



“Com-Tato”

Relatório de estágio numa estrutura residencial para pessoas idosas

Joana Abreu Pinto Coelho de Aguiar

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção de grau de Mestre em Gerontologia Social

Trabalho realizado sob orientação de:

Professora Doutora Emília Moreira

Professora Doutora Joana Guedes

Outubro de 2018

“Com-Tato”

Relatório de estágio numa estrutura residencial para pessoas idosas

Joana Abreu Pinto Coelho de Aguiar

**Relatório de estágio apresentado ao Instituto Superior de Serviço Social do
Porto para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção de grau de
Mestre em Gerontologia Social**

Trabalho realizado sob orientação de:

Professora Doutora Emília Moreira

Professora Doutora Joana Guedes

Porto, Outubro de 2018

Resumo

O presente relatório é desenvolvido no âmbito do estágio em Gerontologia Social, cujo principal objetivo é desenvolver competências profissionais e aprofundar conhecimentos que foram sendo adquiridos ao longo do mestrado. O estágio realizou-se numa estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI) privada situada num concelho do norte litoral de Portugal.

O relatório de estágio tem como objetivo analisar as necessidades de intervenção pela Gerontologia Social neste contexto de vida de pessoas mais velhas e desenvolver um projeto de intervenção desenhado com base nesta análise. Considerou-se assim pertinente estudar e desenvolver em contexto de estágio conceitos e modalidades de intervenção que se centram nas capacidades e potencialidades dos indivíduos, que procuram analisar e desenvolver aspetos funcionais, sociais e emocionais, bem como promover a autonomia das pessoas idosas.

O plano de intervenção denominado “Com-Tato” surgiu tendo em conta a problemática teórica e as necessidades identificadas a partir da recolha e análise de informação da ERPI e dos seus residentes. Ao considerar a importância que as relações têm na construção da identidade do ser humano e na superação de adversidades da vida, e o envelhecimento como um período da vida que comporta desafios como ir viver para uma estrutura residencial para idosos, desenvolveram-se atividades de promoção de relações e interações para potenciar os benefícios que provêm do suporte social.

Conclui-se que o apoio institucional a idosos deve desenvolver projetos que reforcem as relações e interações dos mesmos, de forma a criar oportunidades de êxito adaptativo ao processo de envelhecimento e seus desafios.

Palavras-chave: relações; Identidade; envelhecimento; estrutura residencial para pessoas idosas; adaptação.

Abstract

The present report is developed within the scope of the internship in Social Gerontology, whose main objective is to develop professional skills and to deepen the knowledges obtained throughout the Master's Degree. The internship took place in a private residential structure for the elderly located in a country in Portugal's north coast.

The internship report aims to analyze the need of social Gerontology intervention in this context of older people's lives and to develop an intervention project designed based on this analysis. It was considered relevant in an internship context to study and develop concepts and modalities of intervention that focuses on the capacities and potentialities of individuals, which seek to analyze and develop functional, social and emotional aspects, as well as to promote the autonomy of the elderly.

The intervention plan, named "Com-Tato", emerged considering the theoretical problem and the identified needs from the collection and analysis of information of the ERPI and its residents. When considering the importance that relationships have in the construction of the identity of the human being and in overcoming the adversities of life, and aging as a period of life that involves challenges such as going to live in a residential structure for the elderly, activities were developed to promote relationships and interactions to enhance the benefits that come from social support.

In conclusion, institutional support for the elderly should develop projects that reinforce their relationships and interactions in order to create opportunities for adaptive success in the aging process and its challenges.

Key-words: relationships, identity, aging, residential structure for the elderly, adaptation.

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho tornou-se possível com a participação de um grupo de pessoas que me apoiaram e às quais quero revelar os meus sinceros agradecimentos.

Às minhas orientadoras Professora Doutora Emília Moreira e Professora Doutora Joana Guedes pela admirável orientação e disponibilidade, pelo apoio, motivação e partilha de conhecimento.

À instituição e profissionais onde realizei estágio pela disponibilidade e pelas aprendizagens que me facultaram. Aos residentes agradeço o carinho e paciência e, acima de tudo, por terem partilhado “bocadinhos de si” comigo.

A todos os que fizeram parte deste percurso de aprendizagem na obtenção do grau de Mestre em Gerontologia Social. Aos professores, colegas de mestrado e colaboradores do ISSSP.

À minha família e amigos pela paciência, apoio e suporte que me prestaram sempre que precisei.

Agradeço ao meu filho Bernardo por ser a força motivadora na luta pela conquista de me tornar um ser humano melhor todos os dias.

A todos os que fazem parte da minha caminhada, espero poder retribuir todas as coisas boas que trazem para a minha vida.

Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento teórico e diagnóstico social	
1.1. Enquadramento teórico.....	4
1.2. Contexto de estágio em análise.....	17
2. Metodologia de investigação e intervenção utilizada no estágio	
2.1. A fase do diagnóstico.....	20
2.2. Materiais e instrumentos de recolha e de análise de informação....	21
3. Resultados da avaliação: caracterização da ERPI e análise SWOT	
3.1. Caracterização da ERPI.....	26
3.2. Caracterização dos residentes.....	29
3.3. Análise SWOT.....	35
4. Projeto de intervenção	
4.1. Objetivos do projeto de intervenção “Com-Tato”.....	42
4.2. As atividades do projeto de intervenção “Com-Tato”.....	43
4.3. Atividade de relaxamento.....	43
4.4. Ateliê de conhecimento.....	48
4.5. A animação vai aos quartos.....	57
4.6. Espaço de oração.....	60
4.7. Outras atividades organizadas pela instituição.....	61
5. Avaliação da intervenção realizada.....	71
6. Nota conclusiva.....	75
7. Bibliografia.....	77
Anexos.....	81

Introdução

O presente relatório descreve o trabalho de estágio desenvolvido desde outubro de 2017 até junho de 2018 numa ERPI privada situada no norte litoral de Portugal. A primeira parte do estágio integrou atividades de análise documental e avaliação, no sentido da construção do diagnóstico social da instituição. Logo, numa primeira fase recorreu-se à observação participante de forma a perceber as principais necessidades/dificuldades sentidas pela instituição e seus residentes. Seguidamente realizou-se o diagnóstico social recorrendo novamente à observação participante, a entrevistas a informadores privilegiados, à análise documental e às notas escritas num diário de bordo. Numa terceira fase desenvolveu-se o plano de ação e numa quarta fase procedeu-se à sua concretização.

Considerando a importância que as relações sociais assumem na vida do ser humano e que o sentimento de pertença a um grupo contribui para a satisfação de necessidades e a superação de adversidades, a intervenção neste estágio foi orientada pela necessidade de promover o contacto entre os residentes da ERPI em análise. É através do contacto que o ser humano comunica com os outros, cria oportunidades para estabelecer relações próximas e transmite os seus sentimentos e emoções. Sentir que somos parte de uma rede de relacionamentos assegura o suporte mútuo e evita sentimentos prolongados de solidão (Amaro, 2007). Não raras vezes o apoio institucional a idosos descarta a necessidade de desenvolvimento e promoção de redes de relacionamento que conferem sentido à existência do ser humano. Assim, investir na promoção das relações de interconhecimento entre idosos e entre eles e o meio em que estão inseridos, poderá ser uma forma de garantir a satisfação de necessidades e a superação bem sucedida de mudanças que ocorrem na fase mais avançada da vida. Neste sentido, foi desenvolvido o Projeto “Com-Tato”, que tinha como objetivos promover o contacto entre residentes estimulando a criação de laços e o sentido de pertença, aumentar a satisfação e qualidade de vida, promover momentos de lazer e de ocupação do tempo (a idosos independentes e aos dependentes e acamados), estimular capacidades e desenvolver novas aprendizagens em espaços pouco utilizados pela ERPI.

A palavra “contacto” define-se segundo uma situação em que os corpos tocam uns nos outros, pela relação de comunicação ou de proximidade, pela proximidade e influência que provoca e pela informação que permite que se esteja em comunicação com alguém

(Portuguesa, 2008-2013). Por outro lado, a expressão com-tato remete para os cuidados na abordagem (com tato) aos residentes da instituição em análise. Trata-se de um contexto de ERPI privado, com residentes provenientes maioritariamente de classes sociais privilegiadas, apresentando características e desafios específicos.

Este projeto integrou a criação, planeamento e implementação de atividades de intervenção, assim como atividades já existentes na instituição e que foram adaptadas ao projeto global. As quatro atividades planificadas no projeto diziam respeito a uma “Atividade de relaxamento” realizada em dez sessões, um “Ateliê de conhecimento” de dez sessões, uma atividade intitulada a “A animação vai aos quartos” (para idosos dependentes e acamados) e um “Espaço de oração”. Para além disso, foram ainda adaptadas atividades já existentes na instituição, como as sessões de cinema e os passeios.

Na fase de concretização do projeto realizou-se também o acompanhamento do mesmo e a avaliação. O acompanhamento foi feito através das notas do diário de bordo onde se descreveu pormenorizadamente o que se passava na implementação das atividades bem como as opiniões e sugestões dos participantes e dos profissionais envolvidos, e através de uma grelha de observação (Rodrigues, Farinha & Moreira, 2012). A avaliação do projeto de intervenção foi realizada através de indicadores de apreciação da eficácia. A eficácia foi medida através da comparação entre ações realizadas e ações programadas, objetivos realizados e objetivos planeados e público-alvo atingido e público-alvo previsto. A avaliação do projeto foi satisfatória pois verificou-se a realização de todas as ações programadas, os objetivos planeados foram realizados e, ao nível do público-alvo previsto concretizou-se mais do que o esperado. Isto porque, ao nível dos participantes nas atividades, contou-se com a presença dos idosos, mas também de colaboradores e familiares.

No que diz respeito à estrutura do relatório de estágio, o primeiro capítulo inicia-se com o enquadramento teórico e o diagnóstico social. O enquadramento teórico integra a importância das relações no desenvolvimento da identidade ao longo do ciclo de vida, a fase mais avançada da vida e os seus desafios de adaptação, contextos de vida na velhice: o caso das estruturas residenciais para idosos (ERPI) e a investigação sobre adaptação das pessoas mais velhas à ERPI. O diagnóstico social inclui o contexto de estágio em análise e a caracterização da valência da instituição onde foi realizado o estágio.

O segundo capítulo refere-se à metodologia de investigação e intervenção utilizada, à fase de construção do projeto de intervenção e fase do diagnóstico, e aos materiais e instrumentos de recolha e análise de informação e de intervenção.

O terceiro capítulo apresenta os resultados da avaliação, a caracterização da ERPI e dos residentes, e termina com a análise SWOT que sintetiza as necessidades identificadas na instituição.

No quarto capítulo do relatório descreve-se o projeto de intervenção e respetivos objetivos, as atividades realizadas de forma detalhada, e uma reflexão sobre a relação entre as atividades e os conhecimentos e competências adquiridos na formação académica.

No quinto capítulo desenvolve-se a avaliação da intervenção utilizada. Finaliza-se o relatório com uma nota conclusiva que reflete sobre a importância do projeto de estágio, recomendações e propostas de intervenções futuras.

1. Enquadramento teórico e diagnóstico social

1.1. Enquadramento Teórico

A importância das relações no desenvolvimento da identidade ao longo do ciclo de vida

Reparem que o corpo, apesar de mudar de formas e envelhecer, é sempre o mesmo, ou seja, tem uma identidade. Mas a identidade não é do corpo, é minha: enquanto eu mantiver a minha estrutura, o corpo sobrevive; se a minha estrutura se alterar, fica tudo confuso e o corpo morre. O corpo morre sim, mas eu não (Abreu, 2007, p.38).

O projeto de intervenção foi desenvolvido após uma fase de observação participante e de recolha de informação nos primeiros meses de estágio. Verificando-se a necessidade de promover a interação e as relações entre residentes, elaborou-se o projeto de intervenção denominado “Com-Tato”. Considera-se que as atividades desenvolvidas neste projeto respondiam a necessidades apresentadas pelos residentes da ERPI em análise e que são relevantes para a intervenção na área da Gerontologia Social. A Gerontologia Social, enquanto campo do saber que se ocupa do estudo da pessoa idosa, as suas circunstâncias e representações, deve ter a preocupação de melhorar as suas condições de vida em contextos institucionais e comunitários (Paúl & Ribeiro, 2012). Tendo em conta que a condição de sermos seres humanos exige, para além das necessidades básicas como comer, beber e dormir, dimensões essenciais de sentido de pertença e de afeto, que melhoram as condições e qualidade de vida, direcionou-se o projeto de intervenção no sentido da promoção das relações, interação, socialização e contacto entre os residentes da ERPI em análise. Maslow (1954) classifica as necessidades da seguinte forma: as necessidades fisiológicas, as necessidades de segurança, as necessidades de pertença e amor, as necessidades de estima, as necessidades de autorrealização, desejos de saber e de entender e necessidades de estética (Sampaio, 2009). As necessidades fisiológicas dizem respeito a necessidades corporais básicas como a fome e a sede; as necessidades de segurança reportam-se à necessidade de segurança física e proteção; as necessidades de pertença e de amor referem-se às necessidades sociais de afeto, de amizade e sensação de pertença a um

grupo; as necessidades de estima dizem respeito à autoestima, ao status, ao reconhecimento e atenção; as necessidades de autorrealização incluem crescimento e obtenção de potencial; os desejos de saber e de entender consideram a necessidade do ser humano de analisar, organizar, de procurar relações e significados e de construir um sistema de valores; as necessidades estéticas dizem respeito à beleza, à simetria, à simplicidade e à ordem (Sampaio, 2009). Tal como se pode verificar, através da Teoria das Necessidades de Maslow, as necessidades sociais são fundamentais ao ser humano.

O ciclo de vida é marcado por relações mais ou menos significativas com impacto na forma como o ser humano se adapta aos vários desafios desenvolvimentais. Neste sentido, as interações e as relações sociais assumem grande importância neste trajeto, pois o ser humano constrói, desde o início da vida, a sua existência e identidade na interação com os outros, envolvendo mecanismos de identificação e diferenciação. Assim, as pessoas são seres sociais por natureza. Desde o nascimento que pertencemos a grupos e é nas vivências e convivências com os diferentes grupos, que desenvolvemos a nossa identidade (Ribeiro & Paúl, 2011). Lipiansky (1990) apresenta duas dimensões para o conceito de identidade (Guedes, 2012). O primeiro corresponde ao conceito de identidade social que engloba características como a profissão, a idade, o estado civil, a nacionalidade, etc. O segundo significado diz respeito à percepção subjetiva do indivíduo sobre a sua individualidade, ou seja, a consciência e definição que tem de si, entendendo-se geralmente como identidade pessoal (Guedes, 2012). Estas duas dimensões da identidade são construídas a partir das interações e relações que vivemos ao longo da vida.

A transformação da identidade ao longo do ciclo de vida envolve sucessivas socializações (Guedes, 2012). A família constitui, na maioria dos casos, a matriz antropológica psíquica, e primordial na construção da identidade. Numa família, todos os elementos assumem papéis únicos, vitais e necessários para que sistema funcione e mantenha o seu equilíbrio.

De acordo com Watzlawick, Beavin & Jackson (1967), o ser humano é compreendido como um sistema aberto e complexo, que está em constante interação com o ambiente que o rodeia e sempre sujeito às suas influências. De acordo com a teoria geral dos sistemas, nada acontece isoladamente e qualquer coisa que afete um dos constituintes de um sistema, afeta todos os outros (Dias, 2011). A família também é considerada um sistema, e é

no seio familiar que se originam significados, é onde nos construímos e nos conhecemos. É através das relações familiares, ou nas nossas relações primárias, que se desenvolve um sentido de pertença, criamos laços e expectativas de reciprocidade afetiva.

A abordagem sistêmica da família privilegia o papel da comunicação na família e, segundo Anton (1998), aprendemos desde que nascemos a obedecer a regras de comunicação. A família constitui-se geralmente como um grupo natural que desenvolve padrões de interação ao longo dos tempos (envolvendo várias gerações). Estas interações envolvem por natureza uma série de mensagens trocadas entre pessoas (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967). Estes padrões constituem a estrutura familiar, que orienta globalmente o funcionamento dos membros da família, delineando um conjunto de comportamentos que facilitam a interação (Minuchin & Fishman, 2003). No entanto, sendo um sistema aberto, é também (ou deverá ser) permeável a novas interações e transformações destes padrões de comportamento. Segundo Alarcão (2000), para se conhecerem as interações familiares ou compreender a forma como as mesmas se estruturam, é necessário conhecer primeiro a estrutura dos processos de comunicação (conjunto de regras implícitas e tacitamente respeitadas por todos os elementos do sistema), uma vez que esta comunicação constitui a matriz base dessas mesmas interações. Neste sentido, torna-se possível verificar que a comunicação é um fator crucial para todo o sistema familiar e para o processo de construção da identidade da pessoa. Determina as relações que estabelecemos com os outros, serve para nos conhecermos melhor e conhecer e compreender melhor os outros. Permite ainda expressarmo-nos de forma a tornar objetiva uma realidade. A comunicação é um elemento fundamental no sistema familiar e na formação da identidade, pois para além de dar informações sobre os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos, ela também reflete a nossa visão do mundo (Tenenbaum, 2000).

Para Bronfenbrenner (1996), a coesão familiar, a comunicação, a qualidade do relacionamento, o envolvimento, o afeto, a reciprocidade, a estabilidade, a confiança e o equilíbrio de poder, favorecem o desenvolvimento e o bem-estar subjetivo da pessoa, e para além da família algumas instituições podem servir como ambientes acolhedores para o desenvolvimento do ser humano (Poletto & Koller, 2008). Estes contextos, nos quais as pessoas vivem várias experiências de vida compõem redes mais alargadas para além da família: as redes sociais. Estas redes definem-se como sistemas de interação sequencial e

são consideradas estruturas nas quais os seus membros interagem com outros. Segundo Brito e Koller (1999, cit em Poletto & Koller, 2008), as redes de apoio social são formadas por sistemas e pessoas significativas, onde se mantêm relações de reciprocidade e afeto, facilitando o estabelecimento de novos vínculos e desempenham funções importantes no desenvolvimento, criando um canal indireto para a comunicação e servindo para a transmissão de informações. Tal como as redes sociais, existem outros contextos relacionais ao longo do ciclo de vida como os pares e as instituições. Estes contextos relacionais exercem influência no desenvolvimento de afetos. Diversos estudos comprovam a importância desta influência, pois permitem ao indivíduo sentir-se acolhido, respeitado e valorizado, e permitem também a existência de elementos que conduzem à superação da adversidade ao longo do desenvolvimento (Diniz & Koller, 2010).

Independentemente dos sistemas nos quais as pessoas estão inseridas ou vivem, seja a família ou uma instituição, o desenvolvimento psicológico saudável depende em grande medida da existência de interações sociais sadias. Para favorecer um desenvolvimento saudável e promover a qualidade de vida, estas interações devem ser marcadas por afetos positivos e reciprocidade, possibilitando também as experiências sociais e pessoais significativas e a melhor adaptação das pessoas às exigências e desafios desenvolvimentais e do meio.

A fase mais avançada da vida: desafios de adaptação

Se é verdade que ao longo do ciclo da vida nos confrontamos com diversos desafios e mudanças, o mesmo se verifica no processo de envelhecimento, onde existem mudanças que podem trazer benefícios mas também implicam perdas (Fonseca, 2006). Envelhecer caracteriza-se em grande medida pelas mudanças na saúde, mas também na participação da vida social e coletiva (Teixeira, 2016). Segundo a autora, verifica-se uma diminuição da participação dos idosos na comunidade e as condições sociais, ou a falta delas, podem afetar as condições de saúde. O aparecimento de sentimentos de tristeza, solidão, frustração ou de *neura* podem tornar-se uma possibilidade real em momentos como o da reforma (Fonseca, 2006). Tendo em conta que a evolução demográfica coloca desafios às sociedades pós-modernas ao considerar o trabalhador inativo muito cedo, este facto pode levar à conotação do idoso como alguém inútil e improdutivo (Gonçalves & Neto, 2013), criando mitos e

preconceitos ligados ao envelhecimento. Estes mitos que acompanham o envelhecimento, e que associam os idosos a fraqueza, debilidade, doença e incapacidade (Relvas, 1996), devem ser desmistificados de forma a prevenir o isolamento e a exclusão social. Se a velhice está associada a percepções negativas sobre este período de vida, encontram-se também cada vez mais referências teóricas e empíricas onde o processo de envelhecimento surge rodeado de descrições positivas. De acordo com Bastos, Faria & Moreira (2012) e Fonseca (2004), o processo de desenvolvimento e envelhecimento está associado a perdas mas também a ganhos. O declínio pode suceder em algumas áreas mas noutras pode registrar-se um crescimento. O processo de envelhecimento consiste num processo de adaptação e facultava uma visão compreensiva deste processo, das mudanças, transições e adaptações que dele surgem (Fonseca, 2004). Ao longo do ciclo de vida, ocorrem mudanças que podem levar a momentos de “transição-adaptação” e que requerem reestruturações ou reordenação de objetivos de vida. Momentos como a altura da reforma, a viuvez ou a transição para um lar implicam uma alteração significativa de comportamentos e das relações em que a pessoa deve procurar novas formas de lidar com a situação. Tais acontecimentos implicam uma adaptação e para que esta seja bem sucedida existe um conjunto de tarefas implícitas na transição que impõem uma alteração nos padrões de comportamento individual. Para Felner, Farber & Primavera (1983, cit em Fonseca, 2004) estas tarefas “supõem a reorganização do dia-a-dia, o desenvolvimento de novas competências e a reestruturação de padrões de interação social e familiar” (p.169). Os autores referem a importância do envolvimento ativo da pessoa na modelagem das mudanças que ocorrem nas redes de relações e nos contextos de suporte social, procurando manter ou alcançar níveis elevados de relação social e interações satisfatórias com os membros da rede social envolvente. Isto porque, a participação em atividades sociais é importante pela influência da qualidade dos contactos sociais na satisfação com a vida, e porque com o avançar da idade ocorrem alterações ao nível da manutenção das redes sociais (Bárrios & Fernandes, 2014).

A capacidade de reestruturação e reorganização das pessoas adultas e idosas em momentos de mudança demonstram uma plasticidade que torna possível a criação de programas de estimulação (cognitiva, social, etc.) que podem retardar ou até inverter o declínio de capacidades na velhice (Fonseca, 2007). Assim, pode considerar-se uma perspectiva diferente do envelhecimento em que este permite uma oportunidade de

desenvolvimento psicológico e de inúmeras possibilidades, quer do indivíduo como dos contextos em que este está inserido, quer da interação entre ambos. Apesar das oportunidades o processo de envelhecimento compreende realidades próprias sob o ponto de vista físico, mental e social, que assim devem ser entendidas e que fazem parte do próprio sentido da vida, onde é necessário também ajustar as noções incontornáveis do declínio e da morte (Fonseca, 2007). Ou seja, a realidade da diminuição das capacidades funcionais no processo de envelhecimento, tal como refere o autor Almeida (2012), implica fragilidade dos organismos e suscetibilidade às doenças. Face a menores capacidades e/ou problemas de saúde, perdas consideráveis no potencial cognitivo, aumento de sintomas de stress, prevalência de demências e níveis elevados de fragilidade e disfuncionalidade, a institucionalização deve ser uma resposta que proporcione qualidade de vida da pessoa que envelhece. Algumas das respostas sociais disponíveis para acolher e apoiar idosos podem despersonalizar e levar a uma mortificação da pessoa através da desvalorização de aspetos fundamentais à condição do ser humano. Guedes (2012) questiona até que ponto estas instituições que acolhem idosos podem “contribuir para a “mortificação do eu” do indivíduo, através de algumas técnicas associadas ao isolamento, às cerimónias de admissão, ao despojamento, à degradação da imagem de si, à contaminação física e à contaminação moral” (p.30). Tendo em conta a obra de Goffman a autora procura avaliar e perceber se as instituições de tipo “lar” respondem a necessidades sociais e humanas, facilitando o acesso a vivências e experiências novas, potenciadoras das capacidades dos idosos, ou se, pelo contrário, “a sua atuação concorre predominantemente para a reprodução de rotinas e/ou a simples ocupação dos residentes, precipitando o seu processo de envelhecimento” (*ibidem*, 2012, p.32).

É importante ter a consciência de que a institucionalização implica uma série de mudanças e adaptações às pessoas mais velhas, e que as respostas sociais na atualidade devem ter a capacidade de prestar apoio no sentido de facilitar este processo. Logo, é de extrema importância pensar de que forma se pode contribuir para minimizar situações em que a pessoa se sinta inadaptada, vivenciando sentimentos de solidão mesmo estando num “lar” em que existe uma vivência conjunta de pessoas. Acredita-se que existem técnicas que podem mostrar ao idoso que ele é um ser único e individual, com características que o

distinguem de todos os outros, tal como referem os autores Araújo, Gomez, Teixeira & Ribeiro (2011).

É importante refletir sobre os vários contextos de vida das pessoas idosas, particularmente as estruturas residenciais e o papel destas instituições no apoio ou constrangimento do processo de socialização, participação social e desenvolvimento socio-relacional das pessoas idosas.

Contextos de vida na velhice: o caso das estruturas residenciais para idosos (ERPI)

As instituições de acolhimento e apoio a pessoas idosas devem dispor de trabalhadores com qualificações que promovam e desenvolvam respostas sociais adequadas a problemáticas atuais. Problemáticas como o aumento da esperança de vida e a crescente necessidade de apoio das pessoas mais velhas, quer através de respostas sociais permanentes, quer transitórias. Nos últimos 50 anos a esperança de vida aumentou bastante e a tendência é a de continuar a aumentar nas próximas décadas, “sendo resultado de uma conquista das sociedades e seus sistemas de saúde” (Gonçalves & Neto, 2013, p.70). Diversos autores referem que na atualidade as pessoas vivem mais tempo do que no passado (Carter, McGoldrick, & Colaboradores, 2001) e, “ao mesmo tempo que a população envelhece, assistimos, concomitantemente, a modificações nas estruturas económicas, sociais e familiares que limitam a capacidade de acompanhar e cuidar das gerações mais velhas” (Guedes, 2012, p.16). Em Portugal a família ainda é o grande suporte dos idosos, mas verifica-se que muitas das responsabilidades que lhes eram atribuídas pertencem agora, em boa medida, ao Estado. Deste modo, confirma-se a necessidade progressiva de recorrer a respostas sociais que possibilitem aos mais velhos uma vida que permita que dimensões psíquicas, físicas, intelectuais, culturais, sociais e espirituais se desenvolvam de acordo com as suas necessidades.

O acolhimento em estruturas residenciais para idosos, seja em situação permanente ou temporária, num contexto de residência assistida, deve promover um envelhecimento saudável e com qualidade. As práticas desenvolvidas nestes contextos devem fundamentar-se em atuações humanizadas, exigindo respeito e promoção dos direitos humanos. Para que tal aconteça o acolhimento deve ser orientado por objetivos que promovam a qualidade de vida através de serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das

peças idosas. Estes serviços devem contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento e privilegiar a interação com a família e/ou significativos e com a comunidade. Ao otimizar os níveis de atividade e de participação social e promover estratégias de reforço da autoestima, de valorização e de autonomia pessoal e social, a instituição assegura as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade autónoma para a organização das atividades da vida diária (Social, 2007).

É fundamental que uma ERPI se constitua como um contexto humanizado, tendo em conta necessidades específicas de cada idoso independentemente das suas possibilidades económicas. Melhorar o bem-estar dos idosos, valorizá-los socialmente, recuperando a sua autoestima, tornando-os mais ativos e mais participativos, deve ser prioridade em qualquer contexto de estrutura residencial. Percebe-se desta forma a importância de aplicar nestes contextos técnicas terapêuticas criadas com o objetivo de ajudar as pessoas a desenvolver atitudes que permitam, apesar do aumento de défices ou da ameaça dos mesmos, “permanecer independentes, produtivas e socialmente ativas pelo máximo de tempo possível” (Lazarus, 1998, cit em Fonseca, 2004, p.210).

A institucionalização pode servir de apoio às famílias que cuidam dos seus idosos, pode proteger as pessoas idosas de situações como a invalidez e a diminuição de autonomia, pode preservar a saúde ao prestar cuidados de medicina e reabilitação, e apresenta-se como alternativa à solidão e ao isolamento. Centros de Dia, Centros de Convívio, Lares, Estruturas Residenciais e Serviços de Apoio Domiciliário, são algumas das respostas sociais existentes para dar resposta a necessidades pessoais por parte da população mais velha.

Segundo o Ministério da Solidariedade e da Segurança Social (Portaria Nº 67/2012, de março), as ERPI destinam-se ao alojamento de pessoas com 65 ou mais anos, que, por razões familiares, de dependência, solidão, isolamento ou insegurança, não podem permanecer na sua residência. Em situações devidamente justificadas acolhem também pessoas com idade inferior a 65 anos. As ERPI devem desenvolver atividades de apoio social e prestar cuidados de enfermagem. Estas estruturas residenciais devem constituir-se pelos seguintes objetivos: a) proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas, b) contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, c) criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar, d) potenciar a integração social.

Os princípios de atuação que as ERPI devem seguir são de qualidade, eficiência, humanização e respeito pela individualidade. Fazem também parte destes princípios a interdisciplinaridade, a avaliação integral das necessidades do residente, a promoção e manutenção da funcionalidade e da autonomia, a participação e corresponsabilização do residente ou representante legal ou familiares, na elaboração do plano individual de cuidados.

Relativamente às atividades e serviços prestados nesta resposta social estas são de: a) alimentação adequada às necessidades dos residentes, b) cuidados de higiene pessoal, c) tratamento de roupa, d) higiene dos espaços, e) atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que contribuam para um clima de relacionamento saudável entre os residentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas, f) apoio no desempenho das atividades da vida diária, g) cuidados de enfermagem e acesso a cuidados de saúde, h) administração de fármacos prescritos. Tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos residentes, a estrutura residencial pode também prestar serviços de fisioterapia, hidroterapia, cuidados de imagem e transporte, e deve permitir a assistência religiosa aos residentes que a solicitem. As ERPI devem estimular a convivência social e a participação dos familiares ou representante legal no apoio ao residente.

De forma a respeitar o projeto de vida dos seus residentes e as suas potencialidades e competências, as ERPI devem **obrigatoriamente** elaborar um processo individual no qual conste toda a informação relativa ao mesmo, desde a identificação, ao processo de saúde e das suas atividades a desenvolver. O processo individual deve estar sempre atualizado e é de acesso restrito de forma a garantir a confidencialidade dos dados de cada residente.

A direção técnica do estabelecimento deve promover reuniões técnicas com o pessoal, com os residentes para definir e preparar atividades a desenvolver, deve sensibilizar os colaboradores da instituição para as problemáticas das pessoas mais velhas, e planifica e coordena as atividades sociais, culturais e ocupacionais dos idosos. Quanto aos colaboradores, a ERPI deve assegurar a prestação de serviços 24 horas por dia. Logo, deve dispor de, no mínimo, um Animador(a) Sociocultural ou Educador(a) Social ou Técnico de Geriatria por cada 40 residentes. Bem como um(a) Enfermeiro por cada 40 residentes, um(a) Ajudante de ação direta por cada 8 residentes, e um(a) Ajudante de ação direta por cada 20 residentes (com vista ao reforço no período noturno). Em estabelecimentos com capacidade

igual ou superior a 40 residentes é exigido um(a) Encarregado(a) de Serviços domésticos, um(a) Cozinheiro(a) por estabelecimento, um(a) Ajudante de Cozinheiro e um(a) Empregado(a) auxiliar por cada 20 residentes. Estes indicadores podem ser adaptados dependendo das características gerais (de instalação, de funcionamento, ou número de residentes) de cada ERPI. Se acolher idosos em situação de grande dependência existem rácios específicos que devem ser aplicados.

O acesso a informação como a de licença de funcionamento ou autorização provisória de funcionamento, a identificação da direção técnica, horários de funcionamento das atividades e serviços, o mapa semanal das ementas, preçário e/ou tabela de comparticipação familiar, publicitação dos apoios financeiros da segurança social (quando aplicável), e referência à existência de livro de reclamações, devem estar afixados em local visível e de fácil acesso.

As ERPI são obrigadas a ter um regulamento interno e neste devem estar definidas regras e princípios específicos de funcionamento. Especificamente: condições, critérios e procedimentos de admissão, direitos e deveres da ERPI e do residente ou representante legal ou familiares, horário de visitas, critérios de determinação das comparticipações familiares (quando aplicável). No ato da celebração do contrato deve ser fornecido um exemplar do regulamento interno, e qualquer alteração do mesmo deve ser comunicada ao ISS, I.P..

As condições de implantação sugerem que a ERPI se insira na comunidade, em locais servidos por transportes públicos e de fácil acesso a pessoas e viaturas. Tendo em conta a proximidade de estabelecimentos de apoio social, de saúde, e de âmbito recreativo e cultural, bem como a proximidade de parques urbanos, jardins públicos e espaços naturais de forma a proporcionar passeios e convivência social. De forma a favorecer a integração, a comunicabilidade e as relações de proximidade e vizinhança, a ERPI deve situar-se na envolvente urbana. Contudo deve ter-se em conta que o edifício beneficie de salubridade e longe de ruídos, vibrações, cheiros, fumos e outros poluentes que possam ser perigosos para a saúde ou que perturbem o quotidiano dos residentes. O edifício deve ser autónomo ou num conjunto edificado autónomo. A conceção do mesmo deve obedecer a parâmetros espaciais de âmbito físico e cognitivo no sentido de proporcionar bem-estar, facilidade no desenvolvimento das tarefas dos prestadores de serviços, permitir maleabilidade em adaptações espaciais ou a melhorias tecnológicas, introduzir sistemas construtivos que

facilitem a manutenção do prédio, e valorizar a eficácia na gestão energética e ambiental de forma a promover a sustentabilidade do sistema construído e a do meio ambiente.

Os acessos ao edifício devem ser facilitados através da via pública, quer viários quer pedonais. Deve ter lugares de estacionamento de viaturas em número adequado à capacidade da ERPI, na omissão de regulamentos camarários é obrigatório prever-se no mínimo um lugar que sirva ambulâncias, cargas e descargas.

As ERPI devem ser compostas por áreas funcionais como: a receção, a direcção, serviços técnicos e administrativos, instalações para o pessoal, convívio e atividades, refeições, alojamento, cozinha e lavandaria, serviços de enfermagem e serviços de apoio.

A avaliação e fiscalização o funcionamento da ERPI está sujeita a acompanhamento por parte dos serviços competentes do Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS). Estes são os critérios a que devem obedecer as ERPI segundo o Ministério da Solidariedade e da Segurança Social (Portaria Nº 67/2012, de março).

Tendo em conta a necessidade de assegurar qualidade de vida das pessoas idosas que vivem nestas ERPI, o Instituto da Segurança Social desenvolveu um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas. Este guia para dirigentes, profissionais, residentes e familiares foca-se nos potenciais organizacionais e relacionais que estas associações devem ter de forma a assegurar o respeito e a promoção da dignidade do idoso. Tendo como princípio o sentido do Outro, refere-se a dimensões que são fundamentais à condição de ser humano, e demonstra a necessidade de desenvolver suporte psicoemocional nestas instituições de acolhimento de idosos de forma a possibilitar aos mesmos um investimento nas relações de interconhecimento entre eles, entre eles e a equipa técnica e entre eles e o meio. Bem como a importância de se transformar estas estruturas onde residem idosos em “casas” que lhes permitam sentir-se acolhidos, através de um funcionamento que responde a todas as suas necessidades. Este tipo de práticas que se fundamentam em atuações humanizadas, exigindo respeito e promoção dos direitos humanos, revela-se como um instrumento útil de trabalho no que diz respeito ao cuidar do idoso sem negligenciar as suas dimensões físicas, psíquicas, intelectuais, espirituais, emocionais, culturais e sociais. Como tal, verifica-se no início deste manual que um dos conceitos considerados importantes é o conceito de casa. Este conceito tem como definição “local onde se vive habitualmente”.

Logo, quem vive em acolhimento residencial deve sentir-se em casa. O acolhimento residencial enquanto tipo específico de casa, tem formas de organização próprias. O conjunto de pessoas que contribui para a sua existência (desde os residentes aos colaboradores, diretores, familiares, etc.) designa-se por organização. Esta organização resulta da combinação de esforços que garantam a satisfação das necessidades dos idosos. Reunindo características que promovam relações e interações sociais, estas organizações devem ter como “fio condutor” o interesse pelo outro enquanto pessoa e não apenas na efetiva prestação de serviços. Desta forma, passam a ser espaços de pertença e de laços sociais com potencialidades para produzir relações de afinidade, afetos, convivialidade, amizade e entreajuda.

Através de um horizonte de sentido que se apoia em valores, objetivos e metas comuns, os trabalhadores destas organizações devem estimular a interação e suscitar a participação dos idosos de forma a garantir que estes beneficiam de um apoio institucional de qualidade que se estrutura reunindo condições para assegurar a dignidade, o respeito, a solidariedade e a afetividade.

Investigação sobre adaptação das pessoas mais velhas à ERPI

Nesta secção tentar-se-á desenvolver uma abordagem ao processo de institucionalização numa perspetiva desenvolvimental e ecológica. Faria e Carmo (2015), num estudo qualitativo sobre a transição casa-lar, mostraram que, na perspetiva dos idosos, este é um momento desencadeador de um processo de transição que nem sempre resulta em adaptação. Esta investigação demonstrou que a vivência da institucionalização integra três domínios: tomada de decisão, processo de institucionalização, e posicionamento face à institucionalização. A tomada de decisão é o processo que antecede a institucionalização e é vivenciado pelos idosos através de diferentes sentimentos. Estes sentimentos podem ser positivos proporcionando sensação de liberdade, alegria e satisfação pessoal, ou negativos e perturbadores causando sensação de tristeza, sofrimento e revolta. Conclui-se que o grau de participação do idoso na tomada de decisão de entrada no lar contribui para o estado emocional sentido.

O processo de institucionalização apontou alguns aspetos como facilitadores deste processo de transição e adaptação, mas também dificuldades e obstáculos. Aspetos que permitem aos idosos deslocarem-se a locais que já frequentavam antes da institucionalização, flexibilidade nas regras de funcionamento do lar, receber visitas livremente e levar objetos pessoais facilitam este processo e aumentam o seu bem-estar. Bem como a diversidade de serviços do lar, atividades proporcionadas e a formação dos colaboradores direcionada para as necessidades e interesses dos idosos. Algumas dificuldades assentam nos sentimentos de isolamento e solidão sentidos, sentimentos de perda e abandono, saudades da vida anterior à institucionalização, na perda de identidade, nas dificuldades de integração e interação com outros residentes e conflitos com colaboradores. Desta forma, percebe-se que, para alguns idosos, o processo de institucionalização é um processo de adaptação bem-sucedido, que representa melhorias na qualidade de vida, trazendo mais conforto e menos trabalho e esforço. Para outros, este processo representa um corte com o passado, uma perda de relações significativas e uma visão negativa do futuro e da sua condição.

Relativamente ao posicionamento face à institucionalização, Faria e Carmo (2015) demonstram que os participantes do estudo desenvolveram uma perspetiva do processo de entrada para o lar marcada pelas memórias e sentimentos (positivos e negativos), e um posicionamento crítico apresentado na capacidade de identificar as vantagens e desvantagens de viver num lar e de sugerir melhorias no mesmo. Desta forma, idosos que apresentam memórias positivas em relação à entrada no lar, revelam sentimentos de segurança, proteção, pertença e suporte, vantagens por estabelecer novas relações interpessoais e oportunidades de aprendizagem. Já os que apresentam memórias negativas associadas a tristeza, revolta, insegurança e stress, nomearam desvantagens na entrada para o lar tais como a perda de privacidade. O posicionamento face à institucionalização revelou também a capacidade dos participantes de sugerir melhorias no funcionamento do lar, no sentido de aumentar a qualidade dos serviços e o bem-estar dos residentes. Estas sugestões assentam na criação de novos espaços e atividades, melhorias em alguns serviços, melhoria da relação idosos/colaboradores e na participação ativa dos idosos no funcionamento do lar.

Estudos permitem perceber que a adaptação das pessoas mais velhas à ERPI nem sempre é possível. A transição para um lar é percebida como fonte de mudança com uma

conotação positiva e/ou negativa que pode resultar numa melhoria da qualidade de vida e adaptação, ou, pelo contrário, o resultado pode ser a insatisfação e inadaptação. Rebelo e Ganga (2015) expõem que “o processo de institucionalização pode ser devastador ao nível dos laços relacionais, assim como pode contribuir para o agravamento da saúde” (p.203). Pedir a uma pessoa de idade avançada que abandone o seu espaço (muitas vezes o espaço onde viveu toda a sua vida) e se integre num meio limitativo como o são a maioria dos Lares, é uma exigência com consequências a vários níveis. Deve ter-se em consideração as dificuldades que os idosos sentem nesta transição, as mudanças e a adaptação. Logo, é fundamental pensar de que forma se pode contribuir para que se tenha em conta as dificuldades sentidas, como o idoso percebe a mudança, e o que se pode fazer para garantir uma adaptação bem-sucedida nesta transição. Rebelo e Ganga (2015) consideram importante preparar o idoso antecipadamente, bem como deve existir por parte do lar um processo de integração que respeite a sua individualidade e vivência. De facto, ter em consideração estes aspetos pode facilitar a transição casa-lar e implementar mudanças fundamentais nas instituições consideradas “depósitos de idosos” tal como designou Lopes (2008, cit em Rebelo e Ganga, 2015).

A investigação recente sobre adaptação das pessoas mais velhas à ERPI procura alternativas para transformar a frieza e apatia que reina nas casas de acolhimento a idosos onde se aguarda o fim, em casas que podem renovar a esperança, que estimulam o potencial dos idosos, através de uma vida ativa que melhora a autoestima e o sentimento de inclusão.

1.2. Contexto de estágio em análise

A instituição onde foi realizado o estágio está inserida num concelho do norte litoral de Portugal. Com o intuito de atenuar os efeitos de uma sociedade com desigualdades sociais muito grandes esta instituição nunca se desviou dos princípios e fins a que se propôs desde a sua fundação. Atualmente as áreas de intervenção da instituição em questão são variadas e prestam apoio a: situações de risco, de exclusão social, de deficiência, de abandono familiar, etc.

A instituição em análise é dirigida por um Provedor que orienta os serviços sociais e administrativos e tem como prioridade a ajuda a pessoas com falta de condições. Para além

da valência onde se realizou o estágio, a instituição tem como unidades de serviço o Lar de Terceira Idade com Lar Residencial, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, Lar de Grandes Dependentes, Centro de Apoio e Reabilitação para Pessoas com Deficiência com Lar Residencial, CAO e SAD, Centro Social com Creche, Jardim-de-Infância, CATL e SAD, Casa da Criança com Creche, Jardim-de-Infância, CATL, Centro de Acolhimento Temporário para crianças dos 0-6 anos e dos 7-12 anos e Lar de Infância e Juventude para jovens dos 13-18 anos, Centro de Reabilitação com Lar Residencial e CAO, Rendimento Social de Inserção (RSI), Casa com Cantina Social e Centro de Acolhimento de Emergência Social, Rede Local de Inserção Social (RLIS), e Programa de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC).

No que diz respeito aos Serviços de saúde prestados pela instituição destes fazem parte exames complementares de diagnóstico nas áreas de cardiologia, gastroenterologia, radiologia, neurofisiologia, pneumologia, otorrinolaringologia, ginecologia e urologia; o atendimento permanente de medicina geral e familiar e serviço de enfermagem; consultas de 26 especialidades médicas; cirurgia com bloco cirúrgico com 2 salas, recobro com 12 camas com resposta a 13 especialidades médicas cirúrgicas; internamento em medicina com 19 quartos e 38 camas; medicina dentária; laboratório de análises clínicas nas valências de hematologia, bioquímica, endocrinologia, imunologia, alergologia, toxicologia, com fármacos, microbiologia e rastreio pré-natal e clínica de medicina física e de reabilitação.

Valência da instituição onde foi realizado o estágio

Criada no ano de 2005, a valência onde o estágio em Gerontologia Social foi realizado constitui uma residência sénior privada que acolhe casais ou singulares que tenham capacidade financeira para suportar os custos envolvidos por fazerem parte de uma residencial privada. Acolhe pessoas a partir dos 65 anos de idade e compromete-se a assegurar as suas necessidades básicas de vida. Uma vez que a instituição segue uma orientação canónica, os princípios orientadores do trabalho que esta valência desenvolve são os do humanismo cristão que assentam na doutrina da Igreja Católica.

Trata-se de um equipamento constituído por 54 habitações, cada uma delas com uma área aproximada de 45 m², incluindo um quarto, uma sala com kitchenette e uma casa banho. Integram nesta habitação áreas envolventes ajardinadas, restaurante, cozinha, gabinete médico e de enfermagem, capela, salas de convívio, biblioteca, lavandaria, serviços

administrativos, academia de cultura e cooperação, salão de chá, clube de saúde, clínica de imagiologia médica, garagens e piscina. Os residentes têm ao seu dispor diversificados serviços, desde cuidados de saúde, conforto e higiene, alimentação (apoio de um nutricionista), tratamento de roupas, serviço de rouparia (pequenos arranjos da roupa), limpeza e asseio das residências, manutenção das residências, serviço religioso, organização de atividades, assistência social e cultural, atividades lúdicas, transportes a hospitais, serviço de encomenda de medicamentos, assistência espiritual e religiosa católica. Esta residência tem como principal foco as necessidades dos seus residentes por isso trabalham no sentido da qualificação do espaço e equipamento de edifício, para lhes proporcionar um ambiente de conforto e bem-estar. Para além disso, denota-se ainda o esforço institucional por conferir a cada um dos residentes o respeito pela sua individualidade e dignidade, patente por exemplo, pelo facto de exigirem aos recursos humanos para manter o título profissional e/ou académico dos residentes, universitários.

2. Metodologia de investigação e intervenção utilizada no estágio

Segundo Guerra (2002), “a especificidade da investigação-ação na ação está em colocar intencionalmente em interação a investigação e a ação” (p.75). Logo, considera-se que esta é uma “metodologia ambiciosa que pretende conter todos os ingredientes da investigação e, mais ainda, os ingredientes da ação” (*ibidem*, 2002, p.75).

Segundo Esteves (1999), a investigação-ação na ação tem como objetivos: produzir conhecimento sobre a realidade; inovar através da introdução de transformações numa determinada situação tendo em vista a procura de soluções a problemas como tais identificados; e a formação de competências através do desenvolvimento de aprendizagem social, para promover transformações sociais, culturais e políticas. A investigação-ação na ação, numa primeira fase, permitirá construir uma estrutura coletiva de investigação e ação, entrar em contacto com a população com a qual se pretende intervir, assim como elaborar um diagnóstico preliminar com as informações dos problemas sociais definidos, o planeamento da intervenção, assim como de procedimentos de avaliação e metodologias de participação no contexto de estágio.

Um projeto de intervenção deve obedecer a etapas de construção e, segundo Guerra (2002), organizam-se em quatro as principais fases do projeto: 1) a emergência de uma vontade coletiva de mudança, 2) a análise da situação, 3) a realização do diagnóstico e desenho do plano de ação, 4) a concretização, acompanhamento e avaliação do projeto. Relativamente às etapas incluídas no desenho do projeto são: 1) a identificação dos problemas e diagnóstico, 2) definição dos objetivos, 3) definição das estratégias, 4) programação das atividades, 5) preparação do plano de acompanhamento e de avaliação do trabalho, 6) publicitação dos resultados e estudo dos elementos para a prossecução do projeto. A identificação dos problemas e diagnóstico é uma etapa que se caracteriza pelo “pressuposto que qualquer objetivo de intervenção é construído com base no conhecimento da realidade” (*ibidem*, 2002, p.129), o diagnóstico é um processo de pesquisa-ação.

2.1. A fase de diagnóstico

A elaboração do diagnóstico determina a compreensão da realidade e “envolve uma relação de causalidade linear numa primeira fase (identificação dos problemas e suas

causalidades) sendo mais global e integrado numa segunda fase, quando o conhecimento das dinâmicas sociais surge de forma mais interativa” (Guerra, 2002, p.139). O diagnóstico, enquanto instrumento de participação e de consciencialização dos atores intervenientes, é parte integrante do processo de intervenção. Sendo um instrumento de interação e de comunicação entre atores face à compreensão da realidade e à identificação das necessidades, para a elaboração do mesmo impõe-se a exigência e necessidade de acionar um conjunto de saberes. “Saberes científicos certamente, mas também saberes processuais, técnicos e humanos, apelando a capacidades de diálogo e de concertação, de relação e de gestão de conflitos” (*ibidem*, 2002, p.139). Neste sentido, reconhece-se que o conhecimento contido no diagnóstico é multidisciplinar e que, sendo um momento de pesquisa-ação, assenta também numa atitude de curiosidade científica que se prolonga durante todo o percurso de pesquisa. Os objetivos do diagnóstico, tal como expõe Guerra (2002), são: documentar em que estado está o sistema de ação perante o problema identificado; determinar a extensão e importância dos problemas e as suas causalidades e identificar as questões-chave em torno das quais se pode articular a intervenção. Enquanto elementos de informação que um diagnóstico deve conter, aponta-se como sendo importante a identificação das causalidades dos problemas e a caracterização detalhada do problema.

2.2. Materiais e instrumentos de recolha e de análise de informação

“Num Projeto Social é muito frequente a utilização de diversas técnicas, por isso, deve-se prever as suas possíveis combinações e a sua utilização no decorrer de diversas etapas” (Serrano, 2008, p.48). Tendo em conta que utilizar uma variedade de instrumentos pode permitir uma maior credibilização dos mesmos, optou-se por utilizar na elaboração do diagnóstico social técnicas de recolha e análise de informação qualitativa e técnicas quantitativas. Selecionaram-se técnicas de recolha de informação qualitativas recorrendo apenas à recolha de dados estatísticos na caracterização dos residentes da instituição em análise. Desta forma, os materiais e instrumentos de recolha e de análise de informação e de intervenção aplicados foram: a observação (participante, não estruturada e observação estruturada), entrevistas a informadores privilegiados, notas num diário de bordo, análise documental e uma tabela de análise SWOT. O registo fotográfico também foi uma das técnicas que permitiu assinalar alguns momentos do estágio e da implementação das

atividades desenvolvidas com os residentes da ERPI. A identificação e utilização de instrumentos de recolha de dados são determinantes para a aquisição de dados de qualidade que possibilitem uma análise eficaz e eficiente, na qual se irão representar conclusões consistentes e fiáveis (Quivy, 2003).

Tal como foi referido, de forma a obter conhecimento sobre a realidade da instituição recorreu-se à **observação (participante, não estruturada e estruturada)**. A observação enquanto técnica de recolha de informação requer um envolvimento direto com as pessoas, situações e acontecimentos (Serrano, 2008) e, ao longo desta, revelou-se importante ter em conta diversas fontes que possibilitaram contacto com a realidade e com problemáticas da instituição. A participação em reuniões, a observação das relações e interações entre residentes e colaboradores, entre residentes e residentes e entre colaboradores e colaboradores, e a presença nas vivências do dia-a-dia possibilitaram a recolha de informação fundamental para a elaboração do diagnóstico social. Foi através da observação participante e da observação não estruturada que se construiu um diário de bordo onde foram registadas todas as notas sobre o que se considerou importante no dia-a-dia do estágio. Desde as reações dos residentes no primeiro encontro, as reações dos colaboradores, a forma como os idosos participavam nas atividades propostas, as atividades e em que consistiam as mesmas, conversas e opiniões sobre acontecimentos na ERPI, gostos e preferências de cada idoso, etc. Tudo serviu como dados de recolha de informação que foram valiosos desde o início do estágio, na elaboração do diagnóstico social, durante a construção do projeto de intervenção até à fase de construção do relatório de estágio. Manteve-se esta técnica de recolha de dados (a observação e o diário de bordo) ao longo de todo o estágio, e considera-se que foram instrumentos essenciais para a compreensão das necessidades da ERPI.

Através de uma **grelha de observação da participação em atividades de animação** (Rodrigues, Farinha & Moreira, 2012) (Anexo A), utilizada na participação de atividades de animação desenvolveu-se a observação estruturada. Esta contribuiu para que se observasse a participação, a interação social, a autoconfiança, a criatividade e funcionalidade dos utentes. Possibilitou também a análise e avaliação de vários critérios nas atividades realizadas na instituição e nas atividades desenvolvidas no projeto de intervenção. Observar a iniciativa, a assiduidade, a organização, o respeito pelas regras, a conversa que cada idoso

mantinha com os outros, a cooperação, a motivação, a criatividade e procura de soluções alternativas, a funcionalidade no sentido de perceber como cada idoso se deslocava e executava movimentos permitiu, numa fase inicial do estágio, conhecer alguns dos hábitos dos idosos de forma fundamentada. Enquanto técnica de avaliação das atividades do projeto possibilitou perceber o nível de interesse dos participantes na atividade através de critérios como a participação. Nesta grelha registaram-se também o nome das atividades, o nome do colaborador responsável pela dinamização da atividade, o local, a data da realização da atividade, os nomes dos participantes e uma parte para comentários onde normalmente é mencionado o tipo de atividade que estava a decorrer, o seu desenvolvimento, materiais utilizados na realização da mesma, se os idosos gostaram da atividade e dificuldades sentidas e sugestões de modificações na atividade.

As entrevistas a informadores privilegiados consistiram em “conversas” efetuadas a colaboradores da ERPI. Estas entrevistas realizaram-se a partir de um guião da entrevista (Anexo B) que orientou a recolha de informação considerada necessária para perceber como funciona a instituição e de que forma concretiza a promoção de laços afetivos e sentimentos de pertença. Ao desenvolver este guião tentou construir-se perguntas que possibilitassem obter esclarecimentos sobre a importância atribuída à chegada de um idoso, à sua entrada na instituição e o tipo de acolhimento que lhe é feito para que se sinta parte integrante do grupo a que vai pertencer (idosos e equipa), conheça as regras que vão regular a sua vida doravante e possa adaptar-se à sua “nova casa” e à sua nova família. A aplicação de entrevistas a informadores privilegiados permitiu a recolha de informação para a elaboração do diagnóstico social e posteriormente para o projeto de intervenção.

A observação direta sem intervenção e participação foi outra das técnicas de recolha de informação utilizada. Sendo meramente observadores, fizeram-se **notas de campo num diário de bordo**. Estas notas descritivas consideravam tudo o que foi observado no contexto de estágio. Desde interações, linguagem verbal e não verbal de todos os residentes e colaboradores da ERPI, as participações nas atividades, etc. O **diário de bordo** consistiu num caderno diário onde se registaram as diversas notas de reflexão sobre vários domínios observados. Nestas notas descreveram-se detalhadamente situações vivenciadas bem como a data das mesmas, o local, a duração, os dados de identificação das pessoas envolvidas e as reflexões e apreciações sobre a situação. As notas de campo e a utilização de um diário de

bordo permitiram refletir ao longo de todo o estágio sobre as práticas observadas e também sobre as práticas efetuadas.

A análise documental consistiu na recolha e análise de informação já existente na instituição acerca dos residentes. A leitura dos processos dos idosos permitiu a recolha de informação sobre as características sociodemográficas, escolaridade, profissão exercida, funcionalidade, problemas de saúde e serviços que recebe na ERPI. Foi recolhida muita informação junto dos idosos através das conversas mantidas com eles, mas na impossibilidade de recolher toda a informação pretendida num curto espaço de tempo, esta técnica foi uma mais-valia no sentido de reunir informação necessária para complementar a investigação. Contudo, considera-se que nos processos individuais faltava conteúdo relativamente aos gostos dos residentes e as suas histórias de vida. O Regulamento Interno da instituição foi também uma das análises documentais realizadas que permitiram aprofundar conhecimento sobre a instituição e o seu funcionamento, os princípios orientadores e gerais da instituição, os espaços físicos da ERPI, os serviços prestados, horários de visitas e de funcionamento, direitos e deveres dos residentes, etc. Analisaram-se documentos sobre a calendarização de atividades anuais e semanais para os residentes e a calendarização de atividades anual para os colaboradores (este documento diz respeito à calendarização de reuniões laborais, formações, lembranças a oferecer em dias importantes como o Dia da Mulher e promoção de convívios entre colaboradores). O plano anual para residentes refere-se ao tipo de atividades que são desenvolvidas na instituição, calendarização das mesmas, os objetivos a atingir e os recursos e infraestruturas necessárias.

A tabela de análise SWOT permitiu detetar o que ajuda ou fragiliza a instituição na conquista da sua missão, as forças e fraquezas ao nível interno (da organização) e as oportunidades e ameaças ao nível externo (ambiente). A elaboração da tabela de análise SWOT possibilitou também perceber qual a intervenção mais apropriada para esta instituição.

A análise da vida de uma organização é de extrema importância. A análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) traduz-se como força, fraqueza, oportunidades e ameaças e é uma técnica utilizada para avaliar e perceber características internas e externas de uma instituição. Logo, esta serviu para conhecer e estudar

comportamentos de forma a estabelecer prioridades no planeamento das atividades que iriam fazer parte do projeto de intervenção. Ou seja, a análise SWOT permitiu perceber a realidade da instituição, identificar oportunidades e tomar decisões adequadas.

3. Resultados da avaliação: caracterização da ERPI e análise SWOT

3.1. Caracterização da ERPI

A organização da instituição em análise é distribuída por equipas multidisciplinares, uma de gestão e outra operacional. A equipa de gestão é constituída pela Diretora Técnica e técnicos de apoio (uma Responsável Geral e uma Responsável de Atividades). A equipa operacional dispõe de uma Psicóloga, dois Médicos, uma Enfermeira, uma Nutricionista, um Professor de Educação Física e um Motorista. Para além deste quadro técnico existe uma equipa de vários colaboradores (sessenta e seis no total), que prestam cuidados diários aos residentes. Os serviços prestados distribuem-se pelas áreas de necessidades básicas desde a alimentação, higiene e conforto, apoio médico, enfermagem, apoio psicológico, seguidas de atividades lúdicas recreativas, educação física e treinos de estimulação cognitiva, contribuindo para o apoio diário, de bem-estar e qualidade de vida.

Para se perceber as características de funcionamento, os horários e serviços inerentes ao contexto de estágio, foram realizadas entrevistas com a Diretora da instituição, com a Psicóloga, com a Enfermeira, com a Responsável de Atividades e com a Responsável Geral. Para além desta recolha de informação com informadores privilegiados, recorreu-se à análise documental de diversos documentos que a instituição forneceu.

Tal como já foi referido, a instituição em análise acolhe casais ou singulares a partir dos 65 anos de idade. A receção de novos residentes é feita pela direção e esta deve comunicar as principais regras regulamentadoras da convivência e funcionamento da instituição de modo a facilitar a sua integração. Enquanto residentes, têm direito à sua privacidade, a fazer uso da sua residência e de todo o espaço e equipamentos a que têm acesso, podem decorar os seus apartamentos com mobília própria e pendurar fotografias e objetos de decoração desde que não danifiquem as paredes, utilizar os serviços de que dispõe a instituição, receber a assistência e apoio correspondentes às suas necessidades morais, recreativas e intelectuais, têm direito à igualdade independentemente da raça, ideologia religiosa e política, nacionalidade, idade, sexo ou condição social. Os residentes devem ser tratados em boas condições de higiene, alimentação e segurança e participar nas

atividades propostas como passeios ou visitas (suportando os custos se se mostrar necessário). Enquanto deveres, os residentes devem cumprir o que está estipulado no Regulamento Interno da instituição, deveres estes que se prendem com os cuidados a ter com a sua habitação, com o cumprimento dos horários de funcionamento e respeito pelos outros residentes.

A instituição em análise funciona durante 24 horas por dia, 7 dias por semana, de forma a garantir uma assistência contínua a todos os residentes. Para além dos serviços de residência, alimentação e higiene, proporciona atividades de estimulação e recreativas diárias assim como atividades ocupacionais semanais: exercício físico, estimulação cognitiva global, dinâmicas de grupo, treino e animação cognitiva, eucaristia semanal, cinema (quinzenalmente), e atividades ocupacionais ocasionais, tais como: o lanche de S. Martinho, a festa de Natal, a comemoração da Páscoa, dia dos Avós, dia do Pai e da Mãe, entre outras.

No que diz respeito às visitas dos residentes, a ERPI define um horário livre e flexível de visitas desde as 8 horas até às 22 horas. A partir desta hora, apenas podem estar na instituição os residentes ou pessoas autorizadas pela direção. No entanto, serão autorizadas visitas de familiares após esta hora, respeitando as condições de silêncio e recolhimento deste período do dia. Os residentes podem entrar e sair quando querem desde que não perturbem os outros residentes e, se possível, informar sobre a duração da ausência.

O acesso à instituição é restrito a todos os que não sejam residentes ou colaboradores, desta forma todas as visitas só terão acesso aos espaços da ERPI após identificação e autorização. Não é permitida a entrada de animais.

O pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar têm um horário estabelecido, mas que é flexível caso o residente comunique a necessidade de receber a respetiva refeição num outro horário. A ementa é desenvolvida pela Nutricionista e compõe-se por 4 tipos de pratos: o prato geral, o alternativo (vegetariano), de dieta e moles. Os residentes podem cozinhar na sua kitchenette, mas a instituição não o recomenda devidos aos cheiros que podem incomodar os restantes residentes. Por razões de segurança alguns residentes poderão ser impedidos de cozinhar na sua habitação desde que devidamente justificado pelo médico assistente.

O serviço de saúde desta ERPI é assegurado por 2 Médicos de clínica geral, uma Enfermeira e uma Psicóloga. Adequa-se às necessidades de cada utente e complementa os serviços de consultas de clínica geral e urgentes (sempre que a Enfermeira considere necessário), a administração de medicamentos e dietas prescritas, os cuidados de higiene e conforto necessários e adequados a cada situação, o transporte e internamento em unidades hospitalares ao abrigo do esquema de assistência da Segurança Social, do Serviço Nacional de Saúde ou de outro subsistema de saúde atual. Se o residente optar por outra instituição de assistência como uma casa de saúde ou clínica, os encargos são da sua responsabilidade. Bem como as consultas de especialidade, os exames auxiliares de diagnóstico, análises clínicas, tratamentos de fisioterapia e em outras terapêuticas. Medicamentos, material de enfermagem, artigos de saúde, de higiene e fraldas são também custos da responsabilidade dos residentes.

No que diz respeito à avaliação psicológica que é realizada na altura da admissão dos residentes esta consiste numa entrevista clínica geriátrica (construída pela instituição) em que são utilizados instrumentos de humor que avaliam a ansiedade e a depressão, instrumentos cognitivos que avaliam as competências cognitivas, instrumentos da qualidade de vida e instrumentos de avaliação das atividades da vida diária. O processo de intervenção psicológica é triado conforme as necessidades do utente, tal como a reabilitação cognitiva, a psicoterapia (Cognitivo Comportamental), a terapia da reminiscência, validação, terapia positiva, entre outras, dado que o processo psicoterapêutico é efetuado de acordo com métodos de seleção e tratamento adequados a cada utente. Esta avaliação psicológica não é obrigatória sendo que apenas é realizada se o utente o desejar.

A ERPI desenvolve atividades em parceria com outras instituições, tendo em vista uma ocupação do tempo dos seus residentes, que vá de encontro à interação com a comunidade. Estas colaborações desenvolvem-se com outras valências da instituição, paróquias e outras identidades religiosas, associações sociais e humanitárias, entre outras. Para além destas atividades pontuais, a instituição tem um plano de atividades semanais que procura ir de encontro com as necessidades da sua população residente. De forma a assegurar o bem-estar dos seus residentes a ERPI conta com um Regulamento Interno que garante o bom funcionamento da instituição regendo-se por regras que vão ao encontro do interesse de funcionários e utentes.

3.2. Caracterização dos residentes

A caracterização dos residentes foi organizada através dos dados existentes nos processos dos mesmos, a partir de conversas com os profissionais da ERPI e com os próprios residentes e através da observação participativa. Aquando da realização do estágio em Gerontologia Social, tendo em vista concretizar um estudo de caracterização dos residentes, considerou-se uma ocupação de 51 residentes, 3 em acolhimento temporário (4%) e 48 em acolhimento permanente (96%) (Tabela 1). Contudo, este número variou ao longo do período em que decorreu o estágio com a ocorrência de falecimentos e novas entradas na instituição.

Pretendeu-se desenvolver uma caracterização sociodemográfica do grupo de residentes da instituição em análise, tendo em conta as variáveis relativas à idade, tipo de acolhimento, género, estado civil, escolaridade, profissão, razão de acolhimento, tipo de alojamento, problemas de saúde, funcionalidade e tipos de serviços que recebe na ERPI.

A média de idades dos 51 residentes é de 85 anos, sendo a idade máxima de 109 anos e a mínima de 68 anos (Tabela 1). Dos 51 idosos, 29% são homens e 71% são mulheres (Tabela 1).

No que concerne ao estado civil dos residentes, verifica-se que 26% são casados, apenas 2% divorciados/separados, 41% encontram-se viúvos e 31% são solteiros. A partir destes dados aferiu-se que os 26% dos idosos que são casados mantêm uma relação significativa entre eles e desta forma, evitam o isolamento. Dos 2% de idosos divorciados/separados, 41% de viúvos e 31% de solteiros é possível de alguma forma avaliar que estão mais propensos ao isolamento e privados de relações significativas. Muitos já viram o seu cônjuge falecer, outros, que nunca casaram, poderão ver as suas redes relacionais cada vez mais diminuídas (Guedes, 2012). A viuvez pode significar mais vulnerabilidade e isolamento, tal como referem os autores Araújo & Ribeiro (2012), porque com a ocorrência de perda de uma relação íntima as pessoas idosas ficam mais vulneráveis à solidão.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos residentes

	Residentes (N=51)	
	N	%
Idade <i>M (dp)</i>	85,0 (8,4)	
Min-máx	68- 109	
Tipo de acolhimento		
Permanente	49	96
Temporário	3	4
Género		
Homens	15	29
Mulheres	36	71
Estado Civil		
Casado	13	26
Viúvo	21	41
Divorciado/Separado	1	2
Solteiro	16	31
Escolaridade		
Ensino Básico até Liceu	29	57
Ensino Superior	22	43

Relativamente aos níveis de instrução, verifica-se que 43% dos residentes possuem o ensino superior, os restantes 57% não especificaram a escolaridade (Tabela 1), mas demonstraram níveis altos que confirmaram a pertença a uma classe social favorecida. Isto porque, apesar de não terem usufruído de ensino superior, na sua grande maioria mantiveram profissões reputadas que lhes garantiram qualidade de vida. Destacam-se como algumas dessas profissões: Comerciantes, Administrativos, Escriturários, Lojistas, Empregadas de Balcão, Empresários e uma Hospedeira de Bordo. Tal como se pode verificar nos resultados apresentados na Tabela 2, em que 26% dos residentes teve como profissão Professor (incluindo um Professor Universitário), 14% foram Domésticas (em que uma destas Domésticas possui instrução ao nível de ensino superior), 6% tinham como profissão Enfermeira, 6% Escriturárias, 6% eram Lojistas, e ainda 6% dos residentes eram Empresários. 4% dos residentes foram: Comerciantes e Empregados de Balcão, e entre os 2% dos residentes encontram-se as profissões de Funcionário Público, Arquiteto, Administrativa, Carpinteiro, Farmacêutica, Técnico Industrial, Conservador, Guia Turística, Médico, Modista, Restauração, Engenheiro, Hospedeira e Costureira. Ao contrário de alguns estudos

realizados em lares de terceira idade em Portugal que relatam situações de atividades profissionais precárias, que não implicam grande formação ou competências dos indivíduos (Guedes, 2012), e em que os mesmos assumiam funções de subalternidade que não exigiam grande evolução nem desenvolvimento de capacidades intelectuais.

Tabela 2. Profissões desempenhadas pelos residentes

	Residentes (N=51)	
	N	%
Profissão		
Professor	14	26
Doméstica	7	14
Enfermeira	3	6
Escriturária	3	6
Lojista	3	6
Empresário	3	6
Comerciante	2	4
Empregada de Balcão	2	4
Funcionário Público	1	2
Arquiteto	1	2
Administrativa	1	2
Carpinteiro	1	2
Farmacêutica	1	2
Técnico Industrial	1	2
Conservador	1	2
Guia Turística	1	2
Médico	1	2
Modista	1	2
Restauração	1	2
Engenheiro	1	2
Hospedeira	1	2
Costureira	1	2

Contrariamente a esta realidade, os residentes da instituição em análise demonstraram ser idosos cultos que mantiveram profissões intelectuais, com condições de vida facilitadas, o que lhes permitiu acesso a uma vida preenchida culturalmente e a reformas elevadas. Em todas as conversas mantidas com os idosos nunca houve nenhum relato relativo a condições de pobreza e privações, em que fosse necessário terem de trabalhar para garantir condições de vida, alimentação e saúde. Através destas conversas foi

possível perceber que os residentes em análise tiveram acesso a uma vida privilegiada frequentando ensinos privados, com infâncias em que puderam brincar e aproveitar “ser pequenino” e usufruíram de vidas adultas com espaço para viajar e conhecer o mundo. Isto verificou-se enquanto se realizou o estágio, pois alguns dos residentes ausentavam-se algumas vezes para viajarem ou irem de férias para as suas casas ou quintas situadas em vários locais de Portugal.

Relativamente aos dados recolhidos sobre viverem sozinhos ou na situação de dividirem apartamento com o cônjuge, verifica-se que 80% dos residentes moram sozinhos no seu apartamento enquanto que apenas 20% dividem apartamento com o cônjuge (Tabela 3). Se as relações mais significativas conferem um sentido de segurança e oportunidades para companhia e intimidade, e são importantes para o bem-estar das pessoas idosas (Araújo & Ribeiro, 2012), logo, deve-se ter em conta que estes dados demonstram que uma parte significativa dos residentes se encontra numa situação vulnerável e de possível isolamento.

No que diz respeito aos problemas de saúde dos residentes foi possível averiguar que 76% sofre de patologias osteoarticulares (prótese na anca e/ou dificuldades de mobilidade), 41% de patologias cardiovasculares (enfarte miocárdio e/ou insuficiência cardíaca) e 17,7% tem uma patologia cerebrovascular (AVC e/ou doença de Parkinson), 37% sofre de síndromes demenciais e/ou declínio cognitivo acentuado. Estes dados foram recolhidos com a Enfermeira e com a Psicóloga da instituição e através dos processos médicos dos residentes. Foi também possível observar, ao longo do estágio, que alguns idosos recorriam ao uso de bengalas, cadeira de rodas, andarilhos e muletas para se deslocarem. Alguns a título temporário (devido a uma queda ou intervenção cirúrgica), outros enquanto condição permanente. Bem como alguns dos residentes usavam aparelhos auditivos no sentido de melhorar a audição, e óculos para melhorar a visão.

De um modo geral a maioria dos residentes da ERPI, apesar da idade avançada e das dificuldades que fazem parte do processo de envelhecimento, apresentavam-se ativos, com níveis altos de autonomia e independência. Segundo Ribeiro & Paúl (2011), o sentido do controlo individual sobre a vida e a capacidade inalienável de decisão é autonomia e a capacidade de cuidar de si próprio nas atividades de vida diária e nas atividades instrumentais de vida diária é independência. A autonomia e a independência durante o

processo de envelhecimento são uma meta fundamental para os indivíduos (WHO, 2005), pois considera-se que o controlo da vida diária é importante para se sentir qualidade de vida.

Em relação à funcionalidade dos residentes, verificou-se que uma grande parte (51%) se mantém independente em todas as AVD (atividades da vida diária), 24% necessita de ajuda parcial nas AVD, e 25% necessita de ajuda total em todas as AVD. Guedes (2012) refere o autor D'Épinay e a sua perspetiva de envelhecimento. Esta perspetiva, enquanto sucessão de três fases correspondentes a três estatutos, tem subjacente o conceito de autonomia que se vai perdendo ou deteriorando ao longo do processo de envelhecimento. O autor refere três noções básicas: dependência, fragilidade e autonomia. A dependência é explicada como “a incapacidade do indivíduo cumprir por si próprio uma ou várias das seguintes atividades da vida diária, designadas como AVD de base: fazer a sua higiene pessoal completa; vestir/despier-se; comer; levantar-se/deitar-se; deslocar-se no interior da sua habitação” (*ibidem*, 2012, p.73). A fragilidade é um estado que demanda uma definição mais cuidada. Segundo Guedes (2012, p.73), é definida por D'Épinay “como a diminuição de reservas fisiológicas e sensório-motoras, sendo que esta diminuição afeta a capacidade do indivíduo preservar uma relação equilibrada com o meio envolvente” bem como de a restabelecer depois da ocorrência de perturbações. Bessa (2016) esclarece que a fragilidade é uma síndrome geriátrica e um dos principais problemas de uma sociedade envelhecida que afeta a qualidade de vida dos idosos e a sustentabilidade dos sistemas de saúde públicos. A fragilidade enquanto síndrome geriátrica que descreve pessoas idosas com elevado risco de resultados de saúde adversos como quedas, hospitalizações, incapacidade, institucionalização permanente e morte, deve integrar dimensões que possibilitem a sua definição para facilitar a identificação de pessoas em risco. D'Épinay considera que as principais dimensões da fragilidade remetem para os domínios sensorial, neuro locomotor, do metabolismo energético, cognitivo, e da morbilidade, e que, estando duas destas dimensões afetadas, a pessoa deve ser considerada frágil. Sobre a “independência, ou boa saúde relativa, é definida por uma dupla ausência de fragilidade e de incapacidade em matéria de AVD de base” (D'Épinay, 1991, cit em Guedes, 2012, p.73).

Quando um idoso vive numa instituição, é importante perceber o que a velhice significa e pode acarretar para o mesmo. A par da perda de capacidade funcional e o

aumento da dependência, que caracteriza as pessoas idosas institucionalizadas no nosso país, segundo Lobo e Pereira (2007, cit em Araújo, Gomez, Teixeira, & Ribeiro, 2011), a pessoa pode sentir-se inadaptada. Neste sentido, as análises de resultados obtidos acerca dos residentes em análise revelaram que, contrariamente ao tipo de idosos que existem em lares de terceira idade em Portugal, mais de metade da população é independente (26 residentes) em todas as AVD. Dos restantes residentes apenas 12 necessitam de ajuda parcial e 13 precisam de ajuda total. Estes dados são mais bem compreendidos ao observar os dados recolhidos sobre a razão de acolhimento na instituição. Vários residentes referiram ter ido viver para a ERPI por opção, enquanto ainda se encontravam independentes e não por terem algum problema ou dificuldade que os obrigou a procurar assistência. Tal como se pode verificar nos resultados dos dados recolhidos, 49% dos residentes teve como opção a razão de acolhimento. 35% por doença, 14% pela necessidade de apoio nas AVD e apenas 2% por falecimento do cônjuge (Tabela 3).

O tipo de serviços que os idosos recebem na ERPI são os de residência, de alimentação e de higiene. Todos os residentes usufruem destes serviços. Em relação a serviços de estimulação cognitiva apenas 18% do total de residentes participa nestas atividades (Tabela 3).

Para a caracterização sociodemográfica dos residentes contou-se com a recolha de informação relativamente às variáveis acima descritas, contudo, salienta-se que teria sido pertinente perceber quais as redes de apoio e sociabilidades dos residentes. Teria sido uma mais-valia ter aprofundado conhecimento sobre os laços familiares de cada residente, as redes de apoio formal (associações locais, voluntariados, etc.) e informal (filhos, netos, irmãos, outros familiares, amigos, vizinhos, etc.). Ao longo do estágio, em conversas informais com os profissionais da ERPI e com os residentes, criou-se a oportunidade de perceber quais os residentes que beneficiavam ou não de redes de apoio (formais e informais) e sociabilidades, de qualquer forma considera-se que teria sido importante analisar a frequência de contacto que os residentes estabelecem.

Tabela 3. Tipo de acolhimento residencial e características clínicas dos residentes

	Residentes (N=51)	
	N	%
Razão de acolhimento		
Opção	25	49
Doença	18	35
Apoio nas AVD	7	14
Falecimento do cônjuge	1	2
Tipo de alojamento		
Vive sozinho	41	80
Divide apartamento com cônjuge	10	20
Problemas de saúde		
Patologias osteoarticulares	39	76
Patologias cardiovasculares	21	41
Patologias cerebrovasculares	9	17,7
Síndromes demenciais/declínio cognitivo acentuado	19	37
Funcionalidade		
Independentes em todas as AVD	26	51
Necessitam de ajuda parcial nas AVD	12	24
Necessitam de ajuda total em todas as AVD	13	25
Tipos de serviço que recebe na ERPI		
Residência	51	100
Alimentação	51	100
Higiene	51	100
Estimulação cognitiva	9	18

3.3. Análise SWOT

Depois do primeiro mês de observação na instituição em análise e das atividades desenvolvidas, foi possível identificar algumas das suas forças e oportunidades, bem como algumas das suas fraquezas e ameaças. Através da análise SWOT (Tabela 4) verificou-se que ao nível interno da organização uma das suas forças é a equipa de colaboradoras e a relação que esta tem com os residentes. Tal como salienta Guedes (2012), seria impossível analisar uma instituição sem considerar o impacto que as relações que lá se desenrolam produzem no bem-estar dos utilizadores. A equipa que cuida e presta cuidados aos residentes deve estabelecer relações positivas que podem promover bem-estar e tranquilidade. A equipa da ERPI em análise é uma equipa jovem e proativa que, na sua maioria, já trabalha lá há vários anos. Desta forma, constatou-se que as colaboradoras conhecem bem os residentes e os

seus gostos e preferências. Considera-se ser uma mais-valia para o trabalho que é desenvolvido na instituição e também para o trabalho realizado no contexto de estágio. Isto porque, devido à falta de informação nos processos sobre o que os residentes gostam ou não gostam de fazer, a ajuda que foi dada neste sentido foi importante para a realização de uma avaliação diagnóstica.

Outra força que se considerou fundamental é a existência do plano de atividades semanais e ocasionais. Este contém um plano de atividades físicas e motoras, cognitivas e/ou mentais, socioculturais, de expressão plástica, religiosas e do quotidiano. Com os objetivos de: proporcionar maior qualidade de vida, proporcionar um envelhecimento saudável e integrado, promover a socialização, promover atividades diversas mobilizando a participação dos idosos, privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando o elo de ligação e os laços afetivos, aproximar as famílias da instituição através de atividades em parceria, proporcionar iniciativas que promovam a alegria e a diversão, proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade e recordar vivências, costumes e tradições populares. Através da concretização dos objetivos do plano de atividades, a instituição pretende promover a qualidade de vida dos residentes permitindo desenvolver e manter aptidões e capacidades. De acordo com Social (2005), “a estrutura residencial deve estimular a participação dos residentes em atividades organizadas na comunidade e deve também ter iniciativa própria neste campo” (p.64).

Relativamente à existência de um solário, considera-se que esta é mais uma das forças da ERPI porque é um espaço comum que permite aos residentes reunirem-se ou estarem sós usufruindo de um espaço amplo e com uma vista extremamente agradável. Para além de ser um espaço que beneficia de iluminação natural, tem mesas e cadeiras que permitem a reunião de residentes para diversas atividades. Este espaço tem também um terraço que pode proporcionar momentos de descontração aos residentes. Apesar do solário ser um espaço com características promotoras de bem-estar, é um local em que se verifica pouca concentração de residentes.

Por último, considerou-se uma força as ações formativas e informativas internas. Sendo que estas potenciam a formação das colaboradoras da instituição e isto é fundamental para quem trabalha na prestação direta de cuidados a pessoas mais velhas. Isto porque são constantes e rápidas as mudanças na sociedade em que vivemos e os residentes

de hoje têm características muito diferentes dos residentes de há vinte anos. Por isso, de forma a corresponder à exigência de qualidade de intervenção das ERPI, é fundamental uma permanente atualização dos conhecimentos e das práticas de todos os responsáveis e colaboradores (Social, 2005).

Em relação a algumas das fraquezas da ERPI em análise, verificou-se que estas a fragilizam na conquista da sua missão. Entre elas aponta-se o desgaste físico e psicológico de algumas colaboradoras. Tal como já foi referido mais acima, a maioria das colaboradoras já trabalham há vários anos nesta estrutura residencial. Estes anos de trabalho carregam consigo prós e contras. Isto porque o facto de trabalharem há tanto tempo na instituição proporciona-lhes um conhecimento aprofundado dos residentes e isto é algo valioso no sentido em que o contacto com outro ser significativo, que poderá ser um elemento da equipa, sobretudo quando a família não existe ou está ausente, pois poderá ser uma garantia da preservação da identidade e integridade do idoso institucionalizado, do seu apêgo à vida e, até, da ligação ao mundo exterior (Guedes, 2012). Por outro lado estes anos de trabalho enquanto prestadores de cuidados e apoio à terceira idade acarreta uma série de dificuldades. Como revela um estudo realizado por Pereira e Marques (2014), com a intenção de perceber as principais dificuldades sentidas pelos cuidadores formais de idosos institucionalizados, em que as autoras concluíram que, quanto maior o cansaço físico e psicológico e maiores níveis de ansiedade, maiores dificuldades sentem os cuidadores na prestação de cuidados aos idosos. Tendo em conta que o processo de cuidar é um processo complexo e particularmente exigente, este pode interferir nas atividades quotidianas, no comportamento e na vida dos cuidadores de idosos. Neste sentido é fundamental pensar em “ desenvolver políticas sociais de suporte aos cuidadores, no intuito destes indivíduos terem a possibilidade de alcançar equilíbrio entre as exigências do cuidar e as necessidades, tanto fisiológicas quanto psicológicas na perspetiva de vida saudável e com qualidade” (Aerosa, Henz, & Lawish, 2014, p.492).

Outra das fraquezas a considerar é a existência de apenas uma Responsável de Atividades. Poderá ser considerado como fraqueza pois a instituição em análise tem uma população de 51 idosos, o que faz com não seja suficiente apenas uma Responsável de Atividades. Apesar da pouca adesão por parte dos residentes nas atividades (outro aspeto considerado como uma fraqueza na análise realizada), foi possível verificar que a

Responsável de Atividades tinha dificuldade em conseguir realizar todas as atividades consideradas no plano de atividades semanal.

A pouca abertura para a socialização entre residentes foi um aspeto facilmente observado logo nos primeiros dias de estágio. Na sala de refeições foi possível observar que cada residente tomava a sua refeição sozinho, na sua mesa, apesar de estar rodeado de outros residentes igualmente sozinhos nas suas mesas. Após algum tempo de observação considerou-se que o facto de cada residente ter o seu apartamento impedia e dificultava a interação entre eles. As rotinas de alguns dos residentes eram de sair das suas habitações apenas na altura das refeições e depois voltavam e passavam o restante tempo sem sair. Isto acontecia com os idosos com mais dificuldade de mobilidade ou problemas de saúde, que os impedia de sair da instituição. Notava-se que os idosos independentes em todas ou quase todas as atividades de vida diárias, mantinham-se ocupados com atividades fora da instituição e apenas estavam presentes na altura das refeições ou ao fim do dia. As interações entre a maioria dos residentes resumia-se ao cumprimento de “bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite” deixando pouco espaço para conversas e relações mais próximas.

Outra situação considerada como uma fraqueza na instituição era a reduzida utilização de espaços comuns tal como o solário que se revela ser um espaço extremamente agradável para se conviver. Numa observação inicial para conhecer melhor a instituição e os seus utentes, tentou-se perceber como é um dia e uma semana típica da ERPI. Quais os espaços mais utilizados pelos residentes? Como se organizam em grupos? A procura de respostas para estas perguntas permitiu aferir que a utilização dos espaços comuns é reduzida e que os grupos que se reúnem são pequenos. Era possível encontrar na designada “Sala de Computadores” um pequeno grupo de duas ou três pessoas que se reuniam pouco antes do almoço. Na designada “Sala de Jogos” encontravam-se dois ou três residentes que habitualmente jogavam dominó ou liam o jornal, e na “Sala do Jornal” apenas se encontrava um residente que diariamente ia para lá ler o jornal. Ou seja, os espaços comuns da instituição eram pouco utilizados e, quando utilizados, era por grupos pequenos de residentes.

Ao realizar a análise documental da instituição verificou-se a falta de informação nos processos dos residentes relativamente ao tipo de atividades, gostos e preferências. É de salientar que nas entrevistas com os informadores privilegiados era notável o conhecimento

profundo que cada um tinha sobre os residentes, mas considera-se como uma fraqueza a inexistência deste tipo de informação fundamental para a elaboração de planos individuais que facilitariam o trabalho que se desenvolve junto desta população.

Outro aspeto importante diz respeito às atividades que se desenvolviam diariamente com os residentes. Considerou-se uma fraqueza não promoverem efetivamente o reforço dos laços entre idosos. Isto porque as atividades propostas no calendário proporcionavam momentos de convívio e interação (atividades como a aula de ginástica, a animação, treino e estimulação cognitiva, o “Ateliê de gerontomotricidade”, o “Ateliê de saberes”, os passeios, etc.) mas era uma interação superficial que não permitia um conhecimento e autoconhecimento dos utentes mais aprofundado que, por sua vez, promove a criação de laços afetivos e sentido de pertença.

Relativamente às oportunidades do ambiente externo da instituição, a sua localização é uma oportunidade e mais-valia para os residentes, pois fica próxima de serviços e bens como farmácias, o teatro municipal, cafés, padarias e pastelarias, restaurantes e lojas de bens de consumo como vestuário e calçado. Todos estes se localizam a 5 minutos a pé da instituição, bem como agradáveis jardins para passeios e, a 10 minutos a pé, tem-se acesso à praia. Na entrada da instituição existe uma paragem de autocarro que permite aos idosos mais independentes deslocarem-se com facilidade a vários sítios que pretendam visitar. O teatro municipal a 5 minutos a pé da ERPI oferece uma grande variedade de eventos socioculturais.

Enquanto ameaças do ambiente externo, apresenta-se a conjuntura socioeconómica, pois esta leva a que se verifique falta de colaboradoras no centro e falta de formação adequada das mesmas para trabalhar em contextos de acolhimento à terceira idade.

Tabela 4. Análise SWOT

		Na conquista da missão	
		Ajuda	Atrapalha/fragiliza/compromete
Origem do fator	Interno (Organização)	<p>Forças:</p> <p>A equipa de colaboradoras jovens e proactiva, e a relação que estabelece com os residentes;</p> <p>O plano de atividades semanais e ocasionais;</p> <p>Existência de Solário;</p> <p>Ações e sessões formativas e informativas internas que potenciam a formação das colaboradoras da ERPI.</p>	<p>Fraquezas:</p> <p>Desgaste físico e psicológico das colaboradoras;</p> <p>Apenas uma Responsável de Atividades;</p> <p>Pouca adesão por parte dos residentes nas atividades;</p> <p>O facto de cada residente ter o seu apartamento compromete a socialização e interação entre eles;</p> <p>Reduzida utilização de espaços da ERPI (exemplo: solário);</p> <p>Falta de informação nos processos dos residentes;</p> <p>Poucas atividades que promovam o reforço de laços afetivos e sentido de pertença entre os idosos.</p>
	Externo (Ambiente)	<p>Oportunidades:</p> <p>A localização da ERPI próxima de serviços e bens;</p> <p>Espaços para passeios nos jardins e praia, perto da instituição;</p> <p>Grande variedade de eventos socioculturais oferecidos pelo concelho.</p>	<p>Ameaças:</p> <p>Conjuntura socioeconómica que leva a que haja falta de colaboradoras e falta de colaboradoras com formação adequada para trabalhar neste tipo de contexto.</p>

4. Projeto de intervenção

A concepção de projetos de intervenção na área de Gerontologia Social deve considerar que, para além de se viver mais tempo, a necessidade de recorrer à institucionalização é uma realidade tendencial. Desta forma, as instituições de acolhimento a pessoas mais velhas devem promover a participação em atividades que proporcionem a melhoria das condições de qualidade de vida das mesmas. Através de atividades de ocupação do tempo dos idosos criam-se oportunidades para intensificar e aprofundar as relações entre eles, mantendo-os ativos, participativos, comunicativos e com um sentido de pertença que contribui para a sua valorização pessoal. Assim um idoso que se dedica a fazer coisas de que gosta, estimula a sua autoestima e beneficia de um processo de envelhecimento de modo saudável (Gonçalves & Neto, 2013).

Quando uma pessoa idosa transita para uma ERPI, está também a mudar o seu modo de vida. As ERPI devem responder a várias necessidades apresentadas pelos seus utentes e efetivar os seus direitos humanos oferecendo oportunidades para que as dimensões físicas, psíquicas, intelectuais, espirituais, emocionais, culturais e sociais sejam desenvolvidas sem limitações (Social, 2005). Um plano de atividades desenvolvido a pensar nestas dimensões reflete a qualidade que a estrutura residencial pretende oferecer às necessidades e interesses dos seus residentes.

Na instituição onde foi realizado o estágio foi possível verificar que o plano de atividades procurava responder às necessidades de ocupação do tempo dos seus utentes, mas considerou-se essencial desenvolver um projeto de intervenção que, para além de se integrar atividades de lazer, permitisse intensificar os laços de amizade e o sentido de pertença entre participantes. A participação em atividades como as que foram desenvolvidas no ateliê de conhecimento, revelou ser uma forma dos participantes comunicarem, partilharem histórias de vida e conhecerem-se de forma mais aprofundada, criando oportunidade para aprofundar relações e laços. Todas as atividades do projeto de intervenção “Com-Tato” possibilitavam a socialização entre residentes, a comunicação e estimulavam capacidades como a criatividade, a atenção, a memória, a concentração, etc. A intenção ao criar este projeto de intervenção era a de promover atividades que sejam

facilitadoras na adaptação ao processo de envelhecimento e que contribuam para uma satisfação e aumento da qualidade de vida dos seus participantes.

4.1. Objetivos do projeto de intervenção “Com-Tato”

Numa primeira fase de elaboração do projeto de intervenção, foram definidos objetivos que orientaram as escolhas das atividades a aplicar tendo em conta as necessidades apresentadas pelos residentes da instituição em análise. Os objetivos eram: promover o contacto entre residentes, estimulando a criação de laços e sentido de pertença, aumentar a satisfação e qualidade de vida, promover a comunicação, facilitar o autoconhecimento e o conhecimento mútuo, promover momentos de lazer e ocupação do tempo (a idosos independentes e aos dependentes e acamados), estimular capacidades e desenvolver novas aprendizagens em espaços pouco utilizados pela ERPI.

De forma a organizar e sintetizar as atividades a pôr em prática no estágio, foi elaborado o seguinte quadro com a calendarização das atividades.

Calendarização das atividades

Nome das atividades	Número de sessões	Participantes	Calendarização das sessões
Atividade de relaxamento	10 Sessões	Atividade destinada a todos os residentes	De março até maio de 2018, uma sessão por semana. Quinta-feira, 16h30m – 17h30m.
Ateliê de conhecimento	10 Sessões	Atividade destinada a todos os residentes	De março até maio 2018, uma sessão por semana. Terça-feira durante a tarde.
A animação vai aos quartos	Várias sessões	Atividade destinada a residentes dependentes e acamados	De fevereiro até maio de 2018, sessões realizadas diariamente para um dos participantes, e duas vezes por semana (à terça-feira e à quinta-feira) para o outro. Decorrerá da parte da manhã entre as 10h30m e as 11h30m.
Espaço de oração	10 Sessões	Atividade destinada a todos os residentes	De março até maio 2018, uma sessão por semana. Quarta-feira das 11h às 11h.30m.

4.2. As atividades do projeto de intervenção “Com-Tato”

O projeto de intervenção “Com-Tato”, desenvolvido no contexto do estágio, integrou 4 atividades: a “Atividade de relaxamento”, o “Ateliê de conhecimento”, a atividade “A animação vai aos quartos” e o “Espaço de oração”. As atividades consistiram em dez sessões, realizadas uma vez por semana, exceto a atividade “a animação vai aos quartos”. Esta atividade era realizada diariamente para um dos participantes e duas vezes por semana (à terça-feira e à quinta-feira) para outro.

Tal como já foi referido, o projeto de intervenção foi direcionado no sentido de desenvolver atividades que promovessem a interação e potenciassesem o contacto de forma a reforçar laços e sentido de pertença entre residentes da ERPI em análise. Ao aplicar as atividades do projeto de intervenção, foi possível verificar a capacidade de potenciar competências e desenvolver atividades terapêuticas que contribuam para estimular e melhorar práticas profissionais e o bem-estar de quem participa nas mesmas.

4.3. Atividade de relaxamento

A “Atividade de relaxamento” tinha como objetivo aumentar a satisfação e a qualidade de vida e promover experiências de lazer ao proporcionar estados de calma e bem-estar. De facto, é possível constatar que diversos autores defendem os benefícios desta técnica de relaxamento. Jacobson identificou que existe uma relação direta entre o relaxamento muscular e a redução da atividade elétrica cerebral. Tal constatação permitiu-lhe atestar que, agindo sobre o sistema muscular da pessoa, podia ter-se controlo direto sobre o seu estado mental. Desta forma, demonstrou cientificamente que a ansiedade pode ser reduzida através do relaxamento muscular (Dias, 2007 cit em Gómez, 2010). O relaxamento, enquanto forma de controlar a ansiedade e proporcionar tranquilidade, vitalidade, equilíbrio e lucidez, reduz a agressividade, favorece o bem-estar emocional, melhora a capacidade de concentração e de memorização (Gómez, 2010). Estes são fatores fundamentais tanto para os participantes residentes, como para os participantes familiares e as colaboradoras/cuidadores formais que fizeram parte das sessões de relaxamento (apesar da atividade ter sido desenvolvida para os idosos contou-se também com a participação de colaboradoras e familiares dos idosos). Tal como menciona Serra (2007, cit em Gómez, 2010), o relaxamento enquanto processo psicofisiológico pode oferecer um elevado

descanso corporal e uma grande tranquilidade mental aos cuidadores formais e informais que vivam momentos de angústia e de cansaço físico e mental.

Esta atividade consistiu em 10 sessões realizadas uma vez por semana, nos meses de março, abril e maio, no espaço físico da instituição designado como ginásio. Este espaço é um local tranquilo, equipado com ar condicionado (o que possibilitou realizar o relaxamento a temperatura agradável e adequada), tinha lugar para colocar cadeirões para os residentes que não tinham possibilidade de realizar o relaxamento deitados, e colchões para os residentes que estavam capacitados para o fazer deitados no chão. Foi pedido que levassem roupa confortável e uma manta para potenciar os efeitos do relaxamento.

O número de participantes variou ao longo das sessões, tendo em média participado cerca de 8 participantes. Em algumas sessões, participaram colaboradoras da instituição e familiares de residentes.

O relaxamento foi feito através da técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson, que, segundo Vásquez (2001, cit em Borges & Ferreira, 2013), é uma técnica que consiste num procedimento com o objetivo de reduzir os níveis de ativação, mediante uma diminuição progressiva e voluntária da contração muscular. Existem versões deste tipo de relaxamento para 7 e 4 grupos musculares. Neste caso foi utilizado o Relaxamento Progressivo de Jacobson de 4 grupos musculares: mãos e braços; pescoço e face; peito, ombros, parte superior das costas e abdómen; pernas e pés (Anexo C), associado à leitura de um texto (Imagem de paz) para complementar esta técnica. A formação nesta técnica foi realizada com o apoio e supervisão da Psicóloga da instituição. Cada sessão iniciava com uma explicação dos seus objetivos e sua aplicação, de forma a que todos os participantes seguissem e aplicassem corretamente os fundamentos desta técnica.

Durante as primeiras 3 sessões, a Psicóloga da instituição esteve presente para garantir e certificar que o relaxamento era feito corretamente e de forma eficaz. A aplicação da técnica de Jacobson foi a mesma em todas as sessões. A imagem de paz aplicada nas primeiras 3 sessões referia-se a uma praia (Anexo D) e foi um texto proposto pela Psicóloga da instituição. De maneira a proporcionar uma experiência diferente recomendou-se um texto adaptado que invocasse um contexto de floresta intitulado “Caminho da Árvore Dourada” (Anexo E) para a leitura da imagem de paz. Desta forma, a quarta sessão da

atividade de relaxamento teve como imagem de paz este texto, que evoca sensações comparadas a estar numa floresta. Na quinta sessão decidiu-se continuar com esta imagem de paz, já que os participantes revelaram ter apreciado a mesma. A partir da sexta sessão alternou-se o texto da praia com o da floresta. Estava também planeado desenvolver mais um texto para a imagem de paz que fizesse referência ao campo, mas não foi possível. A leitura destes textos foi acompanhada de músicas próprias para sessões de relaxamento. Logo na primeira sessão foi sugerido por um dos participantes que a música fosse adequada à imagem de paz. Ou seja, se a imagem de paz se referia à sensação de estar na praia a música deveria transmitir sons característicos da mesma. Para o efeito, a mesma participante que sugeriu esta alteração forneceu algumas músicas adequadas ao contexto e, logo sessão seguinte usaram-se estas músicas como também nas sessões posteriores. Outras alterações sugeridas pelos participantes, como a colocação de velas pela sala onde decorria a atividade, foram sempre aceites e concretizadas. Assim, a partir da terceira sessão, notava-se satisfação nos participantes ao verificarem que as suas sugestões eram aceites e postas em prática. Desde esta sessão até à última foram espalhadas velas pela sala de forma a criar um ambiente agradável, e a música que acompanhava a imagem de paz contribuiu para que os participantes se imaginassem no lugar referido pela mesma (se esta fosse da praia a música emitia sons característicos da praia, se fosse da floresta a música emitia sons característicos de uma floresta). Refere-se apenas que existia mais do que uma música para cada imagem de paz. Isto é, foram utilizadas três músicas com sons característicos da praia e duas com sons característicos da floresta. Desta forma, foi possível tornar diferentes as várias sessões de relaxamento apesar de apenas terem sido utilizados dois textos para a imagem de paz. Outro aspeto referido pelos participantes foi o facto de quererem terminar a sessão de forma mais tranquila e serena. Isto porque, um dos residentes que participava nestas sessões, no fim das mesmas levantava-se apressadamente e fazia muito barulho ao sair da sala. Desta forma, a partir da quarta sessão decidiu fazer-se um pedido no início da atividade. Foi pedido a todos os participantes que desejassem sair imediatamente ao fim da leitura da imagem da paz, que o fizessem de forma silenciosa e sem incomodar os restantes. Foi também decidido a partir da quinta sessão, servir um chá no final da atividade para os participantes beberem enquanto se perguntava as suas opiniões relativamente à sessão realizada e sugestões.

As primeiras cinco sessões sofreram alterações e foram sujeitas a melhoramentos. Para além das sugestões dos participantes, foi também necessária a aprendizagem pela nossa parte relativamente aos tempos e pausas que requer o Relaxamento Progressivo de Jacobson e a adequação do tom de voz. Ao longo das sessões foram também feitas algumas alterações ao texto do relaxamento de forma a não ser sempre igual. As últimas cinco sessões decorreram de forma satisfatória, sendo observável a sensação de relaxamento em quase todos os participantes. O único contratempo foi o facto de terem aberto a porta da sala onde decorria a atividade em algumas sessões. Como a porta fazia algum barulho ao abrir incomodou alguns participantes. Resolveu-se a situação ao colocar um aviso na porta que dizia: “Atividade a decorrer. Não incomodar”.

Avaliação da atividade:

A eficácia da atividade foi avaliada através da utilização de um diário da atividade onde se apontavam os comentários e as impressões dos participantes no fim de cada sessão. Para além desta informação, considerou-se também o número de participantes em cada sessão, a forma como manifestaram sentir-se no fim de cada sessão e sugestões de melhoramento da atividade. Através dos comentários retirados do diário de bordo verificou-se que esta atividade proporcionou bem-estar aos seus participantes. Facto que se comprovou também com o aumento dos participantes ao longo das sessões. Isto porque a atividade começou com apenas 4 participantes e depois aumentou e contou até com a participação de colaboradoras e familiares dos idosos que demonstraram interesse depois de ouvir as opiniões dos residentes que estiveram presentes nas primeiras sessões. Para além da sensação de calma e bem-estar que os residentes diziam sentir no fim das sessões, a linguagem não verbal permitia perceber que realmente se sentiam dessa forma.

As sugestões apresentadas foram essenciais para se perceberem alguns detalhes fundamentais para que a atividade proporcionasse mais relaxamento e bem-estar. Todos os participantes se mostraram satisfeitos e referiram que “já não passavam sem esta atividade de relaxamento pelo menos uma vez por semana!”. Neste sentido, a avaliação global dos participantes indica que esta atividade terá atingido os objetivos a que se propôs. Foi possível apreciar que esta atividade aumentou a satisfação e a qualidade de vida dos seus participantes através da promoção de um momento de lazer que lhes proporcionou um

estado de calma e bem-estar. Logo, pode concluir-se que a “Atividade de relaxamento” foi uma mais valia para o projeto de intervenção e para os seus participantes.

Reflexão sobre a “Atividade de relaxamento”:

A “Atividade de relaxamento” foi uma atividade sugerida pela Psicóloga da instituição, logo, considera-se que este foi um aspeto facilitador para a operacionalização da mesma. A Psicóloga, enquanto profissional com conhecimento dos gostos e preferências dos residentes da ERPI, mostrou-se disponível para ajudar na concretização desta atividade de forma a que a mesma fosse realizada com sucesso. O mesmo se pode dizer sobre a Responsável de Atividades que auxiliou sempre que foi necessário. Estes foram elementos facilitadores para garantir o sucesso da implementação da atividade. Outro aspeto que contribuiu e facilitou a realização da “Atividade de relaxamento” foi o facto dos residentes já estarem habituados a participar em atividades de relaxamento. Alguns dos participantes comentaram que já tinham participado em atividades de relaxamento (fosse em contexto de prática de Yoga ou em contexto terapêutico) e isto fez com que se sentissem motivados e satisfeitos por poder participar novamente. Outro aspeto facilitador foram as condições do espaço onde se realizaram as sessões. O espaço designado como ginásio era amplo o que permitiu a colocação de vários colchões para quem fez o relaxamento deitado, e cadeirões (também eles grandes e confortáveis) para quem não tinha condições de se deitar no chão. O espaço tinha persianas que permitiam regular a intensidade de luz e, desta forma, possibilitou a escolha da luminosidade pretendida (neste caso fecharam-se as persianas e apenas se utilizou a luz das velas). O facto de ter ar condicionado também contribuiu para que a temperatura fosse regulada de forma a garantir um ambiente agradável.

Algumas das dificuldades sentidas ao longo das sessões dizem respeito à leitura do texto do Relaxamento Progressivo de Jacobson (Anexo C) e da imagem de paz (Anexos D e E), e à contagem do tempo nas pausas que são necessárias para que os músculos relaxem. Nas primeiras sessões, devido a alguma ansiedade e nervosismo, o texto foi lido muito rápido e as pausas não foram feitas corretamente. Esta foi uma aprendizagem gradual que, com a ajuda da Psicóloga e de um relógio para cronometrar os segundos, surtiu efeitos pois, a partir da terceira sessão já era possível fazer a leitura do Relaxamento Progressivo de

Jacobson e das imagens de paz de forma descontraída e calma, bem como fazer corretamente as pausas necessárias.

Os objetivos previstos foram concretizados, tal como já foi referido acima, e o facto de terem participado colaboradoras e familiares (isto não era esperado pois a atividade tinha sido desenvolvida apenas para os residentes), foi um imprevisto que possibilitou perceber que este tipo de atividades são benéficas não só para potenciar o bem estar dos idosos, como também de todos os que fazem parte das suas vidas no dia-a-dia. Ressalta-se que desenvolver uma atividade de relaxamento para as colaboradoras de ERPI teria sido um estudo interessante para perceber em que aspetos esta atividade podia contribuir para melhorar a qualidade e satisfação das práticas profissionais das mesmas.

De uma forma geral afirma-se que a implementação da atividade de relaxamento é uma mais valia em contextos como ERPI, pois promove a sensação de bem-estar que é necessária tanto para residentes como para colaboradores e familiares.

4.4. Ateliê de conhecimento

O “Ateliê de conhecimento” tinha como objetivos facilitar o autoconhecimento e o conhecimento mútuo, promover a comunicação e o contacto entre residentes, estimulando a criação de laços e sentido de pertença, estimular capacidades e desenvolver novas aprendizagens em espaços pouco utilizados pela ERPI, e proporcionar momentos de lazer e ocupação do tempo. Aumentar o sentimento de coesão grupal através da partilha de experiências permite a aproximação dos participantes ao conhecerem-se realmente e deixarem de ser simplesmente conhecidos (Rebelo & Ganga, 2015). De facto, constata-se a importância de reforçar laços e relações, de forma a desmistificar a ideia de uma velhice associada ao isolamento e ao abandono, tal como expõem as autoras Araújo e Melo (Ribeiro & Paúl, 2011). Referem também a importância de refletir sobre a forma como interagimos com os outros e ajustar estratégias de sociabilização para que se possam estabelecer novas relações e melhorar as que temos.

Através das sessões pensadas para este ateliê pretendeu-se promover a partilha de histórias de vida entre participantes como forma de proporcionar um autoconhecimento e conhecimento mútuo que favoreça o convívio, a socialização, a comunicação e a interação.

Araújo e Melo (Ribeiro & Paúl, 2011) salientam que as nossas relações são as âncoras em que organizamos as nossas prioridades, e uma convivência harmoniosa com os outros proporciona um sentimento de segurança, compreensão e apoio que contribui para a definição da nossa identidade, pois aquilo que pensamos de nós contribui para a imagem que vamos construindo de nós próprios. Desta forma, percebe-se a importância de promover contacto entre residentes numa ERPI, pois os benefícios que se conquistam no apoio que recebemos de todos os que nos são próximos refletem-se a vários níveis. A nível **afetivo**, pois ao ser aceite e estimado pelos outros possibilita-se um reforço na auto-estima; **emocionalmente** permite-nos ultrapassar problemas ao receber sentimentos de apoio e segurança; influencia a **percepção** que a pessoa pode ter de si própria e do meio envolvente, pois existe a possibilidade de a pessoa se reaquacionar e reavaliar a vida de forma mais realista ao receber reações dos outros; a nível **informativo** pois o apoio social possibilita a aquisição de informação e conselhos úteis para a vida diária; uma função **instrumental**, pois através do apoio social e da disponibilização de bens e serviços, ajudam na realização de tarefas e na resolução de problemas; e potencia o **convívio social**, que alivia tensões, diminui o isolamento e aumenta a participação social tal como referem Araújo e Melo (Ribeiro & Paúl, 2011). A criação deste ateliê fundamentou-se também na ideia de que o chamado “potencial humano” (a liberdade, a vontade, a criatividade e a sociabilidade) se revela através de grupos e jogos psicológicos (Manes, 2007).

O “Ateliê de conhecimento” contou com dez sessões realizadas semanalmente, desde março até maio. Uma vez que um dos objetivos do projeto de intervenção era utilizar o espaço da ERPI designado como solário (por ser um espaço extremamente agradável, pouco utilizado, solarengo e com ótimas vistas), algumas das sessões deste ateliê foram realizadas neste local.

Iniciou-se este ateliê com um lanche de boas vindas à Primavera e com o jogo “A bola quer saber”. O local para iniciar este ateliê foi o solário pois é um local agradável e solarengo tal como já foi referido. Desta forma, foi possível criar um ambiente descontraído e de boa disposição em que todos os participantes se sentiram confiantes para participar no jogo. Todos demonstraram interesse em falar sobre si mesmos e ouvir o que os outros tinham para contar. Foi um momento de partilha em que os residentes experienciaram um reviver de emoções e estórias passadas, em que se deram a conhecer e conheceram um

pouco mais dos outros. Isto porque, o jogo desenvolvido com os participantes “A bola quer saber...”, é um jogo que consiste em falar sobre si próprio quando se recebe a bola que é atirada por outro participante. De seguida deve responder-se a perguntas que os outros participantes façam. O jogo começou com uma explicação do que se iria fazer e, para garantir que cumpriam o que era pedido, exemplificou-se. Com a bola na mão o participante deve apresentar-se dizendo o seu nome, a sua idade, a terra de nascimento, falar um pouco sobre a sua família, o seu percurso profissional, os seus gostos e preferências, etc. Os participantes fizeram o que lhes foi pedido e acrescentaram histórias de vida que consideravam marcantes. Numa fase inicial deste ateliê não se esperava que falassem sobre assuntos como a morte dos pais e as suas histórias sobre como se apaixonaram e casaram. Mas os participantes partilharam estes acontecimentos uns com os outros e emocionaram-se ao descobrir que algumas das suas “dores” eram semelhantes às dos outros participantes. Exemplo disso foi a partilha de um residente relativamente à morte da sua mãe quando tinha 4 anos (chorou muito enquanto contava este episódio da sua vida). Ao contar a sua história motivou outros 2 participantes a falarem sobre a perda precoce dos seus pais. Ficou sensibilizado ao saber que outro residente tinha perdido o pai também aos 4 anos e outro perdeu a mãe aos 6 anos. Este momento do ateliê foi intenso, com lágrimas e emoções “pesadas”, mas foi um momento que permitiu cultivar o conhecimento mútuo e a empatia entre participantes. O mesmo aconteceu quando partilharam histórias sobre os seus casamentos, o nascimento dos seus filhos, o tempo de liceu e os difíceis tempos antes do 25 de abril (em que um dos participantes enriqueceu as partilhas contando que foi preso pela PIDE e as torturas a que foi sujeito por parte da mesma). No fim desta atividade, de forma a tomar notas para avaliar a sessão, foram colocadas algumas questões aos participantes e eles demonstraram ter gostado muito de ter oportunidade de falar sobre acontecimentos de vida que os marcaram e disseram que queriam mais atividades deste género. Neste sentido, conseguiu-se num primeiro encontro ultrapassar dificuldades que podem ocorrer no início de atividades em grupo, favorecendo a união e suscitando a confiança.

As seguintes sessões do “Ateliê de conhecimento” possibilitaram que os residentes continuassem a partilhar histórias de vida e que se conhecessem melhor. Tal como aconteceu na seguinte sessão intitulada “Eu gosto disto porque...”. Nesta sessão, realizada na sala designada como “Ateliê de saberes”, foi pedido aos participantes que escolhessem

um objeto pessoal sobre o qual iriam falar e explicar porque gostam daquele objeto. Uma das participantes levou o álbum de fotografias do seu casamento. Foi fácil perceber que este foi um dos dias mais felizes da sua vida porque conforme mostrava as fotografias e contava diferentes aspetos ligados a este dia (como o local da igreja onde casou, a festa, o vestido) mostrava-se muito emocionada e feliz (esboçava um enorme sorriso) por estar a lembrar o dia do seu casamento. Os outros participantes levaram fotografias exceto um residente que levou um lenço que contava a história de um trágico acontecimento na altura da monarquia. A sua partilha sobre a importância daquele objeto tinha ligação com o que tinha sido contado no anterior ateliê sobre ter sido preso pela PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado). Este lenço, que tinha sido oferecido pela sua avó, pertencia ao tio dela e contava uma violenta história de injustiça entre pescadores e polícia. No fim da sua partilha o residente explicou a importância daquele objeto pois representava a razão de se ter tornado um rebelde e ter formado um grupo de revolta contra o estado na altura da ditadura daí ter sido preso e torturado tal como tinha contado na sessão anterior. Nesta sessão os participantes mostraram-se com vontade de continuar a partilhar acontecimentos de vida e de se darem a conhecer e a conhecerem os outros. É de referir que ter conhecimento de vidas e histórias tão interessantes e poder ouvir e estar presente nestas sessões é enriquecedor e gratificante. Terminou-se a sessão com um agradecimento pelas contribuições dos participantes.

Na 4ª sessão deste ateliê foi pedido aos participantes para escreverem na parte esquerda de uma folha o seu nome e apelido verticalmente. A partir de cada letra que constitui o nome e o apelido os participantes escreviam uma característica da sua personalidade. Ao terminar o exercício partilharam com todo o grupo as características que atribuíram a si próprios e o porquê da escolha. Foi também pedido que todos os participantes dessem a sua opinião relativamente ao que cada participante escrevia sobre si mesmo. Nesta sessão intitulada como “O meu nome é...” usufrui-se de momentos de lazer e descontração. Criaram-se oportunidades para facilitar o autoconhecimento e o conhecimento mútuo sem a partilha de acontecimentos de vida profundos. Os participantes divertiram-se na realização deste exercício, estimularam a fantasia e a criatividade na escrita.

Na 5ª sessão deste ateliê realizou-se uma atividade intitulada “Como é que me veem... e eu, como é que me vejo?”. Começou-se por atribuir um número a cada participante e depois entregou-se a cada um uma folha com uma sequência progressiva de números que representa cada membro do grupo. Pediu-se que escrevessem uma frase, um adjetivo, uma característica que dissesse respeito à pessoa que possui tal número. Depois de terminarem esta parte do exercício entregaram as folhas (mantendo o anonimato) e leu-se em voz alta tudo o que tinham escrito sobre cada número. Nesta sessão os participantes revelaram dificuldade em escrever sobre os outros, em atribuir-lhes características. Esta dificuldade fez com que o início do exercício fosse lento e demorado, mas, depois de se começar a ler em voz alta o que cada um tinha escrito, a sessão foi divertida e rica em contribuições e opiniões. Isto porque foi pedido para que comentassem e dissessem se aceitavam ou discordavam do que era dito pelos restantes participantes. As opiniões foram ouvidas e aceites, questionadas e justificadas. Nesta sessão para além de um momento de lazer proporcionou-se a tomada de consciência de aspetos positivos e negativos (poucos se referiram aos aspetos negativos dos outros) da personalidade dos participantes, promovendo novamente o conhecimento mútuo e o autoconhecimento.

A 6ª sessão consistiu numa atividade chamada “O ponto”. Nesta atividade distribuiu-se pelos participantes uma folha de papel em branco apenas com um ponto no centro. Foi pedido que fizessem um desenho a partir desse ponto. Quando todos terminaram atribuíram-lhe um título e escreveram na folha. Pediu-se para que descrevessem os desenhos que tinham feito e os comentassem. Tendo em conta que o ponto representa a nossa identidade e a percepção que temos de nós próprios, foi interessante observar como cada participante desenvolveu o seu desenho. Na altura de apresentarem os seus desenhos pediu-se que todos participassem e interviessem com comentários de forma a promover a partilha de vivências. Estimulou-se a criatividade e a fantasia e facilitou-se o autoconhecimento e o conhecimento mútuo. Apesar de todos os participantes terem realizado o exercício é de ressaltar que, exceto um participante, todos demonstraram dificuldades em fazer um desenho devido a falta de controlo e destreza. De qualquer forma todos os participantes fizeram um esforço para realizar a tarefa e isto por si só já faz desta atividade um sucesso.

A 7ª sessão intitulou-se “Autorretrato” e pretendeu-se promover o conhecimento mútuo. Convidou-se os participantes a fazer um desenho ou a escrever uma frase num papel que os representasse ou descrevesse a maneira de ser ou sentir. Mantendo o anonimato dos trabalhos pediu-se aos participantes para os entregarem quando finalizados para os mostrar a todo o grupo. Pediu-se também que os observassem com atenção e que exprimissem o seu parecer sobre o que observavam no desenho. Todos os participantes fizeram um desenho e escreveram uma frase apesar de ter sido pedido para desenharem ou escreverem uma frase, talvez tenham sentido necessidade de justificar com uma frase o desenho que elaboraram, pois, verificou-se dificuldade em desenhar. Esta dificuldade já tinha sido demonstrada na sessão anterior, de qualquer forma, ao verificar que era uma tarefa que os incentivava a esforçarem-se por terminar, considerou-se importante continuar a promovê-la no sentido de estimular a realização pessoal agindo sobre obstáculos e ultrapassando-os. Depois de comentados todos os trabalhos, foi pedido a cada participante do exercício que revelasse ao grupo qual foi o seu trabalho e o porquê do desenho e frase. Nesta sessão foi notória a facilidade na discussão uns com os outros relativamente aos trabalhos, mais interação entre residentes e facilidade em reconhecer de quem eram os trabalhos realizados.

Na 8ª sessão, “Fio da conversa”, os participantes foram convidados a falar sobre um tema escolhido por eles (sobre a infância, família, trabalho, etc.) enquanto enrolavam um novelo de lã. O novelo de lã, composto por vários segmentos de cores que correspondiam a cada participante, definia o tempo que cada um tinha para falar sobre o tema escolhido. Isto porque, o tempo que cada um tinha era o tempo de enrolar a sua cor. Iniciou-se a atividade a exemplificar e, desta forma, tal como foi feito em todas as atividades do projeto, partilhou-se um “pouco de nós” facilitando a partilha por parte de todos os participantes. Esta atividade foi divertida e proporcionou a todo o grupo momentos de descontração e lazer. Isto porque nenhum dos participantes obedeceu ao que foi pedido (enrolar o novelo enquanto falava e parar quando terminasse a sua cor). Alguns participantes falaram sem enrolar o novelo e outros continuaram a falar depois de terminar de enrolar a sua cor. Verificou-se que todos queriam falar mais do que o tempo que cada um tinha e considerou-se que seria fundamental, numa próxima atividade do mesmo género, aumentar a quantidade de fio de lã que foi atribuída a cada participante. Considera-se que os

participantes já sabiam que este ateliê consistia em partilhas sobre as suas histórias e acontecimentos de vida e sobre as suas características e personalidade, e demonstravam satisfação na realização destas atividades. Facto que se constatou porque os participantes partilhavam as suas histórias com muita facilidade e, como aconteceu nesta sessão, não queriam parar de falar apesar de ter acabado o seu tempo.

Na 9ª sessão do “Ateliê de conhecimento” desenvolveu-se a atividade “E você, que animal é?”. Nesta sessão pretendia-se escrever em folhas de papel, tantas quantas os participantes, os nomes de cada um e distribuí-las por todos de maneira a que cada um ficasse com a folha de outro colega. De seguida foi pedido para que desenhassem um animal com características psicológicas e comportamentais da pessoa cujo nome estivesse na folha que lhe foi entregue. Terminando o desenho entregariam ao animador e pedir-se-ia para que desenhassem numa nova folha um animal que considerassem os representar a si próprios. No final cada um comentava os desenhos avaliando se consideravam que o animal escolhido pelo colega correspondia à perceção que tem de si próprio. Inicialmente a sessão iria decorrer desta forma, mas, por diversos motivos, decidiu-se escrever numa folha o nome de todos os membros do grupo (incluindo a própria pessoa) e pediu-se aos participantes que atribuíssem a cada pessoa um animal com as suas características psicológicas e comportamentais. Terminada esta tarefa foi pedido a cada participante para partilhar as suas escolhas justificando as mesmas. Através da realização desta sessão, proporcionou-se um momento de descontração e lazer e uma compreensão da relação entre o modo como os outros nos veem e o modo como nos percebemos a nós próprios. Sendo este jogo aconselhado para pessoas que já se conhecem, decidiu-se realizá-lo no final do ateliê propositadamente para avaliar o conhecimento que os participantes teriam adquirido uns sobre os outros ao longo das atividades propostas neste ateliê. Apesar de se ter consciência de que os participantes já se conheciam por morarem juntos na mesma estrutura residencial, considera-se que foi através da participação neste ateliê que aprofundaram estas relações e tiveram oportunidade de reforçar laços afetivos.

A 10ª sessão, chamada a “Teia da amizade”, também realizada com um novelo de lã, consistia em colocar os participantes em círculo, prender uma ponta do novelo no dedo dando início à “teia”, ou seja, à conversa. Nesta atividade direcionar-se-ia a conversa no sentido de avaliar as atividades que fizeram parte do ateliê de conhecimento, pedindo aos

participantes que exprimissem a sua opinião sobre as mesmas. Depois de explicar e iniciar a atividade, o animador escolheria a quem passar o novelo de lã e essa pessoa amarrá-lo-ia à ponta do seu dedo, tal como no início da “teia”, e partilharia com o grupo a sua opinião. Ao terminar a sua partilha passaria o novelo a quem quisesse e assim sucessivamente até ao último participante. No fim da atividade todos os participantes estariam unidos pelo novelo de lã que formaria uma teia, a “Teia da amizade”. Devido a vários impedimentos ocorridos nos últimos dias de estágio não existiu oportunidade de realizar esta atividade de forma a que a avaliação deste ateliê foi feita através das notas retiradas do diário de bordo relativamente a opiniões recolhidas ao longo das 9 sessões realizadas, e a partir de alguns aspetos observados.

Avaliação da atividade:

A avaliação desta atividade foi realizada através de notas retiradas do diário de bordo e a partir de aspetos observados na grelha de observação da participação em atividades. A partir das notas do diário de bordo e da observação verificou-se que os participantes deste ateliê ficaram satisfeitos por terem feito parte do mesmo pois tiveram oportunidade de conhecer melhor outros residentes e dar-se a conhecer. Desta forma, avaliou-se que o autoconhecimento e o conhecimento mútuo foram facilitados, bem como se promoveu o contacto e a comunicação estimulando a criação de laços e o sentido de pertença. Isto verificou-se ao longo das sessões através da observação da interação entre participantes pois esta intensificou-se desde a primeira sessão até à última. Promoveram-se momentos de lazer e ocupação do tempo em espaços pouco utilizados da ERPI, ou seja, no solário, uma vez que muitas das sessões deste ateliê foram realizadas neste espaço.

Alguns dos aspetos observados através da grelha de observação diziam respeito à participação, à interação social, à autoconfiança, e à criatividade. Relativamente à participação foi possível verificar que os participantes eram assíduos, ao longo das sessões desenvolveram iniciativa no trabalho que realizavam, eram organizados e cuidadosos nas tarefas, estavam atentos às tarefas que realizavam e finalizavam-nas frequentemente respeitando as regras (apenas desrespeitaram as regras na atividade “Fio da conversa” porque queriam falar mais).

Em relação à interação social, os participantes revelaram o seu interesse na atividade, demonstrando disponibilidade em se ajudarem mutuamente, conversando uns com os outros, cooperaram oferecendo e pedindo ajuda e elogiaram o trabalho uns dos outros. Apresentaram motivação em relação às tarefas que eram pedidas, aceitaram sugestões e ideias de outros participantes com frequência e confiaram nas suas capacidades, apesar de algumas limitações físicas próprias dos participantes com idade mais avançada. Relativamente à criatividade, observou-se que alguns dos participantes tentavam personalizar os trabalhos que realizavam, procuravam e sugeriam soluções alternativas. Observar que estes aspetos ocorriam frequentemente leva a crer novamente que este ateliê alcançou os seus objetivos e favoreceu um contexto psicossocial rico em estímulos e em potencialidades que fomentaram o desenvolvimento de processos psicológicos e estimularam o convívio e a comunicação, a autoconsciência, a percepção e a criatividade.

Reflexão sobre as atividades do “Ateliê de conhecimento”:

Enquanto elementos facilitadores para a concretização das atividades desenvolvidas neste ateliê, destaca-se a presença em todas as sessões da Responsável de Atividades. Enquanto profissional da instituição com conhecimento profundo dos participantes contribuiu e ajudou na realização de quase todas as sessões deste ateliê. A sua presença facilitou a execução de alguns exercícios uma vez que já estava habituada a lidar com dificuldades sentidas por alguns participantes.

Relativamente a dificuldades sentidas menciona-se o facto de não saber o que dizer/fazer quando os idosos choravam ao contar histórias que implicavam sofrimento para eles como o caso dos que perderam os pais muito cedo. Situação essa que se verificou como sendo algo que lhes trazia grande tristeza. Apenas os deixamos exteriorizar o que sentiam e, se fosse o caso, deixar chorar. A partilha de memórias bem-aventuradas proporcionaram momentos de alegria e satisfação a todos os participantes e serviram para equilibrar os momentos de tristeza sentidos.

Os participantes deste ateliê foram sempre os mesmos, ocasionalmente, outros residentes pediram para participar também. Mas, para avaliar o impacto das atividades deste ateliê nas relações, fez-se apenas o seguimento das interações entre os que participaram em todas as sessões.

No que diz respeito aos objetivos que se pretendiam com esta atividade, crê-se que foram alcançados, tal como já foi referido. Quando terminaram as sessões deste ateliê notou-se que os participantes interagiam de forma mais descontraída, com menor formalidade, e passaram a conhecer-se de forma mais aprofundada. Estes resultados, reforçam a possibilidade de fortalecer laços e sentimentos de pertença em instituições de apoio a idosos podendo desta forma combater o isolamento e sentimentos de solidão. Por sua vez, esta possibilidade de estimular relações em ERPI pode significar a criação de novas realidades associadas a estas instituições. Estes idosos, possuidores de histórias de vida tão interessantes, carregam consigo sabedoria que deve ser partilhada e exteriorizada, permitindo-lhes desta forma preservar a sua identidade a partir destas interações. Conclui-se que este tipo de atividades deveria fazer parte do plano de atividades implementadas nas instituições de apoio e acolhimento a idosos.

4.5. A animação vai aos quartos

A atividade “A animação vai aos quartos”, enquanto atividade de ocupação do tempo de idosos dependentes e acamados, tinha como objetivos aumentar a satisfação e a qualidade de vida, promover momentos de lazer e a promoção da comunicação. Tendo em conta que o projeto de intervenção se desenvolveu no sentido de melhorar a qualidade de vida dos seus participantes esta atividade pretendia, para além da sua vertente ocupacional, contribuir para estimular cognitivamente os seus participantes.

Tal como se pode verificar, em estudos realizados, para que se proporcione um envelhecimento saudável em contexto de ERPI, é necessário considerar um conjunto de atividades grupais, bem como individuais (Rebelo & Ganga, 2015), e a manutenção das capacidades cognitivas visa o aumento da atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e previne o surgimento de doenças degenerativas (Jacob, 2007 cit em Rebelo & Ganga, 2015). Neste sentido, de forma a implementar atividades com idosos mais dependentes, delineou-se uma atividade que consistiu nas primeiras sessões, na visita aos quartos dos participantes para que, em conversa com os mesmos, se percebesse as suas necessidades e preferências.

Esta atividade decorreu de fevereiro até maio, duas vezes por semana para um dos participantes, e todos os dias da semana para o outro. O trabalho desenvolvido inicialmente

com o primeiro participante consistia em jogar dominó com o mesmo no seu apartamento. Depois de duas sessões considerou-se que o idoso poderia sair do apartamento e ir para o “Ateliê de saberes” (sala onde ocorriam quase todas as atividades da ERPI) para interagir com outros residentes. Tendo em conta que a experiência correu bem, as seguintes atividades desenvolvidas deixaram de ser no seu apartamento e foram sempre em conjunto com outros idosos em locais como o solário e o “Ateliê de saberes”. As atividades de estimulação realizadas pelo participante também variaram e este construiu puzzles, leu o jornal, executou exercícios escritos (embora com muita dificuldade) e manteve o seu jogo de dominó presente jogando sempre pelo menos uma vez em cada sessão. Apesar da sua extrema debilidade física, foi possível constatar que, ao longo das sessões em que participou, se esforçava para concretizar o que lhe era proposto e desfrutava daquele momento mostrando-se bastante satisfeito e participativo.

Relativamente ao trabalho desenvolvido com o segundo participante, este consistiu inicialmente na leitura de revistas e jornais. Após algumas visitas ao seu apartamento, em contexto de conversa informal, percebeu-se que este residente gostaria de sair do apartamento. Uma vez que foi facultada a informação de que esta residente já não saía do seu apartamento há quase um ano, saía apenas para ir a consultas ou tratamentos, considerou-se importante ter criado oportunidade de a retirar de uma situação de isolamento. Fazer com que a mesma saísse para passear e participar noutras atividades do “Ateliê de conhecimento”, do “Ateliê de saberes” (atividade desenvolvida pelo centro), e participar numa das missas que são realizadas 1 vez por mês na instituição foi satisfatório. Infelizmente, nas últimas sessões desta atividade este participante começou a recusar sair do seu apartamento e terminou-se a atividade a ler-lhe jornais e revistas como se fazia inicialmente.

Avaliação da atividade:

Através das notas do diário de bordo e da observação desta atividade entende-se que os participantes aderiram às atividades propostas com gosto e entusiasmo. Verificou-se um aumento na satisfação e qualidade de vida de ambos e uma promoção de momentos de lazer e ocupação do tempo. O facto de terem saído dos seus aposentos e terem realizado outras tarefas para além das que eram propostas promoveu a interação e o contacto com outros residentes e potenciou a sua autonomia.

Esta atividade ajudou os seus participantes a manterem-se ativos e ocupados e os seus resultados foram surpreendentes pelo facto de ambos terem saído dos seus apartamentos e terem experimentado conviver com outros residentes e participar em atividades que inicialmente não faziam parte do que estava planeado. Bem como estimularam capacidades e desenvolveram novas aprendizagens em espaços pouco utilizados na ERPI (solário).

Reflexão sobre a atividade “A animação vai aos quartos”:

Enquanto elementos facilitadores na implementação desta atividade destacam-se os participantes. Isto porque, desde a primeira vez que se propôs esta atividade, que demonstraram interesse e entusiasmo em participar. Mais uma vez contou-se com a ajuda da Psicóloga da instituição e da Responsável das Atividades no sentido de esclarecer que tipo de jogos e leituras poderiam ser realizados tendo em conta o gosto dos participantes e a estimulação cognitiva que seria trabalhada através dos mesmos.

Enquanto dificuldades aponta-se o tempo limitado para fazer atividades com estes residentes. isto porque, sendo idosos dependentes e acamados, estavam sujeitos a horários para a higiene, para os cuidados de alimentação, para os serviços de fisioterapia, para as visitas dos familiares, etc. Isto fez com que muitas vezes existissem interrupções nas atividades que se estavam a desenvolver. Mesmo assim concretizaram-se as atividades previstas bem como os objetivos das mesmas. Pode-se até salientar que os resultados foram melhores do que o esperado. Isto porque, ao desenvolver o projeto de intervenção, pensou-se que esta atividade seria realizada apenas no apartamento dos participantes. Ao longo das sessões percebeu-se que existia a possibilidade de fazer as atividades noutros locais do centro e, depois de compreender junto dos participantes se gostariam de o fazer, pediu-se autorização à direção técnica da instituição. Depois de autorizada esta situação foi possível criar momentos altamente prazerosos com estes participantes durante os seus pequenos “passeios” em que usufruíam de atividades e interações com outros residentes.

Uma avaliação global dos resultados obtidos nesta atividade sugere que devem ser desenvolvidas mais atividades para idosos dependentes e acamados uma vez que, através destes exemplos, verifica-se que existe a possibilidade de tirar idosos dos seus quartos e das

suas camas (onde normalmente estão sempre os idosos considerados dependentes e acamados), e melhorar a sua qualidade de vida a partir de tarefas simples como realizar um jogo do seu gosto, fazer-lhe leituras da sua preferência, dar um pequeno passeio (nem que seja apenas pelos corredores da ERPI caso as suas condições de saúde o permitam) ou apenas falar um pouco com eles. Desta forma pode-se garantir que, apesar dos problemas de saúde que o idoso sinta, não está condenado ao isolamento e à falta de interação tão fundamental à preservação da sua identidade.

4.6. Espaço de oração

A atividade “Espaço de oração” tinha como principais objetivos: proporcionar oportunidades de prática religiosa em grupo, estimulando a criação de laços e sentido de pertença e promover a comunicação. Considera-se importante realizar estes objetivos porque, tal como referem as autoras Rebelo & Ganga (2015), as Celebrações coletivas possuem um carácter de diversão grupal e a manutenção de rotinas que permite respeitar a identidade pessoal dos idosos e promover a sua autonomia. Desta forma, reuniu-se um grupo de residentes que manifestava interesse em atividades religiosas e desenvolveu-se o “Espaço de oração”.

Este realizou-se uma vez por semana na capela da ERPI, desde março até maio. O grupo de participantes reunia-se, rezava o terço, meditava e depois recebia a comunhão. Durante o mês de maio rezou-se o terço e realizaram-se leituras de um livro proposto por uma das participantes intitulado: “Trinta e Um Dias com Maria”. De seguida as residentes recebiam a comunhão e cantavam a Maria.

Avaliação da atividade:

A observação desta atividade permitiu perceber que muitas das participantes, apesar de viverem no centro há já algum tempo, não conviviam umas com as outras. Algumas das participantes passavam grande parte do seu tempo nos seus apartamentos e não conviviam com os restantes residentes da ERPI. Facto que se conseguiu constatar quando duas residentes se encontraram neste “Espaço de oração” e ficaram muito satisfeitas por se verem, pois, tinham sido colegas de escola. Desta forma, comprova-se que se promoveu o contacto entre residentes, a interação e a comunicação tal como foi proposto ao desenvolver esta atividade. Foi também possível observar que, ao longo das sessões, as

residentes usufruíram de momentos de descontração e bem-estar. O sentimento de fé partilhada produzia sentimentos de bem-estar e paz tal como referiu uma das participantes. De uma maneira geral a avaliação desta atividade é positiva pois atingiu os seus objetivos e contribuiu para que as suas participantes aumentassem os seus níveis de participação ativa e envolvimento em atividades.

Reflexão sobre a atividade:

A atividade “Espaço de oração” foi sugerida pela Diretora Técnica da instituição. Logo, esta proposta permitiu que a atividade fosse de encontro com o interesse de alguns dos residentes. Estes já estavam acostumados a frequentar a capela da instituição e sentiam-na como um local que lhes oferecia bem-estar e conforto. Desta forma, considerase que estes foram elementos facilitadores para a implementação desta atividade. As dificuldades sentidas na implementação surgiram aquando da atribuição da tarefa de quem iria rezar o terço (deitar o terço). Isto porque tem de ser uma pessoa (que o saiba fazer) a iniciar a reza do terço para depois o grupo dar continuidade. Ao convidar as residentes para participar nesta atividade uma delas ofereceu-se para o fazer e assim ficou acordado. Depois da primeira sessão outras participantes queixaram-se da forma como a residente rezava o terço pedindo para mudar de pessoa. Esta foi uma dificuldade que surgiu, mas que foi resolvida ao convidar outras residentes para o fazerem.

Tal como já foi referido, os objetivos deste “Espaço de oração” foram cumpridos e criou-se a oportunidade de interação entre residentes através de uma ocupação do tempo apreciada pelos seus participantes.

4.7. Outras atividades organizadas pela instituição

Atividade de cinema

A atividade de cinema faz parte das atividades organizadas pela instituição das quais foi possível participar. Esta atividade de ocupação do tempo dos idosos, permitiu concretizar os objetivos de promover a interação e as relações entre residentes, estimular a comunicação e proporcionar um momento cultural e de lazer. Isto porque, sempre que existia a sessão de cinema, juntavam-se vários residentes e após o visionamento do filme

promoveu-se um momento de reflexão e tertúlia que contribuiu para estimular a comunicação entre eles. Existiu a oportunidade de apresentar algumas sugestões de filmes que foram muito apreciadas pelos residentes, e também se visualizaram alguns que foram propostos pelos mesmos. Esta atividade decorreu de 15 em 15 dias, à sexta-feira da parte da tarde. As sessões foram realizadas no espaço designado como ginásio da instituição pois é onde está a televisão e o DVD necessários para a visualização dos filmes.

Avaliação da atividade:

A partir da observação e das notas do diário de bordo avalia-se esta atividade de forma positiva. Confirma-se o gosto dos participantes em ver filmes e no fim poder opinar sobre os mesmos. Durante o visionamento dos filmes era possível observar que muitos dos idosos ficavam emocionados. Considera-se também que a criação de um espaço de debate e sugestões concedeu ao grupo e a cada participante a possibilidade de se expressar e participar ativamente na organização desta atividade.

Atividade “Passeios com cultura”

Outra das atividades já existentes na instituição em que foi possível participar foi a atividade de passeio. Com o objetivo de promover momentos de lazer e ocupação do tempo, de promover o contacto e a comunicação e aumentar a satisfação e qualidade de vida, propôs-se “Passeios com cultura”. Ou seja, sugeriu-se passeios a espaços como museus, jardins botânicos, igrejas e monumentos históricos. Esta atividade decorreu de março até fim de maio e consistiu em 6 passeios, de 15 em 15 dias, entre as 9.30 horas e as 12.30 horas. Infelizmente não foi possível realizar todos os passeios que haviam sido propostos no projeto, tendo sido concretizados apenas 3. Isto porque, nos dias em que as condições climáticas não eram as mais favoráveis, os passeios foram cancelados por serem visitas exteriores.

Para a realização dos passeios utilizou-se a carrinha da instituição para transportar os residentes, e fez-se um contacto prévio com os locais a visitar.

Avaliação da atividade:

Através da observação realizada, percebe-se que os idosos gostam muito da atividade de passeio. O feedback relativamente às propostas apresentadas foi positivo e

notavam-se expectativas relativamente aos restantes passeios que, infelizmente, não foi possível realizar. Salienta-se apenas que se considera que a instituição deveria tentar aumentar o tempo de passeio ou desenvolver esta atividade durante a tarde. Isto porque, os passeios nesta ERPI só podiam ser marcados entre as 9.30 e as 12.30 horas, facto que acabava por condicionar as escolhas de passeio e não permitia aproveitar de forma tranquila os sítios que foram visitados.

Ateliê de saberes

Neste ateliê desenvolveram-se atividades de expressão plástica (pinturas, crochet, colagens, etc.), costura e confeção das decorações das atividades festivas. Enquanto objetivos, esta atividade pretendia desenvolver a motricidade fina, estimular a criatividade, a precisão manual e a coordenação. A participação nesta atividade ocorreu ao longo de todo o estágio na instituição em análise. As sessões eram realizadas à terça-feira das 15.30 horas às 18.00 horas e à quarta-feira no mesmo horário e decorria no espaço designado por “Ateliê de saberes”.

Foram vários os trabalhos realizados com a participação dos residentes, entre eles: a preparação de abóboras para a decoração do dia de Halloween; preparativo de adereços decorativos para o Dia de S. Martinho; a confeção de peças de vestuário em lã como gorros, cachecóis, carapins, mantas e casacos para oferecer no Natal a 24 residentes de um Centro de Acolhimento e de Emergência Social; preparação de presépios em feltro, em pasta de papel e com cápsulas de café, feitos à mão, para oferecer e decorar na festa de Natal; pintura de máscaras e preparação de enfeites para o Baile de Carnaval; adornos para oferecer no Dia dos Namorados, que consistiram em corações feitos em origami; ovos de Páscoa em feltro para oferecer e decorar no almoço de Páscoa; pequenos catos em cápsulas de café, que foram oferecidos no Dia Internacional da Mulher a todas as residentes e colaboradoras da ERPI; separadores de livros oferecidos aos residentes do género masculino pelo Dia do Pai e pequenos terços (dezenas) oferecidos a todas as residentes pelo Dia da Mãe.

Avaliação da atividade:

Esta atividade era muito apreciada pelos seus participantes e motivava-os a trabalhar quando se sentiam sensibilizados por ajudar como foi o caso da confeção das peças de vestuário em lã para oferecer a residentes de um Centro de Acolhimento e Emergência Social. Considera-se que era uma ocupação dos tempos livres que proporcionava momentos de lazer e satisfação aos seus participantes uma vez que eram atividades que já faziam parte das suas vidas antes da ida para a ERPI.

Atividades de animação com estimulação cognitiva

Esta atividade, denominada na instituição “Animação cognitiva” desenvolvia-se na sala representada como “Ateliê de saberes”, às terças-feiras entre as 11 horas e as 12 horas, com a finalidade de estimular a memória e a concentração e promover o convívio. Através da aplicação de fichas com atividades intelectuais como jogos e enigmas, pretendia-se exercitar e desenvolver a agilidade mental e proporcionar um momento de interação e descontração dos participantes.

A participação nesta atividade decorreu durante todo o estágio tendo tido a oportunidade de adaptar algumas fichas usadas para estimulação (Anexo F) que posteriormente foram aplicadas com os participantes. Como complemento de atividades interessantes a realizar neste ateliê levou-se um Dicionário de Provérbios para que, depois de ler em voz alta o início de um provérbio, os participantes o terminassem. Este foi um jogo divertido e apreciado pelos residentes pelo que se realizou várias vezes durante as sessões desta atividade.

Avaliação da atividade:

A partir da observação desta atividade, conclui-se que permitia aos idosos o aumento da atividade cerebral, do bem-estar e da satisfação. Os residentes eram participativos, interagiam uns com os outros e trabalhavam a criatividade e a funcionalidade.

Ateliê de expressão oral e escrita

Neste ateliê desenvolvem-se atividades de leitura, escrita e dramatização. Os seus objetivos são: trabalhar a motricidade fina, ir de encontro aos interesses dos residentes, estimulação da escrita e da leitura e estimular a memória e a concentração.

A participação nesta atividade decorreu ao longo do estágio, sendo que a primeira participação foi no teatro de Natal: “O Suave Milagre”, um conto de Eça de Queiroz. Depois de alguns encontros para os ensaios da peça, a mesma realizou-se a 24 de novembro de 2017. Esta atividade decorreu durante a manhã e foi um momento de lazer que se iniciou com a leitura de um poema de Fernando Pessoa o “Poema do Menino Jesus”. De seguida realizou-se a peça de teatro e no fim foi servido um café a todos os presentes proporcionando-se desta forma um momento de convívio e socialização entre residentes.

A segunda participação foi num colóquio que se realizou no Dia Mundial do Livro. Alguns residentes prepararam textos e poemas para ler e partilhar. No fim de cada leitura proporcionou-se a troca de impressões, incentivou-se a discussão e troca de opiniões. Esta atividade terminou com um lanche e proporcionou um momento de lazer e socialização dos residentes, apelando à estimulação da escrita e da leitura.

A terceira e última participação neste ateliê foi após o fim do estágio na tarde de 22 de junho de 2018. Depois de alguns ensaios realizou-se a peça “Uma Família Muito Chique”. Uma comédia que os residentes adaptaram de uma peça de teatro amador que tinham visto e que acharam ser interessante realizar e apresentar aos restantes residentes.

Para esta atividade recorreu-se ao espaço físico designado como ginásio da instituição para os ensaios da peça e realização da mesma.

Avaliação da atividade:

Tendo em vista o interesse dos residentes, este ateliê concretizou os seus objetivos de expressão oral e escrita e mostrou ser uma atividade extremamente divertida que proporcionou momentos de socialização altamente satisfatórios.

Ateliê de gerontomotricidade

Neste ateliê a atividade consiste no desenvolvimento da psicomotricidade através de jogos de movimento, jogos de equilíbrio, de orientação e coordenação. Desenvolvimento da psicomotricidade, estimulação da coordenação motora, flexibilidade e movimento são alguns dos objetivos que esta atividade pretende obter bem como promover oportunidades de convívio social.

Esta atividade decorreu ao longo do estágio e proporcionou a possibilidade de participar em várias caminhadas com os residentes, convívios sociais e saídas ao exterior. Algumas das saídas ao exterior foram: a visita a um Centro Social (creche, jardim de infância, ATL e SAD) em que um dos residentes se disfarçou de Pai Natal e levou presentes para todas as crianças, um passeio a uma praia com 3 residentes, uma saída noturna a um evento cultural num cine- teatro e uma visita aos Sacrários Adornados da igreja Matriz na altura da Páscoa.

Para este ateliê recorreu-se ao carro da instituição para os convívios em sítios distantes e utilizou-se o espaço da instituição designado como ginásio para jogos como a Boccia e o jogo dos Pinos Finlandeses.

Avaliação da atividade:

Esta atividade proporcionou momentos de lazer e convívio entre residentes e entre gerações. Tal como aconteceu na visita ao Centro Social em que o idoso que se disfarçou de Pai Natal teve a oportunidade de interagir com crianças de várias idades e mostrou-se muito satisfeito com a tarefa que estava a realizar. Denota-se a importância de poder sair da instituição e conviver com pessoas diferentes bem como ir a sítios diferentes. Relativamente aos jogos que se desenvolveram no espaço designado como ginásio, a sua vertente de manutenção das capacidades físicas fomentou a sensação de bem-estar dos participantes e a coesão grupal (Rebelo & Ganga, 2015).

Passeios a pé

Esta atividade em que foi possível participar desde o início até ao fim do estágio, consistiu em passeios a pé realizados com alguns dos residentes da ERPI. Estes passeios foram concretizados com os utentes que apresentavam condicionantes físicas e eram

realizados nos jardins e espaços existentes perto da instituição. Esta atividade não tinha um horário estabelecido e ocorria essencialmente quando era pedido ou demonstrada a necessidade de “arejar” e sair da instituição por parte de algum residente. Inicialmente a Psicóloga da instituição selecionou alguns utentes para estes passeios ao exterior, tendo em vista a necessidade apresentada pelos mesmos de beneficiar desta técnica terapêutica. Com o passar do tempo, verificando-se a necessidade de realizar esta tarefa com algum idoso bastava pedir permissão à Diretora Técnica e o pedido era concretizado.

Avaliação da atividade:

Esta atividade permite a promoção da autonomia dos idosos e respeita a sua identidade pessoal. Ou seja, o facto de terem a liberdade de sair da instituição para dar um passeio se assim o desejarem contribui para que os residentes sintam que os seus desejos e necessidades são atendidos e que a sua identidade pessoal é respeitada. Deste ponto de vista, avalia-se esta atividade como sendo uma mais-valia para a instituição pelo facto de disponibilizar pessoas para realizar esta tarefa.

Ateliê de estética e cabeleireiro

Neste ateliê as atividades consistiam na colaboração na pintura das unhas, no arranjo do cabelo, maquilhagem, etc. Foi uma atividade em que foi possível a participação ao longo de todo o estágio e em que os objetivos pretendidos pela instituição eram de: cuidar da imagem dos residentes, promover a autoestima e o autoconceito e a manutenção de hábitos estéticos anteriores. Não era uma atividade realizada com frequência, uma vez que a maior parte dos utentes arranjava o cabelo e as unhas no cabeleireiro. Na impossibilidade de se deslocarem ao exterior, participou-se ajudando no que foi necessário.

Avaliação da atividade:

Sendo a manutenção de rotinas uma estratégia de uma instituição que pretende promover um estilo de vida rico em estímulos que tornem as residentes nas protagonistas do seu quotidiano (Rebelo & Ganga, 2015), considera-se que a existência desta atividade é importante em qualquer ERPI. Manter a tradição dos cuidados de beleza que já faziam parte das vidas dos residentes (ou se não faziam parte e agora passam a fazer) contribui para o aumento da autoestima e respeita os hábitos e interesses (Rebelo & Ganga, 2015).

Atividades festivas anuais

A participação nas atividades festivas anuais também ocorreu ao longo de todo o estágio. Desde a participação na organização do lanche do Dia de São Martinho em que houve fado tocado por um dos residentes juntamente com a sua banda, na celebração eucarística e almoço convívio de Natal, no Baile de Máscaras de Carnaval com música da banda de um dos residentes, na celebração eucarística Pascal e almoço de Páscoa até à última participação no Dia da Família, em que se preparou um lanche-convívio entre residentes e seus familiares significativos. A função desempenhada na participação destas atividades era a de organização e decoração dos espaços onde decorriam as atividades, bem como assegurar o bem-estar dos residentes e estimular a sua socialização.

Estas atividades festivas criaram uma oportunidade para observar os comportamentos e interação entre residentes pois, só nestas festas existia a possibilidade de ver todos (ou quase todos) os residentes da instituição a conviver.

Avaliação da atividade:

Tendo em conta que as celebrações coletivas permitem a diversão grupal e convívio entre os residentes da ERPI, avalia-se de forma positiva a existência desta atividade na instituição. A participação nesta atividade permitiu observar que os utentes beneficiam com este tipo de confraternização ao ser criada a possibilidade de conviverem em ambiente de festa, de forma divertida e descontraída. Principalmente em contextos de ERPI privada em que cada residente possui o seu apartamento e, se assim o desejar, não precisa de se descolar à sala de refeições sendo-lhe servida a refeição no seu aposento, nem participa nas atividades propostas se não quiser, eliminando a possibilidade de interagir com os outros residentes. Desta forma, a existência destas atividades festivas possibilita a comemoração das mesmas utilizando técnicas de animação que aumentam o nível de atividade e a coesão grupal (Rebelo & Ganga, 2015).

Missa

As atividades religiosas também fizeram parte do trabalho realizado no estágio. Assim contribuiu-se na preparação da capela sempre que havia missas ou Eucaristias. Esta

preparação consistia em tratar dos arranjos florais, das toalhas para o altar, dos paramentos e dos livros de Celebração Eucarística. As missas realizavam-se de 3 em 3 semanas, à quinta-feira na parte da manhã. Mais uma vez, as funções a realizar durante esta atividade eram de supervisionar os utentes garantindo o seu bem-estar e de acompanhamento dos utentes com dificuldades de mobilidade.

Avaliação da atividade:

Sendo a tradição religiosa algo que fazia parte da vida de quase todos os utentes, esta atividade ia de encontro com as suas necessidades e interesses. Logo, é positivo e importante a instituição manter as suas rotinas de forma a respeitar a identidade pessoal e promover a autonomia. Preservar estes “hábitos, após a institucionalização, mostra-se crucial para que não se perca a identidade pessoal e, acima de tudo, se continue a ter um dia a dia proveitoso e satisfatório” (Rebelo & Ganga, 2015, p.212).

Ginástica

As aulas de ginástica realizavam-se 2 vezes por semana, à segunda-feira e à quinta-feira, das 11 horas e 10 minutos até às 12 horas e 10 minutos.

A participação nesta atividade foi sobretudo a de acompanhamento dos utentes ao espaço designado como ginásio e supervisionar no caso de algum idoso se mostrar mais vulnerável ou incapacitado de realizar certos exercícios.

Avaliação da atividade:

Através da observação realizada conclui-se que os idosos apreciam bastante esta atividade. A aula de ginástica preenchia por completo o espaço designado como ginásio da instituição havendo alturas em que alguns dos participantes se queixavam por não terem espaço para realizar os exercícios. Considera-se que esta atividade é fundamental para garantir a manutenção das capacidades físicas dos idosos e os manter ativos.

Reuniões semanais com colaboradores da instituição em análise

A participação em reuniões semanais com a Psicóloga da instituição foi uma mais-valia no sentido em que houve a possibilidade de observar alguns casos clínicos e a aplicação

de escalas e testes como: a escala Cornell para a depressão na demência (CSDD); Mini Mental State (MMS) e Montreal Cognitive Assessment (MOCA).

Colaborar e observar consultas psicológicas possibilitou a compreensão da estrutura e dinâmica da mesma, bem como de algumas das dificuldades que podem decorrer ao lidar com uma população mais velha. A confrontação com a realidade possibilitou o debate de dúvidas e posterior esclarecimento por parte de quem já tem vasta experiência no contexto de trabalhar com uma população idosa. Estes encontros criaram também a oportunidade de planejar atividades semanais necessárias para promover qualidade de vida dos residentes, tais como os passeios a pé ao exterior, enquanto reforço positivo em casos de depressão.

Ao longo do estágio participou-se também em reuniões de equipa entre a Responsável de Atividades e a Fisioterapeuta da instituição. Com a intenção de procurar novas formas de trabalhar com os residentes, dependendo da necessidade de cada um, estas reuniões foram produtivas no sentido em que proporcionou a possibilidade de perceber alguns jogos e trabalhos que podem ser desenvolvidos atendendo a necessidades específicas.

Avaliação da atividade:

A participação nas reuniões semanais com os diferentes elementos da equipa que trabalha com os residentes foi uma mais-valia tanto na informação que permitiu recolher sobre os mesmos, bem como no sentido de promover conhecimento sobre as especificidades da função de cada profissional e o trabalho que desenvolvem numa ERPI. Participar nestas reuniões permitiu também acompanhar e colaborar nas atividades desenvolvidas pelos profissionais da instituição, e criou oportunidades de aprendizagem relativamente a estes contextos de vida e dos seus residentes.

5. Avaliação da intervenção realizada

A avaliação enquanto componente do processo de planeamento permitiu acompanhar de forma rigorosa os resultados e os efeitos da intervenção desenvolvida (Guerra, 2002). Ao considerar a avaliação como um processo de reflexão que explica e avalia os resultados das ações realizadas (Serrano, 2008), criou-se a oportunidade de reconhecer erros e sucessos da prática, de modo a melhorar futuras intervenções. Neste sentido, realizaram-se três tipos de avaliação ao longo do projeto: a avaliação de diagnóstico, a contínua e a avaliação final.

A avaliação de diagnóstico, que consistiu nas entrevistas semiestruturadas a informadores privilegiados, permitiu perceber se o plano de intervenção era o mais adequado e se respondia a necessidades apresentadas no contexto de estágio em análise. Na avaliação contínua recorreu-se à observação participante e às notas do diário de bordo para avaliar se as atividades desenvolvidas atingiam os objetivos iniciais, bem como possíveis melhoramentos nas mesmas. Para a avaliação final do plano de intervenção, procurou-se perceber, através da observação, das notas do diário de bordo e em conversas informais, o grau de satisfação de todos os participantes nas atividades, bem como a opinião dos colaboradores e profissionais envolvidos na ERPI. A opinião dos colaboradores e profissionais foi informação relevante para a avaliação final do projeto, uma vez que estes convivem e mantêm relações de proximidade com os residentes da ERPI e têm conhecimento dos seus gostos e preferências, demonstrando capacidade e facilidade em perceber o grau de satisfação dos participantes. Tanto as opiniões dos colaboradores como dos residentes foram favoráveis e satisfatórias para a avaliação do plano de intervenção, possibilitando confirmar a concretização dos objetivos inicialmente propostos.

Guerra (2002) clarifica que as quatro funções principais da avaliação são: de medida, de utensílio à tomada de decisão, de processo de formação e de aprofundamento da democracia participativa. Ou seja, a avaliação como medida requer a definição inicial de resultados a avaliar, a aferição de perceções sobre as ações implementadas e depois de implementadas. Para isto, considerou-se uma avaliação contínua, ao longo de todo o processo de intervenção, recorrendo aos aspetos quantitativos e aspetos qualitativos. A avaliação como utensílio de apoio à tomada de decisão, segundo Guerra (2002), diz respeito à necessidade de envolver todos os que têm como função ajuizar, de forma a garantir a tomada de decisão mais adequada ao contexto em que se desenvolve o plano de

intervenção. A avaliação como processo de formação é importante no sentido que deve proporcionar uma reflexão e aprendizagem a todos os colaboradores e profissionais. Pensar sobre o que se realiza, sobre o trabalho e intervenção mais adequados, bem como as práticas profissionais, permitindo criar soluções para as necessidades apresentadas. A avaliação como participação e aprofundamento da democracia participativa, refere-se ao momento de reflexão e das decisões sobre a melhor forma de agir. Através de uma ação coletiva em que todos participam e dão a sua opinião, pode-se garantir o sucesso de uma intervenção.

Para além das funções da avaliação, Guerra (2002) considera os critérios de avaliação que medem o processo e os resultados da avaliação. Os critérios são: a apreciação da adequação; a verificação da pertinência; a apreciação da eficácia; a apreciação da eficiência; a apreciação da equidade; a apreciação do impacto e os indicadores de análise económica. Tal como a autora refere “...meia dúzia de bons indicadores é suficiente para medir os resultados de um projeto” (p.198). Desta forma, para se avaliar o plano de intervenção, selecionou-se o critério de apreciação da eficácia, que conta com indicadores de eficácia. Estes indicadores avaliam em que medida os objetivos foram atingidos e se as ações previstas foram implementadas, compara se as necessidades iniciais (em termos de objetivos) foram satisfeitas; se os meios utilizados foram adequados e suficientes; e se os benefícios esperados foram concretizados (*ibidem*, 2002). Relativamente à avaliação do plano de intervenção, comparando os objetivos no início e no fim da intervenção, conclui-se que se promoveu o contacto entre residentes e se estimulou a criação de laços e sentido de pertença. Bem como se aumentou a satisfação e qualidade de vida, se promoveu a comunicação, facilitou-se o autoconhecimento e conhecimento mútuo, promoveu-se momentos de lazer e ocupação do tempo (a idosos independentes e aos dependentes e acamados), estimularam-se capacidades e desenvolveram-se novas aprendizagens em espaços pouco utilizados pela ERPI. Ou seja, no que diz respeito aos objetivos do plano de intervenção considera-se ter atingido todos os objetivos propostos. Não se atingiram alguns dos objetivos que haviam sido propostos em atividades já existentes na instituição, tais como os de proporcionar aos idosos passeios com cultura, uma vez que se tinha proposto algumas visitas a museus e monumentos que não foram realizadas. Das seis visitas propostas apenas se realizaram três.

Relativamente aos meios utilizados considera-se que estes foram adequados, pertinentes e suficientes. Alguns dos materiais usados para a realização das atividades foram disponibilizados pela ERPI, outros foram conseguidos sem grandes dificuldades. Para além dos materiais necessários para a implementação do projeto foram facultados jogos, livros e material que foi necessário para colmatar necessidades apresentadas pelos residentes e pela instituição.

Em relação aos benefícios esperados e se os mesmos foram realizados, conclui-se que o plano de intervenção que foi desenvolvido proporcionou aos seus participantes experiências agradáveis e satisfatórias, permitindo-lhes beneficiar dos resultados da implementação do projeto.

Conclui-se que se foi possível realizar todas as atividades que haviam sido programadas no plano de intervenção, foram atingidos os objetivos planeados e envolveu-se o público-alvo previsto (e não só o público-alvo pois em algumas das atividades contaram com a participação de colaboradoras e familiares dos idosos) na participação das atividades.

A partir das notas e reflexões do diário de bordo, menciona-se a importância da colaboração da Diretora Técnica da instituição e da Psicóloga ao facilitarem a realização das atividades propostas e ao propor atividades para o plano de intervenção. Tanto o “Espaço de oração”, proposto pela Diretora Técnica, como a “Atividade de relaxamento” proposta pela Psicóloga, contribuíram em grande medida, para a concretização dos objetivos propostos. Bem como a participação da Responsável de Atividades em quase todas as atividades do projeto. O seu apoio foi fundamental na implementação das atividades e no sentido de ajudar quando surgia alguma dificuldade não esperada ao lidar com os participantes. Todas as colaboradoras da ERPI foram participativas e contribuíram para que o plano de intervenção fosse realizado com sucesso. Por último, alude-se aos elementos mais importantes e que mais contribuíram para que a experiência de estágio tenha sido rica em aprendizagens: os idosos. Nada teria sido possível sem a colaboração, compreensão, paciência e carinho deles.

A implementação do projeto de intervenção concluiu-se de forma satisfatória e bem-sucedida. Considera-se que as atividades desenvolvidas foram uma mais-valia para os residentes da ERPI em análise. Foi notória a satisfação dos idosos em muitos momentos da

realização das atividades do projeto e, confirmou-se que estes tiveram oportunidade de promover o contacto entre eles.

6. Nota conclusiva

Depois de terminado o estágio em Gerontologia Social conclui-se que este permitiu uma aprendizagem sobre o envelhecimento em contexto de ERPI privada, o funcionamento da mesma e as práticas profissionais existentes na atualidade. Perceber como se envelhece neste tipo de acolhimento a idosos, de que forma funcionam estas estruturas e quais as práticas profissionais utilizadas permitiu refletir sobre os conhecimentos obtidos ao longo da formação do mestrado. Esta formação contribuiu para que desenvolvesse uma compreensão e empatia para com todos os residentes da ERPI no seu processo de envelhecimento, ajudando-os em várias situações que ocorreram ao longo do estágio.

Observar, participar e vivenciar o processo de envelhecimento na instituição em análise, possibilitou a compreensão de uma realidade pouco disponível para grande parte da população idosa residente em Portugal. Os residentes desta ERPI privada, pertencendo a uma classe social favorecida, beneficiam de privilégios que não são possíveis a qualquer pessoa. Algumas destas vantagens são: ter sido por opção a ida para a instituição por muitos dos residentes, terem a possibilidade de residir nos seus apartamentos sem terem de dividir o espaço, garantindo a privacidade, poderem mobilar a seu gosto os mesmos, terem a liberdade de sair e entrar na ERPI quando querem, receber visitas sem horários impostos, ausentarem-se para férias e fins-de-semana, etc. Todos estes aspetos contribuem para que se respeite a identidade da pessoa, permitindo-lhe controlo sobre a sua vida e autonomia. Contudo, apesar destes aspetos contribuírem para facilitar a transição para o lar, não impedem que o processo de envelhecimento seja sentido como em qualquer pessoa.

As perdas que fazem parte do processo de envelhecimento, como a diminuição de capacidades físicas e mentais e a perda de relações afetivas significativas, podem levar a que estes residentes, apesar da sua favorável condição económica, se encontrem numa situação de dependência, dificuldades de mobilidade, perda de autonomia, falta de interações, isolamento e solidão. Logo, como em qualquer contexto de ERPI, a existência de atividades que procurem colmatar necessidades apresentadas pelos seus residentes é fundamental. Neste sentido, um mestre em Gerontologia Social pode e deve favorecer a implementação de atividades e projetos de intervenção direcionados para estimular o potencial dos idosos e aumentar a satisfação e qualidade de vida. Após a implementação do projeto de intervenção “Com-Tato”, é possível verificar que existe na atualidade a necessidade de criar projetos que

trabalhem aspetos relacionais e de comunicação em contextos de ERPI. Estes aspetos relacionais devem ser trabalhados nas relações idoso-idoso, mas também entre idosos e colaboradores. Criar programas em que os colaboradores “calçam os sapatos” da pessoa idosa (através de sessões de role-play, visionamento de filmes com debate final, etc.), em que ouvem as histórias de vida dos idosos (concebendo-os como pessoas com necessidades emocionais para além dos cuidados de saúde física), poderá contribuir para um aumento da qualidade do trabalho desenvolvido por quem está em contacto diário com estas pessoas de idade mais avançada. Acredita-se também que a participação dos idosos na organização e escolha das atividades que a instituição proporciona, contém benefícios para ambas as partes: aos idosos, porque lhes confere um sentido de autonomia e participação na organização das suas próprias vidas, e a instituição beneficia de residentes mais participativos e satisfeitos. Mesmo que muitas instituições não trabalhem tendo em vista a satisfação dos seus residentes, esse deveria ser, o objetivo último de qualquer instituição de acolhimento a pessoas mais velhas. Idealiza-se uma desconstrução da ideia do lar enquanto depósitos de idosos, onde reina a frieza e a apatia (Rebelo & Ganga, 2015), e ambiciona-se uma realidade em que transitar para um lar significa potenciar o bem-estar, atender a todas as necessidades (sejam elas físicas ou emocionais) dos seus utentes e novas oportunidades de aprendizagens e novos contactos.

Bibliografia

- Abreu, J. P. (2007). *Quem nos faz como somos*. Lisboa: Dom Quixote.
- Aerosa, S., Henz, L., Lawish, D., & Aerosa, R. (2014). Cuidar de si e do outro: estudo sobre os cuidadores de idosos. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15(2), 482-494.
- Alarcão, M. (2000). *(Des) Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Almeida, H. (2012). Biologia do envelhecimento: uma introdução . In Paúl C., & Ribeiro, O. (Coord), *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel, pp.21-40.
- Amaro, J. P. (2007). Sentimento Psicológico de Comunidade: Uma revisão. *Análise Psicológica*, 1 (XXV), 25-33.
- Anton, I. L. (1998). *A Escolha do Cônjuge: Um entendimento sistémico e psicodinâmico*. Porto Alegre: Artmed.
- Araújo, L., & Ribeiro, O. (2012). Centenários: que redes sociais? *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(1), ISSN 2176-910X. São Paulo (SP), Brasil, pp. 57-74.
- Araújo, L., Gomez, V., Teixeira, C., & Ribeiro, O. (2011). Programa de Terapia de Remotivação em Idosos Institucionalizados: Estudo Piloto. *Revista de Enfermagem Referência III*, 5, 103-111.
- Araújo, L., Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In Ribeiro, O., & Paúl, C. *Manual De Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- Bárrios, M. J., & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*; 32(2), 188-196.
- Bastos, A., Faria, C., & Moreira, E. (2012) Desenvolvimento e envelhecimento cognitivo: dos ganhos e perdas com a idade à sabedoria. In Paúl, C., & Ribeiro, O. (Coord), *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Bessa, B. M. (2016). *A Fragilidade Social: Um contributo para a compreensão da Síndrome de Fragilidade em pessoas idosas*. Tese de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Borges, E., & Ferreira, T. (2013). Relaxamento: Estratégia De Intervenção no Stress. *Revista Portuguesa De Enfermagem De Saúde Mental*, 10, 37-43.
- Carr, D. C. (2005). Changing the culture of aging: a social capital framework for gerontology. *Hallym International Journal of Aging*, 7(2), pp. 81-93.
- Carter, B., McGoldrick, M., & Colaboradores, &. (2001). *As Mudanças no Ciclo de Vida Familiar*. São Paulo: Artemed Editora.
- Dias, M. O. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica. *Gestão e Desenvolvimento*, 19, 139-156.
- Diniz, E., & Koller, S. H. (2010). O afeto como um processo de desenvolvimento ecológico. *Educar, Curitiba*, 36, 65-76.

- Esteves, A. J. (1999). A investigação-acção. In A. S. Silva, & J. M. Pinto, *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento, pp. 251-278.
- Faria, C. G., & Carmo, M. P. (2015). Transição e (In)Adaptação ao Lar de Idosos: Um Estudo Qualitativo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 31(4), 435-442.
- Ferreira, P. T. (2009). *Guia do Animador na Formação de Adultos*. Lisboa: Editorial Presença.
- Ferreira, P. (1997). *Dicionário de Provérbios*. Porto: Salesianas.
- Fonseca, A. M. (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A. M. (2006). "Transição-adaptação" à reforma em Portugal. *Psychologica*, 42, 45-70.
- Fonseca, A. M. (2007). Do envelhecimento à morte. Desenvolvimento, desligamento e apoio psicológico. In *O fim da vida*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa, 65-82.
- Fonseca, A. M. (2007). Subsídios para uma Leitura Desenvolvimental do Processo de Envelhecimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(2), 277-289.
- Fonseca, A. M., Paúl, C. (2008). Saúde e Qualidade de vida ao envelhecer: perdas, ganhos e um paradoxo. *Revista Geriatria e Gerontologia* 2 (1), 29-34
- Gomes, C. & Viegas, S. (2007). *A Identidade na Velhice*. Porto: Ambar
- Gómez, J. (2010). *Impacto De Um Programa De Relaxamento Na Percepção De Stress Nos Cuidadores Formais De Um Lar Do Concelho De Àgueda*. Tese de Mestrado, Escola Superior de Tecnologia de Saúde do Porto.
- Gonçalves, J., & Neto, F. (2013). Influência da Frequência de uma Universidade Sénior no Nível de Solidão, Autoestima e Redes de Suporte Social . [*Temas em Psicologia do Envelhecimento (Vol.I)*], *Revista E-Psi*, 3 (1), 69-92.
- Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social (GCPAS). (2005). *Manual de Boas Práticas*. Lisboa: Instituto da Segurança Social, I. P.
- Guedes, J. (2012). *Viver num lar de idosos: Identidade em Risco ou Identidade Riscada?* Lisboa: Coisas de Ler.
- Guerra, I. (1994). *Introdução à metodologia de projecto*. Lisboa.
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção- O Planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Príncipeia.
- Manes, S. (2007). *83 Jogos Psicológicos Para A Dinâmica De Grupos*. Lisboa: Paulus.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6 year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58B, 74-82.
- Ministério da Solidariedade e da Segurança Social, Portaria nº 67 (2012). *Diário da República*, 1.^a série, 58, 1324-1331. Obtido em: 29 de dezembro de 2017 em: [78](http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwipzJOVtOrdAhUMyRoKHVr3DSkQFjAAegQICRAC&url=http%3A%2F%2Fwww.seg-</p>
</div>
<div data-bbox=)

social.pt%2Fdocuments%2F10152%2F604348%2FPortaria_n_67_2012_21_marco%2F06a43614-593e-4450-8c1b-e72eb5be1b8e&usg=AOvVaw3O-7kc6EjgYYPHRqjBjBC5

- Oliveira, C. M. (2014). *A identidade do idoso no processo de institucionalização: um estudo exploratório*. Tese de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Pereira, S., & Marques, E. (2014). Dificuldades dos Cuidadores Formais de Idosos Institucionalizados. *Revista de Psicologia*, 2(1), 133-140.
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416.
- Portuguesa, D. P. (2008-2013). *Priberam.pt*. Obtido em 6 de agosto de 2018 em: www.priberam.pt/: <https://www.priberam.pt/dlpo/contacto>
- Quivy, R. e Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rebello, S., & Ganga, R. (2015). Envelhecer ativamente num lar de idosos. *Desafios: Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal do Tocantins*, 2, 200-214.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família. Perspectiva Sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual De Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel.
- Rodrigues, A., Farinha, P., & Moreira, E. (2012). *Grelha de observação da participação em atividades de animação*. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (documento policopiado).
- Sampaio, J. d. (2009). O Maslow desconhecido: uma revisão de seus principais trabalhos sobre motivação. *Revista de Administração-RAUSP*, 44 (1), 5-16.
- Santos, N. (2008). *O Livro de Enigmas*. Porto: Menabel.
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Social, S. (2007). *Manual de Processos-Chave: Estrutura Residencial para Idosos*. Obtido em 22 de novembro de 2017 em: http://www.seg-social.pt/publicacoes?p_p_id=101_INSTANCE_W8Dh&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_INSTANCE_W8Dh_delta=10&_101_INSTANCE_W8Dh_keywords=&_101_INSTANCE_W8Dh_advancedSearch=false&_101_INSTANCE_W8Dh_andOperator=true&p_r_p_564233524_resetCur=false&_101_INSTANCE_W8Dh_cur=3&bundleId=281601&kw=
- Teixeira, O. (2016). *O ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos*. Tese de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Tenenbaum, S. (2000). *Viver bem a vida de casal*. Porto: Ambar.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmática da Comunicação Humana*. São Paulo: Cultrix.

World Health Organization- WHO (2005). Active ageing: a policy framework. Traduzido por Gontijo, S. (2005). *Envelhecimento activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Anexos

Anexo B: Guião da entrevista

De forma a perceber como pode ser concretizada a promoção de laços afetivos e sentimentos de pertença numa instituição que acolhe e apoia idosos desenvolveu-se um guião de entrevista. Ao desenvolver este guião tentou-se construir perguntas que possibilitem obter esclarecimentos sobre a importância atribuída à chegada de um idoso, à sua entrada na instituição e o tipo de acolhimento que lhe é feito para que se sinta parte integrante do grupo a que vai pertencer (idosos e equipa), conheça as regras que vão regular a sua vida doravante e possa adaptar-se à sua “nova casa” e à sua nova família.

Entrevista:

1. Quando os residentes chegam à instituição fornecem-lhes guias (regulamentos) que os informam sobre as regras da “casa”, os horários dos serviços e as atividades que desenvolvem?

Se sim:1a) seria possível facultar-me esses documentos?

1.b) descreva-me por favor como é feito esse acolhimento junto de cada novo idoso e respetiva família que entra na instituição.

2. Existe alguém a quem é atribuída a função de acolhimento, de receber o novo residente na sua chegada?

2.a) quem é essa pessoa?

2.b) há na instituição a política de associar os idosos residentes a esta etapa fundamental da integração institucional? Se sim, descreva-me como se organizam e procedem a este nível.

3. Na altura da admissão, constroem um relatório social que vos permita conhecer a história de vida da pessoa?

4. O novo residente é apresentado a todos os outros residentes? Se sim, descreva-me como procedem.

5. Nesta fase de adaptação inicial existe algum programa que defina o tempo de adaptação e estratégias de adaptação? Se sim, descreva-me as grandes preocupações a que obedece e o modo como são postas em prática.
6. Tomam em conta a opinião dos residentes quando se estabelecem as regras da “casa”? (de forma a que não se tornem demasiado rígidas para não rotinizar a vida dos residentes e não limitar a autonomia de ação) se sim, descreva-me como procedem para os ouvir e para integrar as suas opiniões/sugestões.
7. E aos colaboradores quando chegam à instituição são-lhes fornecidas orientações com indicações sobre a organização, sobre o tratamento e cuidados a ter com os residentes? Mais uma vez, descreva-me as principais orientações que lhes são transmitidas e os modos como o fazem.
8. Há reuniões periódicas entre e com todos os colaboradores? Se sim, descreva-me por favor o tempo/importância que é conferida à discussão acerca das vias de fomentar as relações e os laços sociais entre os idosos (espírito de família/comunidade) e entre os idosos e a equipa técnica; algumas das diretrizes de trabalho mais importantes que daí resultam e os processos da sua implementação.
9. Os residentes participam na tomada de decisões acerca das atividades que realizam no quotidiano? Se sim, indique-me a periodicidade com que os idosos são auscultados/envolvidos nessa tomada de decisão e descreva-me como é dinamizado o processo de participação.

Para se perceber a quantidade e qualidade da interação dos técnicos qualificados com os utentes:

1. Existem três pilares fundamentais na organização de estruturas residenciais: a missão, os valores e a visão. Estes estão definidos na vossa instituição através de algum documento? 1a) se sim, pode facultar-me o documento?

2. Existem diretrizes claras (uma política de interação) acerca de como deve ser a relação entre residentes e os técnicos mais qualificados? Se sim, indique-mas e descreva-me de que forma as põem em prática.
3. Há uma preocupação de desenvolver atividades que desenvolvam novas e/ou aprofundem as competências e os saberes dos residentes e os tornem socialmente úteis? Se sim, descreva-me algumas dessas atividades e o modo como são implementadas.

Perceber as interações sociais entre residentes e os colaboradores:

1. Há um trabalho de formação da equipa centrada no modo como devem tratar os utentes e no que lhes devem proporcionar (clima de abertura, aceitação, escuta, suporte e cumplicidade)? Se sim descreva-me quais os objetivos principais dessa formação, como a realizam/implementam e os seus frutos.
2. Os residentes sentem abertura para exprimirem o que sentem? Se sim, explique de que forma o fazem e com quem o fazem.
3. Há uma prática de estimular a partilha de problemas (angústias, medos (morte), perdas, abandono) entre os idosos? Se sim, descreva-me como são dinamizadas essas sessões coletivas e os resultados a que têm chegado.
4. Há na instituição uma política de respeito pela privacidade dos idosos? Se sim, explique-me quais são as suas maiores preocupações (que níveis integra (relação com a família, higiene, espaço íntimo inviolável, etc.)) e como procedem para a implementar.

Nota: pedir uma pequena reflexão no fim da entrevista. Se considera que esta serviu para refletir sobre uma série de questões importantes ou não, se contribui para que se pense sobre a necessidade de mudanças nas respostas sociais atuais.

Anexo C: Relaxamento Progressivo de Jacobson de 4 Grupos Musculares

(fazer uma introdução e explicar o que se vai fazer durante a sessão de relaxamento e como se vai fazer)

Instruções:

“Feche os olhos suavemente e mantenha-os calmamente fechados, enquanto se concentra nas instruções que lhe vamos dar. Vou pedir-lhe que contraia diferentes grupos de músculos do seu corpo. Quando eu disser AGORA vai contraí-los tanto quanto puder. Quando eu disser RELAXE vai relaxar o mais possível e deixa-los relaxados. Durante a contração e descontração é muito importante que se concentre nas diferentes sensações dos seus músculos. Vamos começar...

(1 minuto de música)

1. Quando eu disser “agora” contraia os músculos das suas mãos e braços fazendo força com o punho firmemente fechado. AGORA, mantenha a contração ... sinta a fadiga ... a tensão ... a sensação dos músculos rijos (7seg.) e RELAXE, relaxe completamente... deixe os seus músculos continuar a relaxar.

Compare na sua mente as sensações de tensão que sentiu nas suas mãos e braços com a sensação agradável de relaxamento. Continue a sentir a sensação de serenidade, tranquilidade, paz e calma que está a adquirir... (40seg.).

2. Quando eu disser “agora” contraia os músculos do seu pescoço e da sua face, eleve as sobrancelhas, trocando os olhos, franzindo o nariz e cerrando os dentes, puxe os cantos da boca para trás. AGORA, sinta a sensação através de toda a área facial ... a sensação desagradável ... a sensação de tensão ... (7seg.) e RELAXE, deixe-se estar algum tempo a saborear a sensação agradável de ter esse músculo relaxado, note bem a diferença entre a sensação anterior de contração e esta na qual os músculos estão relaxados e suaves... (40seg.).

3. Quando eu disser “agora” contraia os músculos do peito, ombros, parte superior das costas e abdómen, inspire profundamente, prenda a respiração, puxando as omoplatas uma contra a outra, enquanto ao mesmo tempo faz o estômago duro.

AGORA, mantenha a contração ... sinta a fadiga ... a tensão ... a sensação desagradável de tensão ... registre na sua mente o que é a contração desses músculos... (7seg.) e RELAXE, deixe-se estar algum tempo a sentir a sensação agradável de relaxamento, de repouso dos músculos... (40seg.).

4. Quando eu disser “agora” contraia os músculos das pernas, levante ligeiramente as pernas, enquanto estica os dedos dos pés e vira os pés para dentro. AGORA, mantenha a tensão ... registre na sua mente o que é a tensão desses músculos... (7seg.) e RELAXE... deixe toda a tensão sair ... repare como é a nova sensação à medida que os músculos vão ficando mais e mais profundamente relaxados... (40seg.).

Respiração:

Vou pedir-lhe que faça 5 respirações profundas da seguinte maneira: em cada uma delas vai inspirar de forma calma, todo o ar que puder para a barriga, pelo que esta deve levantar, mantendo-a assim 5 segundos. Após esse tempo expire o ar lentamente ao mesmo tempo que diz para si mesma “RELAXA”, tranquilamente... procure no seu corpo as sensações de relaxamento profundo.

- 1- Inspire (3segundos) e expire (7 segundos)
- 2- Inspire (3segundos) e expire (7 segundos)
- 3- Volte a Inspirar (3segundos) e expire (7 segundos)
- 4- Inspire (3segundos) e expire (7 segundos)
- 5- Vamos inspirar mais uma vez (3segundos) e expire (7 segundos)

Anexo D: Imagem de Paz: Praia

(Agora vamos a um sítio especial... de relaxamento... onde só você pode entrar... imagine...)

Está sentada, num muro, em frente à praia... Num fim de tarde ameno e tranquilo...

Está vestida com roupa fresca e confortável, de Primavera...

Ao longe, observa o mar tranquilo e com ondas muito pequenas...

A praia está deserta e é muito grande, mas consegue observá-la em toda a sua extensão...

A luminosidade (própria do pôr do sol) é alargada e consegue distinguir claramente, o sol a descer, suavemente, e como que a poisar á superfície do mar, onde parece que o seu tamanho vai aumentando a pouco e pouco...

Ouve o barulho agradável das ondas e das gaivotas que, ao longe, fazem sons característicos.

Sente o cheiro da brisa marítima salgada e fresca, o que ajuda a que a sua respiração se processe sem dificuldades...

Está em paz consigo mesma...

A sua vontade é de ficar assim... sem pressas e a apreciar esta sensação de bem-estar...

Levanta-se e pisa a areia, apreciando esta sensação...

Apanha um punhado de areia e deixa-a escorrer por entre os dedos...

Aproxima-se do mar e molha os pés... e mãos... a água está fria, um pouco fria, o que a faz arrepiar-se...

Leva os dedos das mãos á boca e saboreia o paladar salgado da água do mar, o que a faz viver mais intensamente este momento e a apreciar sem pressas, como é bom estar calma, relaxada e em paz consigo mesma...

Sente-se elevar no ar tal é a sensação de leveza que está a experimentar agora...

É uma pluma que voa sobre o mar ao sabor do vento, da brisa...

Conclusão:

Respire lenta e profundamente. Deixe-se estar algum tempo a continuar a relaxar. Aproveite este tempo de repouso e de conforto que é todo seu...

Pausa: 2 minutos de música

Agora, vou pedir-lhe que devagar e calmante se prepare para o abandono suave deste exercício, centrando a sua atenção na minha voz á medida que eu conto para trás de 4 até 1.

4 – Comece a mexer as pernas e os pés, lentamente...

3 – Pode mexer os braços e as mãos, tranquilamente...

2 – A face e o pescoço. Sente-se bem, está relaxada...

1 – Suavemente pode abrir os olhos...

Está novamente no aqui e no agora.

Anexo E: Imagem de Paz: Caminho da Árvore Dourada

Imagine que está numa serra...

É um sítio muito agradável onde não está ninguém... somente você e a natureza...

Está sentada no meio desse local e consegue cheirar todos os aromas que emanam dele... o cheiro da vegetação... o cheiro das flores... das árvores... O cheiro da terra...

Consegue ouvir todos os sons desse local... ouve uma ligeira brisa que acaricia a vegetação... ouve a água dum riacho... (ouve) o cantar dos pássaros...

Segue caminhando e vê uma árvore enorme e bela... esse caminho é dourado, um dourado muito bonito que a convida a caminhar sobre ele e a dirigir-se àquela árvore... continue a dirigir-se a ela, calmamente seguindo o caminho dourado, sem pressa...

À medida que se vai aproximando da árvore, vai sentindo a sua energia... a sua harmonia... o seu poder...

Ao chegar perto da árvore abra os seus braços e abrace-a com muita ternura... ao sentir os seus braços a tocar a árvore, sinta que eles entram nela, bem como todo o seu corpo... você e a árvore tornam-se um só.

Sinta toda a energia da natureza a percorrer o seu corpo... a inundá-la de harmonia... sinta que dos seus pés saem raízes, raízes que penetram lenta e profundamente a terra... cada vez mais raízes, cada vez mais profundamente... até que as suas raízes encontram um riacho de água cristalina...

Leve as suas raízes a serem molhadas por essa água cristalina e sinta toda a sua vitalidade... sinta que essa vitalidade se eleva a todo o seu Ser... Quando sentir o seu Ser repleto com a vitalidade daquela água cristalina, sinta que essa mesma volta à sua origem... àquele riacho... e que leva com ela algo do seu corpo... são as suas preocupações... medos... as angústias... tudo isso é atraído pelo riacho... como se ele tivesse um ímã que atrai esses sentimentos e pensamentos...

Sentimentos e pensamentos que são levados... que saem pelas suas raízes e se escoam para a água cristalina do riacho...

Sinta-se agora muito mais leve... mais perto da sua verdadeira essência... um estado de paz... de tranquilidade... de harmonia... e de amor...

Delicie-se por alguns momentos com essa serenidade e sinta como ela preenche todo o seu Ser...

Volte novamente a ter consciência que está dentro daquela árvore enorme e bela e sinta de novo a sua energia...

Muita beleza e muita harmonia... e que os seus troncos e os seus ramos são ligeiramente soprados por uma brisa muito leve... como se estivesse a acaricia-la... deixando-a num estado de ainda maior serenidade...

Conclusão:

Respire lenta e profundamente. Deixe-se estar algum tempo a continuar a relaxar. Aproveite este tempo de repouso e de conforto que é todo seu...

Pausa: 2 minutos de música

Agora, vou pedir-lhe que devagar e calmante se prepare para o abandono suave deste exercício, centrando a sua atenção na minha voz á medida que eu conto para trás de 4 até 1.

4 – Comece a mexer as pernas e os pés, lentamente...

3 – Pode mexer os braços e as mãos, tranquilamente...

2 – A face e o pescoço. Sente-se bem, está relaxada...

1 – Suavemente pode abrir os olhos...

Está novamente no aqui e no agora.

Anexo F: Fichas com atividades intelectuais adaptadas para a atividade de Estimulação Cognitiva

Sessão nº _____
Nome: _____
Centro: _____
Data: _____

Exercício nº 1

Descubra o intruso nas profissões que se seguem.



Exercício Nº 2

Durante um minuto e meio tente responder aos seguintes enigmas, anotando as suas respostas.

	Resposta
1. Existe alguma lei que proíba o casamento de um homem com a irmã da viúva?	
2. Existe o 25 de abril em Inglaterra?	
3. Quantos animais de cada espécie conduziu Moisés à sua arca?	
4. O Benfica e o Porto fizeram 5 jogos de futebol. Cada um ganhou 3. Não houve empates. Como foi possível?	
5. De acordo com a lei internacional, se um avião cair na fronteira entre dois países, os sobreviventes do acidente deverão ser enterrados no país de origem ou naquele para onde iam?	
6. Alguns meses têm 31 dias, outros têm 30 dias. Quantos têm 28 dias?	
7. Quantas vezes podemos subtrair 5 de 25?	
8. O pai da Maria tem 5 filhas: Lálá, Lélé, lili, Lóló e...?	
9. Numa prova de atletismo, o Pedro ultrapassou o colega que estava em 2º lugar. Em que lugar ficou o Pedro?	

Sessão nº _____

Nome: _____

Centro: _____

Data: _____

Exercício nº 1

Descubra o intruso nas profissões seguintes:

PROFISSÕES INTRUSAS

BOMBEIRO/A:



SAIR

PROFISSÕES INTRUSAS

MÉDICO/A:



SAIR

Exercício nº 2

Nos quadros seguintes, assinale todos os “o” que encontrar.

a	A	A	o	A	A	a	o	a	A
a	A	A	a	A	O	a	a	a	O
o	O	A	a	A	A	a	a	o	A
a	A	A	a	A	A	a	a	a	A
a	A	O	a	O	A	a	a	o	O
a	C	A	a	O	C	a	a	a	A
a	A	A	o	A	O	c	c	a	A
o	O	C	a	A	A	a	a	a	A

Exercício nº 3

Este exercício é uma variante do exercício anterior, mas com um grau de dificuldade maior. Os objetivos e procedimentos repetem-se relativamente à procura de letras, mas o símbolo que deverá assinalar é “\”.

/	/	/	/	\	/	/	/	/	\
\	\	/	/	/	/	/	/	/	\
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	\	/	/	/	/
/	\	\	/	/	/	/	\	/	/
/	/	/	/	/	\	\	/	\	/
/	/	/	\	/	/	/	/	\	/
\	/	/	/	/	/	/	/	\	/

Sessão nº _____

Nome: _____

Centro: _____

Data: _____

Exercício nº1

Descubra o intruso nas profissões seguintes:

PROFISSÕES INTRUSAS

FUTEBOLISTA:



PROFISSÕES INTRUSAS

POLÍCIA:



Exercício nº2

Forme palavras alternando a ordem das letras, conforme o exemplo:

ÃIXMLEHO – MEXILHÃO

TRAOH - _____

HERIACLA - _____

UCALBHAA - _____

TRUMCAODOP - _____

ÃBSOA - _____

ARCODSEP - _____

Exercício nº3

ESCREVA 12 OBJETOS DE CASA DE BANHO

Sessão nº _____

Nome:

Centro:

Data: _____

Exercício nº 1

Observe com atenção a imagem



1. NO QUARTO QUANTAS CADEIRAS EXISTEM?

2. NO QUARTO QUANTAS CAMAS TEM?

3. QUANTOS CABIDES EXISTEM NO QUARTO?

4. QUANTOS QUADROS EXISTEM NO QUARTO?

5. O QUE VÊ EM CIMA DA MESA DE CABECEIRA?

6. QUANTAS PORTAS VÊ?

7. EXISTE ALGUMA JANELA NO QUARTO?

8. O QUE ESTÁ PENDURADO NA PORTA DA ESQUERDA?

9. O QUE VÊ NOS DOIS QUADROS DE CIMA NA PAREDE DA DIREITA?

10. DESCREVA O QUARTO DA IMAGEM
