquer descontentamento. Apenas houve uma referência ao facto desta atividade exigir deslocação do Centro de Dia.
Contributo para as pessoas mais velhas (utentes) pela participação nesta atividade	Todos demonstraram indicaram algum contributo pela participação na atividade. O Sr. G. respondeu “ <i>fiquei contente</i> ”; A Sra. M. “ <i>ajudou a passar o tempo</i> ” e a Sra. F. “ <i>gostei de poder estar e ver as crianças</i> ”.

7.5 Avaliação da do bem-estar psicológico dos participantes

De seguida será apresentada uma descrição dos resultados obtidos na escala EBEP, mais especificamente da primeira avaliação, ou seja, antes da realização do programa de intervenção.

Assim, da análise da tabela 17, constata-se que os dois domínios com valor médio mais elevado foram a Autonomia (média 15,38, dp=3,378) e Aceitação de Si com valor (média 15,30, dp=4,54).

Tabela 17. Resultados dos domínios e total EBEP (1ª avaliação) (n=8)

Domínios	Média	Desvio-Padrão
Autonomia	15,38	3,378
Domínio do meio	12,88	2,900
Crescimento pessoal	12,38	3,159
Relações positivas	13,88	3,944
Objetivos na vida	9,50	3,891
Aceitação de si	15,30	4,549
Total	79,13	6,058

De acordo com a tabela 18, os itens da escala EBEP com maior percentagem na categoria concordo completamente foram: “*Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas*”

(87,5%), “Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram” (75%) e “Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade” (87,5%).

Tabela 18. Resultados em Percentagem de cada item da 1ª Avaliação EBEP

EBEP – itens	Concordo completamente	Concordo em grande parte	Concordo parcialmente	Discordo parcialmente	Discordo em grande parte	Discordo completamente
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas	7 (87,5%)					1 (12,5%)
Sinto-me, frequentemente “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades	1 (12,5%)		3 (37,5%)			4 (50%)
Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	3 (37,5%)	1 (12,5%)	2 (25%)	1 (12,5%)		1 (12,5%)
Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante		1 (12,5%)	1 (12,5%)			6 (75%)
Não tenho bem noção do que estou a tentar alcançar na minha vida		2 (25%)		4 (50%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)
Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram	6 (75%)	1 (12,5%)				1 (12,5%)
Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.		1 (12,5%)			1 (12,5%)	6 (75%)
Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	2 (25%)	3 (37,5%)	3 (37,5%)			
Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	3 (37,5%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)		1 (12,5%)	
Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	3 (37,5%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)		2 (25%)	1 (12,5%)
Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade	1 (12,5%)		2 (25%)		2 (25%)	3 (37,5%)
Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade	7 (87,5%)			1 (12,5%)		
Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	1 (12,5%)		2 (25%)			5 (62,5%)
Tenho dificuldade a organizar a minha vida de forma que me satisfaça.	1 (12,5%)	2 (25%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)		3 (37,5%)
Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida	2 (25%)	2 (25%)		2 (25%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)
Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	1 (12,5%)	1 (12,5%)			1 (12,5%)	5 (62,5%)

Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito	4 (50%)	1 (12,5%)				3 (37,5%)
Em muitos aspetos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida	2 (25%)	1 (12,5%)				5 (62,5%)

7.5.1 Comparação dos resultados na escala EBEP antes e após o programa de intervenção

Na tabela 19 estão apresentados os valores médios e desvio-padrão obtidos para o total e domínios da escala EBEP, quer na primeira quer na segunda avaliação (antes e após a intervenção).

Da leitura desta tabela, é possível verificar um aumento dos valores médios em todos os domínios, da primeira para a segunda avaliação. Este aumento foi mais expressivo nos domínios de “Objetivos de Vida” e “Domínio do Meio”.

Considerando o total da escala EBEP, verificou-se igualmente um aumento do valor da média deste total, da primeira para a segunda avaliação. Assim, antes do projeto a média era de 79,13, tendo subido para 86,43 após o programa. Estes dados refletem assim uma melhoria da sensação de bem-estar psicológico por parte dos participantes.

Tabela 19. Comparação dos resultados totais da EBEP da 1ª e da 2ª avaliação

EBEP	1ª avaliação	2ª avaliação
Domínios	Média (DP)	Média (DP)
Autonomia	15,38 (3,378)	15,57 (3,101)
Domínio do meio	12,88 (2,900)	14,57 (2,573)
Crescimento pessoal	12,38 (3,159)	14,00 (3,109)
Relações positivas	13,88 (3,944)	14,00 (3,005)
Objetivos na vida	9,50 (3,891)	12,57 (3,207)
Aceitação de si	15,30 (4,549)	15,71 (4,271)
Total	79,13	86,43

Além disso, da análise à tabela 19, pode-se ainda verificar que na segunda avaliação (após o programa de intervenção), as médias mais elevadas surgiram para os

domínios da EBEP “Aceitação de Si” (Média= 15,71, dp= 4,271) e “Autonomia” (Média= 15,57, dp= 3,101).

Nesta segunda avaliação, os itens com maior percentagem de resposta de “Concordo completamente” foram “*Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas*” (75%), “*Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram*” (75%) e “*Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade*” (75%) (Tabela 20).

Tabela 20. Resultados em Percentagem de cada item da 2ª Avaliação EBEP

EBEP	Concordo completamente	Concordo em grande parte	Concordo parcialmente	Discordo parcialmente	Discordo em grande parte	Discordo completamente
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas	6 (75%)				1 (12,5%)	
Sinto-me, frequentemente “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades			1 (12,5%)		1 (12,5%)	5 (62,5%)
Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	2 (25%)	3 (37,5%)	2 (25%)			
Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante				2 (25%)	1 (12,5%)	4 (50%)
Não tenho bem noção do que estou a tentar alcançar na minha vida			2 (25%)	1 (12,5%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)
Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram	6 (75%)			1 (12,5%)		
Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	1 (12,5%)				1 (12,5%)	5 (62,5%)

Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	3 (37,5%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)			
Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	5 (62,5%)		1 (12,5%)			1 (12,5%)
Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	1 (12,5%)	2 (25%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)		2 (25%)
Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade	1 (12,5%)		3 (37,5%)	3 (37,5%)		
Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade	6 (75%)			1 (12,5%)		
Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.		1 (12,5%)	1 (12,5%)			5 (62,5%)
Tenho dificuldade a organizar a minha vida de forma que me satisfaça.	1 (12,5%)	1 (12,5%)		2 (25%)	2 (25%)	1 (12,5%)
Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida			3 (37,5%)	2 (25%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)
Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.		2 (25%)				5 (62,5%)
Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito	1 (12,5%)		1 (12,5%)	2 (25%)		3 (37,5%)
Em muitos aspetos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida	2 (25%)					3 (62,5%)

8. Reflexão sobre o Programa de Intervenção

As informações recolhidas inicialmente com a entrevista semiestruturada para recolha de dados gerais dos utentes dos Centro de Dia, permitiu verificar a existência de um interesse por parte destes relativamente ao desenvolvimento e participação em atividades intergeracionais. Assim, à questão “Gostaria/acharia interessante realizar atividades com crianças neste centro de dia?” todos responderam “sim”, correspondendo a 100%. Para corroborar este interesse e importância do programa, foram obtidas respostas como “gosto/adoro crianças”; “poder transmitir-lhe o que sei”; “poder brincar com elas”; “são engraçadas”. Estes dados reforçaram assim a pertinência da realização deste programa de intervenção nesta instituição, para além da evidência na literatura científica sobre os seus efeitos benéficos para as pessoas mais velhas.

Quanto à avaliação deste programa de intervenção, da análise qualitativa dos dados realizada, foi possível apurar que a maioria dos participantes teve uma apreciação positiva quanto às atividades realizadas, com indicação de alguns contributos positivos para os próprios pela participação nestas atividades.

Por outro lado, a análise quantitativa realizada, permitiu ainda constar que houve um aumento dos valores médios, da primeira para a segunda avaliação (ou seja, antes e após intervenção), dos domínios e do total da escala EBEP, o que refletiu uma melhoria da sensação de bem-estar psicológico por parte dos participantes.

Estes resultados vão ao encontro de outros dados encontrados em estudos com atividades intergeracionais para pessoas mais velhas (Leon et al., 2020; Chippendale & Boltz, 2015; Teater, 2016; Giradeau & Bailly 2019; Gualano et al., 2017; Dunham e Casadonte 2009; Gamliel e Gabay 2014 cit. por Giraudeau & Bailly, 2019).

Por exemplo, um estudo realizado em Singapura, os participantes indicaram como pontos positivos destes programas, a possibilidade de partilhar nas atividades intergeracionais as suas experiências de vida e dar conselhos valiosos à geração mais jovem (Leong et al., 2021). Outros estudos anteriores (Chippendale & Boltz, 2015; Teater, 2016 cit. por Leong et al., 2021) concluíram também que as pessoas mais velhas revelaram um aumento da sua autoestima e do significado que dão à vida quando estão em contacto com a geração mais nova. Leong et al. (2021) constatou ainda que os programas intergeracionais podem contribuir de forma positiva para o bem-estar dos

adultos mais velhos, mais especificamente para o bem-estar psicológico, com melhorias ao nível da qualidade de vida.

Num estudo realizado em França por Giraudeau & Bailly (2019), os benefícios destes programas intergeracionais que foram mais reportados pelos participantes consistiram no facto de estarem em contacto com os mais novos e particularmente a sensação de se sentirem úteis, manifestando ainda sentimentos de alegria para ambos os grupos de participantes.

Uma investigação realizada em Itália, por Gualano et al., 2017, mostrou igualmente um impacto positivo relativamente às atividades intergeracionais, uma vez que concluíram que estas contribuíam para a redução das diferenças sentidas entre as duas gerações envolvidas, criando sentimentos de compreensão mútua.

Segundo Giraudeau & Bailly, 2019, embora alguns estudos tenham demonstrado benefícios dos programas intergeracionais quer para crianças quer para as pessoas mais velhas (Dunham e Casadonte 2009; Gamliel e Gabay 2014 cit. por Giraudeau & Bailly, 2019), alguns trabalhos de investigação não encontraram qualquer efeito pela participação nestes programas (Belgrave 2011; Perry e Weatherby 2011; Kamei et al. 2011 cit. por Giraudeau & Bailly, 2019).

Capítulo IV – Reflexão final

Reflexão Final

Após quatro meses de estágio e doze meses de elaboração do relatório de estágio, é tempo de reflexão sobre todo este trabalho.

A construção do relatório de estágio, foi um processo demorado e desafiante, houve dias complexos, mas com a conclusão do mesmo, surgiu um sentimento de realização e superação.

O estágio foi, em todas as fases, bastante importante para o meu crescimento académico, mas também para o pessoal. Teve um impacto bastante positivo, uma vez que tive a oportunidade de aprender e de aperfeiçoar as minhas competências teóricas e práticas de intervenção social junto das pessoas mais velhas. Desde o início, que as competências profissionais tiveram que estar envolvidas, nomeadamente desde a integração na dinâmica da instituição, à recolha de informação sobre a instituição e utentes, das suas necessidades e interesses. Todas as tarefas realizadas durante o estágio proporcionaram experiências únicas e muito enriquecedoras.

Foi sem dúvida, um estágio muito gratificante e uma experiência completamente única, apesar de não ter sido o meu primeiro estágio com a população mais velha. O estágio anterior tinha sido realizado num contexto distinto, numa ERPI, durante o período da pandemia, pelo que este estágio no Centro de Dia permitiu sobretudo um maior contacto e proximidade com pessoas mais velhas.

Relativamente ao processo de integração, não senti nenhum obstáculo que pudesse ter dificultado a minha integração no Centro de Dia. Foram todos bastante acolhedores, especialmente a Diretora Técnica, que desde o início esteve sempre disponível para me ajudar e receptiva a novas ideias, partilhando sempre conhecimentos essenciais para a minha prática junto desta população mais velha. Os utentes também foram bastante acolhedores, receptivos e simpáticos, facilitando assim o meu trabalho como estagiária.

Quanto ao projeto de intervenção com atividades intergeracionais, todo o trabalho que exigiu, foi fundamental para um enriquecimento das minhas competências profissionais nesta área da Gerontologia Social. Foi assim possível consolidar todos os conhecimentos adquiridos no percurso académico e ainda adquirir e aprofundar competências e práticas profissionais neste campo. A realização deste programa de intervenção contribuiu

também para o meu crescimento pessoal, sobretudo pelas vivências e experiências ocorridas durante a sua execução.

Contudo, gostaria de partilhar algumas dificuldades sentidas na sua implementação, nomeadamente por apenas poder ter sido realizado num curto espaço de tempo (férias de Natal), durante o qual as crianças se encontravam no ATL durante o dia, o que limitou assim, o número de atividades intergeracionais. Além disso, houve alguma resistência e/ou dificuldade na compreensão de algumas questões colocadas no Protocolo de Investigação por parte dos participantes.

No entanto, é de realçar que o facto das crianças e das pessoas mais velhas já se conhecerem e de se encontrarem no mesmo espaço físico, facilitou a realização destas atividades, tendo contribuído também para um maior interesse na participação nas mesmas.

Como referido, este programa de intervenção teve efeitos positivos para os utentes e foi igualmente bastante pertinente para o contexto de estágio, não só pelo interesse que as pessoas mais velhas revelaram quanto à realização das atividades intergeracionais, mas também pelo facto que, antes da pandemia COVID-19 eram realizadas bastantes atividades deste tipo entre os dois grupos geracionais, mas que com a pandemia foram suspensas. Assim, este estágio foi sem dúvida um impulso e oportunidade para que estas atividades intergeracionais fossem retomadas neste Centro de Dia.

De todo o percurso de estágio, ficou bem evidente que é fulcral respeitar as pessoas mais velhas no seu todo. Além disso, as pessoas podem e devem fazer parte da mudança e da própria intervenção, sendo que ainda há muito a fazer neste campo, para melhorar o bem-estar físico, psicológico e social das pessoas mais velhas.

Nesta linha considero que seria fundamental aprofundar alguns aspetos desta realidade, mais especificamente do contexto onde realizei o estágio. Nomeadamente, compreender a rede familiar e habitacional para além do Centro de Dia, uma vez que muitos dos adultos mais velhos atualmente, passam por bastantes dificuldades financeiras ou não têm mesmo qualquer apoio familiar devido às mudanças sociais que têm ocorrido. Seria igualmente importante criar também um projeto na área do envelhecimento ativo, uma vez que é cada vez mais relevante que as pessoas mais velhas se mantenham ativas física e cognitivamente, numa perspetiva de prevenção e melhoria da sua qualidade de

vida. Por outro lado, seria interessante tentar perceber o que leva as pessoas mais novas a procurar o Centro de Dia, uma vez que este tem pessoas com idades mais jovens.

Em conclusão, o estágio curricular foi assim uma experiência muito enriquecedora no seu todo, por ter conseguido estar em contacto com as pessoas mais velhas e desenvolver um projeto intergeracional que contribuiu para um maior bem-estar psicológico destas pessoas mais velhas. Além disso, este estágio permitiu-me ter a oportunidade de demonstrar o meu trabalho e, nessa sequência conseguir um estágio profissional de Educação Social, nomeadamente no Centro de Dia e Centro de Convívio.

Referências Bibliográficas

- Afonso, M., Branco, M., Esgalhado, M., Simões, M., & Pereira, H. (2010). Consideração sobre os Programas Intergeracionais em Portugal. *INFAD Revista Psicologia*, 4(1), 751–756.
- Aguiar, J. (2018). *Com-Tato* [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Serviço Social do Porto].
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/28229/1/Joana%20Abreu%20Pinto%20Coelho%20de%20Aguiar.pdf>
- Bagnasco, A., Hayter, M., Rossi, S., Zanini, M., Pellegrini, R., Aleo, G., Catania, G., & Sasso, L. (2019). Experiences of participating in intergenerational interventions in older people's care settings: A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Journal of advanced nursing*, 76(1), 22-33.
- Cantinho, M. (2018). *Envelhecimento Intergeracionalidade e Bem-Estar* [Dissertação, Instituto Superior de Viana de Castelo]. <http://hdl.handle.net/20.500.11960/2052>
- Comissão Setorial para a Educação e Formação. (2015). *Análise SWOT do Ensino Superior Português: Oportunidades, Desafios e Estratégias de Qualidade*, 8-47.
- Comunidade Pró Envelhecimento. (2022). *Promoção do Envelhecimento Saudável*. Ordem dos Psicólogos. <https://www.comunidadesproenvelhecimento.org/>
- Costa, A., Ribeiro, A., Varela, A., Alves, E., Regateiro, F., Elias, I., Porfírio, A., Miguel, J., Lopes, M., Oliveira, M., Festas, N., & Ferreira, P. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável*. Serviço Nacional de Saúde.
<https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Dal-Farra, R., & Lopes, P. (2013). Métodos Mistos de Pesquisa em Educação: Pressupostos Teóricos. *Nuances: estudos sobre Educação*, 24(3), 67–80.

- Estêvão, S. (2017). *Qualidade de Vida de Idosos em Centro de Dia e em Serviço de Apoio Domiciliário* [Tese, Universidade do Algarve].
[https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10692/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20S
 usana%20Final%20PDF.pdf](https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10692/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Susana%20Final%20PDF.pdf)
- Fernandes, S. (2018). *A intervenção socioeducativa na promoção da resiliência na terceira idade – Fatores de risco e de proteção* [Dissertação, Instituto Politécnico de Bragança].
<http://hdl.handle.net/10198/18890>
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Climepsi Editores.
- França, L., Silva, A., & Barreto, M. (2010). Programas intergeracionais: quão relevantes eles podem ser para a sociedade brasileira? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 13(13), 519-531.
- GEP-MTSSS Carta Social. (2015). *Rede de Equipamentos e Serviços Relatório*. Carta Social. [https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/csocal2015.pdf/5f24c382-
 9ce8-49cf-8e99-1dd536c42748](https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/csocal2015.pdf/5f24c382-9ce8-49cf-8e99-1dd536c42748)
- GEP-MTSSS Carta Social. (2021). *Rede de Equipamentos e Serviços Relatório*. Carta Social. [https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/csocal2021.pdf/12f65226-
 8c2a-42ef-b8b3-dad731ecccac](https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/csocal2021.pdf/12f65226-8c2a-42ef-b8b3-dad731ecccac)
- Gil, T. (2013). *Envelhecimento Activo em Centro de Dia* [Dissertação, Instituto Politécnico de Beja]. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/618>
- Giraudeau, C., & Bailly, N. (2019). Intergenerational programs: What can school-age children and older people expect from them? A systematic review. *European Journal of Ageing*, 16, 363–376.
- Gualano, M., Voglino, G., Bert, F., Thomas, R., Camussi, E., & Siliquini, R. (2017). The impact of intergenerational programs on children and older adults: a review. *International Psychogeriatrics*, 30(4), 451-468.

- Hernández, K., Solano, N., & Ramírez, P. (2021). Entorno Social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.
- Hochman, B., Nahas, F., Filho, R., & Ferreira, L. (2005). Desenhos de pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*, 20(2), 2-9.
- INE. (2017). *Estatísticas Demográficas*. Instituto Nacional de Estatística.
- INE. (2022). *Instituto Nacional de Estatística*.
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE&xlang=pt
- ISSSP. (2021). *Regulamento da Unidade Curricular “Dissertação/Trabalho de Projeto/Estágio-Relatório de Estágio*.
[file:///C:/Users/PC/Downloads/Regulamento_dos_Cursos_de_2__Ciclo-1%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/Regulamento_dos_Cursos_de_2__Ciclo-1%20(2).pdf)
- Krzeczowska, A., Spalding, D., McGeown, W., Gow, A., Carlson, M., & Nicholls, L. (2021). A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults’ cognitive, social, and health outcomes. *Elsevier*, 71, 101400.
- Leong, K., Klainin-Yobas, P., Fong, S., & Wu, X. (2021). Older adults’ perspective of intergenerational programme at senior day care centre in Singapore: A descriptive qualitative study. *Health Soc Care Community*, 0, 1-12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/hsc.13432>
- Machado, W. (2010). *Escala de Bem-Estar Psicológico: Adaptação para o Português Brasileiro e Evidências de Validade* [Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?format=pdf&lang=pt>
- Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587-595.
- Moura, M., & Veras, R. (2016). Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 27(1), 19-39.

- Novo, R., Silva, E., & Peralta, E. (1997). *Escala de Bem-Estar Psicológico Traduzida e Adaptada para Português*.
- Novo, R., Silva, E., & Peralta, E. (2004). *Escala de Bem-Estar Psicológico Reduzida*.
- OMS. (2002). Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde. *Organização Pan-Americana da Saúde*, 1. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
- OMS. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde* (pp. 1–30). Organização Mundial de Saúde. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=B2C77E073F8953592896431C354315B3?sequence=6
- OMS. (2017). *Ageing, Older Persons and the 2030 Agenda for Sustainable Development*. HelpAge International. https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2017/07/UNDP_AARP_HelpAge_International_AgeingOlderpersons-and-2030-Agenda-2.pdf
- PORDATA. (2021). *PORDATA Estatísticas sobre Portugal e Europa*. <https://www.pordata.pt/subtema/portugal/populacao+residente-28>
- Rocha, M. (2018). *Envelhecer Ativamente em Centro de Dia* [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/26005/1/M%C3%B3nica%20Figueiredo%20Rocha.pdf>
- Ryff, C. (1989). *Escala de Bem-Estar Psicológico*.
- Segurança Social. (2023). *Idosos - Centro de Dia*. <https://www.seg-social.pt/idosos>
- Silva, G., Macêdo, K., Rebouças, C., & Souza, Â. (2006). Entrevista como técnica de pesquisa qualitativa. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 5(2), 246–257.

- Sousa, V., Driessnack, M., & Mendes, I. (2007). Revisão dos Desenhos de Pesquisa Relevantes para Enfermagem. Parte 1: Desenhos de Pesquisa Quantitativa. *Revista Latino-am Enfermagem*, 15(3), 502-507.
- Zhong, S., Lee, C., Foster, M., & Bian, J. (2020). Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. *ELSEVIER*, 264, 113374.

Anexos

Anexo A – Participação em Estudo

PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO - ENTREVISTA

Tema do Estudo- Promoção do Bem-Estar das Pessoas Idosas Através das Relações Intergeracionais

O meu nome é Bruna Carvalho, sou aluna de mestrado em Gerontologia Social pelo Instituto Superior de Serviço Social do Porto e estou a convidá-lo/a para participar numa entrevista inserida no meu trabalho de estágio para conclusão do mestrado. Por favor, leia esta informação antes de decidir se pretende ou não participar. Se tiver alguma questão ou pretender mais informações pode contactar-me (ver em baixo). Se decidir participar agradeço-lhe, desde já. Se não quiser participar, não haverá quaisquer prejuízos para si e agradeço a consideração deste convite.

Qual o objetivo do estudo? Este estudo tem como objetivo conhecer cada utente do Centro de Dia, para realizar um diagnóstico relativamente às pessoas que estão neste contexto, com a finalidade de implementar um projeto de intervenção.

Quem conduz o estudo? O estudo é conduzido pela estagiária Bruna Carvalho, aluna do Instituto Superior de Serviço Social do Porto, sob a orientação da Professora Doutora Sónia Martins e coorientação da Professora Doutora Joana Guedes.

O que acontece se decidir participar? Será avisado/a pela estagiária para agendar a entrevista em data e horário da sua conveniência. A entrevista será gravada (áudio) e terá uma duração média de 30 minutos. Pode desistir do estudo em qualquer altura (e os seus dados, neste caso, serão removidos), sem dar justificações e sem quaisquer prejuízos para si ou para a sua família.

Confidencialidade e privacidade. A gravação e transcrição da entrevista apenas serão acessíveis à estagiária. Os dados serão codificados de modo que não seja possível a sua identificação. Excertos da entrevista poderão ser incluídos em apresentações e publicações académicas, nas quais a sua identidade manter-se-á anónima. Os dados serão usados somente para este estudo.

Quais são os possíveis benefícios em participar? A sua perspetiva e as suas informações serão muito importantes para a implementação de um projeto de intervenção de forma a compreender as necessidades e interesses de cada utente do Centro de Dia.

Quais são os possíveis riscos em participar? Algumas pessoas podem considerar difícil a partilha de algumas informações, questionadas pela estagiária, contudo apenas responde às perguntas que quiser e se sentir confortável.

Contactos. Se está interessado em participar ou deseja saber mais sobre o projeto de intervenção, por favor contacte: Bruna Carvalho

Telemóvel.: +351 918 832 228

Email: 210121010@issp.pt

Obrigada pela sua atenção.

PROTOCOLO DE ESTUDO

Estudo: Promoção do Bem-estar Psicológico em Idosos através das Atividades Intergeracionais

Local: **Centro de Dia**

Aluna: Bruna Carvalho - Mestrado em Gerontologia Social, Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP)

Orientadora/Tutora de estágio: -

Orientadora: Prof.^a Doutora Sónia Martins; Co-orientação: Prof.^a Doutora Joana Guedes

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS ATRAVÉS DAS ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

O meu nome é **Bruna Carvalho**, sou **Educadora Social** e **aluna de Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP)**. Neste momento, estou a realizar o meu **estágio no Centro de Dia do Centro Social Paroquial de XXX, sob a orientação da Diretora Técnica, Dra. XXX**. No âmbito do meu trabalho final de mestrado, estou a realizar um estudo a **Promoção do Bem-estar Psicológico em Idosos através das Atividades Intergeracionais**, sob a orientação das Professoras Sónia Martins e Joana Guedes do ISSSP.

É neste contexto que estou a convidá-lo/a para **participar neste estudo** que tem como **OBJETIVO PRINCIPAL a implementação de atividades intergeracionais com crianças e utentes deste Centro, bem como avaliação o seu efeito no bem-estar psicológico destes idosos**.

PROCEDIMENTOS: Ao aceitar participar, será feita uma **entrevista** por mim, com questões sobre diferentes domínios da sua vida, bem como sobre o seu **interesse em participar neste tipo de atividades intergeracionais. Poderá ainda ser convidado(a) a participar nestas atividades que serão desenvolvidas neste Centro**. Serão ainda colocadas algumas questões sobre a sua participação nestas atividades, após o final das mesmas. A entrevista será realizada na data e horário da sua conveniência e será gravada (áudio), tendo uma duração média de 30 minutos. Todas estas **informações serão confidenciais e anónimas**.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: A sua participação é voluntária. **Pode desistir do estudo em qualquer altura** (e os seus dados, neste caso, serão removidos), sem dar justificações e sem quaisquer prejuízos para si ou para a sua família.

CONFIDENCIALIDADE E PRIVACIDADE: A gravação e transcrição da entrevista apenas serão acessíveis à estagiária. Os dados serão codificados de modo que não seja possível a sua identificação. Excertos da entrevista poderão ser incluídos em apresentações e publicações académicas, nas quais a sua identidade manter-se-á anónima. Os dados serão usados somente para este estudo.

POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E RISCOS EM PARTICIPAR: Ao participar estará a contribuir para um maior conhecimento sobre os efeitos destas atividades intergeracionais no bem-estar das pessoas idosas, que poderá vir, no futuro, a beneficiá-lo a si, ou a terceiros. Todas as questões a aplicar são consideradas seguras e pouco incómodas.

Contactos. Bruna Carvalho (Telemóvel.: +351 918 832 228 Email: 210121010@issp.pt)

Declaro que:

- **Li e compreendi a informação que consta neste documento e que fui devidamente informado/a e esclarecido/a quanto aos objetivos e condições de participação neste estudo**
- **Recebi previamente material informativo sobre o estudo**
- **Recebi uma cópia deste documento**
- **Foi-me dada a oportunidade de esclarecer as minhas questões**
- **E que aceito participar voluntariamente neste estudo.**

Muito obrigada pela sua participação.

Data: ____/____/____

(O/A participante ou representante legal)

(Estagiária, Bruna Carvalho)

Nota: Gostaria de conhecer os resultados deste estudo? Sim__ Não__

INFORMAÇÃO SOBRE O ESTUDO E TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS ATRAVÉS DAS ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

O meu nome é **Bruna Carvalho**, sou **Educadora Social** e **aluna de Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP)**. Neste momento, estou a realizar o meu **estágio no Centro de Dia do Centro Social Paroquial de XX, sob a orientação da Diretora Técnica, Dra. XX**. No âmbito do meu trabalho final de mestrado, estou a realizar um estudo a **Promoção do Bem-estar Psicológico em Idosos através das Atividades Intergeracionais**, sob a orientação das Professoras Sónia Martins e Joana Guedes do ISSSP.

É neste contexto que estou a convidá-lo/a para **participar neste estudo** que tem como **OBJETIVO PRINCIPAL a implementação de atividades intergeracionais com crianças e utentes deste Centro, bem como avaliação o seu efeito no bem-estar psicológico destes idosos**.

PROCEDIMENTOS: Ao aceitar participar, será feita uma **entrevista** por mim, com questões sobre diferentes domínios da sua vida, bem como sobre o seu **interesse em participar neste tipo de atividades intergeracionais. Poderá ainda ser convidado(a) a participar nestas atividades que serão desenvolvidas neste Centro**. Serão ainda colocadas algumas questões sobre a sua participação nestas atividades, após o final das mesmas. A entrevista será realizada na data e horário da sua conveniência e será gravada (áudio), tendo uma duração média de 30 minutos. Todas estas **informações serão confidenciais e anónimas**.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: A sua participação é voluntária. **Pode desistir do estudo em qualquer altura** (e os seus dados, neste caso, serão removidos), sem dar justificações e sem quaisquer prejuízos para si ou para a sua família.

CONFIDENCIALIDADE E PRIVACIDADE: A gravação e transcrição da entrevista apenas serão acessíveis à estagiária. Os dados serão codificados de modo que não seja possível a sua identificação. Excertos da entrevista poderão ser incluídos em apresentações e publicações académicas, nas quais a sua identidade manter-se-á anónima. Os dados serão usados somente para este estudo.

POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E RISCOS EM PARTICIPAR: Ao participar estará a contribuir para um maior conhecimento sobre os efeitos destas atividades intergeracionais no bem-estar das pessoas idosas, que poderá vir, no futuro, a beneficiá-lo a si, ou a terceiros. Todas as questões a aplicar são consideradas seguras e pouco incómodas.

Contactos. Bruna Carvalho (Telemóvel.: +351 918 832 228 Email: 210121010@issp.pt)

Declaro que:

- **Li e compreendi a informação que consta neste documento e que fui devidamente informado/a e esclarecido/a quanto aos objetivos e condições de participação neste estudo**
- **Recebi previamente material informativo sobre o estudo**
- **Recebi uma cópia deste documento**
- **Foi-me dada a oportunidade de esclarecer as minhas questões**
- **E que aceito participar voluntariamente neste estudo.**

Muito obrigada pela sua participação.

Data: ____/____/____

(O/A participante ou representante legal)

(Estagiária, Bruna Carvalho)

Nota: Gostaria de conhecer os resultados deste estudo? Sim__ Não__

PROTOCOLO DO ESTUDO

Data de aplicação: ____/____/____

CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

1. Data de nascimento: ____/____/____ **Idade:** _____

2. **Género:** Masculino () Feminino ()
3. **Qual o seu estado civil?** Solteiro(a)() Casado(a)/União de facto()
Divorciado(a)/Separado(a)() Viúvo(a)()
4. **Qual a sua escolaridade?** Sem escolaridade () Ensino primário incompleto
() Ensino primário completo () Mais de 4 anos () Especificar: _____
5. Qual foi a sua **profissão anterior à reforma?**

6. Qual é a sua **principal fonte de rendimento?**

CARACTERIZAÇÃO FAMILIAR E SOCIAL

7. **Onde vive?** Casa própria () Casa de familiares () Outra () –
Especifique: _____
8. **Com quem vive?** Sozinho () Acompanhado () Se acompanhado, com
quem? _____
9. **Tem filhos?** Não () Sim () Se sim, quantos? _____
10. **Tem netos?** Não () Sim ()
Se sim, quantos? _____ Que idade têm? _____
Tem contato com os seus netos? Não () Sim ()
Com que frequência está com eles? _____
11. **Tem bisnetos?** Não () Sim () Se sim, quantos? _____
Que idade têm? _____
Tem contato com os seus bisnetos? Não () Sim ()
Com que frequência está com eles? _____
12. Normalmente, com **quem se relaciona e qual a frequência?** (contacto pessoal):
- a. Família próxima Não () Sim ()
Se sim, quem? _____
Se sim, em média, quantas vezes está com estes familiares?
Diariamente () Várias vezes por semana () Algumas vezes por mês
() Raramente ()
- b. Família alargada Não () Sim ()
Se sim, quem? _____
Se sim, em média, quantas vezes está com estes familiares?
Diariamente () Várias vezes por semana () Algumas vezes por mês
() Raramente ()
- c. Amigos(as) Não () Sim ()
Se sim, quem? _____
Se sim, em média, quantas vezes está com estes amigos? Diariamente
() Várias vezes por semana () Algumas vezes por mês ()
Raramente ()

- d. Utentes deste Centro de Dia. Não () Sim ()
Se sim, quem?

Se sim, em média, quantas vezes está com estes? Diariamente ()
Várias vezes por semana () Algumas vezes por mês () Raramente ()

- e. Vizinhos(as) Não () Sim ()
Se sim, quem?

Se sim, em média, quantas vezes está com estes? Diariamente ()
Várias vezes por semana () Algumas vezes por mês () Raramente ()

13. Relativamente às **relações que estabelece no seu dia-a-dia com outras pessoas, como se sente habitualmente?** Sinto-me sempre acompanhado ()
Nunca me sinto só () Por vezes, sinto-me só () Sinto-me só a maioria das vezes ()

SAÚDE/AUTONOMIA

14. Globalmente, **como considera que é a sua saúde:**

Muito Boa () Boa () Aceitável/Razoável () Fraca () Muito Fraca ()

15. Em relação às **atividades do dia-a-dia, precisa de ajuda:**

- a. Para se alimentar Não () Sim ()
- b. Para se vestir e/ou tomar banho Não () Sim ()
- c. Para fazer a sua higiene corporal (lavar a cara, os dentes, fazer a barba) Não () Sim ()
- d. Para usar a casa de banho Não () Sim ()
- e. Para subir e descer escadas Não () Sim ()
- f. Para levantar-se da cama, deitar-se Não () Sim ()
- g. Para caminhar alguns metros (mesmo com ajuda de andarilho/bengala...) Não () Sim ()
- h. Para cuidar da casa (limpar, fazer a cama...) Não () Sim ()
- i. Para tratar/lavar a roupa Não () Sim ()
- j. Para preparar refeições (como o almoço) Não () Sim ()
- k. Para fazer compras (ir ao supermercado) Não () Sim ()
- l. Para fazer os pagamentos de contas, lidar com dinheiro Não () Sim ()
- m. Para preparar e/ou tomar os seus medicamentos Não () Sim ()

DADOS RELATIVOS AO CENTRO DE DIA

16. Há quanto tempo está no centro de dia?

17. Qual o motivo para ter vindo para o centro de dia?

18. Quais são as atividades em que participa neste centro de dia? E com que frequência?

19. Gosta de estar no centro de dia? Não (___) Sim (___)

20. Que atividades gostaria de fazer no Centro de Dia e ainda não fez?

QUESTÕES RELATIVAS AO INTERESSE NA PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

21. Costuma ter **contacto com crianças**? Não (___) Sim (___)

Se sim, em média, quantas vezes está em contacto com estas crianças?

Diariamente (___) Várias vezes por semana (___) Algumas vezes por mês (___)

Raramente (___)

Se sim, quem são essas crianças (netos, vizinhos, conhecidos)? _____

22. Com a pandemia manteve menos contacto com as gerações mais novas?

Não (___) Sim (___) - Se sim isso teve impacto em si? Não (___) Sim (___)

23. Gostaria/acharia **interessante realizar atividades com crianças** neste Centro de Dia?

Não (___) Sim (___) Se sim, porquê?

24. Considera **importante para si manter contacto com crianças**? Não (___) Sim (___)

Se sim, porquê?

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

Nota: por questões de direito de autor, esta escala não será reproduzida neste relatório.

QUESTÕES RELATIVAS À PARTICIPAÇÃO DO UTENTE NAS ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

(esta parte deverá ser aplicada apenas no final de cada atividade)

Neste questionário, vou colocar algumas perguntas sobre esta atividade desenvolvida com crianças no Centro de Dia.

Atividade 1: _____ Data de realização: ____/____/____

1. Sente-se **satisfeito por ter participado** nesta atividade? Não (___) Sim (___)

2. O que **gostou mais** nesta atividade?

3. O que **gostou menos** nesta atividade?

4. E **para si**, em que é que acha que **contribui ou ajudou ter participado** nesta atividade?