



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

O contributo da Horta Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Centro de Dia

Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social

Mestrado em Educação e Lazer

2024, Nuno Miguel Girão Trindade

“Uma sociedade para todas as idades, só é possível se, promovermos uma sociedade, que longe de representar os idosos como doentes e aposentados, os considerarmos muito mais agentes e beneficiários do desenvolvimento”. (Kofi Annan)



Nuno Miguel Girão Trindade

O contributo da Horta Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e
em Centro de Dia

Trabalho de projeto em Educação e Lazer, apresentada ao Departamento de Educação,
Desporto e Intervenção Social da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do
grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Professor Doutor Ricardo José Espírito Santo Melo

Arguente: Professora Doutora Filipa Maria de Paulo Coelho C. Canavarro de Morais Gouvêa de
Almeida

Orientador: Professora Doutora Sílvia Maria Rodrigues da Cruz Parreiral

maio de 2024

Agradecimentos

É necessário agradecer a todos os elementos que estiveram envolvidos ou que contribuíram para um maior envolvimento neste processo de aprendizagem, em especial ao funcionário José Pereira por todas as ferramentas emprestadas e pelo seu trabalho na horta e também ao utente de Centro de Dia José Rainho pelo trabalho incansável que teve na horta.

À ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra e à direção do Mestrado de Educação e Lazer, muito obrigado por proporcionar este projeto de intervenção com o objetivo de nos preparar para o mercado de trabalho na vertente de educar sempre na presença do lazer.

À Professora Orientadora Sílvia Parreiral, muito obrigado não só pela excelente pessoa que é mas também pelos conselhos, esclarecimento de dúvidas, dicas e informações que contribuíram para um melhor desempenho nas tarefas que nos eram propostas, nos obstáculos que nos iam surgindo, mas também enquanto futuros profissionais.

À Santa Casa da Misericórdia de Soure (SCMS), pelos momentos de aprendizagem, convívio e de entreajuda, por me tornarem um profissional melhor mas também como utilizar métodos e técnicas para ultrapassar os obstáculos.

À Supervisora Institucional Daniela Mendes, bem como às restantes animadoras Carolina e Cláudia, agradeço as suas disponibilidades, conselhos, avisos, mas também pela ajuda dada ao longo desta etapa, obrigado também pelos métodos dados e pelas bastantes conversas que tivemos sobre os projetos e como utilizar os recursos da melhor maneira.

Não podia esquecer de agradecer aos meus pais e irmãos e ao meu grupo de amigos, pelo apoio dado nesta fase, mas também ao longo do Mestrado. Obrigado pelos conselhos e avisos.

Por último, quero ainda expressar a minha gratidão enorme e especial, à minha namorada, por todo o apoio e incentivo e sobretudo por nunca me abandonar nos momentos mais complicados desta fase da minha vida.

O contributo da Hortas Pedagógicas na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Centro de Dia

Resumo: O presente documento apresentará todas as ações relacionadas com o projeto de estágio que elaborámos no âmbito do Mestrado em Educação e Lazer. A prática de construir uma Horta em instituições de acolhimento de idosos assume um papel de atividade de lazer, com vantagens na melhoria e na manutenção da saúde dos utentes participantes. A literatura referencia benefícios ao nível físico, psicológico e social, ajudando os idosos a superar as vicissitudes associadas ao envelhecimento.

Assim, o projeto de intervenção a que nos propusemos, relativo à criação de uma Horta Pedagógica (HP) na Santa Casa da Misericórdia de Soure (SCMS), diz respeito à reutilização de algum terreno até então deixado ao “abandono”, no edifício Lar Sede, com o objetivo de produzir alimentos a serem utilizados na cozinha. A decisão de trabalhar esta temática resultou de se tratar de uma vertente do nosso agrado, na qual queremos continuar a trabalhar com os idosos. Reconhecendo a sua experiência de vida e valorizando os seus saberes sobre a agricultura tradicional, os participantes deste projeto colocaram em prática a arte do cultivo, despertando neles um sentimento de utilidade para com a comunidade.

Com este projeto, após a análise dos resultados observados, denota-se que se conseguiu fomentar um espírito de entreajuda e cooperação dentro do grupo. Através dos parâmetros de avaliação demonstrou-se a partir da observação direta, algumas mudanças de atitude e de comportamentos dos intervenientes.

Palavras-chave: Animação Socioeducativa; Educação ao Longo da Vida; Envelhecimento Ativo; Educação e Lazer; Hortas Pedagógicas

The contribution of Pedagogical Gardens in promoting well-being among institutionalised elderly people and those in Day Care Centres

Abstract: This document presents all the actions related to the internship project we carried out as part of the master's degree in education and leisure. The practice of building a vegetable garden in institutions for the elderly takes on the role of a leisure activity, with advantages for improving and maintaining the health of participating users. The literature mentions physical, psychological and social benefits, helping the elderly to overcome the vicissitudes associated with ageing.

So, the intervention project we set out to create a Pedagogical Vegetable Garden (HP) at the Santa Casa da Misericórdia de Soure (SCMS) concerns the reuse of some land that had previously been left "abandoned" in the main building of the residential structure for the elderly, with the aim of producing vegetables to be used in the kitchen. The decision to work on this theme was the result of the fact that it's an area we like, and one in which we want to continue working with the elderly. Recognizing their life experience and valuing their knowledge of traditional agriculture, the participants in this project put the art of cultivation into practice, awakening in them a sense of usefulness to the community.

After analyzing the results of this project, we can see that it was possible to foster a spirit of mutual help and cooperation within the group. Through the evaluation parameters, direct observation showed changes in the attitudes and behavior of those involved.

Keywords: Socio-Educational Animation; Lifelong Education; Active Aging; Education and Leisure; Pedagogical Gardens

Sumário

LISTA DE ABREVIATURAS	V
LISTA DE FIGURAS	VI
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL	4
1.1 ANIMAÇÃO SOCIOEDUCATIVA E EDUCAÇÃO AO LONGO DA VIDA.....	5
1.2 ENVELHECIMENTO E ENVELHECIMENTO ATIVO	10
1.3 EDUCAÇÃO E LAZER.....	14
1.4 HORTAS PEDAGÓGICAS EM PORTUGAL	17
1.5 ESTIMULAÇÃO SENSORIAL	19
1.6 DEFINIÇÃO E OBJETIVOS DO CENTRO DE DIA.....	20
2. INTERVENÇÃO	22
2.1. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO.....	23
2.2 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO E DO PÚBLICO-ALVO	23
2.3 FINALIDADES E OBJETIVOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO	26
2.4 FASES E ESTRATÉGIAS ADOTADAS NO PROJETO	26
2.5 PROCEDIMENTOS.....	35
2.6 AVALIAÇÃO.....	36
2.7 O PROJETO E SUA RELEVÂNCIA NA ÁREA DA INTERVENÇÃO	37
2.8 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E RESULTADOS	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
BIBLIOGRAFIA	43

LISTA DE ABREVIATURAS

1. ASC- Animação Sociocultural
2. ASE- Animação Socioeducativa
3. DGS- Direção Geral de Saúde
4. ERPI- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
5. ESEC- Escola Superior de Educação de Coimbra
6. HP- Horta Pedagógica
7. MEL- Mestrado de Educação e Lazer
8. OMS- Organização Mundial de Saúde
9. SCMS- Santa Casa da Misericórdia de Soure

LISTA DE FIGURAS

QUADRO 1 – MATRIZ DE PLANEAMENTO DE ATIVIDADES	PÁG.33
FIGURA 1 – IDOSOS A PREPARAR A TERRA PARA O CULTIVO.....	PÁG. 28
FIGURA 2 – FASE DE CULTIVO POR PARTE DOS IDOSOS.....	PÁG. 29
FIGURA 3 – MANUTENÇÃO DA HORTA.....	PÁG.30
FIGURA 4 – COLHEITA E ENTREGA DOS LEGUMES.....	PÁG.31

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento acontece ao longo do nosso percurso vital, uma vez que decorre a partir do momento em que nascemos e termina com a nossa morte. Em Portugal, nos últimos 50 anos, observamos o aumento do envelhecimento demográfico, existindo cada vez mais população envelhecida, prevendo-se, através de estudos realizados, que em 2050 haja 2,5 idosos por cada jovem, com idade inferior a 15 anos (Fonseca, 2006).

O aumento do envelhecimento acarreta problemas de ordem social, económica e política, e para os solucionar é fundamental perceber melhor este longo e complexo ciclo. Contudo, nos últimos anos foi-se privilegiando outras fases da vida, criando-se várias teorias, na medida de as tentar compreender, como é o caso da infância e de a adolescência. Infelizmente envelhecimento foi encarado ao longo dos tempos como algo negativo uma vez que nos conduz para o fim da vida (Oliveira, 2008).

Existem múltiplas fatores que nos levam a perceber que vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida, nomeadamente o envelhecimento populacional, que deriva da redução do número de nascimentos, do aumento do número de anos que, normalmente, as pessoas passaram a viver, aliado aos avanços da medicina e aos estilos de vida das pessoas, e também o contexto económico, social, político e cultural (Oliveira, 2008).

O facto de a medicina ter avançado significativamente ao longo dos anos e ter contribuído para o aumento da esperança de vida da população, levanta questões como a importância de as políticas públicas e os sistemas de ensino formarem profissionais especializados e competentes para estudar e promover um envelhecimento digno.

Ao longo dos anos todos nós estamos sujeitos a perder aptidões cognitivas e físicas e é encontrar estratégias que permitam combater essas perdas de capacidades. A qualidade de vida não pode ser descuidada, temos de nos focar cada vez mais em envelhecer melhor e com condições adaptadas para cada um de nós (Oliveira, 2008).

Percebe-se assim, a importância de intervir neste tipo de grupos, idosos institucionalizados, dos quais não podemos nem devemos esquecer que cada pessoa é única e diferente, pelo que devemos ter em conta as necessidades de cada um, em função das suas características.

Assim, o projeto de intervenção que agora apresentamos, resultante do estágio que realizámos no âmbito do Mestrado em Educação e Lazer, da Escola Superior de Educação de Coimbra, visa relatar as atividades desenvolvidas, a partir da criação da Horta Pedagógica, facilitadoras de um envelhecimento bem-sucedido, com vista a promover a capacidade motora e a melhoria da autoestima, bem como a qualidade de vida dos utentes.

Optámos por realizar o nosso projeto na Santa Casa da Misericórdia de Soure que se situa no distrito de Coimbra e concelho de Soure. O público-alvo do projeto é constituído por idosos institucionalizados na valência de Lar e idosos do Centro de Dia, com idades compreendidas entre os 65 e os 80 anos.

O projeto teve como finalidade a promoção do envelhecimento ativo. A área do envelhecimento foi escolhida porque é uma área atual e de necessária intervenção, devido ao aumento da população envelhecida, não só em Portugal, mas um pouco por todos os países da Europa. O envelhecimento tem sido um dos maiores desafios do século XXI e, por isso, cada vez mais é importante proporcionar espaços de promoção do envelhecimento ativo, sensibilizar para a importância de ter uma vida mais ativa, participativa, fomentando a educação ao longo da vida, de forma a potenciar um contínuo desenvolvimento holístico dos seres humanos e, neste caso, das pessoas adultas idosas (Monteiro, 2018). Assim, torna-se importante desenvolver intervenções educativas que promovam e trabalhem no sentido de um envelhecimento ativo.

No que respeita à estrutura do relatório, este contempla, para além desta introdução, onde apresentámos sumariamente o tema, o contexto, a atualidade e pertinência do projeto, quatro capítulos, as considerações finais, a bibliografia, e os anexos. No capítulo 1, expomos o enquadramento teórico da problemática do estágio, começando por apresentar a pertinência da Animação Socioeducativa e da Educação ao Longo da Vida enquanto conceitos orientadores do que tem sido desenvolvido no âmbito da educação de adultos e da intervenção comunitária e em contextos de promoção do envelhecimento ativo. De seguida referimos algumas correntes teóricas sobre a realidade do envelhecimento e do envelhecimento ativo e sobre a animação na terceira idade. E exploramos também alguns contributos teóricos sobre a Educação e o Lazer, como forma de enquadrar a nossa intervenção como sendo educativa e promotora de momentos de

lazer. Por fim, achámos relevante referir alguns contributos teóricos sobre o conceito de Hortas Pedagógicas e o que em Portugal se tem dinamizado sobre o mesmo, atendendo o contributo fundamental que pode ter no processo de estimulação sensorial dos seus participantes.

No capítulo 2, sobre as questões metodológicas, fazemos uma caracterização da instituição e do público-alvo da nossa intervenção; apresentamos a finalidade e os objetivos do projeto; referimos as fases e estratégias adotadas para a implementação do projeto, o processo de avaliação e o seu impacto; por fim fazemos referência às limitações encontradas e, ainda, à relevância do projeto no âmbito da nossa área de intervenção, bem como a apresentação e discussão do impacto que teve o processo de intervenção e à descrição das atividades desenvolvidas no estágio, sendo, ainda, evidenciados os resultados obtidos.

Por fim, concluímos o nosso trabalho com uma análise crítica dos resultados obtidos, apontando as suas implicações, bem como o impacto do projeto a nível pessoal, institucional e de conhecimento na área de especialização.

1. ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

1.1 ANIMAÇÃO SOCIOEDUCATIVA E EDUCAÇÃO AO LONGO DA VIDA

A animação e o trabalho desenvolvido pelo animador visam permitir a evolução de pessoas e comunidades, por meio da iniciativa, criatividade e capacidade de criar atividades e projetos interessantes e inovadores. Dessa forma, a experiência do animador, por sua vez já enriquecedora, tornar-se-á ainda mais inesquecível (Gonçalves, 2014).

Cabe também aos animadores, criar um ambiente propício ao desenvolvimento de capacidades por meio de ateliers, jogos, e atividades em grupo (Gonçalves, 2014).

Por muitos estudos que existam sobre o conceito de Animação, tem-se como realidade que “não há um autor que se tenha preocupado com o conceito de animação sociocultural que, em seguida, não tenha reconhecido a polissemia, a ambiguidade, a imprecisão, o caráter vago... no uso da expressão” (Trilla, 2004, p. 25). Quintas e Castaño (1998, p. 17) têm exatamente a mesma reação e percepção do termo, quando declaram que “o conceito de animação é bastante impreciso. Não existe unanimidade entre os autores”. Segundo Lopes (1993, p. 79), existe uma “conflitualidade teórica à volta do conceito”. A enorme diversidade que existe nos campos da animação sociocultural faz com que seja difícil determinar a sua especificidade e afixar os seus limites (Ander Egg, 2000).

A Animação Socioeducativa (ASE) é, assim, uma dimensão da animação em processos educativos de aprendizagem ao longo da vida, processos educativos de crianças e jovens em risco, processos educativos de idosos institucionalizados. Assim, e segundo Lopes (2006) há três modalidades básicas que recorrem a técnicas de trabalho que visam promover a discussão e comunicação do grupo, levando a cabo a sua finalidade. Ou seja, nestes casos podemos dizer que a animação cultural tem por sua missão a cultura, a animação educativa a parte educativa de um grupo e, por fim a animação social que tem como finalidade a parte social de um grupo ou comunidade.

A ASE reúne um conjunto de ações sociais que visam promover a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento, tendo como objetivo principal o de promover a consciencialização para a participação das populações (Lopes, 2006). Por isso, por se focar na vertente educativa, é tão necessária para possibilitar a consciência sobre o meio envolvente, sobre os problemas que nos afetam e sobre

possíveis formas de os solucionar. Sem educação, sem conhecimento e sem mecanismos de gerir e processar o conhecimento adquirido, não é possível capacitar pessoas e grupos (Lopes, 2006).

Por sua vez, a Animação Sociocultural (ASC) é uma prática social e de desenvolvimento, assente na participação plena e no protagonismo de todos os intervenientes no processo de intervenção. A sua génese encontra-se na Educação Popular, sendo este um processo de envolvimento das pessoas, de grupos e das comunidades (Leal, 2004).

Assim, e ainda segundo Leal (2004), a ASE é um âmbito específico associado à ASC, centrado na dimensão educativa, que visa contribuir para a educação de um determinado indivíduo ao longo da sua vida. A Animação Socioeducativa procura capacitar indivíduos para a tomada de decisões, mas também contribuir para o seu desenvolvimento.

Na sequência disso, se os idosos forem estimulados cognitivamente e fisicamente terão um envelhecimento com menos doenças associadas e maior destreza mental e física. O envelhecimento ativo é fundamental, daí a promoção de atividades socioeducativas junto dos idosos (institucionalizados e não institucionalizados) ser essencial para o fomento da sua autonomia e independência.

Para além das exigências ao nível da saúde, sabendo nós da predominância de imensos estereótipos, é importante instruir as pessoas que trabalham e convivem com os idosos para que a sua relação seja de compreensão e possibilite, não só, um bom ambiente, como também permita à pessoa idosa usufruir da sua vida em plenitude. É oportuno articular com a perspetiva de Sherron e Lumsden (1978, citados por Alcoforado, Barbosa & Barreto, 2017), que reconhecem a crescente importância atribuída à qualidade de vida das pessoas de idade avançada e o respetivo reconhecimento do potencial desta faixa etária.

Desta forma, os objetivos a alcançarem-se são: promover o desenvolvimento humano, aumentar a qualidade de vida, fomentar um envelhecimento «digno, informado, saudável e com mais sentido» (Alcoforado, Barbosa & Barreto, 2017).

Na perspetiva de Ventosa (2009), a Animação Socioeducativa com pessoas idosas é uma das mais recentes especialidades de Animação Sociocultural, mas, também, a que

apresenta maiores perspectivas profissionais futuras, dado o aumento da esperança média de vida da população. Numa sociedade em que o envelhecimento da população se tem vindo a revelar um fenómeno progressivo e transversal ao mundo desenvolvido, as questões em torno do envelhecimento, da velhice e do bem-estar da população idosa tornam-se cada vez mais importantes.

O aumento substancial da esperança média de vida da população traduziu-se numa série de transformações e desafios, entre eles é necessário responder às necessidades e exigências da população idosa, de forma a proporcionar um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Ou seja, torna-se premente proporcionar qualidade de vida e bem-estar nesta fase, entendida como uma nova etapa da vida em que continuam abertas as possibilidades de desenvolvimento pessoal e social (Ventosa, 2009; Leandro, Dias & Leandro, 2010; Jacob, 2007; Osório & Pinto, 2007; Fonseca, 2005). Esta nova perspetiva enfatiza a possibilidade de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, centrado na manutenção e/ou estimulação, quer das capacidades físicas e psicológicas, quer das dimensões afetivas e emotivas.

A Animação Sociocultural apresenta-se como um novo paradigma de intervenção com idosos, que se caracteriza por atribuir ao idoso o papel de protagonista da sua história de vida, e por uma postura ativa e participativa apostada na promoção da relação interpessoal e da participação social com vista a possibilitar a continuidade da integração do idoso no seu agregado familiar e comunitário favorecendo, assim, a manutenção de uma vida significativa e com qualidade (Fontes, Sousa, Lopes, & S. Lopes, 2014).

O envelhecimento humano é um fenómeno que se caracteriza por ser um processo de transformações que vão ocorrendo ao longo da vida, transformações que ocorrem ao nível do organismo que vão desde a aparência física, às manifestações cognitivas e comportamentais, e alterações relativas aos papéis sociais, experiências e relações estabelecidas e vividas ao longo dos anos (Portella, 2004; Parente, 2006). Nesta perspetiva, o envelhecimento é entendido como um processo a ocorrer ao longo da vida.

A manutenção do bem-estar e da qualidade e sentido da vida na idade avançada prepara-se e aparenta ser necessário ser levada a cabo por meio de estratégias de prevenção e promoção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Ou seja, desenvolver

modalidades de intervenção educativa de forma a sensibilizar e a consciencializar os indivíduos para a importância das estratégias de melhoria do seu estado de saúde, para a sua participação na sociedade e para a manutenção da rede de relações interpessoais, é cada vez mais importante (Fragoso, 2012, p. 173).

Para além do trabalho a desenvolver com os idosos no sentido da promoção de um envelhecimento com mais qualidade, é ainda necessário desenvolver um trabalho educativo com os adultos em geral com o objetivo de “(...) preparação para o processo de envelhecimento, aposentação, adaptação aos novos papéis sociais, e por fim a preparação para a última fase de vida (morte, aprender a despedida)” (Fragoso, 2012, p. 173).

Segundo Lopes (2008, p. 329) a

Animação Sociocultural na terceira idade funda-se (...) nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações otimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental, de perspetivar a Animação do seu tempo, que é, predominantemente livre.

Utilizando a arte como estratégia de intervenção, a animação será uma animação estimulativa tal como Marcelino Lopes a define, pois propõe uma metodologia em que “os idosos preservem a sua capacidade de interação, acedam à participação na vida comunitária e à possibilidade de realização pessoal” (Lopes, 2008: 330). A animação estimulativa deve proporcionar ao indivíduo as ferramentas para que o mesmo se possa relacionar com os estímulos do meio e interagir com outras pessoas, promovendo a sua capacidade adaptativa a novas situações.

Nesse sentido, é essencial que a Animação Sociocultural, nesta fase da vida, se foque em melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, permitindo ao idoso trabalhar na resolução dos seus próprios problemas, inquietações e interesses, para que estes se tornem mais capazes, com mais ferramentas que lhes permitam viver melhor a terceira ou quarta

idade, no novo contexto de que a maioria passou a fazer parte, as estruturas residenciais para idosos.

A nível das interações sociais podemos afirmar que a criação de espaços educativos e das novas dinâmicas de aprendizagem tem por consequência uma educação ao longo das diferentes etapas do ciclo de vida. Segundo Ireland e Spezia (2014), o empoderamento das pessoas e das comunidades só existe devido à criação de respostas educativas que são capazes de reconhecer e valorizar os contextos onde as pessoas adquirem e partilham os seus conhecimentos. Nesse sentido, podemos dizer também que, uma pessoa idosa, devido ao seu conhecimento e a sua experiência, é uma fonte importante de saberes para a sociedade onde se insere.

Na educação de idosos é importante referir que esta é distinta da educação de adultos devido ao facto de ter objetivos e necessidades diferentes. A este propósito, Mirabelli e Carielo da Fonseca (2016) ditam que uma educação de adultos tem por base a satisfação pessoal, tanto ao nível do bem-estar e da qualidade de vida, sendo distante da procura da qualificação escolar. Lopes (2019) refere que é importante fomentar a sua participação na sociedade e em interações sociais, sendo necessário relembrar que, neste tipo de educação para idosos, esta deve ser pensada como forma de manter a sua funcionalidade plena e intacta e promover o desenvolvimento individual (Cachioni & Neri, 2008, citados por Lopes, 2019).

Contudo, a ASE, como base na intervenção e com o objetivo educativo de transformar estratégias intergeracionais em ferramentas importantes para o desenvolvimento, quer a nível pessoal, como a nível social e educativo, podemos, à semelhança de Barros (2020) e Martins (2015) referir que, o que é importante é “aprender a aprender ao longo da vida”.

A ASE revela-se por ter uma metodologia distante da dita metodologia tradicional na medida em que utiliza ferramentas para criar e fomentar a participação social das pessoas, no sentido em que relaciona a parte lúdica à parte da intervenção educativa. Por outras palavras, a ASE desenvolve ferramentas que promovem a criação de processos que visam melhorar a qualidade de vida das pessoas, nomeadamente dos idosos, melhorando sempre os aspetos educativos e pedagógicos presentes nas ações, dirigidas às pessoas em contexto comunitário ou institucional (Barros, 2020).

1.2 ENVELHECIMENTO E ENVELHECIMENTO ATIVO

A partir do século XX, nas sociedades mais desenvolvidas, surgiu o fenómeno designado de “envelhecimento demográfico”, devido ao aumento do número de idosos e à diminuição do número de jovens. Este fenómeno, sendo caracterizado pela sua amplitude mundial e pela sua irreversibilidade, tem vindo a evoluir a um ritmo bastante acelerado e demonstrando uma tendência para a sua continuidade (Caetano, 2013).

De forma a entendermos a sua dimensão, revela-se importante tratar e compreender os seus indicadores associados, como a esperança média de vida, o índice de longevidade, o índice de envelhecimento, a taxa de fecundidade e de mortalidade (Caetano, 2013).

A esperança média de vida faz alusão ao número de anos, em média, que uma pessoa pode viver desde o seu nascimento. Em 2017, a esperança média de vida mundial era de 80,8 anos de idade, mais 13,7 anos relativamente ao valor apresentado em 1970 (Pordata, 2020b).

Em 2018, Portugal encontra-se entre os países que apresentam mais idosos com 80 ou mais anos, por cada 100 idosos, ocupando o sétimo lugar na União Europeia, com um índice de longevidade de 29,4%, sendo 28,6% a média da União Europeia (Pordata, 2020c).

Por sua vez, o índice de envelhecimento que é caracterizado pela relação entre a população idosa e a população jovem em que, na população idosa é a partir dos 65 ou mais anos e na idade jovem é compreendida entre os 0 e os 14 anos. Esse índice português, no ano de 2018, era de 157,4%, claramente superior à média da União Europeia que era de 132,3%. Assumindo o terceiro lugar de países com maior índice, isto é, com maior número de idosos por cada 100 jovens (Pordata, 2020d). Declara-se, então, atualmente, como um dos países mais envelhecidos do mundo (Aboim, 2014).

Em Portugal, considera-se que uma pessoa é idosa aquela que possui 65 ou mais anos de idade, o que, em Portugal está associada à idade de reforma (INE, 2002).

De acordo com a Direção-Geral de Saúde (DGS),

O envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autônoma o mais tempo possível, o que implica uma ação integrada ao nível da mudança de comportamentos e atitudes da população em geral (DGS, 2004, p.3).

Sabemos que o envelhecimento é um processo que envolve muitas transformações no indivíduo, o que o torna num processo multidimensional. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1999, citado por Serviço Nacional de Saúde, 2017, p.8), “o envelhecimento individual é um processo condicionado por fatores biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, podendo ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida”. Embora estas alterações variem de pessoa para pessoa, podemos dizer que são uma constante em toda a população idosa, sendo próprias do envelhecimento normal.

Nos dias de hoje, não existe apenas uma forma de envelhecer e podemos dizer que a forma como se envelhece está diretamente relacionada com as nossas opções e rotinas diárias, com as alterações biológicas, psicológicas e sociais inerentes a esta etapa da nossa vida. Então, podemos afirmar que existem 4 tipos de idades: cronológica, biológica, psicológica e social (Schneider & Irigaray, 2008).

A *idade cronológica* é a idade mais objetiva que mensura a passagem dos anos decorridos desde o nascimento, sendo um dos meios mais simples e utilizados para obter informações sobre cada indivíduo (Hoyer & Roodin, 2003, citado por Schneider & Irigaray, 2008).

Fazendo referência à parte orgânica e funcional, temos a *idade biológica*, caracterizada pelas transformações mentais e corporais decorrentes do processo de desenvolvimento e envelhecimento humano (Schneider & Irigaray, 2008).

A *idade psicológica* relaciona-se com a personalidade e experiência de vida. Os padrões de comportamento que cada pessoa adquire e mantém ao longo de toda a sua vida tem uma influência direta no modo como envelhece (Schneider & Irigaray, 2008).

Por sua vez, a *idade social*, está relacionada com as redes sociais estabelecidas e com o *status* da pessoa. Podemos considerar uma pessoa mais nova ou mais velha consoante a forma como ela se comporta dentro da sociedade e da cultura em que está inserida, como por exemplo, em termos de vestuário, hábitos e linguagem (Schneider & Irigaray, 2008).

Nem todas as pessoas envelhecem de forma igual, muito menos à mesma velocidade. Os indivíduos sofrem alterações na pele, no cabelo, na massa muscular, nas articulações e também na sua mobilidade. Neste contexto, torna-se extremamente relevante compreender que o processo de envelhecimento se divide em dois tipos: o envelhecimento normal e o envelhecimento patológico. O *envelhecimento normal* é aquele que se produz de forma universal em todos os indivíduos, são considerados processos inevitáveis e comuns a todos os idosos, consequência do uso e desgaste dos próprios órgãos, tecidos e sistemas, estando também vinculado à carga genética familiar e individual de cada sujeito. O *envelhecimento patológico* é o resultado das várias sequelas deixadas no nosso organismo através das distintas doenças que sofremos ao longo dos anos de vida, é aquele que se produz em consequência dos efeitos nocivos de determinados agentes externos, sendo, portanto, evitável. É influenciado pelo estilo de vida, a alimentação, o nível de poluição ambiental, o consumo de tabaco ou álcool, associando-se ainda as doenças crónicas, quer do foro psíquico como físico (Casado, s.d.).

Ao distinguir o envelhecimento normalizado e o envelhecimento patológico, é crucial tratar de duas noções fundamentais que a eles estão subjacentes, ou seja, a autonomia e a dependência. Considera-se uma pessoa dependente aquela que depende de algo ou de alguém, em consequência de uma deterioração de saúde, para realizar certas atividades da vida diária. São pessoas que, estando condicionadas por alguma perda ou diminuição da sua capacidade funcional, não conseguem executar atividades que anteriormente faziam com normalidade. Enquanto um indivíduo autónomo é aquele que tem poder de decisão e conduz a sua vida por si mesmo, significando que atua com liberdade de escolha. Contudo, é de ressaltar que mesmo que uma pessoa idosa seja dependente, não é por esse motivo que deve deixar de ser autónoma. Devemos defender a preservação e o reforço da autonomia pessoal (Pavarini & Neri, 2000, citados por Guedes).

Contudo, apesar de os aspetos individuais serem extremamente importantes, não nos podemos esquecer de que estes são continuamente influenciados pelo meio envolvente, no qual cada um de nós está inserido (Pavarini & Neri, 2000, citados por Guedes).

Tal como se explica no Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, da Organização Mundial de Saúde (2015), os ambientes onde as pessoas mais velhas vivem são determinantes para trajetórias positivas de envelhecimento, em que a participação social assume especial relevância. O contexto e o meio onde as pessoas se inserem, bem como as relações existentes com a vizinhança e com a comunidade local afetam diretamente a saúde e o bem-estar, em suma, a relação consigo próprio. Assim, falar de envelhecimento ativo, tal como preconizado pela OMS (2015), implica falar de um processo de cidadania plena e ativa, no qual as oportunidades de participação têm especial importância, associadas a uma maior qualidade de vida. O envelhecimento ativo é dependente de vários determinantes para uma melhor qualidade de vida de todos, sendo eles de nível pessoal (a genética, os fatores psicológicos e a biologia); comportamental (estilo de vida saudável e participação ativa no cuidado da sua saúde); económico (proteção social, rendimentos e oportunidades de trabalho); ligados ao ambiente físico (transportes públicos de fácil acesso, habitação e vizinhança segura e adequada, segurança alimentar, ar puro e água limpa); ao ambiente social (alfabetização, educação, apoio social e prevenção de violência); aos serviços sociais e de saúde (promoção da saúde e prevenção de doenças, com igual acesso e de qualidade). O sexo e a cultura também são dois fatores que influenciam o envelhecimento ativo, pois os valores culturais e tradicionais de socialização estão presentes em todos os determinantes (Fernandes, Magalhães & Antão, 2012).

Face aos atuais padrões demográficos, assistimos aos mais variados esforços para promover o bem-estar dos idosos, quer estes se encontrem no seu domicílio, em casa de familiares ou em instituições. Mas para que estes esforços não sejam em vão é fundamental aumentar a consciência de que é importante identificar e promover condições que permitam a ocorrência de uma velhice longa e saudável, com uma relação custo-benefício favorável aos indivíduos e às instituições sociais, num contexto de igualdade quanto à distribuição de bens e oportunidades sociais (Fonseca, 2005a). Estas apresentam vantagens como: a comunicação íntima entre os intervenientes, a partilha de

sentimentos e de ideias e uma cooperação nas tarefas significativas para todos os participantes envolvidos. Tudo isto deve ser encarado como uma forma de inclusão do idoso na sociedade e por sua vez contribuindo para o seu bem-estar.

Está aqui especificado o envelhecimento ativo e saudável, sendo que estes dois conceitos estão relacionados. O conceito “ativo” refere-se à participação da pessoa idosa na vida social, económica, cultural, cívica, religiosa, mas também à promoção da atividade física e da atividade profissional, não sendo estes dois últimos fatores centrais ao envelhecimento ativo. Está relacionado também com a qualidade de vida de cada pessoa idosa, sendo esta definida como a perceção que o indivíduo tem de si próprio, sobre a sua posição na vida, os seus objetivos, as suas preocupações e expectativas. (Estratégia Nacional do Envelhecimento Ativo, 2017).

Relativamente ao conceito “saudável”, este refere-se ao processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio. O objetivo principal deste conceito é o bem-estar da pessoa idosa. Assim, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos que as pessoas têm na vida, é o reflexo do suporte e das oportunidades que a sociedade lhes garante “para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam, mais do que o resultado do sucesso e da motivação individual” (Estratégia Nacional do Envelhecimento Ativo, 2017, p. 9).

De forma a promover o envelhecimento ativo, importa que, na esfera pessoal, haja capacidade e oportunidade de realizar atividades educativas que promovam a estimulação intelectual dos idosos, assim como as capacidades físicas dos mesmos.

1.3 EDUCAÇÃO E LAZER

O conceito de educação e lazer remete claramente para a forma como o conhecimento e o lazer estão interligados e são domínios importantes na vida das pessoas, que permitem o crescimento e desenvolvimento individual de cada um (Ellis, Cogan, & Howey, 1991).

A este propósito, podemos interpretar que, a dimensão educativa, diz respeito ao processo de aprendizagem dos indivíduos. Não apenas a parte lógica, mas do conhecimento das coisas em geral, do autoconhecimento, e do entendimento do outro, no que diz respeito às particularidades de cada um e respeitando-as, sejam estas similares às nossas ou não, tendo como princípio a compreensão coletiva e a procura pela qualidade de vida em sociedade (Brandão, 2002).

A educação e o lazer estão diretamente relacionados na medida em que, a educação, como já foi referido anteriormente, permite-nos desenvolver os nossos conhecimentos e o lazer permite-nos aprofundar e desenvolver os nossos gostos permitindo-nos o autoconhecimento e a aprendizagem. Educar as pessoas para estas poderem desfrutar dos seus tempos livres é fundamental. Através do lazer, o indivíduo tem a possibilidade de escolher aprender sobre o que realmente deseja e interessa, mediante os seus gostos (Marcelino, 2008).

Se as atividades de lazer podem-nos ajudar a promover uma vida ativa, também contribuem para uma educação positiva e uma aprendizagem que nos permita promover e estimular, não só as nossas capacidades cognitivas, mas também físicas. Algo que se deve ter em conta através da estimulação sensorial, com a realização de atividades lúdicas.

Segundo Kelly (1996), devemos perceber que o conceito de educação relacionado com o lazer é de facto abstrato, na medida em que está relacionado com o conhecimento, com temas que são estudados e tem por base ou deve ter conhecimento científico empírico e associado à pedagogia. O conhecimento na nossa sociedade está associado a escolas e formações.

Por sua vez, Henderson (2007) refere que os dois conceitos, de certo modo, dão uma perceção de contrariedade, na medida em que é difícil muitas vezes percecionarmos que a educação pode estar diretamente relacionada com o lazer e vice-versa.

Quando percecionamos a palavra lazer esta remete-nos para os tempos livres, para a liberdade de escolha, nos tempos que muitas vezes são considerados “tempos mortos”, onde procuramos fazer atividades que nos permitam desligar, relaxar, sendo prazerosas como é o caso da leitura, de uma ida ao cinema e de ouvir música. Já a educação, tal como

referido anteriormente, é associada a alguma rigidez, a uma liberdade condicionada na medida que está relacionada com o conhecimento concreto (Henderson, 2007).

Contudo, se houver uma análise concreta conseguimos perceber que o conhecimento acaba por estar relacionado com o lazer, para tal temos de questionar o que é o lazer, o que é o conhecimento, como é que estes dois conceitos podem coexistir (Henderson, 2007). Este conceito tem levado a que muitos autores e estudiosos a procurem perceber como, e onde, se dá esta ligação. Temos o caso de Parker (1979), para este autor há uma relação entre o lazer e a educação, ou seja, para ele a educação conduz à possibilidade de uma vida plena, no que diz respeito ao lazer (Parker, 1979).

No caso de autores como Berner, Brannan e Verhoven (1984), estes destacaram o papel da escola e da educação para preparar os alunos para a vida e para estes poderem desfrutar de forma consciente os seus tempos de lazer, ou seja, os tempos livres merecem um cuidado importante do ponto de vista da educação.

Estes dois termos permitem e conduzem a uma forma fácil e divertida de apreender conhecimentos. Através do lazer podemos aprender e conhecer novas coisas de uma forma mais envolvente, na medida em que não o fazemos como uma obrigatoriedade, nem de forma padronizada (Berner, Brannan e Verhoven, 1984).

Se analisarmos convenientemente, quando aproveitamos o nosso tempo livre para ler um livro relacionado com uma temática que gostamos estamos a associar estes dois conceitos, usar o tempo livre e o conhecimento. Deste modo, torna-se muito mais fácil apreender coisas novas, uma vez que se torna numa decisão nossa e não numa obrigação, como a que temos na escola ou em contexto profissional (Berner, Brannan & Verhoven, 1984).

Não prescindimos do tempo que temos livre, mas sim usamos este mesmo tempo de lazer para aprender por opção própria, com o tempo que definimos para tal, com a liberdade de fazer tudo num dia ou numa semana, não há uma restrição de conteúdos a apreender.

Kelly (1996), mostrou encadeamento entre os conceitos de lazer e aprendizagem, como um conjunto de capacidades, onde existe uma sinergia entre o que significa aprender e

lazer, em que o facto de apreendermos mais habilidades nos leva a ampliar os nossos conhecimentos. E, aliando isto ao lazer, temos uma maior probabilidade de aprender mais e melhor.

Analisando, percebemos que a ideia de “educação e lazer”, prevê e sugere que o ensino considerado tradicional se associe a um ensino mais direcionado para a “liberdade”, e que não seja condicionado e formatado por diretrizes específicas. Apesar da educação poder abranger métodos concretos e lógicos, também tem uma forte componente social que permite aos indivíduos crescerem, não só na parte profissional, mas também a nível pessoal (Mundy, 1998).

Cada vez mais, o papel da escola na educação, é também o de promover formação cívica que sensibilizam o aluno para a sua importância e papel na sociedade atual. E, se percebermos bem, o lazer permite que os indivíduos cuidem da sua mente através de momentos de relaxamento. Tais momentos significativos acabam por ser importantes para que, na altura de apreender conhecimento, haja uma maior capacidade de recolher, selecionar e analisar a informação que nos é transmitida (Mundy, 1998).

Reitera-se assim que é através do nosso conhecimento pessoal sobre nós mesmos e o que nos rodeia que as mudanças acontecem na vida de cada um, isso só é possível quando dispomos tempo para refletirmos sobre a nossa existência e o nosso papel, para tal temos de ter autodeterminação, disciplina e foco que são objetivos também da educação e do lazer (Su, 2006).

Em suma, a educação e o lazer têm sido abordadas ao longo das últimas décadas sempre com o objetivo de nos conseguirmos compreender e desenvolver não só enquanto pessoas, mas também enquanto sociedade.

A construção de uma horta é mais uma forma de juntar a educação a uma atividade de lazer visto que, os idosos, através de uma atividade lúdica podem adquirir conhecimentos em fazer algo de que gostam, sendo as hortas uma ferramenta importante neste passo.

1.4 HORTAS PEDAGÓGICAS EM PORTUGAL

Dada a relevância das investigações em relação à Educação para o Lazer e, no sentido de colaborar na identificação de fatores relacionados com o tempo, a atitude e atividades destinadas ao lazer, este projeto apresenta um programa de estimulação cognitiva através da criação da horta pedagógica na instituição, como ferramenta para proporcionar momentos de relaxamento e descontração (Gonçalves, 2014).

Para compreender a importância do tema, importa perceber o conceito das Hortas Urbanas em Portugal e como estas se subdividem em: hortas sociais, recreativas, pedagógicas e as empresariais. No que diz respeito às hortas sociais, recorde-se que as mesmas se caracterizam por serem utilizadas, maioritariamente, por uma população (mais) carenciada, contribuindo para o incremento da qualidade de vida dos seus utilizadores (Gonçalves, 2014).

Por sua vez, as hortas de tipologia recreativa, realce-se que estas são exclusivas e que se encontram relacionadas principalmente com lazer, contribuindo tanto para o bem-estar físico, como para o bem-estar psicológico (Gonçalves, 2014).

Uma outra tipologia de hortas encontradas é a que se concentra na atividade pedagógica. Este tipo de hortas pretende sensibilizar a população para uma educação ambiental, dado que é cada vez mais comum a população interessar-se por assuntos desta matéria (Gonçalves, 2014).

Por fim, a quarta tipologia de hortas diz respeito à empresarial. As hortas que apresentam esta valência permitem que as empresas reestruturem espaços verdes, tornando-os produtivos e reduzindo custos de manutenção. Acima de tudo, estas hortas permitem que os colaboradores destas empresas tenham acesso a um espaço de terreno para cultivar os produtos que mais apreciam (Gonçalves, 2014).

A construção da Horta Pedagógica na instituição da SCMS assume um papel de atividade de lazer, com vantagens na melhoria e na manutenção da saúde dos utentes participantes. Um dos objetivos da Horta é melhorar a qualidade de vida dos utentes e deve ser ajustada de forma a conseguir um equilíbrio físico, psicológico e social do ser humano. A Horta Pedagógica através do contacto com a Natureza estimula uma aprendizagem ativa e uma melhor consciência ecológica, permite a realização de

atividades agrícolas e de jardinagem arrancando algumas ervas, organizando os canteiros e limpeza da terra.

Estas informações ao serem otimizadas quanto ao tempo, atitude e atividades destinadas ao lazer, estas se tornam capazes de contribuir para a melhoria na qualidade das vivências no âmbito de lazer.

Uma vez, que os idosos vão perdendo funções motoras, nomeadamente ao nível da motricidade fina, as atividades realizadas na horta como o plantar os legumes, sache as ervas vão permitindo estimular sensorialmente estas mesmas funções.

1.5 ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

A estimulação sensorial é caracterizada como uma intervenção terapêutica ou de suporte que proporciona uma estimulação ativa dos sentidos primários como a audição, o tato, o olfato, a visão e o paladar tendo em conta diversos objetivos e finalidades, sem recurso a processos cognitivos complexos. (Martins, 2015, *as cited in* Amaral, 2016).

Este tipo de estimulação destina-se principalmente a pessoas com diminuída capacidade de receção e interpretação dos estímulos do meio ambiente que a rodeia tendo como principal objetivo o desenvolvimento e reabilitação de competências cognitivas e psicomotoras (Martins, 2015, *as cited in* Amaral, 2016).

Relativamente ao caso da demência ou a doença de Alzheimer a estimulação sensorial pode ter um papel importante na medida em que poderá permitir que esta população em particular, através da música, por exemplo, e com o recurso a sons mais calmos, alcance níveis de maior tranquilidade. É bastante frequente que os idosos, utentes de um lar, que apresentem demência tenham um elevado grau de agitação e dificuldade em se concentrarem em tarefas disponibilizadas pelos animadores socioculturais (Collier, 2007).

A estimulação visual no caso dos utentes institucionalizados pode muitas vezes ser feita com recurso a um projetor, que permita aos idosos visualizarem imagens que lhes possibilitam fazer associações. Ou seja, para além da estimulação visual estaremos também a fazer estimulação cognitiva e permitir que estes não percam a capacidade de

memória. Dando um exemplo concreto, se os idosos visualizarem um coelho através da projeção poderão associar e recordar o que é um coelho, perceber através da visualização se o animal era o mesmo que eles tinham em mente. Muitas vezes, com o avançar dos anos o nosso cérebro vai perdendo a capacidade e esquecendo ou alterando a perceção das coisas, daí a importância de manter os idosos ativos através das atividades sensoriais e neste caso concreto visuais (Collier, 2007).

O recurso à prática de atividades multissensoriais aumenta a qualidade de estímulos que a pessoa idosa recebe, aumentando assim o seu desempenho e competências, contribuindo ainda num processo de adaptação à instituição onde estas estão inseridas. Sem nunca negligenciar o bem-estar e relaxamento que estas atividades proporcionam (Amaral, 2016).

Com tudo isto, podemos caracterizar a estimulação multissensorial como um conjunto de atividades para as quais é necessário a utilização de um ou mais sentidos, tendo como principal objetivo o desenvolvimento cognitivo da pessoa idosa, bem como a compreensão do ambiente que a rodeia.

1.6 DEFINIÇÃO E OBJETIVOS DO CENTRO DE DIA

Uma vez que este projeto contou com a intervenção dos idosos em Centro de Dia, importa clarificar o que é e quais são os objetivos desta valência. O Centro de Dia é uma valência caracterizada por ser apenas realizada em horário diurno, por norma com início no período da manhã e termino à tarde. Nestes espaços realizam-se intervenções grupais ou individuais, com o objetivo de promover a saúde e a parte psicossocial dos utentes (Arrazola, 2003).

O Centro de Dia permite que os utentes ainda com alguma autonomia, não sejam obrigados a sair do seu contexto familiar, permitindo que durante o período em que as famílias não estão em casa para prestar acompanhamento aos idosos, estes sejam acompanhados por pessoas especializadas para lhes prestarem todos os cuidados. Contudo, importa também referir que muitas vezes este espaço serve de ponte para a institucionalização dos utentes (Arrazola, 2003).

Percebe-se deste modo, que os Centros de Dia foram criados com o objetivo de dar recursos sociais durante o período diurno a idosos que apesar de sofrerem de algum grau de dependência física ou psíquica, ainda conseguem preservar alguma autonomia (Cid & Dapía, 2007).

Esta valência serve ainda de apoio aos cuidadores informais destes idosos, que tendo os idosos neste tipo de serviço conseguem de algum modo descansar e ao mesmo tempo promover e integrar os idosos na sociedade através de um conjunto de exercícios que são oferecidos no Centro de Dia que permitem estimular, desenvolver e travar o degradingamento físico e intelectual. Tudo isto é possível graças à equipa multidisciplinar que desenvolve trabalho com estes idosos, para promover a integridade física e mental dos mesmos (Manchola, 2000).

O Centro de Dia tem, assim, um papel importante na vida dos idosos que os frequentam, permitindo que estes continuem a ter a sua individualidade, ajustando as intervenções realizadas ao que cada um gosta, apesar de pertencerem a um grupo cada um tem o direito de ver as atividades ajustadas ao seu gosto (Benet, 2003).

Em suma, os Centros de Dia permitem que os idosos tenham condições dignas, promovendo a integração dos mesmos e desenvolvendo o seu papel na sociedade. Auxiliando os seus familiares, que de um modo geral, têm uma vida ativa e não conseguem estar e tomar conta dos idosos a tempo inteiro (Castiello, 1996).

2. INTERVENÇÃO

2.1. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Após um breve diagnóstico feito à população-alvo, com vista a avaliarmos o nível do desenvolvimento intelectual e físico dos idosos e com base em informações dadas pela psicóloga, percebemos a importância de promover ações que deveriam ocorrer num ambiente descontraído (lazer) mas com alguma intenção educativa (educação). Assim, reconhecemos que o processo de levar as pessoas a recordarem as suas vidas ligadas à agricultura, por meio da criação de uma Horta, lhes permitiu estimular a sua memória relativamente aos conceitos de plantação e às técnicas de cultivo, então, utilizadas, mas também lhes desenvolvia a motricidade fina e outras capacidades.

Nesse processo de diagnóstico inicial, quisemos conhecer as suas necessidades e potencialidades, mas também tivemos oportunidade de conhecer que atividades são promovidas na instituição e quais delas têm em vista o envelhecimento ativo, com benefícios na vida dos idosos.

A metodologia que foi utilizada, no âmbito deste projeto de intervenção, passou pela análise documental e revisão da literatura, quer para um melhor conhecimento dos conceitos, quer para uma construção teórica de suporte à investigação. Utilizou-se também a observação participante onde estivemos em contacto direto com o público-alvo, com os técnicos e funcionários, pelo que conseguimos implementar as atividades, integrando-os e, assim, ter uma melhor e maior perceção da problemática em estudo.

Após as entrevistas com os utentes pude obter que a criação da horta foi vista com bons olhos tanto a nível psicológico, porque foi uma distração para eles, como a nível físico devido à ajuda que me foram dando.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO E DO PÚBLICO-ALVO

Optámos por realizar o nosso projeto na Santa Casa da Misericórdia de Soure que se situa no distrito de Coimbra e concelho de Soure. O público-alvo do projeto foram os idosos institucionalizados na valência de Lar e os idosos do Centro de Dia, com idades compreendidas entre os 65 e os 80 anos de idade. Nas atividades desenvolvidas na Horta

participaram 5 sujeitos, sendo eles 4 mulheres: E1, de 84 anos; E3, de 81 anos; E4, de 74 anos e E5, de 78 anos, e 1 homem: E2, de 83 anos. O Concelho de Soure pertence ao distrito de Coimbra e tem por limites, a Norte o Concelho de Montemor-o-Velho; a Nascente, os Concelhos de Condeixa-a-Nova e Penela; a Sul, os Concelhos de Pombal e Ansião, e a Oeste o Concelho de Figueira da Foz. É parte integrante do agrupamento de concelhos da sub-região denominada de Baixo Mondego - corresponde a uma NUT de ordem III. Tem uma área total de 265,1 km² e uma população de, sensivelmente, 21 mil habitantes. Está dividido administrativamente em doze freguesias:

- Alfarelos
- Brunhós
- Degracias
- Figueiró do Campo
- Gesteira
- Granja do Ulmeiro
- Pombalinho
- Samuel
- Soure
- Tapéus
- Vinha da Rainha
- Vila Nova de Anços.

Geograficamente o Concelho de Soure apresenta duas zonas com características bem diferenciadas: A zona Serrana, que integra a sub-região de Sico é constituída pelas Freguesias de Tapéus, Degracias e Pombalinho. A produção de queijo de qualidade continua a ser uma das atividades características. De referir também, o funcionamento de unidades de extração de calcário e uma unidade industrial de torrefação de frutos secos. O resto do concelho, mais plano, dominado pelas bacias de aluvião dos rios Anços, Arunca e Pranto, com maior riqueza de solo e uma maior proximidade dos principais eixos

de comunicação da região e do país, naturalmente, tem apresentado um maior índice de desenvolvimento, assente num quadro diversificado de atividades no plano sectorial. O Concelho de Soure é rico em associativismo, designadamente nos âmbitos, cultural (grupos de folclore, de teatro, filarmónicas, escolas de música e tunas), desportivo e de Ação social. A Câmara Municipal de Soure tem vindo a consolidar uma política integrada e diversificada de apoios, sempre com dimensão concelhia, assumidamente descentralizadora que se tem revelado como um dos vetores mais relevantes na realização efetiva de um investimento público intenso, espacial e funcionalmente equilibrado, estratégia considerada como única e mesmo imperativa, quando o que está em causa é que se continue a fazer de Soure um Concelho cada vez mais atrativo, onde todos se possam sentir cada vez melhor. A Santa Casa da Misericórdia de Soure (SCMS), já com vários anos de prática, com origem remetente para o século XVI. Assim, o seu campo de ação pode transcender às áreas da Segurança Social, contudo os seus objetivos fulcrais centram-se no apoio à família, na proteção aos idosos e à infância, através da criação e manutenção de Lares (atualmente tem 136 utentes nos três edifícios em Centro de Lar, mais especificamente, 59 no edifício Sede, 30 no edifício do Hospital e 59 no edifício da Saibreira), Centro de Dia (15 utentes), Centro de Convívio (10 utentes), Serviço de Apoio Domiciliário (44 utentes, distribuídos pelo Concelho de Soure), Creche (30 crianças) e Pré-Escolar (27 crianças). A SCMS poderá, ainda, desenvolver outras atividades de natureza educativa, formativa, recreativa, ambiental, desportiva, dinamizadora ou cultural, que visem: a promoção do bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos e a valorização, humana ou religiosa dos seus funcionários e utentes.

O campo de ação da SCMS pode transcender às áreas da Segurança Social, contudo os seus objetivos fulcrais centram-se no apoio à família, na proteção aos idosos e à infância, através da criação e manutenção de Lares.

Para a elaboração deste projeto foram selecionados idosos de ambas as valências, Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI) e Centro de Dia, cuja média de idades 79,4 anos de idade. Da ERPI fizeram parte dois idosos do sexo feminino que apresentavam vontade e gosto pela agricultura, sendo que uma destas idosas apresenta Alzheimer. Contudo, ambas apresentam alguma limitação de locomoção, pelo que precisam recorrer ao uso de bengala.

Do Centro de Dia fizeram parte deste projeto 3 idosos, sendo duas do sexo feminino e um do sexo masculino. Estes três idosos não apresentam problemas de locomoção, nem demência que, muitas vezes, está associada à idade.

Entre os participantes do nosso projeto, dois idosos não possuem nenhum nível de escolaridade, um frequentou a escola até à terceira classe e os restantes dois concluíram os estudos na quarta classe.

Importa referir que os critérios tidos em conta para a seleção destes idosos foi terem o gosto pelas atividades agrícolas e perceber em que medida o convívio entre ambas as valências também poderiam ajudar o desenvolvimento e o envolvimento neste projeto.

2.3 FINALIDADES E OBJETIVOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

Um dos objetivos principais do nosso projeto diz respeito à necessidade de levar os idosos institucionalizados na ERPI- Lar Sede da Santa Casa da Misericórdia de Soure a sentirem-se úteis na sociedade. Outro desses objetivos prende-se com o facto de fazer com que, no final, os participantes consigam produzir produtos, e que estes mais tarde possam vir a ser consumidos pelos idosos da instituição e usados pela cozinha. Levando os idosos a promover o envelhecimento ativo e, ao mesmo tempo, permitir que os produtos sejam consumidos por estes, ajudando assim a sustentabilidade financeira da instituição.

2.4 FASES E ESTRATÉGIAS ADOTADAS NO PROJETO

Através de entrevistas que fui tendo com os técnicos de lar, elaboramos um projeto de intervenção, cujo principal objetivo foi promover a partilha de saberes entre os idosos que dominam as artes e todo o processo do cultivo, do uso das ferramentas agrícolas e da colheita dos produtos. Tendo como principal intuito, que os produtos obtidos da terra fossem levados para a cozinha do lar, para que, deste modo, a cozinheira e as auxiliares pudessem utilizar os mesmos, para que estes pudessem chegar à mesa dos idosos.

Num primeiro momento foi selecionado um grupo de pessoas referenciadas pela diretora técnica, que podiam reunir as características necessárias e que demonstrassem interesse em participar nos programas de estimulação.

Ao longo do projeto de intervenção, as atividades a concretizar – presentes no quadro 1 – focaram-se no trabalho em equipa. Foram realizadas diversas atividades que proporcionavam momentos que auxiliavam ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais, mas também, atividades que proporcionavam uma melhor ocupação de tempos livres, de forma dinâmica. Sendo que as atividades e os seus seguintes objetivos foram:

“VEM E AJUDA-TE A TI MESMO”

Para primeiro contacto com o meu público-alvo decidi começar por dar a conhecer o fim da horta; como vamos cultivar, em que parte da terra iremos semear o produto, os perigos de manuseio e as várias fases de cultivo (os passos a dar até chegar à parte de colher).

Escolhi este título como vista a cativar os idosos nesta atividade, assim este nome é mais para motivar/cativar e promover nos idosos a ideia de se ajudarem uns aos outros e, assim, conseguirem levar o objetivo da Horta até ao fim.

Assim, a atividade consistia em preparar o solo tornando-o arável, limpo e pronto para o cultivo; garantir que os utensílios estejam em bom estado; explicação prévia de como utilizar os utensílios. Para isso serão necessários utensílios da agricultura como por exemplo enxadadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos.



Figura 1: Idosos a preparar a terra para o cultivo

“MÃOS À OBRA”

Esta atividade inicia com uma explicação dos passos a seguirem no local, conversar sobre as formas de semear, e dar início ao cultivo de acordo com as diversas etapas. O que se

pretendeu foi não apenas cultivar, mas também divertirem-se com alguns jogos e atividades a serem explicadas no próprio dia da atividade. O objetivo foi tornar a atividade mais descontraída e mais rentável.

Esta foi a atividade principal do projeto, porque foi com ela que a Horta começou a dar que falar na instituição. Todos comentavam que era uma atividade muito boa para os idosos, bem como para a cozinha. Para a implementação desta atividade foi necessário limpar e preparar o solo para o cultivo; foi necessário a existência de voluntários suficientes; que os utensílios estivessem em bom estado; e explicar previamente como utilizar os utensílios.



Figura 2: Fase de cultivo por parte dos idosos

“CUIDA DE TI”

Perceber que não é só semear e esperar que cresça, é necessário cuidar, regar, e tirar as ervas ao seu redor.

Neste título, o “cuidar”, implica ter motivos para ir à Horta todos os dias, para arrancar as ervas daninhas, aplicar fertilizantes e produtos para afastar os “inimigos” da planta. Também a utilização de canas para os tomateiros, para que estes quando crescessem tivessem apoio e condições para o seu crescimento normal.



Figura 3: Manutenção da horta

“VAI À TUA VIDA”

Nesta fase, a fase mais importante e com mais visibilidade do projeto, que consistiu em colher o que foi cultivado e entregar na cozinha do lar.

Esta fase final, ou última atividade do projeto, resume-se ao que todos os participantes esperavam que acontecesse, fruto dos dias dedicados ao trabalho na Horta.





Figura 4: Colheita e entrega dos legumes na cozinha do Lar

No quadro 1 podemos ver, por ordem, todas as atividades desenvolvidas bem como os seus objetivos, gerais e específicos, mas também os recursos materiais e humanos e parcerias.

Quadro 1 – Matriz de Planeamento de Atividades

Nome da atividade	Objetivo geral	Objetivo específico	Recursos humanos e parcerias	Recursos materiais
“Vem e ajuda-te a ti mesmo”	Promover o sentimento de utilidade entre os participantes; levar os participantes a serem capazes de, no final, entregarem na cozinha os os frutos do seu trabalho, a serem confeccionados e consumidos por todos os utentes.	Promover um diálogo com os participantes dando-lhes conhecimento da finalidade da horta; e eles poderão partilhar os processos do cultivo e do manuseio das ferramentas e sobre as várias fases de cultivo (os passos a dar até chegar à parte de colher).	Recursos humanos: Idosos do Centro de dia, funcionários do Lar	Utensílios da agricultura como por exemplo enxadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos. Computador, projetor, uma tela.
“Mãos à obra”	Dar a conhecer a finalidade da horta;	Partilhar sobre como cultivar/semeiar;	Recursos humanos: Idosos do Centro de dia,	Utensílios da agricultura como por exemplo

		Dividir o terreno em partes e distribuir as várias sementeiras pelo terreno; Promover a boa disposição e o convívio por meio de jogos e atividades.	funcionários do Lar	enxadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos.
“Cuida de ti”	Neste passo, o importante é a limpeza do solo e regar o que se cultivou.	Perceber que não é só semear e esperar que cresça, é necessário cuidar como regar, tirar as ervas ao seu redor.	Recursos humanos: Idosos do Centro de dia, funcionários do Lar.	Utensílios da agricultura como por exemplo enxadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos. Computador, projetor, uma tela.

“Vai à tua vida”	Parte de colher e entregar à cozinha.	Colher e levar os produtos à cozinha.	Recursos humanos: Idosos do Centro de dia, funcionários do Lar	Utensílios da agricultura como por exemplo enxadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos
------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Nota: Todas estas atividades foram fotografadas e são de produção própria.

2.5 PROCEDIMENTOS

Neste capítulo decidiu-se começar por dar a conhecer a horta, quais os produtos que semeamos e como vamos cultivar, em que parte da terra iremos semear o produto, os perigos de manuseio e as várias fases de cultivo (os passos a dar até chegar à parte de colher). Assim, a atividade consiste em preparar o solo tornando-o arável, limpo e pronto para o cultivo.

Deste modo, o importante era que os utensílios estivessem em bom estado e, para isso, era importante uma explicação prévia de como utilizar os materiais. Serão necessários utensílios da agricultura como por exemplo enxadas, pás, forquilhas, vassouras, motocultivador, moto roçador, fertilizantes, sementes; regadores, mangueiras, encinhos, computador, projetor e uma tela. O importante era que os idosos percebessem que não era só semear e esperar que crescesse, é necessário cuidar como regar, tirar as ervas ao

seu redor, para que a atividade seja feita com sucesso foi necessário um número de voluntários suficientes para cada atividade.

Com esta atividade, tivemos como objetivo principal que os idosos institucionalizados na ERPI- Lar Sede da Santa Casa da Misericórdia de Soure se sentissem úteis para a sociedade; conseguir produzir produtos que mais tarde fossem consumidos pelos idosos e usados pela cozinha dando assim alguma ajuda e ao mesmo tempo utilidade aos produtos.

Dar a conhecer o fim da horta; como vamos cultivar, em que parte da terra iremos semear o produto, os perigos de manuseio e as várias fases de cultivo (os passos a dar até chegar à parte de colher).

Começar por explicar os passos no local, formas de semear, e começando o cultivo de acordo com as diversas etapas.

Iriam estar a cultivar, mas ao mesmo tempo a divertir-se com algumas atividades de estimulação cognitiva nomeadamente, provérbios, rimas e músicas que cantavam na altura em que trabalhavam “no campo” que iriam ser ditos no dia, para ser mais descontraído e mais rentável porque distraíam-se, mas continuavam a fazer o trabalho.

2.6 AVALIAÇÃO

Para avaliar se os objetivos das atividades foram cumpridos, decidimo-nos pela observação direta, e por realizar entrevistas aos participantes, após a realização da Horta, com o intuito de compreender o impacto deste projeto no público-alvo. Nomeadamente o impacto a nível cognitivo, físico, e percebermos se conseguiram apreender algo de novo, ou se aplicaram apenas os conhecimentos que já tinham sido adquiridos ao longo da sua vida.

A nível físico houve quem referisse o bem-estar físico que as atividades da Horta causavam, como é o caso do Entrevistado 2 que refere: “Andava sempre em movimento

e isso distraía-me e deixava-me contente” (E2) e a Entrevistada 1 que, por sua vez, disse: “Gostava de ir para a Horta, apanhar ar e isso acalmava-me” (E1). Por outro lado, a nível cognitivo, o reavivar das memórias antigas relacionadas com a vida agrícola também teve um efeito muito positivo nas pessoas, como é o caso da Entrevistada 5 que refere: “já não me recordava, mas aprendemos tudo outra vez” (E5).

Verificamos, de igual modo, a importância que teve em levar os idosos a não se sentirem tão sós e tristes, tal como refere o a Entrevistada 3 “andava mais feliz porque andava distraída” (E3), e a Entrevistada 4, ao afirmar que: “A horta traz-nos alegria, porque faz esquecer a solidão” (E4).

A componente pedagógica relacionada com o lazer também esteve sempre presente, tal como pudemos constatar nas palavras da participante 3 quando refere: “Aprendi muita coisa” (E3). Além disso também lhes foi dada a oportunidade de aprenderem novas técnicas de cultivo que, anteriormente, não eram tão utilizadas “aprendi pois, andamos sempre a aprender, e nunca sabemos tudo” (E5).

Segundo pudemos verificar, nas entrevistas realizadas, todos os idosos que participaram neste projeto consideram que o mesmo foi bastante importante, “...foi importante porque as pessoas andavam distraídas” (E1), “Muito importante e muito engraçado...” (E2) e “... fazia bem às pessoas para se divertirem” (E3). Além disso, referem a necessidade de o projeto ter continuidade, pelo bem que lhes causa dado o que faz aos participantes “muito importante, ... porque se podia fazer muito mais coisas e não e fazem” (E5).

De modo geral, e segundo pudemos constatar, verificou-se uma grande satisfação entre todos os participantes nas atividades da Horta.

2.7 O PROJETO E SUA RELEVÂNCIA NA ÁREA DA INTERVENÇÃO

Para finalizar esperávamos que, com estas atividades, os idosos se tivessem sentido motivados para um objetivo comum, ou seja, o de semear/plantar produtos com a finalidade de, mais tarde os poderem usufruir nas suas refeições quotidianas, e se sentissem motivados para passarem os dias na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) da SCMS de Soure. Promover a este público algum tipo de distração foi o nosso

objetivo, e sendo atividades que lhes relembram a sua vida antes de entrar no lar, facilitou neles a vontade de falar das suas histórias e de algumas tradições das suas localidades de origem. Estas atividades são boas porque são de facto um condutor de distração e de relaxamento psicológico, como se sentem muito em baixo é sempre bom ter alguma atividade ocupacional e terem objetivos para conseguirem ocupar os seus dias.

Pudemos constatar que os idosos se sentiam bem na horta e por vários motivos, nomeadamente, motivos de ordem física, mental e emocional. O envolverem-se em atividades físicas leves, como: cavar a terra, plantar, regar e colher, mostrou serem atividades agradáveis que os manteve ativos, o que se revelou benéfico para a sua saúde física em geral, melhorando a flexibilidade e a força muscular. Quanto aos benefícios de nível sensorial, as atividades na Horta envolviam o “mexer” em várias texturas da terra, nas sementes e plantas o que permitiu experiências de toque enriquecedoras, estimulando o tato e o contacto com diferentes texturas.

Outro elemento fundamental, relativo ao combate ao isolamento social destes idosos, diz respeito ao facto de o trabalho na Horta ter permitido criar um ambiente propício para a socialização, através das conversas que se foram criando entre as pessoas.

Esperamos que este projeto seja feito nos outros lares da SCMS.

2.8 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E RESULTADOS

Após o planeamento do projeto e de modo a executá-lo, este passou por diversas fases e atividades no sentido de percebermos se chegaríamos aos resultados desejados.

A primeira atividade desenvolvida foi a limpeza do local a que se destinaria a base da intervenção do projeto a horta, como este envolvia o uso de maquinaria pesada, complexa e perigosa no seu manuseamento, achámos por bem ser esse trabalho executado por um profissional. Assim procurámos não colocar em risco a integridade física dos participantes.

Na segunda fase, já com a colaboração dos idosos, procedemos ao manuseamento de enxadas, encinhos, vassouras e forquilhas, de modo a preparar a terra para a fase da

plantação. Nesta fase, esteve também incluída a lavra do solo por parte dos idosos em conjunto com os funcionários.

Na terceira fase os idosos procederam à plantação dos legumes, concretamente: alfaces, couves, tomates, pimentos e espinafres. Nesta etapa os idosos iam todos os dias regar a horta e apanhar as ervas que prejudicavam o crescimento dos legumes e fertilizar os solos, uma vez que foi com base na experiência destes que resolvemos usar fertilizantes. Colocou-se também canas nos tomateiros e ataram-se os mesmos para poderem crescer e não cair no solo estragados.

Por último, os idosos foram doar os seus legumes à cozinha da instituição de modo que as cozinheiras os pudessem confeccionar.

No decorrer destas fases da atividade foi possível verificar que na fase dois os idosos se sentiram úteis e colaboradores, foi visível verificar que a sua motricidade fina estava a ser trabalhada e que os mesmos se iam recordando das suas vivências passadas na labora da terra, uma vez que os próprios iam dando sugestões de como manusear a terra, de modo que esta recebesse os legumes para plantação.

Na atividade dois, os idosos começaram a cultivar através de atividades lúdicas como rimas e tradições das suas terras, bem como com canções que antigamente os mesmos cantavam quando estavam nos campos de cultivo. Foi possível perceber que através do divertimento estes recordaram e reviveram momentos passados na sua juventude, recordando de forma fácil como se planta cada uma das sementes e plantas.

Através da fase três os idosos da instituição aprenderam e relembaram a importância de cuidar do que tinham semeado e, mais uma vez, utilizaram e desenvolveram a sua motricidade fina para o decorrer desta fase.

Na fase final do projeto foi possível visualizar que todas as atividades propostas decorreram com êxito, uma vez que com o empenho, dedicação, cuidado e resiliência os idosos conseguiram cumprir a missão de colher, entregar e saborear os legumes por eles plantados e colhidos.

Para além do que está materializado, visto que foi visível que conseguiram ter êxito, podemos observar que os participantes, ao se envolverem no projeto, melhoraram as

relações entre si, desenvolveram maior capacidade física, visto que ganharam mais destreza manual e cognitivamente lembraram-se da sua juventude. Também foi possível comprovar o entusiasmo e a alegria dos idosos, não só no decorrer do projeto, mas também através das entrevistas realizadas, onde todos falam dos aspetos positivos, como o passarem tempo em conjunto, a reviver coisas do passado e o facto de afastar a solidão sentida por estes idosos. Alguns ainda gostariam que este projeto continuasse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este projeto, foi nosso propósito conseguir trabalhar para promover e manter o espírito sempre jovem e de utilidade entre o grupo de sujeitos que constituíram o nosso público-alvo. Para a sociedade desta faixa etária, basta terem o ânimo de vida que se deve ter.

Perceber o papel da animação que é um elemento fundamental nesta instituição visto que, tem objetivo de conseguir captar, mentalizar, e consciencializar todos os intervenientes e, num aspeto mais amplo, que a sociedade possa conhecer o papel da Animação neste contexto. E que mais tarde a instituição consiga fazer atividades como esta nos diferentes lares.

Como principais pontos, focamo-nos na parte ambiental, parte social e na parte institucional de modo a ter mais atividades de modo que os idosos se sintam bem mesmo estando institucionalizados. Neste projeto abordaram-se temas como o envelhecimento ativo, Animação socioeducativa e Educação ao Longo da Vida e os contributos destas na vida de um idoso, a importância de Educação e Lazer nesta faixa etária, a importância das hortas pedagógicas explicando as suas quatro valências e o papel do animador neste contexto e a importância da estimulação sensorial.

A qualidade do envelhecimento está relacionada com o tipo de suporte social que existe, bem como a educação, ou seja, no que se pretende que esta população aprenda com base no que já sabe. Visto isto, denota-se que o saber é uma ferramenta fundamental para que haja envelhecimento ativo, permitindo que os idosos se adaptem e não percam capacidades nestas fases das suas vidas (Antunes, 2017).

A forma como os idosos se relacionam uns com os outros, as ligações que estabelecem e o modo como ocupam os seus tempos livres, são essências para a qualidade no seu processo de envelhecimento, estes devem apostar em ter atividades que os desenvolvam e estimulem cognitivamente e fisicamente, ao mesmo tempo em que aprendem ou revivem momentos antigos e que lhes dão alegria e motivação (Antunes, 2017).

Então, é aqui que se compreende que o animador tem de criar todos os momentos relativos à aquisição de conhecimentos, novas experiências e atividades de caráter lúdico. Quando se coloca algo em prática, algo que não está só na mente, mas sim no papel, é importante verificar se é o mais correto ou não. Então, é necessário verificar a veracidade do que foi diagnosticado. Ou seja, reparar se existiram mudanças ou se realmente as situações ainda continuavam no mesmo ponto e se precisavam, sim ou não, de ser realmente trabalhadas, como por exemplo a adesão dos idosos a estas atividades.

Todo o empenho dedicado a este projeto, a comparecer todos os dias na instituição e ter um público-alvo do meu lado foi uma mais-valia. Não só porque foi uma ligação criada com as pessoas envolvidas, mas porque foi muito fácil trabalhar com eles por já ter uma relação de confiança bastante boa.

Deste modo, consideramos que as relações e os laços criados ao longo deste tempo foram um fator bastante importante para o desenvolvimento deste trabalho, pois o apoio, o entusiasmo, o espírito de ajuda e companheirismo por parte dos técnicos e público-alvo deram-nos forças para continuar a implementar o projeto com amor e também para fazer com que os participantes se sentissem mais incluídos e mais úteis.

Ao longo deste tempo, fomos adquirindo algumas capacidades que contribuíram para a evolução do nosso trabalho e para o nosso futuro como animador, como por exemplo: autonomia, saber liderar e controlar o grupo, atenuar conflitos, improvisar, ter mais iniciativa e saber gerir o stress e o nervosismo.

O balanço que faço deste projeto é que, a nível pessoal, traduziu-se em algo bastante positivo. Não se tornou apenas em algo que foi necessário implementar, mas sim em algo que me fez ter noção do que realmente é a amizade e de como as relações podem ser trabalhadas. Ainda que, na minha perspetiva, achasse, agora que tudo terminou neste processo, poderiam ter existido mais formas de concretizar as coisas. Isto porque, as

atividades e abordagens foram previamente planeadas, no entanto, com o decorrer da situação, surgem novas ideias de ver as coisas. Com isto venho dizer que a adaptação ao meio envolvente e às condições dadas requerem muitas vezes alguma paciência para que no final o projeto consiga ser implementado e realizado com sucesso.

Para finalizar venho referir que basta ter empenho, dedicação, carinho e ser sensível perante algumas situações para que os idosos se sintam felizes a cada dia que passa mesmo tendo na cabeça que um dia tudo chegará ao fim, por isso, e com poucas atividades, é muito simples os idosos se sentirem úteis, basta ter criatividade e trabalhar sempre junto deles e trabalhar com eles, tendo sempre por base o objetivo principal que seria levar à cozinha os produtos que por eles foram cultivados. E não há alegria melhor do que os ver a comer e dizer com toda a satisfação que “estes produtos fui eu que os semeiei”.

BIBLIOGRAFIA

Aboim, S. (2014). Narrativas do Envelhecimento: Ser Velho na Sociedade Contemporânea. *Tempo Social*. 26,1, 207-232.

Amaral, N. (2016). Estimulação Cognitiva, Motora e Sensorial com Idosos no Domicílio.

Ander-Egg, E. (2000). Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural. Editorial CCS.

Antunes, M. C. (2017). Educação e bem-estar na terceira idade. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 20, n. 1, p.p 155-170, Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/JoseMendes11/publication/342365705_Envelhecimentos_qualidade_de_vida_e_bemestar/links/5ef12f56a6fdcc73be96b4c5/Envelhecimentos-qualidade-de-vida-e-bem-estar.pdf

Arrazola, F.J., Méndez, A., Lezaun, J.J. (2003). *Centros de Día - Atención e Intervencion Integral para Personas e Mayores Dependientes e com Deterioro Cognitivo*. Fundación Matía Gizartekintza - Departamento de Servicios Sociales. Artaso.

Barros, R.. (2020). Educação permanente e intergeracionalidade: o papel transformador dos projetos de animação. *Ser Social – Estado, Democracia e Saúde*, v. 22, n. 46, p. 171-190. Disponível em: https://periodicos.unb.br/index.php/SER_Social/article/view/22050/25144

Benet, A.S. (2003). *Los centros de día para personas mayores*. Edicions de la Universitat de Lleida.

Berner, M., Brannan, S.A., & Verhoven, P.J. (1984). *Leisure education for the handicapped: Curriculum goals, activities, and resources*. College Hill Press.

Brightbill, C.K. (1961). *Man and leisure: A philosophy of recreation*. NJ: Prentice Hall.

Caetano, S. (2013). *Solidão e Rede de Apoio Social nos Idosos: Percepção e Caracterização*. Instituto Superior Bissaya Barreto.

Castiello, M.T. (1996). Centro de Día: Conceptualizacion. Em: Alda, J., Dompédro, J., Montalbo, M., *Centro de Día para Personas Mayores Dependiente*, Ministerio de Trabajo y Assuntos Sociales.

Cid, X. e Dapia, M. (2007). Lazer e Tempos Livres para as gerações idosas – perspectivas de animação sociocultural e aproximação à realidade Galega. Em: Osório, A. R., Pinto, F. C., *As pessoas idosas - contexto social e intervenção educativa*. Instituto Piaget - Coleção Horizontes Pedagógicos.

Collier, L. (2007). *The use of multi-sensory stimulation to improve functional performance in older people with dementia: A randomised single blind trial*. University of Southampton. Disponível em: https://eprints.soton.ac.uk/165511/1/Final_document_pdf.pdf

(A. Fontes, A., Sousa, J., Lopes, M. & Lopes, S. (Eds.). (2014). *Cultura e Participação: Animação Sociocultural em Contextos Iberoamericanos, Cultura e Participação: Animação Sociocultural em Contextos Iberoamericanos*]. RIAP - Associação Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural.

DELORS, J. et al. (1996). *Educação um Tesouro a Descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XX*. UNESCO. Cortez Editora Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por.

Direção-Geral de Saúde. (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*.

Ellis, A.R., Cogan, J.J., & Howey, K.R. (1991). *Introduction to the foundations of education* (3rd ed.). Prentice Hall.

Fernandes, A., Magalhães, C. e Antão, C. (2012). *X Jornadas de saúde mental no idoso: implicações da saúde mental no envelhecimento ativo*. Editora: Vila Real.

Fonseca, A. (2005b). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl & A. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 281-311). Climepsi Editores.

Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento - Uma abordagem psicológica* (2ªed.). Universidade Católica Editora.

Fonseca, M.A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento* Clepepsi Editores.

Fragoso, V. (2012). Gerontologia educativa e promoção do envelhecimento ativo. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*, (pp.165-177) Euedito.

Gonçalves, R. (2014). *Hortas urbanas, estudo de caso de Lisboa*.

Guedes, S. (2011). *Cuidar de idosos com dependência em contexto domiciliário: necessidades formativas dos familiares cuidadores*. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Henderson, K.A. (2007). Quality of life and leisure education: Implications for tourism economies. *World Leisure*, 49(2), 88_93.

INE. (2002). O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas. *Revista de Estudos Demográficos*.

Ireland, T. & Spezia, C. (orgs.). (2014). Educação de adultos em retrospectiva: 60 anos de CONFINTEA. UNESCO-MEC. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230540>.

Kelly, J.R. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Allyn and Bacon.

Leal, A. (2004) Contextualização, Princípios e Fins da Animação Sociocultural. *Intervenção – Revista de animadores socioculturais*. Nº1 (pp. 3-12).

Leandro, M. E., Dias, I., Leandro, A. S. (2010), Fragilidades e sentimentos no outono da vida, *Revista da Misericórdia de Braga*, nº 6, pp. 137-164.

Lopes, J. T. (1993). *Animação no Espaço Escolar Urbano – um estudo sobre políticas autárquicas de Animação Sociocultural*.

Lopes, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*, Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

Lopes, M. (2007). Animação Terapêutica. in Pereira, J. et al. *Animação, Artes e Terapias*. Intervenção.

Lopes, M. (2006). *A Animação Sociocultural em Portugal*. Intervenção.

Lopes, S.; Mangas, C.; Sousa, J.; Pimentel, L.; Mesquita, M. (2019). Dynamic Literacy by Senior for Seniors, Motivations and Expectations. (pp. 592-597) In: Conference Proceedings 9th International Conference the Future of Education. Filodiritto Editore. Disponível em: <https://conference.pixel-online.net/FOE/files/foe/ed0009/FP/5947-SED4076-FP-FOE9.pdf>

Manchola, E.A. (2000) Recursos sociosanitarios - el Centro de Dia (CD) Psicogeriátrico. *Revista Multidisciplinar de Gerontologia*, 10, nº2: 115-123.

Martins, E. (2015). Educar adultos maiores na área da Educação social: a intergeracionalidade numa sociedade para todas as idades. *Revista Inter-Ação*. Goiânia, v. 40, n. 3, p. 665-686.

Mirabelli, S.; Carielo da Fonseca, S. (2016). Educação permanente: diálogo com o contexto globalizado e impacto na vida de idosos. In: Carielo da Fonseca, S. (org.). *O Envelhecimento Ativo e seus Fundamentos*. Portal Edições, p. 382-417.

Monteiro, M. (2018). *Viver com alegria: um projeto de animação com idosos institucionalizados*.

Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice* (2nd ed.). Sagamore.

Oliveira, B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3ª ed.). Livpsic/Legis Editora. Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde

OMS. (2008). *Guia Global: Cidade Amiga do Idoso*. Suíça.

Osório, A. & Pinto, F. (Coord.). (2007). *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa*, Instituto Piaget.

Parente, M. A. (2006). Envelhecimento: um processo adaptativo multifatorial. In: M. A. Parente, (Org.) *Cognição e envelhecimento*, (pp. 17-18) Artmed.

Parker, S. (1979). *The sociology of leisure*. Allen and Unwin.

Pordata. (2020b). *Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001)*. Disponível em: [https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo+\(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo+(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001)-418).

Pordata. (2020c). *Índice de Longevidade*. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+longevidade-1930>.

Pordata. (2020d). *Índice de Envelhecimento*. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>.

Portella, M. (2004). *Grupos de Terceira Idade: a construção da utopia do envelhecer saudável*, UPF.

Quintas, S. & Castaño, M. (1998), *Animación Sociocultural. Nuevos enfoques*, Amaru Ediciones.

Schneider, R. H., Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia Campinas*, 25, 4, 585-593.

Serviço Nacional de Saúde. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*.

Su, Bao-ren (2006). Leisure, culture and harmonious society (in Chinese). Zhejiang Gongshang University, Tourism College, China. Retrieved from: http://www.apcl.zju.edu.cn/Editor/web_up_file/20060428010719614.doc.

Trilla, J. (coord.) (2004), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbito*, s Instituto Piaget.

Ventosa, V. P. (2009). Animação sociocultural e terceira idade. In J., Pereira & M., Lopes (Coords). *Animação sociocultural na terceira idade*, (pp. 333-341) Intervenção – Associação para a promoção e Divulgação Cultural.

Anexos

Entrevista 1

Entrevista realizada no âmbito do projeto de Mestrado em Educação e Lazer: "O contributo da Horta Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Centro de Dia".

Guião de entrevista para a área de Educação e Lazer

Nome:

Idade: 84 anos

Habilitações literárias: 3ª classe

Valência: Centro de dia

Qual era a sua antiga atividade laboral?

Cozinha as coisas de casa

Costumava ter atividades/hobbies ligados à agricultura? Se sim quais?

Sim, mas atualmente limitamos a plantar e regar para regar.

Sente que a sua participação neste projeto foi positiva?

Sim, porque sinto que sou capaz e gostava de ajudar os outros.

Aprendeu alguma coisa que não soubesse? Se sim o quê?

Não sinto a minha vida obrigada a ser o que sou.

Que contributos físicos e mentais sente que este projeto lhe trouxe?

É quando a Pasa e a Uila gostava de ir trabalhar e a Uila trabalhava.

Voltaria a participar neste projeto?

Sim

Acha importante haver este tipo de atividades na instituição? Se sim porque?

Sim, porque ajuda bem as pessoas para se divertirem.

Maria do Carmo

Entrevista 2

Entrevista realizada no âmbito do projeto de Mestrado em Educação e Lazer: "O contributo da História Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Centro de Dia".

Guião de entrevista para a área de Educação e Lazer

Nome:

Idade: 83 anos

Habilitações literárias: Não frequentou

Valência: Centro de Dia

Qual era a sua antiga atividade laboral?

Eu sou Pintor.

Costumava ter atividades/hobbies ligados à agricultura? Se sim quais?

Tinha pois, que quando tinha eu - Fe plantações e
semeava Para ter comida todos os dias.

Sente que a sua participação neste projeto foi positiva?

Sim Pois, eu gostava de ir pintar

Aprendeu alguma coisa que não soubesse? Se sim o quê?

Algo de saber sobre Porque a vida passa tão depressa
a saber as coisas.

Que contributas físicos e mentais sente que este projeto lhe trouxe?

Tinha de estar sempre em movimento e assim
porque sempre distraído e contente.

Voltaria a participar neste projeto?

Sim Claro.

Acha importante haver este tipo de atividades na instituição? Se sim porque?

Acho Sim Porque as pessoas precisam sempre
distraídas

Bisual

Entrevista 3

Entrevista realizada no âmbito do projeto de Mestrado em Educação e Lazer: "O contributo da Horta Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Canto de Dia".

Guião de entrevista para a área de Educação e Lazer

Nome:

Idade: 87 anos

Habilitações literárias: 3ª classe

Valência: Canto de dia

Qual era a sua antiga atividade laboral?

Eu era doméstica.

Costumava ter atividades/hobbies ligados à agricultura? Se sim quais?

Sim, a minha vida sempre foi ligada às terras.

Sente que a sua participação neste projeto foi positiva?

Sim, foi.

Aprendeu alguma coisa que não sabia? Se sim o quê?

Aprendi muita coisa, porque aprendemos sempre a aprender, mas a minha aprendizagem foi.

Que contributos físicos e mentais sente que este projeto lhe trouxe?

Muitas coisas, a Horta traz muita coisa e sem ela não podemos viver, a Horta tem as vitaminas que precisamos todos, os dias a Horta traz-nos alegria porque faz respirar a natureza.

Voltaria a participar neste projeto?

Sim, claro.

Acha importante haver este tipo de atividades na instituição? Se sim porque?

Acho importante e muito enriquecedor porque se acaba de saber muita mais coisa e não se fazem, foi muito divertido porque assim aprendemos novas atividades.

Maria do Carmo Gomes Henriques

Entrevista 4

Entrevista realizada no âmbito do projeto de Mestrado em Educação e Lazer: "O contributo da Horta Pedagógica na promoção do bem-estar nos idosos institucionalizados e em Cesta de Dia".

Guão de entrevista para a área de Educação e Lazer

Nome:

Idade: 74 anos

Habilidades literárias: uma pouco

Volendo: lar

Qual era a sua antiga atividade laboral?

Fui agricultora, trabalhava no arroz e depois com frangos trabalhava numa cozinha.

Costumava ter atividades/hobbies ligados à agricultura? Se sim quais?

Sim, em Portugal andava sempre na agricultura.

Sente que a sua participação neste projeto foi positiva?

Sim, eu ajudei muito e gostei muito.

Aprendeu alguma coisa que não sabia? Se sim o quê?

Oh filha, eu não aprendi nada. Porque a vida da agricultura em sempre a mesma coisa.

Que contributos físicos e mentais sente que este projeto lhe trouxe?

É a para lá e fazer tudo o que se podia fazer, andava muito feliz porque andava distraído.

Voltaria a participar neste projeto?

Sim, porque eu gosto muito.

Acha importante haver este tipo de atividades na instituição? Se sim porque?

Sim, eu acho que foi importante porque as pessoas andavam distraídas.

*fornecimento

Entrevista 5

Entrevista realizada no âmbito do projeto de Mestrado em Educação e Lazer: "O contributo da Horta Pedagógica na promoção da bem-estar nos idosos institucionalizados e em Cesta de Dia".

Guião de entrevista para a área de Educação e Lazer

Nome:

Idade: 78 anos

Habilitações literárias: 4ª classe

Vilência: Lor

Qual era a sua antiga atividade laboral?

Era doméstica

Costumava ter atividades/hobbies ligados à agricultura? Se sim quais?

Sim, porque vivia num sítio onde existiam muitas coisas de cultivo.

Sente que a sua participação neste projeto foi positiva?

Sim, foi.

Aprendeu alguma coisa que não soubesse? Se sim o quê?

Aprendi alguma coisa muito coisa, como plantar flores porque já não me lembrava.

Que contributos físicos e mentais sente que este projeto lhe trouxe?

No princípio foi complicado porque não trabalhava mas agora é muito tempo mas de lá acostumei-me.

Voltaria a participar neste projeto?

Sim, porque eu gostei muito.

Acha importante haver este tipo de atividades na instituição? Se sim porque?

Muito importante, porque a quem não se sabe ou já não se lembra vai aprendendo tudo outra vez.

Resposta

