

SUSANA MARIA OLIVEIRA FERNANDES

O IMPACTO DA ANIMAÇÃO MUSICAL NA QUALIDADE DE
VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DA IPSS EM PANDEMIA



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO

2023

SUSANA MARIA OLIVEIRA FERNANDES

O IMPACTO DA ANIMAÇÃO MUSICAL NA QUALIDADE DE
VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES DA IPSS EM PANDEMIA

Mestrado em Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Ana Paula Baião Aniceto



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO

2023

O Impacto da Animação musical na qualidade de vida dos idosos participantes da
IPSS em Pandemia

Declaração da Autoria do trabalho

“Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.”

Assinatura:

(Susana Fernandes)

Copyright

“A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.”

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por ter-me dado a força e a energia necessárias.

Agradeço aos meus familiares e amigos pelo apoio prestado, nomeadamente, à minha mãe, Rogéria Maria de Sousa Oliveira, ao meu filho, Daniel de Jesus, ao meu irmão, Octávio Fernandes e aos meus avós, o avô Sebastião Rogério de Oliveira e a avó Maria Estevão de Sousa.

Não podia deixar de agradecer, à minha orientadora, a professora doutora Ana Paula Baião Aniceto, à doutora Maria de Fátima J. R. de Almeida, ao professor mestre Jorge T. F. dos Santos, à professora doutora Cláudia C. G. Luísa, à bibliotecária Luísa Crispim, à professora Maria José Fraqueza, ao senhor professor doutor António M. da Conceição Guerreiro, ao senhor presidente da junta de freguesia da Fuseta, Manuel Carlos e ao doutor Vítor Guerreiro, por todo o auxílio prestado.

A todos os utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça da A.C.A.S.O., em Olhão, participantes nas atividades musicais.

Na IPSS A.C.A.S.O., ao presidente, António Francisco Pina, à Dr.^a Cláudia Sofia Lopes, à Carla Rodrigues e restante equipa do Centro de Dia.

A todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para o sucesso deste trabalho de investigação, a minha eterna gratidão.

Resumo

No âmbito do mestrado em Gerontologia Social, realizou-se um estágio na Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão, no Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça com doze utentes participantes, cujo objetivo geral foi melhorar com a experiência musical a qualidade de vida dos idosos participantes da Instituição Particular de Solidariedade Social.

A questão de partida, nesta investigação foi a seguinte: “Será a experiência musical um fator diferenciador na qualidade de vida dos idosos participantes da IPSS- Instituição de Solidariedade Social, em pandemia?”.

A investigação baseou-se na metodologia qualitativa, tendo sido efetuada uma Investigação-Ação, utilizando várias técnicas de recolha de dados, como a não documental, com a observação participante, o questionário de satisfação e qualidade de vida, WHOQOL-BREF-26, a escala de classificação das emoções, as notas de campo e o diário do investigador.

Neste estágio, a implementação das práticas musicais, proporcionaram a melhoria na satisfação e qualidade de vida dos utentes.

Palavras-chave: Música; Envelhecimento Ativo; Pandemia; Qualidade de Vida.

Abstrat

Within the Master of Social Gerontology, was carried out at the Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão at the Centro Social Dr. Ayres de Mendonça with twelve participating users, whose general objective was to improve the quality of life of users participating in the Social Solidarity Private Institution, with the musical experience.

The starting question in this investigation was the following: “Is the musical experience a differentiating factor in the quality of life of users participating in the IPSS in a pandemic?”.

The investigation was based on qualitative methodology with an Action-Research having been carried out, using various data collection techniques such as non-documentary, with participant observation, the satisfaction and quality of life questionnaire, WHOQOL-BREF-26, the emotions rating scale, field notes and the investigator's diary. At this stage, the implementation of musical practices provided an improvement in the users' satisfaction and quality of life.

Keywords: Song; Active Aging; Pandemic; Quality of life.

Índice	Pág.
Declaração da Autoria do trabalho.....	i
Copyright.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract.....	iv
Índice Geral.....	v
Índice de Quadros.....	vii
Índice de Gráficos	viii
Índice de Anexos.....	viii
índice de Apêndices.....	viii
Abreviaturas e Siglas.....	ix
Introdução.....	1
Capítulo I.....	3
1- Enquadramento Teórico.....	3
1.1- O que é o envelhecimento.....	3
1.2- O Envelhecimento Ativo e a Pandemia.....	4
1.3- O que é a música.....	6
1.4- A música como promoção da qualidade de vida dos idosos.....	6
1.5- A música e a plasticidade cerebral.....	7
Capítulo II.....	8
2- A Instituição do Projeto de Gerontologia Social.....	8
2.1- A Instituição.....	8
2.2- Caracterização do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.....	9
Capítulo III.....	11

3- A Investigação-Ação	11
3.1- O método da Investigação-Ação.....	11
3.2- As técnicas de recolha de dados.....	12
Capítulo IV.....	13
4- A identificação de problemáticas e o Projeto de Gerontologia Social.....	13
4.1- A identificação de problemáticas	13
4.2- O Projeto de Gerontologia Social.....	14
4.2.1- A intervenção do Projeto de Gerontologia Social.....	15
4.2.1.1- A intervenção do Projeto e a primeira etapa do estágio.....	16
4.2.1.2- A intervenção do Projeto e a segunda etapa do estágio.....	26
4.2.1.3- A intervenção do Projeto e a terceira etapa do estágio.....	33
Capítulo V.....	50
5- A análise dos resultados obtidos.....	50
5.1- A caracterização sociodemográfica.....	50
5.2- A discussão dos dados.....	51
5.3- A análise dos dados obtidos.....	54
6- Conclusões.....	58
7- Referências.....	61
Anexos.....	65
Apêndices.....	71

Índice de Quadros

Quadro N° 1.1- O Índice de Longevidade e o Índice de Envelhecimento.....	4
Quadro N° 2.2- O esquema de dança para a música Pop (sentado)	17
Quadro N° 2.3- O esquema de dança para a música Tradicional Portuguesa (sentado).....	21
Quadro N° 2.4- Poesia “A Amizade”	27
Quadro N° 2.5- Poesia “A Vida”	29
Quadro N° 2.6- Poesia “A Música”	30
Quadro N° 2.7- Poesia “A Mãe”	32
Quadro N° 2.8- Poesia “A COVID-19”	33
Quadro N° 2.9- O esquema de dança para a música Flamenca (sentado).....	34
Quadro N° 2.10- Poesia “A Liberdade”	35
Quadro N° 2.11- Poesia “O Desengano”	36
Quadro N° 2.12- Poesia “O Tempo”	39
Quadro N° 2.13- Poesia “O Dia de São Valentim”	40
Quadro N° 2.14- Poesia “O Trambolhão”	41
Quadro N° 2.15- Poesia “O Medo”	43
Quadro N° 2.16- Poesia “A Mentira”	45
Quadro N° 2.17- Poesia “A Educação”	46
Quadro N° 5.18- O género.....	50
Quadro N° 5.19- A idade.....	50
Quadro N° 5.20- A escolaridade.....	51
Quadro N° 5.21- A experiência musical inicial.....	54
Quadro N° 5.22- A intensidade emocional da qualidade de vida inicial (Qv26)	54
Quadro N° 5.23- A experiência musical final.....	57
Quadro N° 5.24- A intensidade emocional da qualidade de vida final (Qv26)	58

Índice de Gráficos

Gráfico N° 5.1- Qualidade de vida inicial (Qv26)	51
Gráfico N° 5.2- Atividades musicais inédias	55

Índice de Anexos

Anexo I- O questionário de satisfação e qualidade de vida WHOQOL-BREF-26.....	65
---	----

Índice de Apêndices

Apêndice A- O pedido de autorização para a investigação aos utentes da IPSS.....	72
Apêndice B- O pedido de autorização do questionário WHOQOL-Bref-26.....	73
Apêndice C - Notas de campo.....	74
Apêndice D- O Modelo Matemático Experiencial das Emoções.....	87
Apêndice E- Letras musicais.....	88
Apêndice F- As letras musicais criadas pelos utentes participantes da IPSS.....	93
Apêndice G- As fotografias das atividades.....	95
Apêndice H- Questionário da Intensidade emocional, expressões faciais (Ekman 1992) ...	102
Apêndice I- As carinhas emotivas estatísticas.....	116
Apêndice J- O livro de poesia.....	117

Abreviaturas e Siglas

ACASO- Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão

AVC- Acidente Vascular Cerebral

INE- Instituto Nacional de Estatística

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

ISS, I.P.- Instituição da Segurança Social, Pessoa Idosa

Nº- Número

OMS- Organização Mundial de Saúde

Pág.- Página

QdV- Qualidade de Vida

UALG- Universidade do Algarve

Introdução

No âmbito do mestrado em Gerontologia Social, realizou-se o estágio na Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão (de ora em diante denominada de ACASO), no Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça, na rua das lavadeiras, nº26 em Olhão.

Na realização do estágio contamos com doze utentes do género feminino, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato. Procurou-se verificar de que forma a música pode melhorar a qualidade de vida (de ora em diante denominada QdV) da pessoa idosa, implementando um modelo de estudo construtivo, validado através de atividades musicais desenvolvidas durante o período de estágio, com as expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), sendo um pequeno número de emoções que evoluem com a emoção sentida, conduzindo o utente a expressões emocionais faciais, nomeadamente, a felicidade, a tristeza, a agressividade, o medo, o prazer, o nojo, a vergonha e a culpa.

A realização deste estágio teve como objetivos específicos: identificar a intensidade emocional na Atividade Musical de Canto por género; identificar a intensidade emocional na Atividade de Poesia Musical por género; relacionar a experiência musical com a satisfação e a QdV.

No intuito da concretização destes objetivos foi colocada a seguinte pergunta de partida: “Será a experiência musical um fator diferenciador na qualidade de vida dos idosos participantes da IPSS- Instituição de Solidariedade Social, em pandemia?”. Assim o estágio foi composto por três etapas diferenciadas. Na primeira etapa, entre o mês de dezembro e janeiro, utilizou-se o compasso musical ternário para verificar a adaptação das utentes às músicas da quadra Natalícia como fator de motivação inicial. Na segunda etapa, entre o mês de janeiro e fevereiro (para a época festiva do Carnaval), recorreu-se ao compasso binário no intuito de melhorar a mobilidade e a satisfação das utentes, e na terceira e última etapa, entre o mês de fevereiro e março, o objetivo foi o de verificar a criatividade através da poesia musical.

O modelo de componentes de Scherer (2004), refere a componente do sentimento subjetivo na aplicação da narrativa descritiva de forma qualitativa, na correlação entre o

domínio sentimental e as ideias, com vocabulário emocional, suporte do trabalho de investigação.

A trajetória do envelhecimento na idade avançada assume um período de relativa estabilidade, seguida de uma fase de declínio com perdas significativas de capacidade, que apesar de variar muito de indivíduo para indivíduo, tende a coincidir com a fase mais avançada da vida, e não estar apenas relacionada com a idade (Lima, 2004).

O trabalho efetuado sobre a música e a relação do ajustamento emocional, é demonstrado por Greenberg (2008), que os estímulos musicais são favoráveis ao cérebro sobre o Sistema Límbico, responsável pelas emoções, podendo diminuir a ansiedade.

O presente relatório foi dividido em cinco capítulos.

O primeiro capítulo remete para o enquadramento teórico concetual, onde são apresentados os conceitos teóricos, apoio na revisão da literatura que sustenta este estudo.

O segundo capítulo apresenta a Instituição e as atividades implementadas.

O terceiro capítulo refere a Investigação-Ação, o método da Investigação-Ação e as técnicas de recolha de dados.

O quarto capítulo remete para a identificação da problemática e o Projeto de Gerontologia Social, a intervenção do Projeto de estágio na primeira etapa, na segunda etapa e na terceira e última etapa.

O quinto e último capítulo refere a análise dos resultados obtidos, com a caracterização sociodemográfica a discussão de dados e a análise dos dados obtidos.

As expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), no género feminino, demonstraram resultados muito favoráveis de quatro a cinco de intensidade, após todas as avaliações (Fernández, 2009), tendo a animação musical melhorado o comportamento do Grupo, aumentando a satisfação e a QdV.

A experiência musical foi posta em prática no dia dois de dezembro de 2021, com término a vinte e um de março de 2022.

Propomos o Envelhecimento Ativo, com a mobilidade, a autonomia, a independência e a emoção.

Capítulo I

1- Enquadramento Teórico

1.1- O que é o envelhecimento

O envelhecimento é entendido como o percurso de vida, a transformação ocorrida nas várias etapas do crescimento individual, modificando (na terceira e quarta etapas), adultos vigorosos em pessoas mais frágeis. É um processo que contempla quatro dimensões: a social, a cronológica, a biológica e a psicológica, é o trajeto processual individual, adquirindo as mudanças biológicas e se acumulam mudanças sociais e psicológicas (Baltes & Baltes, 1990).

É um processo natural que varia de indivíduo para indivíduo, depende dos eventos e transições ocorridos na vida com a passagem do tempo, conduzindo a uma diminuição progressiva das capacidades das funções biológicas, pela ocorrência de mudanças biopsicossociais específicas com a perda da capacidade para dar resposta aos desafios, aumentando o risco da doença, inferindo na personalidade e nos afetos (Birren & Schroots, 1996), gradativo para uns e mais rápido para outros; são considerados idosos, as pessoas com as idades a partir dos sessenta anos em países em desenvolvimento, e sessenta e cinco anos em países desenvolvidos (Assis, 2004). No contexto “biológico”, surgem alterações bioquímicas nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico, com início desde a concepção até à morte (Motta, 2004). É um processo dinâmico, progressivo e irreversível no quotidiano nas diferentes perspetivas culturais (Caetano, 2006), existem ganhos e perdas na velhice, os quais, as perdas ganham o papel principal na conduta dos idosos. A maneira como se envelhece é fundamental durante todo o percurso de vida, as vivências e as experiências poderão aumentar a capacidade cognitiva e mental do indivíduo, condicionando a própria realidade (Fonseca, 2006).

Atualmente, assiste-se ao prolongamento do tempo da vida humana, o centésimo aniversário é comum, principalmente se estivermos a analisar a população dos países desenvolvidos como Portugal (Lopes & Lemos, 2012). Na perspetiva de diminuir o impacto do envelhecimento demográfico e promover oportunidades para o envelhecimento populacional, surgiram abordagens positivas, centradas no potencial das pessoas mais velhas para prevenir ou adiar as situações de fragilidade e declínio (Lopes & Lemos, 2012).

Com a evolução do envelhecimento populacional e da longevidade (facto evidente), torna-se cada vez mais urgente, a integração de conhecimentos na população, na prática de medidas eficazes a adotar pelos municípios, reforçando a urgência de repensar soluções políticas até aqui adotadas a novos desafios, inquietantes de respostas perante uma nova realidade, com debates públicos (Bárrios & Fernandes, 2014).

A melhoria das condições de vida, da saúde, da estética, dos aspetos político-sociais, económicos e culturais (associados a vários avanços da ciência), conduziram à diminuição da Taxa da Mortalidade, assistindo-se a um aumento exponencial da esperança média de vida, aumentando em média vinte anos de vida em comparação com há cinquenta anos, de Araújo, Ribeiro e Paúl (2016). O envelhecimento demográfico aumentou na Região do Algarve e também no município de Olhão, como mencionam os indicadores da população, em evidência nos anos de 2001 e 2021.

Quadro N° 1.1

Índice de longevidade e o Índice de envelhecimento do território nacional, seguinte:

<i>Território Nacional</i>	<i>Índice de longevidade</i>		<i>Índice de envelhecimento</i>		
	Anos	2001	2021	2001	2021
		Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Portugal		41,9	48,8	101,6	175,8
Algarve		44,7	48,3	126,3	163,7
Faro		43,7	47,2	110,5	153,2
Olhão		45,2	46,9	104,3	149,7

(INE, PORDATA, 2022)

1.2- O Envelhecimento Ativo e a Pandemia

O paradigma de intervenção social que emerge na Europa, é o Envelhecimento Ativo que contempla diversas medidas de integração social para a vida ativa do idoso no âmbito de melhorar a QdV, defendendo transformações ocorrentes na mobilidade, autonomia e independência (Fernández, 2009). O Envelhecimento Ativo surgiu como o paradigma de

intervenção social que pode contrariar as tendências nefastas das novas transformações a partir da terceira idade (Fernández, 2009).

Na Europa, o Envelhecimento Ativo tem liderado as conceptualizações científicas e políticas; nos Estados Unidos divulgam o modelo do Envelhecimento Bem-Sucedido, dirigido para uma lógica de curso de vida com maior credibilidade da responsabilidade individual (Fernández, 2009).

A aprendizagem ao longo da vida foi reconhecida como um novo caminho do Envelhecimento Ativo, pela importância da aprendizagem constante, envolvidos na participação social, dispondo maior conhecimento, prevenindo as doenças crónicas (Barros, 2011).

O conceito de Envelhecimento Ativo refere o processo de otimização de oportunidades na saúde, participação e segurança, com vista à obtenção de maior QdV à medida que as pessoas vão envelhecendo (Bárrios & Fernandes, 2014).

Diferentes entre si, estes paradigmas surgem como alternativas aos modelos deficitários na idade avançada numa tentativa de ultrapassar uma visão intrusiva de declínio que acompanha o processo de envelhecimento (Araújo et al. 2016), contudo, esta perspetiva sofreu algumas alterações, com o surgimento do Coronavírus da SARS-COV-2 no mês de dezembro de 2019 na China.

A pandemia espalhou-se por todo o mundo tendo-se verificado a gravidade desta doença a partir do mês de março de 2020, de Machado, Pereira e Freitas (2022).

O mundo teve de se preparar para evitar os efeitos nefastos e estados mórbidos que tendiam a aumentar com o número crescente de pessoas contagiadas acima dos últimos patamares de idade, como “A resposta dos países foi bastante variada no que concerne à capacidade de adoção de medidas de contenção e mitigação e à efetividade das ações implementadas” (Machado et al. 2022, p. 11).

Em todo o mundo estabeleceram-se diversas medidas sociais no intuito de melhorar a QdV das pessoas em isolamento/quarentena, como “A crise de múltiplas dimensões associada à pandemia exige a articulação entre diversos setores (Saúde, Assistência Social, Trabalho, Educação, entre outros) para formular e implementar ações (...) aos mais

vulneráveis, e favorecer a retomada das atividades produtivas.” (Machado et al. 2022, p. 340).

1.3- O que é a música

Em definição muito simples, para Costa (1989), a música é, como “Numa realidade muito simples, música é a organização de relações entre sonoridades, simultâneas ou não, no decorrer do tempo. Sons (e silêncios), são combinados e encadeados entre si, formando ritmos, melodias e harmonias” (Costa, 1989, p. 61).

Segundo Schafer (2001), a música é uma organização de determinados tipos de som (barulhos utilitários, ritmos, melodias, etc.), que o músico tem como objetivo a reprodução daquela composição musical (paisagem sonora), na sociedade para o público em geral, como “Música é uma organização de sons (Ritmo, Melodia, etc.), com a intenção de ser ouvida” (Schafer, 2001, p. 23).

O autor Levitin defende que a música é intrínseca à essência da natureza humana (todos somos seres musicais), talvez mais importante para o homem do que a própria linguagem, como “A música, especialmente uma música memorável, começava a se insinuar na mente de uma possível parceira, levando-a a pensar no pretendente mesmo quando ele estava ausente, numa longa caçada, e predispondo-a favoravelmente a ele quando retornasse” (Levitin, 2001, p. 301).

Como todos somos seres musicais, todos conseguimos disfrutar e concretizar projetos consideráveis, é fundamental a necessidade de ocupação do tempo livre, bem como as atividades complementares de caráter sociocultural, recreativas e de convívio, formando laços entre gerações (Levitin, 2001).

1.4- A música como promoção da qualidade de vida dos idosos

Uma aprendizagem musical, contínua, aumenta a concentração, valorizando o ego dos mais pessimistas, num envolvente trabalho social, baseado no conceito de equipa (Levitin, 2001).

No Envelhecimento Ativo, com a possibilidade de terapia musical como promoção da QdV dos idosos, existe a possibilidade do efeito preventivo e reparador na doença do participante, pela libertação de preocupações stressantes e o surgimento de diversas doenças, como a depressão, alzheimer as deficiências físicas e o parkinson, dificultando a mobilidade a autonomia e a independência (Sousa, 2005).

À ação terapêutica para avaliar as emoções resultantes da experiência musical de grupo, que para Shephard (2003), suportam dificuldades de aprendizagem e memória de curto prazo, devido ao envelhecimento cerebral, contudo, as atitudes positivas e novas aprendizagens, facilitam as atividades cerebrais exercitando a plasticidade cerebral, conduzindo à satisfação, melhorando a QdV (Fonseca, 2006).

O papel ativo do cuidador pode fazer a diferença no utente, ao recorrer à música com movimentos adequados, procurando melodias e ritmos musicais simples, conforme a evolução da doença, mesmo em estado de demência (Robin, 2009), porque a música tem a particularidade de ser relaxante ou excitante (Kirkland, 2013).

A música relaxante mantém-se estável com pouquíssimas variações nos elementos dinâmicos, no volume e na intensidade (de tempo estável), com mudanças graduais de tempo ou ritmo de carácter tranquilo, criando segurança e sossego (Kirkland, 2013).

A música excitante aumenta a energia do corpo, a sinergia muscular e as emoções no indivíduo, com os ritmos fortes e os volumes com muita variação, contudo, o gosto individual e a predisposição para receber o estímulo sonoro são fundamentais (Kirkland, 2013).

A Musicoterapia é funcional na Geriatria, na medida que o terapeuta utiliza a música para reabilitar o utente com défice cognitivo por falta de memória, alzheimer, demência, e as demais doenças, reportando-o para vivências passadas (Owens, 2014).

1.5- A música e a plasticidade cerebral

Os efeitos benéficos da música são reconhecidos desde sempre pelo homem, nas suas reproduções diárias como suporte energético fundamental, proporcionando efeitos a nível físico e mental, podendo causar alteração do estado emocional (Pires, 2001).

Na natureza está patente a música da forma mais simples à mais complexa, desde o som do vento, da chuva, às mais belas melodias criadas pelo homem (Schafer, 2001).

As atitudes positivas e as novas aprendizagens facilitam as atividades cerebrais, exercitando a plasticidade cerebral, melhorando estilos de vida, aumentando a satisfação e o nível da QdV (Fonseca, 2006).

A terapia, é diferenciada na forma e no conteúdo, pela diversidade musical, utilizando a prática terapêutica para modificar e corrigir determinados efeitos causadores da instabilidade físico-psíquica, conduzindo a maior QdV (Paschoal, 2006).

Todos os seres vivos podem ser estimulados independentemente da idade, embora a forma seja enquadrada consoante as necessidades encontradas (Levitin, 2007).

O idoso tem de ter tempo disponível para a descoberta e conseguir dar o primeiro passo rumo ao desconhecido, permitindo que a aventura o transporte para estados sem medos e ansiedade, podendo a música acalmar, animar, estimular, consolar e emocionar (Sacks, 2007).

As celebrações festivas enquadram músicas associadas ao evento pretendido, conseguindo a libertação do vazio individual e coletivo, pela produção e comunicação quando associadas ao estado da arte, resultando em confraternização, quebrando o silêncio e a solidão (Levitin, 2007), direcionados à vida ativa (Fernández, 2009).

A música gera emoção com efeito no Sistema Nervoso Central (SNC), e ativa várias estruturas cerebrais como o sistema límbico (Penn, 2012).

A emoção pode ser expressa pela combinação das perceções (pensamentos) e estados corporais que permitem a união entre as sensações, em correlação com as impressões sensoriais em simultâneo, precedidos de estímulos para as zonas cerebrais corretas (Penn, 2012).

Capítulo II

2- A Instituição do Projeto de Gerontologia Social

2.1- A Instituição

A IPSS- Instituição de Solidariedade Social- ACASO foi fundada em 1932 e desde essa data presta serviços sociais de apoio às pessoas carenciadas, pretendendo valorizar e desenvolver a sociedade em geral no concelho de Olhão, pela possibilidade de atividades socioculturais, no intuito do bem-estar do utente sob forma contínua, com o objetivo da prestação de serviços qualificados, profissionais e interventivos.

A IPSS ACASO, procura ser a Instituição de referência no setor da cultura, saúde e apoio social do concelho de Olhão, com reconhecimento e prestígio regional, pela ligação à comunidade no plano interventivo. A intervenção atua por sete áreas diferenciadas, englobando catorze respostas sociais e três unidades de saúde, como: o Atendimento e Acompanhamento Social; o Centro de Dia; o Serviço de Apoio ao Domicílio; a Estrutura Residencial para a pessoa idosa, “Eng. Francisco Leal”; o Lar Residencial “Luís Pacheco Figueiras” I; o Lar Residencial “Luís Pacheco Figueiras” II; o Centro Comunitário Al-Hain; o Centro de Atividades Ocupacionais II; a Creche do Centro de Educação e Desenvolvimento Infantil, Porta Mágica; a Unidade de Cuidados Continuados de Média Duração e Reabilitação de Olhão; o Contrato Local de Desenvolvimento Social 4G; a Unidade Socio-Ocupacional; a Equipa de Apoio Domiciliário e Saúde Mental, e a Residência de Apoio Moderado, com a ajuda dos parceiros sociais (ACASO, 2022).

2.2- Caracterização do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça

O Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça da ACASO, sita na rua das lavadeiras nº26 em Olhão, com o objetivo de dar resposta social no âmbito das necessidades básicas; prestação de apoio psicossocial; fomento das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento, com a capacidade para acolher cento e vinte utentes (ACASO, 2022). A equipa do Centro de Dia, é composta por profissionais multidisciplinares, que em conjunto, asseguram cuidados básicos e promovem várias atividades no sentido de contribuir para a promoção e QdV dos utentes através de vários serviços, como: a alimentação; os cuidados de higiene e conforto; o tratamento de roupas; a prestação de cuidados básicos de saúde/apoio médico; a animação sociocultural; a motricidade e manutenção física; o apoio psicossocial e o transporte; outros serviços complementares: o serviço de cabeleireiro; o acompanhamento ao exterior (serviços de saúde, outros serviços) e aquisição de bens essenciais. Com os critérios de admissibilidade à prestação de serviços, seguintes:

- Ter a idade igual ou superior a sessenta e cinco anos (salvo casos excecionais);
- Ser uma pessoa autónoma, idosa e/ou deficiente, residente na área geográfica na cintura urbana do Centro de Dia. O Centro de Dia e Equipamento Social (com o funcionamento durante o dia) na prestação de vários serviços, tem o propósito de manter a pessoa com a idade avançada no seu meio social e familiar, com os objetivos, no seguimento.

- Prestar os serviços adequados para a satisfação das necessidades dos utentes;
- Resistir às consequências do envelhecimento;
- Estabelecer o apoio psicossocial;
- Concretizar relações interpessoais e intergeracionais;
- Estabelecer a continuação da pessoa idosa na sua residência e no seu bairro;
- Contribuir ao máximo para adiar o encaminhamento da pessoa idosa a estruturas residenciais, recorrendo à manutenção dos utentes nas suas residências;
- Promover a autonomia, na prevenção de situações de dependência do idoso. (ISS, 2017)

A alteração num dos cônjuges reporta à solidão e a relações sociais deficitárias na mudança de residência e alteração da própria identidade, conduzindo a pessoa idosa à solidão e ao stress, influenciando negativamente a saúde, pela alteração da satisfação e da QdV (Oliveira, 2007).

É fulcral, que as Instituições obtenham políticas de desenvolvimento por competências (São José & Teixeira, 2014).

O termo velhice tem sido alvo de diferentes discussões, indicando a reforma, como responsável por condicionar o indivíduo a mudanças de nível financeiro pelo empobrecimento (Araújo et al. 2016).

No município de Olhão podemos encontrar a Instituição acima mencionada, delegada pelo Instituto da Segurança Social, Pessoa Idosa (2017).

Em Portugal, as Instituições de acolhimento para os idosos têm melhorado a sua prestação de serviços.

Na intervenção é necessária maior atenção pelos cuidadores formais que estão junto do idoso, podendo adquirir laços familiares (Oliveira, 2007).

Capítulo III

3- A Investigação-Ação

Segundo Émile Durkheim (1858-1917), um dos fundadores da Sociologia e um dos precursores da Investigação-Ação, a compreensão é um dos fatores que define uma sociedade, defendendo que os acontecimentos sociais podem ser observados como “objetos”, facilitando o estudo, com o objetivo de a Sociologia ser considerada como Ciência Social (Durkheim, 1973).

Na década de 1940, a Investigação-Ação debateu-se para conseguir a sua legitimidade até aos dias de hoje, com a metodologia de natureza qualitativa ainda em evolução.

3.1- O método da Investigação-Ação

No âmbito deste estágio, o método da Investigação-Ação foi utilizado com as seguintes recolhas de dados: a observação participante, as notas de campo, o diário do investigador, a escala, o questionário, pesquisa bibliográfica, os vídeos e as fotografias (Coutinho, 2011).

Para a avaliação da intensidade emocional da QdV, foi aplicado o questionário de satisfação e QdV da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26¹ (Canavarro 2007), na fase inicial e final do estágio.

Foi feita uma avaliação pelas próprias utentes, preenchendo o investigador um questionário composto por duas partes, a primeira parte, referente aos dados pessoais: o número, o género a idade e a escolaridade; a segunda parte, foi composta pelas expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), nomeadamente: a felicidade, a tristeza, a agressividade, o medo, o prazer, o nojo, a vergonha e a culpa.

¹ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

As utentes escolheram na expressão facial emocional primária, o valor que melhor definiu o seu estado emocional, de escolha múltipla (entre 1 e 5), baseado na escala de Likert (1932), com cinco níveis, entre o um e o cinco, em que o um corresponde à menor intensidade e o cinco à maior intensidade, tendo o Canto, como a atividade musical principal.

Nas Atividades de Canto e Poesia Musical (com o Canto), as utentes participantes da IPSS desenvolveram competências de exploração sonoro-musicais de acompanhamento vocal sobre o instrumento, criaram poesias musicais e fizeram uma música.

Na Atividade de Expressão Plástica efetuaram um instrumento musical o bumbo e na Atividade de Dança realizaram as coreografias musicais com muita alegria.

As participantes desenvolveram competências relativas à performance musical, ou seja: cantaram, tocaram um instrumento, dançaram, desempenharam uma postura correta e contagiante pela alegria transmitida (sem medo de comunicar com o público).

A experiência musical, sobre os instrumentos utilizados, foi explorada a partir dos elementos musicais de melodia, harmonia e ritmo (DGE, 2018).

3.2- As técnicas de recolha de dados

As técnicas de recolha de dados utilizadas neste projeto de estágio foram as seguintes: a técnica documental e a técnica não-documental.

Nesta investigação, foi recolhida informação sob técnica documental (como fonte importante de recolha de dados), através da análise de materiais resultantes de pesquisa bibliográfica, fotografias e vídeos das atividades; como técnica não documental, a recolha de dados efetuou-se através da observação participante, do questionário, da escala, das notas de campo e do diário do investigador (Coutinho, 2011).

A observação participante foi a técnica da observação direta, onde o investigador teve a possibilidade de verificar e experienciar o “objeto” de estudo com rigor, com os atores sociais presentes nos seus contextos culturais, no intuito de eliminar deformações subjetivas para que possa haver a compreensão de factos e de interações entre os sujeitos em observação, é por isso desejável que o investigador possa ter adquirido treino nas suas habilidades e capacidades para utilizar a técnica (Coutinho, 2011).

Na abordagem por observação participante, os objetivos são muito mais do que uma descrição dos componentes de uma situação, (possibilitando a identificação do sentido, a orientação e a dinâmica de cada momento), facilitou a apreensão do real nos aspetos essenciais em campo para a interpretação dos resultados (Coutinho 2011).

As notas de campo foram muito utilizadas na metodologia qualitativa, com maior flexibilidade pela ocorrência imprevista.

O diário do investigador serviu de técnica narrativa para recolher observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de ocorrências e ajudou a desenvolver o pensamento crítico a mudar os seus valores e a melhorar a sua prática.

O questionário foi o instrumento mais utilizado, sendo um conjunto de questões elaboradas para o estudo, com as respostas descritas, permitindo o conhecimento da informação requerida ou uma intervenção sob forma e conteúdo.

A escala de medida da intensidade emocional foi o instrumento que permitiu verificar as diferenças de grau ou intensidade, como por exemplo: as expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) nas apresentações, pretendendo medir o grau ou a intensidade dos valores e atitudes baseadas na Atividade de Canto e na Atividade de Poesia Musical (com o Canto). Todavia, foi necessário que estivessem reunidos previamente os critérios estabelecidos, como o planeamento de um modo sistemático para um projeto de animação musical, sujeito a validação, verificação, precisão e controle (Spradley, 1980). A análise documental consistiu numa técnica de tratamento da informação com o recurso às fontes obtidas nas técnicas de recolha de dados, pela redução do assésório, salvaguardando o necessário, conduzindo a investigação a resultados credíveis, com a aplicação do questionário de satisfação e QdV- WHOQOL-BREF-26 (Flick, 2005).

Capítulo IV

4- A identificação da problemática e o Projeto de Gerontologia Social

4.1- A identificação de problemáticas

Todos vivemos tempos muito difíceis devido à pandemia da SARS-COV-2, que continua a deixar marcas por todo o mundo.

Os mais idosos estão no grupo das pessoas mais vulneráveis com maior probabilidade de desenvolver a doença, posto a fragilidade do seu sistema imunitário e dificuldades na mobilidade, autonomia e independência.

O isolamento social dificulta os investigadores quanto à percepção das questões sociais emergentes desta situação, nomeadamente, a forma de como agir perante o imprevisto pandémico. A sociedade teve de responder de forma a combater a pandemia com a vacinação em massa, e soubemos que a prevenção foi o melhor remédio para todos os problemas, tendo sido oportuno efetuar esta investigação para se verificar o estado da intensidade emocional e a QdV das utentes com a animação musical, limitada às participantes do Centro de dia da ACASO, devido às condições possíveis de convivência.

4.2- O Projeto de Gerontologia Social

O projeto de estágio que teve a duração de três meses e meio, foi desenvolvido para se analisar o estado da intensidade emocional dos idosos institucionalizados em pandemia, com as atividades abaixo citadas, com a possibilidade de maior QdV com a animação musical.

Para se verificar a relação entre a aplicação de atividades musicais e o estado da intensidade emocional das utentes, consideramos a seguinte questão de partida: “Será a experiência musical um fator diferenciador na qualidade de vida dos idosos participantes da IPSS- Instituição de Solidariedade Social, em pandemia?”.

Para darmos resposta à pergunta inicial, tivemos em conta o objetivo geral do projeto: melhorar com a experiência musical a QdV dos idosos participantes do centro de dia da ACASO.

Pretendeu-se explorar objetivamente esta problemática, estabelecendo como objetivos específicos: identificar a intensidade emocional na Atividade Musical de Canto por género; identificar a intensidade emocional na Atividade de Poesia Musical por género e relacionar a experiência musical com a satisfação e a QdV.

A análise das atividades musicais, foi efetuada para o género feminino por ser representativo, contudo, o grupo de idosos incluiu utentes do género masculino e do género feminino.

A realização da Investigação-Ação no terreno ajudou à percepção das questões sociais emergentes, nomeadamente, o nível da satisfação e QdV das utentes do Centro de dia. A abordagem possibilitou a orientação e a dinâmica de cada momento, facilitando a apreensão e a compreensão.

Enquanto técnica de recolha de dados, a observação participante, efetuou-se com doze utentes do género feminino do Centro de dia da ACASO (embora o Grupo fosse composto por quinze utentes com ambos os géneros), presentes, com o objetivo de proporcionar um retrato detalhado de cada situação, observada e relatada com a descrição dos diálogos, constituindo o percurso necessário na verificação (descrição e análise) mais objetiva dos dados, baseada no planeamento prévio de todas as atividades implementadas no terreno durante o período de estágio.

4.2.1- A intervenção do Projeto de Gerontologia Social

O investigador preparou ao detalhe a intervenção no terreno, faseada por três etapas, com ritmos musicais diferentes, no âmbito de verificar no terreno o resultado da experiência musical.

A primeira etapa da experiência musical foi composta com o repertório do Natal, adaptado ao compasso ternário, no intuito da integração do utente com a época Natalícia, com o acompanhamento musical de um órgão, um triângulo, um pandeiro e as maracas.

A segunda etapa da experiência musical foi elaborada pensando na festa do Carnaval, com recurso ao compasso binário, utilizando as maracas, o apito, dois pandeiros e as palmas.

Na terceira e última etapa, houve a criação de inéditos por parte dos utentes, a partir da aprendizagem (nas fases anteriores) e concretizada na Atividade de Poesia Musical. Utilizaram-se as alcunhas olhanenses, nomeadamente, as profissões para a substituição do nome das utentes (Fraqueza, 2022).

No terreno, efetuou-se a investigação com a verificação (observação e análise) próxima dos utentes, utilizando o diário do investigador, o questionário, a escala, as notas de campo (ver os apêndices) em complemento da observação participante, no seguimento.

4.2.1.1- A intervenção do Projeto e a primeira etapa do estágio

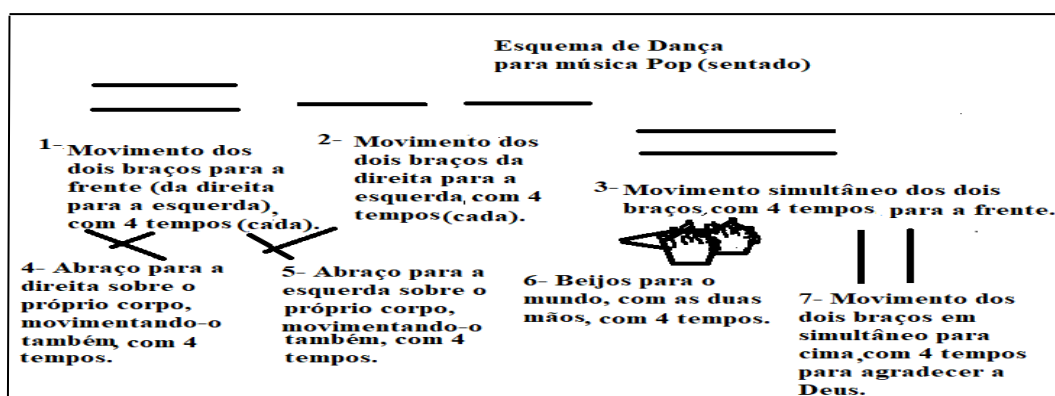
No dia 2 de dezembro 2021- A Reunião no Centro de dia Dr. Ayres de Mendonça da ACASO em Olhão, com a senhora diretora, oficializando o ponto de partida para o início do estágio. Na reunião foram referidos os objetivos, as atividades e as normas básicas de conduta, a indumentária (a utilização de bata), as medidas de higiene necessárias para evitar a COVID-19 (a desinfecção das mãos à entrada e saída da Instituição), e por fim a apresentação aos utentes.

Dia 03 de dezembro 2021- O dia começou com uma conversa de grupo, tornando-se evidente a dificuldade da implementação das atividades musicais devido ao estado de saúde das utentes. O Grupo foi composto por doze mulheres, objetivando uma aproximação vinculativa (o conhecimento dos nomes, dos gostos, das preocupações e do estado de saúde). Cantámos uma música que todos conheciam, “O Treze de maio”.

Dia 6 de dezembro 2021-10h00- O preenchimento do questionário de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26, para a avaliação da QdV das utentes no período inicial.

Às 11h00-11h20- Deu início a primeira atividade musical, a Atividade de Dança como dinâmica complementar, com todas as utentes sentadas, o investigador começou a explicar a coreografia na Atividade de Dança, fez uma demonstração da coreografia, sob o olhar atento das utentes, começando por dizer que não se podia fazer esforço, somente deveriam dançar como o conseguissem fazer (dentro do esquema), no intuito de melhorar a concentração, a memorização e a emoção. Explicou que o braço direito era dirigido para a frente e depois seguido do braço esquerdo (ambos em quatro tempos). O braço direito tinha de ser dirigido para o lado direito (com o objetivo de darem as mãos a todas as pessoas do mundo), seguido do braço esquerdo, ambos com quatro tempos. Posteriormente, os dois braços tinham que se direcionar para a frente (em quatro tempos para pedirem a ajuda ao mundo). Seguidamente era feito um abraço sobre o próprio corpo, com o movimento para a direita, posteriormente para a esquerda, ambos com quatro tempos (agradecendo ao mundo). Em seguida, foi pedido para colocarem as mãos sobre a boca, enviando beijos a todas as pessoas do mundo, com os quatro tempos. Por fim, direcionavam os dois braços para cima para agradecer a Deus (em quatro tempos, sem esforço e sentado).

O quadro Nº 2.2, menciona o esquema de dança (sentado) para a música POP.



Fonte própria.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com o ensino da primeira música do Natal “Jesus Amigo”, acompanhada pelo órgão, gerou grande entusiasmo (no geral), tanto pela música quanto pelo instrumento. A senhora costureira foi sempre a primeira de todas as utentes a aproximar-se do órgão, dizia sempre, que já tinha cantado no Coro de uma igreja em Lisboa. A senhora florista aproximava-se oportunamente, assim como a senhora hospitaleira e a senhora doméstica.

Dia 7 de dezembro 2021- Às 10h00- Continuação do preenchimento do questionário de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Canto com a música do Natal “Jesus Amigo”.

A entrega de instrumentos musicais aos utentes (com o melhor estado de saúde), nomeadamente, o triângulo à senhora administrativa que sofria de alzheimer e o pandeiro ao senhor pescador que sofria de paralisia devido a um Acidente Vascular Cerebral (AVC). A senhora caixeira, sempre calada, dizia que ninguém tinha nada a ver com a vida dela, não falava com as colegas do lado. A senhora costureira, as domésticas, a alfaiate, a florista e a sapateira, tinham grandes problemas de saúde, tentaram seguir os ensinamentos com alegria. A senhora bordadeira estava sempre reservada, ocupada com o croché, a senhora fabril dormia sentada e a senhora governanta respondia de forma desagradável.

A senhora hospitaleira gostava muito de poesia e a senhora cantora da Atividade de Canto.

O senhor agricultor (que sofria de alzheimer) estava com o grupo somente às terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras, pedia constantemente para ir à casa de banho, desejava ir para casa e perguntava constantemente pela mulher, referindo constantemente não a conhecer.

O senhor motorista e o senhor pescador foram simpáticos mesmo com grandes dificuldades de locomoção.

Por fim, o investigador entregou as maracas ao senhor agricultor.

Às 14h00-15h00- Deu início a Atividade de Dança, com o esquema anteriormente ensinado, efetuado com muito empenho e alegria.

Dia 9 de dezembro 2021- Às 10h00- Continuação do preenchimento do questionário de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26.

Às 11h00-11h20- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), com a música do estilo Pop.

De um modo geral, todos participaram com entusiasmo, exceto a senhora hospitaleira de 98 anos, que não se mexia nem ouvia bem, a senhora bordadeira no seu cantinho e a senhora governanta muito calada.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com a música do Natal, “Jesus Amigo” e a introdução da segunda música do Natal, “Plim Toca o Sino”.

O grupo das utentes, não demonstrou qualquer problema com a aprendizagem das músicas por serem criações novas, cantaram e tocaram com entusiasmo.

As utentes que participaram na Atividade de Dança são as mesmas da Atividade de Canto.

Dia 10 de dezembro 2021- Às 11h00-12h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Às 14h00-15h00- A primeira Atividade de Expressão Plástica, com a preparação das capas para as letras musicais da festa do Natal.

O Grupo (das utentes) gostou muito de ver o material didático, composto por folhas de desenho de várias cores, micas, cola, purpurinas de muitas cores e um cordão.

Começaram por desenhar de forma abstrata a capa, com a ajuda de cola, fizeram os desenhos, colocaram a purpurina que deu a forma e a cor desejada. Dentro do contexto, havia a necessidade de criar uma capa para as letras musicais, com a escolha das cores da bandeira portuguesa (o verde, o amarelo e o vermelho), representando todos os portugueses espalhados pelo mundo e conquistadores de tamanhas façanhas.

As capas foram embelezadas com o brilho de purpurinas para melhorar o estado emocional das utentes, e da sala onde o estágio estava a ser realizado.

Dia 13 de dezembro 2021- Às 10h00- Continuação e conclusão da Atividade de Expressão Plástica (a capa para as letras musicais).

Às 11h00-12h00- O ensaio das músicas para a festa do Natal (sem o acompanhamento musical) para memorizarem as letras.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

O ensaio correu muito bem. As utentes conheceram as melodias musicais, conseguiram perceber os diferentes ritmos, cantando e tocando em harmonia.

Dia 14 de dezembro 2021- Às 10h00- Conversa com todas as utentes para tentar perceber o estado de saúde e o estado emocional. Todo o Grupo referiu sentir-se bem.

Às 11h00-11h30- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), e foram introduzidas duas músicas Tradicionais Portuguesas, com movimentos simples e sem esforço (ambos sentados).

As utentes gostaram das novidades musicais (as músicas mais ouvidas em Portugal).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 15 de dezembro 2021- Às 10h00- Conversa informal com todas as utentes para tentar perceber como estava o estado de saúde e o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, foram introduzidas outras duas músicas Tradicionais Portuguesas, movimentando os braços da direita para a esquerda, posteriormente, batendo palmas quando oportuno (com este esquema simples, sem esforço e sentado).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”, com o acompanhamento musical pelo órgão, o pandeiro, o triângulo e as maracas.

Dia 17 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação dos materiais para concretização da fita personalizada do Natal, composta por folhas de papel vegetal, desenhos de Natal, cores de cera, lápis de cor, a cola e as purpurinas para dar brilho.

Às 11h00-12h00- Início da Atividade de Expressão Plástica, com todos os procedimentos planeados e a concretização foi um sucesso. A atividade prolongou-se até depois do almoço. As utentes acabaram de almoçar mais cedo, e disseram estar muito entusiasmadas com a elaboração da fita do Natal.

Às 14h00-15h00- Continuação da Atividade de Expressão Plástica, a fita do Natal concluída com êxito e exposta na porta principal.

Dia 20 de dezembro 2021- Às 10h00- Conversa com todas as utentes para tentar perceber o estado de saúde e o estado emocional.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e as duas músicas Tradicionais Portuguesas anteriormente introduzidas.

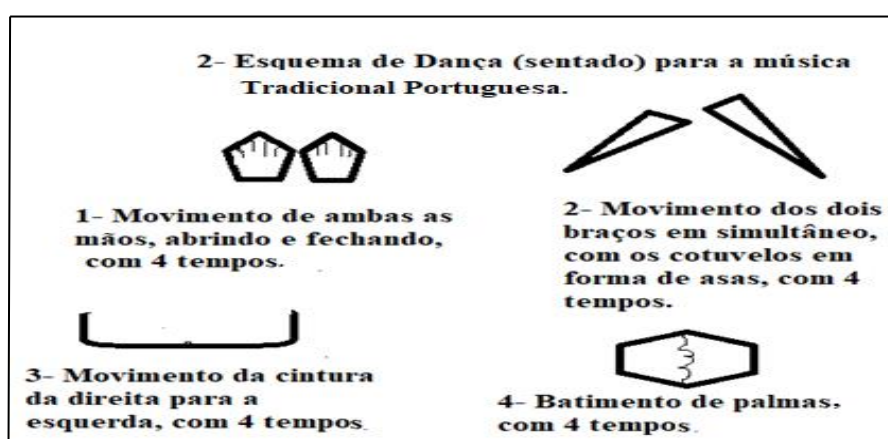
Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 21 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional e o de saúde. Todo o Grupo apresentava sinais de melhoria a nível emocional, a senhora caixeira já comunicava com todos, esteve muito simpática e participativa, o senhor agricultor está mais calmo, quase não se lembrava de ir à casa de banho, somente a senhora bordadeira continuava calada e a senhora governanta com o seu mau humor.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com a introdução do segundo esquema de dança (sentado). Com todas as utentes sentadas, o investigador começou a explicar a coreografia da Atividade de Dança.

A música foi previamente escolhida, com o estilo da música Tradicional Portuguesa, e conhecida em todo o mundo. O investigador fez uma demonstração da coreografia, sob o olhar atento das utentes, começando por dizer que não se podia fazer esforço, somente deveriam dançar como o conseguissem fazer (dentro do esquema). Explicou que as mãos deveriam abrir e fechar ritmadamente (com quatro tempos), depois os braços em forma de asas (em quatro tempos). Posteriormente, a cintura movimentava-se para a direita e para a esquerda, com quatro tempos. Por fim, teriam de bater as palmas ritmadamente (em quatro tempos). Surgiu o segundo esquema de dança (sentado).

O quadro N° 2.3, menciona o esquema de dança (sentado) para música tradicional portuguesa.



Fonte própria.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 22 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação dos materiais para concretização da carta personalizada do Natal, o desenho de uma árvore de Natal a picotado, folha de papel de desenho para ser ornamentada e colorida consoante os gostos e imaginação das utentes, a colorir com lápis e cores de cera, posteriormente colocada num envelope vermelho.

Às 11h00-12h00- O início da Atividade de Expressão Plástica, com todos os procedimentos planeados e a concretização foi um sucesso, com a participação de todas as utentes da IPSS.

Às 14h00-15h00- Continuação da Atividade de Expressão Plástica, a carta do Natal, para verificar a concentração, respondendo a perguntas referentes à música. O Grupo esteve concentrado e correu muito bem.

Dia 23 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional e o estado de saúde.

O Grupo esteve mais calmo e atento, sempre disponível para as atividades propostas.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema de dança (sentado).

As utentes decidiram que queriam fazer essa coreografia na festa do Natal.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Sem o medo de falhar nas melodias, já disfrutaram das músicas.

Dia 24 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema de dança (sentado), houve o ensaio para a festa do Natal.

Dia 27 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

O Grupo apresentou sinais de melhoria a nível emocional, porque falaram umas com as outras e estiveram mais simpáticas.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema de dança (sentado), houve o ensaio para a festa do Natal.

Às 14h00-15h00- Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 28 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

O Grupo esteve bem-disposto e mais unido.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema (sentado), posteriormente, a introdução de duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 29 de dezembro 2021

Às 10h00- Preparação dos materiais a utilizar na Atividade de Expressão Plástica, “Os Desejos Musicais para o Ano Novo de 2022”.

Utilização de uma folha de papel de desenho, o desenho de uma pétala para formar um malmequer colorido com cola e purpurinas coloridas (consoante os gostos e a imaginação das utentes), com um pedido de desejo para o Ano Novo de 2022.

Às 11h00-12h00- Início da Atividade de Expressão Plástica, com todos os procedimentos planeados, a concretização foi um sucesso.

Às 14h00-15h00- Continuação da Atividade de Expressão Plástica, “Os Desejos Musicais para o Ano Novo de 2022”.

O malmequer ficou lindo, colocado numa parede da sala, com 100% de participação.

Dia 30 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema (sentado), e com a introdução de duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

As utentes já conheciam bem as melodias e cantaram dentro do ritmo musical.

Dia 31 de dezembro 2021- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema (sentado), e as duas músicas Tradicionais Portuguesas anteriormente introduzidas.

Dia 03 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema (sentado), e com a introdução de duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório musical do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

Dia 04 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o segundo esquema (sentado), e a introdução de duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o repertório do Natal, composto pelas músicas: “Jesus Amigo”, “Plim Toca o Sino” e “Rola a Bola de Neve”.

As utentes conseguiram concretizar todas as instruções de acompanhamento musical sobre os instrumentos na perfeição.

Dia 05 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação dos materiais para concretização da Atividade de Expressão Plástica, “A Coroa dos Reis Magos”, composta por uma folha de cartolina, o desenho da Coroa foi colorido consoante os gostos e a imaginação das utentes.

Às 11h00-12h00- Início da Atividade de Expressão Plástica com todos os procedimentos planeados.

Às 14h00-15h00- O ensaio geral, com todo o reportório musical do Natal para ser apresentado no dia seis de janeiro, o dia dos Reis Magos.

Dia 06 de janeiro 2022- A festa dos Reis Magos foi preparada durante a manhã e concretizada à tarde.

Dia 07 de janeiro 2022- Às 10h00- A avaliação do estado emocional das utentes, foi feita pelas próprias, após a apresentação das atividades propostas, com o reportório musical do Natal apresentado no dia seis de janeiro, o dia dos Reis Magos.

Preencheram um questionário composto por duas partes, a primeira parte referente aos dados pessoais, o número, o género, a idade e a escolaridade.

A segunda parte, composta pelas expressões faciais emocionais primárias de Ekman de Ekman (1992), nomeadamente: a felicidade, a tristeza, a agressividade, o medo, o prazer, o nojo, a vergonha e a culpa.

As utentes escolheram nas expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), o valor que melhor definiu o seu estado emocional, de escolha múltipla (entre 1 e 5), baseado na escala de Likert (1932), com cinco níveis, entre o um e o cinco, em que o um corresponde à menor intensidade e o cinco à maior intensidade, colocado numa mica para análise no Programa Excel.

Às 14h00-15h00- Uma Peça Teatral improvisada. O investigador iniciou a tarde com um tema de teatro improvisado, com o tema: “A preparação da festa do dia 16 de junho de 2022, o dia de Olhão”.

Todas conversaram e participaram, com objetivo de se verificar a criatividade do idoso pela exigência da Atividade de Poesia Musical, na terceira etapa do estágio.

4.2.1.2- A intervenção do Projeto e a segunda etapa do estágio

Dia 10 de janeiro 2021- Às 10h00- Preparação dos materiais para a Atividade de Expressão Plástica, na concretização do instrumento musical o bumbo, composto por um frasco de plástico, folha de papel de desenho (a colorir pelo utente), cola e purpurinas coloridas.

Às 11h00-12h00- Início da Atividade de Expressão Plástica com todos os procedimentos planeados, e a concretização foi um sucesso. O investigador através de material reciclado e com o brilho de purpurinas, ensinou a elaborar um instrumento musical, o bumbo. As utentes guardavam as palmas dentro do instrumento o bumbo e esperavam sempre muito sorridentes para que a Atividade de Canto começasse. A senhora administrativa sabia cantar e tocar todos os instrumentos que lhe foram dados, a senhora alfaiate demonstrou (muitas vezes) durante os ensaios a sua satisfação, porque gostava muito de tocar o instrumento musical, o bumbo, feito na Atividade de Expressão Plástica.

Às 14h00-15h00- Continuação da Atividade de Expressão Plástica, o bumbo, com todos os idosos.

Dia 11 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema (sentado) e outras duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto, com todo o reportório do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói” e “Tudo Corre Bem”. A senhora administrativa tocou as maracas muito bem, acompanhando o ritmo musical dentro da melodia. A senhora sapateira e a senhora costureira optaram pelo bumbo, tocando-o ritmadamente dentro da melodia. As restantes utentes tocaram muito bem as palmas. O senhor pescador agarrou no apito e conseguiu logo à primeira tentativa acompanhar o ritmo musical, dizendo que gostava muito da música “Não Doi”.

Dia 12 de janeiro 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical, com o tema “A amizade”, ao som de música clássica, o investigador e a senhora sapateira declamaram (de memória) poesias suas. No seguimento, foram distribuídos lápis e folhas de papel para que escrevessem/pensassem o que conseguissem, a partir da introdução de uma música clássica.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical, correu muito bem, embora as utentes transmitissem vergonha e timidez, porque não sabiam muito bem o que haviam de dizer, pela dificuldade em encontrar as palavras com a rima pretendida.

Houve a explicação que deveriam pensar numa frase, com o tema a amizade, e nas três frases seguintes (dentro do contexto), deveriam conseguir uma palavra com a mesma terminação. A poesia sobre a amizade, abriu o caminho à descoberta do próximo.

Surgiu a poesia, no quadro N° 2.4, sobre “A Amizade”, seguinte:

<p><u>A Amizade</u></p> <p>A verdadeira amizade não se esquece, a união fraternal não sei julgar, onde há amizade existe a sinceridade, fundamento de relações, a eterna mente, segura enquanto viva.</p>

Dia 13 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), e o segundo esquema de dança (sentado).

Houve a introdução de uma música Tradicional Portuguesa que todas gostaram muito, pedindo para ser repetida várias vezes.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói” e “Tudo Corre Bem”.

As utentes disseram que gostavam mais das músicas do repertório do Carnaval.

Dia 14 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado). Houve a introdução de uma música Tradicional Portuguesa.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói” e “Tudo Corre Bem”.

Dia 17 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado). Houve a introdução de outras duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói” e “Tudo Corre Bem”, com a integração de músicas alentejanas por eles conhecidas, para a concretização de uma música e de uma letra.

Dia 18 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado). Houve a reprodução das mesmas duas músicas Tradicionais Portuguesas anteriormente reproduzidas.

Às 14h00-15h00- Atividade de Canto com o repertório do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

Dia 19 de janeiro 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical, com o tema, “A vida”.

Ao som de uma música clássica, o investigador declamou (de memória) poesias da sua autoria, assim como a senhora sapateira e a senhora cantora.

Os idosos duvidaram conseguir fazer a poesia, mas após uma nova explicação, todos ficaram a meditar ao som da música.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical, correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia. Surgiu a poesia com o tema a “A Vida”, demonstrou a vida das utentes na altura. Quadro N° 2.5, “A Vida”, seguinte:

A Vida
Eu não sei ada,
o que quer que
eu lhe diga, olhe,
fez-me virar a minha
cabeça, da vida, não
sei o que se passa,
ando sempre à pressa,
gosto do calor do
sol, eu sei lá,
não percebo de nada,
eu não oiço, a vida
é uma longa caminhada, só soube
trabalhar, agora tenho pouco
cabelo.

Dia 20 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), e o segundo esquema de dança (sentado), com a introdução de outras duas músicas Tradicionais Portuguesas. Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

Dia 21 de janeiro 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical.

Às 14h00-15h00- A Poesia Musical podemos verificar o pensamento musical das utentes. no quadro N° 2.6, “A Música”.

A Música

Eu estou na minha casa
nas ilhas Santa Carolina,
a minha vida é muito triste,
não tenho nada na minha cabeça,
não penso em nada,
digo o quê, agora sim,
não saio desta preguiça,
as coisas nunca mudam,
tenho uma dor na perna,
não sei o que é,
não me posso mexer,
oiço uma música, é calmante,
toca no meu coração,
uma música bem tocada
é sublime e relaxante,
o meu pensamento está na
música que oiço na televisão,
mas não sei o nome,
já está bom, penso nos meus filhos,
para quê tantas perguntas!?

Dia 24 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado). Foram introduzidas duas músicas do estilo Lambada (internacionais de língua portuguesa), com movimentos simples de movimentação dos braços da direita para a esquerda e também da cintura (sem esforço).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

Dia 25 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional e o de saúde.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado). Houve a reprodução das mesmas duas músicas do estilo Lambada (internacionais de língua portuguesa).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

As utentes gostaram de cantar as músicas alentejanas.

Dia 26 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado).

Houve a introdução de duas músicas Latinas (das mais vendidas no mundo).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

Dia 28 de janeiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- Atividade de Poesia Musical, com o tema, “A Mãe”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou (de memória) alguma poesia. No seguimento, todas as utentes ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada uma tinha a dizer sobre o tema.

As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia que referiu o pensamento das utentes sobre a “Mãe”.

, no quadro Nº 2.7, sobre “A Mãe”, seguinte:

A Mãe

Eu já não me lembro do rosto da minha mãe, faleceu quando eu tinha apenas 10 anos, ficaram no tempo os ciúmes pela minha irmã, a recordação da minha infância alberga a noção de amor puríssimo, nós só honramos as nossas mães quando criamos os nossos filhos, sublinhando o porto de abrigo da melhor amiga.

Subi à mais alta montanha,

que a serra tem,

nada vi mais belo,

do que os olhos da minha mãe.

A alegria duma mãe,

é ter uma filha casada,

casa a filha vai-se embora,

deixa a mãe desamparada.

Dia 31 de janeiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado).

Houve a introdução de outras duas músicas Latinas (das mais belas e vendidas no mundo).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo corre bem” e a integração de Fado.

Dia 01 de fevereiro 2022- Às 11h00-11h40- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) e o segundo esquema de dança (sentado).

Foram reproduzidas duas músicas Latinas (das mais vendidas no mundo).

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e um Fado.

Dia 02 de fevereiro 2022- Às 11h00-12h00- Atividade de Poesia Musical, com o tema “A COVID-19”. Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares.

Os idosos ficaram a meditar ao som da música e passados cinco minutos, o investigador ainda perguntou, o que cada um tinha a dizer sobre o tema.

As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia, sobre “A COVID-19”, abriu espaço ao imaginário individual.

quadro Nº 2.8, sobre “A COVID-19”, seguinte:

A COVID-19

Eu estou outra vez muito
preocupada, é um bicho
de sete cabeças, uma coisa
que não devia existir, é
uma doença, uma infeção,
é o peixe que saiu pela
minha boca, estou a ficar
louca, nós quando
nascemos trazemos o
bilhete de volta, nunca
perde o prazo, eu não sei
o que se passa por aí...

4.2.1.3- A intervenção do Projeto e a terceira etapa do estágio

Dia 03 de fevereiro 2022- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o terceiro esquema de dança (sentado), para música Flamenco e três músicas Tradicionais Portuguesas.





O investigador fez uma demonstração da coreografia, sob o olhar atento das utentes, começando por dizer que não se podia fazer esforço, somente deveriam dançar como o conseguissem fazer (dentro do esquema).

Explicou que o braço direito teria de ir para a frente, com dois tempos, seguido do braço esquerdo para a frente, com dois tempos. Posteriormente, a rotação da mão direita para o lado direito (com dois tempos), e a mão esquerda para o lado esquerdo, com dois tempos.

Seguidamente, o recuo da mão direita para o ombro direito, com dois tempos, e da mão esquerda para o ombro esquerdo, com dois tempos. Por fim, um pequeno movimento de rotação do tronco do lado esquerdo para o lado direito, com um tempo.

No quadro N° 2.9, surgiu o terceiro esquema de dança (sentado), seguinte:

3- Esquema de dança (sentado) para a música Flamenca

	
1- Movimento do braço direito para a frente, com 2 tempos, e do braço esquerdo para a frente, com 2 tempos.	2- Rotação da mão direita para a direita, com 2 tempos, e rotação da mão esquerda, para a esquerda, com 2 tempos.
	
3- Recuo da mão direita para o ombro direito, com 2 tempos, e recuo da mão esquerda para o ombro esquerdo, com 2 tempos.	4- Movimento do tronco da esquerda para a direita, com 1 tempo.

Fonte própria.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com todo o repertório musical do Carnaval, composto pelas músicas: “Não Dói”, “Tudo Corre Bem” e as músicas alentejanas conhecidas.

As utentes gostaram de cantar as músicas alentejanas.

Dia 04 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “A Liberdade”. Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares. Os idosos ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada um tinha a dizer sobre o tema. As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia, no quadro N° 2.10, sobre “A Liberdade”, no seguimento:

<p><u>A Liberdade</u></p> <p>Eu só sei, que não sou livre como antes, mas passei muitas vezes pela Avenida da Liberdade em Lisboa, ficaram no tempo as perguntas a sós, a felicidade das conversas sem medos, rodeios e anseios, os agradecimentos, e as fugas da alma sem guerras, adorava ser livre como um passarinho e regressar no fim do dia ao ninho.</p>
--

Dia 07 de fevereiro 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “O Desengano”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares. Todos os idosos ficaram a meditar ao som da música e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada um tinha a dizer sobre o tema. As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia. A senhora alfaiate disse logo que tinha feito um bom trabalho poético. A poesia no quadro N° 2.11, foi elaborada com o intuito de criar uma música alentejana.

No quadro N° 2.11, surgiu a poesia, com “O Desengano”, seguinte:

O Desengano

Já não tenho coração,
já mo tiraram do peito,
no lugar do coração,
nasceu o amor perfeito.

Se algum dia, te quis bem,
Já foi tempo que passou,
hoje, se olho para ti,
foi jeito que me ficou.

A tua mãe, de mim não
gosta,
por eu não ter fazenda,
vocês nem ricos são,
nem tu és boa prenda.

Ontem à noite, à meia-noite,
ouvi cantar e chorei,
lembrei-me da mocidade,
que tão nova deixei.

Alentejo, Alentejo,
Alentejo que não te vejo,
fui para o lado dos olivais,
de azeite puro fedo.

Dia 09 de fevereiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança com o terceiro esquema de dança (sentado), para música Flamenca, o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa e o primeiro esquema de dança (sentado) para a música Pop.

Às 14h00-14h40- Atividade de Poesia Musical a partir da letra, o “Desengano”.

O investigador cantou um repertório de músicas alentejanas (escolhido). Explicou que pretendia uma composição simples, dentro do mesmo género musical para cantar à capela. Todos ficaram atentos e começaram a cantar a letra conforme a sentiram. Após várias tentativas, foi decidido qual seria o refrão musical, seguinte:

“Alentejo, Alentejo;

Alentejo que não te vejo;

fui para o lado dos olivais;

de azeite puro fedo.”

A quadra poética foi repetida várias vezes e nasceu uma linda melodia.

Dia 10 de fevereiro 2022- Às 11H00-12h00- A Atividade de Poesia Musical a partir da letra, “O Desengano”.

“Alentejo, Alentejo;

Alentejo que não te vejo;

fui para o lado dos olivais;

de azeite puro fedo.”

A melodia começou a fazer sentido.

O senhor agricultor começou a inventar uma música da sua autoria, seguinte:

“As laranjas da minha horta”

“Olha as laranjas do meu quintal;

olha as laranjas da minha horta;

olha as laranjas do meu quintal;

com o seu amor à porta.”

A concretização do refrão para a poesia musical, “O Desengano”, seguinte:

“O Desengano”

“Já não tenho coração;

já mo tiraram do peito;

no lugar do coração;

nasceu o amor perfeito.

Se algum dia, te quis bem;

Já foi tempo que passou;

hoje, se olho para ti;

foi jeito que me ficou.

Alentejo, Alentejo;

Alentejo que não te vejo;

fui para o lado dos olivais;

de azeite puro fedo.

A tua mãe, de mim não gosta;

por eu não ter fazenda;

vocês nem ricos são;

nem tu és boa prenda.

Ontem à noite, à meia-noite;

ouvi cantar e chorei;

lembrei-me da mocidade;

que tão nova deixei.”

Autores da Letra e Música: Utentes participantes do Centro de Dia da IPSS.

As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Dia 11 de fevereiro 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “O Tempo”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares. Todos os idosos ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada uma tinha a dizer sobre o tema.

As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia sobre “O Tempo”, enquadrando as utentes com o passado, o presente e o futuro.

quadro Nº 2.12, sobre “O Tempo”, seguinte:

<p><u>O Tempo</u> O tempo é uma quimera, passa num instante, suporta o trabalho exigido, pintado a gostos e medos, recorda o som da estabilidade, passa num passo, do doce para o salgado. É bom ter tempo...</p>

Dia 14 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “O Dia de São Valentim”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares.

No seguimento, todos os idosos ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada uma tinha a dizer sobre o tema. As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia, sobre “O Dia de São Valentim o que fez as utentes pensarem sobre o amor. Quadro N° 2.13, sobre “O Dia de São Valentim”, seguinte:

O Dia de São Valentim

Abençoada a vida,
a bonita lanterna
do amor verdadeiro,
do respeito com
permissão de toque,
a relação especial
que estranho animal
ganha para o coito,
sabendo esperar a
água de um rio.

Dia 15 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “O Trambolhão”.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia, e a letra para a concretização do Fado foi concluída com êxito.

A senhora alfaiate contribuiu (em muito) com lindas frases poéticas. Ficou finalizada a letra para o estilo musical o Fado, sem que se tenha decidido a letra para o refrão musical.

As frases foram escritas seguidas umas das outras (ficando por decidir o refrão musical).

Surgiu a poesia no quadro N° 2.14, com “O Trambolhão”, seguinte:

O Trambolhão
Que estranha viagem,
em escuro caminho,
pra trás fiquei eu,
num lar dividido.
Já não tenho alegria,
vivo no mundo sem gosto,
nasce o sol, torna a nascer,
para mim é sempre sol posto.
O rouxinol canta à noite,
de manhã a cotovia,
todos cantam, só eu choro,
toda a noite, todo o dia.
Se as aves vendessem,
as penas que Deus lhes deu,
também eu vendia penas,
penas a mais tenho eu.
Ai vida, porque és só uma,
sentir, quero voltar,
outra vez, a ser eu,
só para te amar.
mas já não posso...

A poesia no quadro N° 2.14, foi elaborada para a criação de um Fado.

Dia 16 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Dança, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o terceiro esquema de dança (sentado), para música Flamenca.

Foi concretizado o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa e o primeiro esquema de dança (sentado) para a música Pop. Foram introduzidas três músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-14h40- A Atividade de Poesia Musical a partir da letra, “O Trambolhão”.

No seguimento a letra para o Fado, “O Trambolhão”.

“O Trambolhão”

*“Que estranha viagem;
em escuro caminho;
pra trás fiquei eu;
num lar dividido.
Já não tenho alegria;
vivo no mundo sem gosto;
nasce o sol, torna a nascer;
para mim é sempre sol posto.*

***Há vida, porque és só uma;
sentir, quero voltar;
outra vez, a ser eu;
só para te amar;
mas já não posso...***

*O rouxinol canta à noite, de manhã a cotovia;
todos cantam, só eu choro, toda a noite, todo o dia.
Se as aves vendessem;
as penas que Deus lhes deu;
também eu vendia penas, penas a mais tenho eu”.*

O Investigador criou uma música do estilo musical o Fado, a partir da letra, “O Trambolhão” e todas gostaram muito.

Dia 17 de fevereiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), para música Pop. Foi concretizado o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa e o terceiro esquema de dança (sentado) para a música Flamenca.

Às 14h00-15h00- Atividade de Canto com o repertório musical do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”. As utentes já aprenderam as músicas.

Dia 18 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “O Medo”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares. Todos os idosos ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada um pensava sobre o tema.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia. Na poesia sobre o “Medo”, todas as utentes mencionaram que o sentiram na vida.

No quadro Nº 2.15, surgiu a poesia sobre “O Medo”, seguinte:

O Medo
Um susto instantâneo sentido,
ausente a perceção do caso,
séria a distância da causa,
mas passada a trovada
sem vestígios de presença,
à priori a sentença, o dez
tostões de queda, bocejos de dias
preocupados e mal dormidos,
com apelos de ajudas conscientes.
E o medo ninguém o viu...

Dia 21 de fevereiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado), para música Pop e o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa. Foram introduzidas duas músicas Tradicionais Portuguesas e duas músicas Latinas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com o repertório musical do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 22 de fevereiro 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o terceiro esquema de dança (sentado), para música Flamenca.

Houve a reprodução de uma música do estilo musical a Lambada e três músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com o repertório musical do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

O senhor agricultor cantou uma música da sua autoria, seguinte:

“As laranjas do meu quintal”

“Olha as laranjas do meu quintal;

olha as laranjas da minha horta;

do meu quintal da minha horta;

olha as laranjas, com o seu amor à porta.”

Dia 23 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “A Mentira”.

A senhora alfaiate é sempre a primeira a ter tudo preparado.

O grupo das utentes esteve muito bem-disposto e já não foi preciso dizer mais nada, a não ser o tema proposto.

Ao som de música clássica, o investigador declamou diversas poesias populares.

Todos os idosos ficaram a meditar ao som da música e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada um tinha a dizer sobre o tema. As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e referiram a influência da mentira nas suas vidas e surgiu a poesia no quadro N° 2.16, sobre “A Mentira”, seguinte:

A Mentira
A vergonha doente
das palavras vãs,
o passo inesperado
para a destruição
duma vítima inocente,
a tentativa do domínio
com face oculta,
espera por defesa a corneta.

Dia 24 de fevereiro 2022- Às 11h00- Deu início a Atividade de Dança, com três músicas Tradicionais Portuguesas, o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa e o terceiro esquema (sentado) para a música Flamenca.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com o repertório musical do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 25 de fevereiro 2022- Às 10h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 11h00-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema, “A Educação” para finalizar o livro de poesia, “A Criação sem Idade”.

Ao som de música clássica, o investigador declamou poesias populares. Todos os idosos ficaram a meditar ao som da música, e passados cinco minutos o investigador começou a perguntar o que cada um tinha a dizer sobre o tema. As frases foram escritas seguidas umas das outras, criando uma poesia inédita.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Poesia Musical correu muito bem, as utentes perceberam o que se pretendia e surgiu a poesia que referiu a importância da educação para as utentes no quadro Nº 2.17, sobre “A Educação”, seguinte:

A Educação
A Educação negocia o valor,
consoante a relação entre
o indivíduo e o respeito,
sujeita a trato, que o
retrato de família transmite
à comunidade, defensora da
estabilidade e sementeira lucrativa.

O senhor pescador referiu ter uma fotografia em casa, porque não estava na capa do livro de poesia. Todos os idosos estão muito orgulhosos pelo livrinho de poesia estar concluído.

Todas as utentes participaram na Festa do Carnaval e até o senhor agricultor que não costumava ir às segundas-feiras esteve presente, foi maravilhoso.

Dia 02 de março 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) para a música Pop, o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa e o terceiro esquema de dança (sentado) da música Flamenca.

Foram introduzidas duas músicas Tradicionais Portuguesas.

Às 14h00- A Atividade de Canto com o reportório do Carnaval, nomeadamente, as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 04 de março 2022- Às 09h00- Preparação da Atividade de Poesia Musical, conversa com todas as utentes para verificar o estado emocional.

Às 10h30-12h00- A Atividade de Poesia Musical com o tema do livro de poesia (concluído), “A Família”, (ver o Apêndice VIII, no livro de poesia). Ao som de música clássica, as utentes declamaram poesias por elas escolhidas.

Às 14h00-16h00- A avaliação do estado emocional das utentes, feito pelas próprias, após a apresentação das atividades propostas, com o reportório do Carnaval apresentado no dia vinte e oito de fevereiro, preenchendo um questionário composto por duas partes, a primeira parte, referente aos dados pessoais, o número, o género, a idade, e a escolaridade.

A segunda parte, composta pelas expressões emoções primárias de Ekman (1992), nomeadamente: a felicidade, a tristeza, a agressividade, o medo, o prazer, o nojo, a vergonha e a culpa. A utente escolheu na expressão emocional básica, o valor que melhor definiu o seu estado emocional, de escolha múltipla (entre 1 e 5), baseado na escala de Likert (1932), com níveis entre o um e o cinco, em que o um correspondeu à menor intensidade e o cinco à maior intensidade.

Dia 7 de março 2022- 09h00-12h00- O preenchimento do questionário de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26, para a avaliação da satisfação e da QdV das utentes no período final do estágio.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com as músicas alentejanas escolhidas.

Dia 8 de março 2022- Às 09h00-12h00- A concretização da Atividade de Expressão Plástica, “O Dia Internacional da Mulher”, o material utilizado: uma cartolina, papel de desenho e as fotografias (escolhidas) dos acontecimentos mais importantes que levaram à celebração do dia oito de março.

Às 14h00-15h00- Continuação da atividade.

Dia 9 de março 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com o primeiro esquema de dança (sentado) da música Pop, o segundo esquema de dança (sentado) da música Tradicional Portuguesa, o terceiro esquema de dança (sentado) Flamenca, e a reprodução das mesmas duas músicas Tradicionais Portuguesas anteriormente introduzidas.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com o repertório do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 10 de março 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com a reprodução de cinco músicas Tradicionais Portuguesas e o primeiro esquema de dança (sentado) para a música Pop.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com diversas músicas alentejanas.

Dia 11 de março 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Canto com o repertório do Carnaval, nomeadamente:

As músicas, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Às 14h00-14h45- Deu início a Atividade de Dança, com quatro músicas Tradicionais Portuguesas e o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa.

Dia 14 de março 2022- 09h00-12h00- O preenchimento do questionário de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS validado para português, WHOQOL-BREF-26.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com as músicas alentejanas escolhidas.

Dia 15 de março 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com seis músicas Tradicionais Portuguesas e o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com as músicas alentejanas escolhidas.

Dia 16 de março 2022- Às 11h00-11h45- Deu início a Atividade de Dança, com sete músicas Tradicionais Portuguesas e o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa.

Às 14h00-15h00- A Atividade de Canto com o repertório do Carnaval, com as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 17 de março 2022- Às 11h00-12h00- A Atividade de Canto com as músicas alentejanas escolhidas.

Às 14h00-14h45- Deu início a Atividade de Dança, com cinco músicas Tradicionais Portuguesas e o segundo esquema de dança (sentado) para a música Tradicional Portuguesa.

Dia 18 de março 2022- Às 10h00- Preparação dos materiais para a concretização da Atividade de Expressão Plástica do dia do Pai, composta por uma folha de cartolina, pesquisa de poesia alusiva ao tema, e a poesia do livro elaborado na Atividade de Poesia Musical, “A Família”.

Conversa em grupo sobre as emoções sentidas, e todas as utentes referiram não sentir a tristeza, mencionando o receio de o estágio estar a acabar, porque gostavam de novidades.

As utentes estão muito orgulhosas do trabalho que fizeram, concretamente das poesias.

A senhora alfaiate referiu que queria divulgar os poemas que tinha feito durante toda a sua vida. Começou por dizer, que antigamente na festa dos Reis Magos, era hábito cantarem as janeiras na Avenida da República, em Olhão, as mais lindas músicas e letras alusivas à quadra Natalícia. A própria costumava acompanhar, porque gostava muito, tendo boa memória e bom ouvido. Na altura dos Santos Populares fazia as quadras (com o tema alusivo) para serem admiradas, colocando posteriormente nas janelas.

Às 11h00-12H00- O início da Atividade de Expressão Plástica com todos os procedimentos planeados e a concretização foi um sucesso.

Às 14h00-15H00- A Atividade de Canto com o repertório do Carnaval, nomeadamente: as músicas, “Tudo Corre Bem”, “Não Dói”, “O Desengano” e “O Trambolhão”.

Dia 21 de março 2022- Às 11h00-11H45- Deu início a Atividade de Dança, com sete músicas Tradicionais Portuguesas.

Finalização do período de estágio.

Capítulo V

5.1- A caracterização sociodemográfica

O quadro N° 5.18, menciona o género das utentes.

<i>O género das utentes</i>					
Quadro N°5.18		Género			
A participação das utentes da IPSS		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Masculino	3	20,0	20,0	20,0
	Feminino	12	80,0	80,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

O quadro N° 5.18, menciona a predominância do género feminino em relação ao género masculino, com 80% de participação.

O quadro N° 5.19, menciona as idades das utentes.

<i>As idades das utentes</i>					
Quadro N°5.19		Idade		Percentagem	Percentagem acumulativa
A idade das utentes		Frequência	percentagem	válida	
Válido	74	1	8,3	8,3	8,3
	75	1	8,3	8,3	16,7
	77	1	8,3	8,3	25,0
	82	2	16,7	16,7	41,7
	84	2	16,7	16,7	58,3
	85	1	8,3	8,3	66,7
	91	1	8,3	8,3	75,0
	92	1	8,3	8,3	83,3
	96	1	8,3	8,3	91,7
	98	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

O quadro N° 5.19, refere a idade dos utentes do género feminino de forma descendente. A Moda Estatística das participantes da IPSS, está nos 82 e 84 anos de idade.

O quadro N° 5.20, menciona o nível da escolaridade das utentes.

O nível da escolaridade das utentes

Quadro N°5.20
A escolaridade das utentes participantes da IPSS

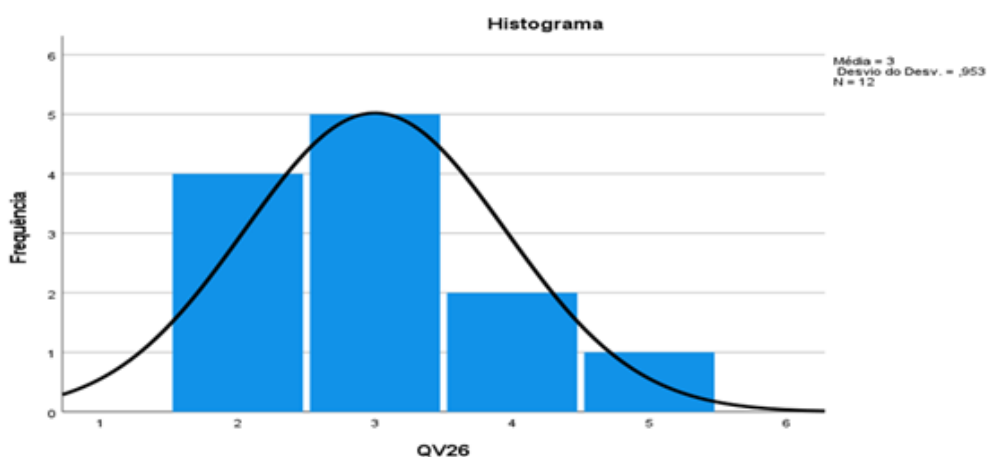
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido Não Sabe Ler Nem escrever	1	8,3	8,3	8,3
Sabe ler e/ou escrever	3	25,0	25,0	33,3
1°-4° ano	7	58,3	58,3	91,7
Estudos Universitários	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

O quadro N° 5.20, refere a escolaridade dos utentes participantes do género feminino da IPSS, com a Moda Estatística na classe do 1°-4° anos.

5.2- A discussão dos dados obtidos

No âmbito da discussão dos dados obtidos e fornecidos pela aplicação dos questionários de satisfação e QdV (a versão abreviada) da OMS, validado para português, WHOQOL-BREF-26 (Canavarro, 2007), observou-se pela utilização do Programa de Estatística IBM-SPSS-28, que as utentes participantes da IPSS (na maioria), no período inicial do estágio, não tinham a intensidade emocional positiva, tendo-se refletido na satisfação e QdV das utentes (Fernández, 2009). No gráfico N° 5.1- A intensidade da QdV, seguinte:

A qualidade de vida inicial (Qv26)



O gráfico N° 5.1, demonstra a intensidade da Qv26, com uma distribuição assimétrica negativa, com a maior concentração da intensidade emocional no nível 2 e 3 na escala de Likert, podendo condicionar a satisfação e a QdV (das utentes) de forma negativa.

A observação participante, foco nas atividades desenvolvidas pelos utentes participantes do género feminino do Centro de dia, evidenciou boa disposição nas atividades conseguidas em todas as Atividades Musicais, refletida através dos dados recolhidos na experiência musical. Todos os dias, logo pela manhã, o investigador conversava com todas as utentes para estabelecer os laços familiares e observar o estado emocional (Birren & Schroots, 1996), passados poucos dias, as utentes já se conheciam melhor, comunicando verbalmente e gestualmente (o sorriso passou a ser a imagem estabelecida).

Na linguagem verbal, pela comunicação, foram registadas frases² positivas, e na linguagem não verbal, foi notório o aumento dos afetos³ (Birren & Schroots, 1996). O cuidado com a imagem melhorou bastante⁴, houve o cuidado do corte do cabelo e até a introdução de maquilhagem diária⁵.

No período inicial, apenas as utentes com mais capacidade motora é que tocaram um instrumento musical. A concretização da atuação da festa do Natal correu na perfeição, não existiu repetição da apresentação (Costa, 1989). Inicialmente, pensou-se que as músicas do Natal acompanhadas pelo órgão, poderiam despertar mais atenção e seriam as mais escolhidas nas expressões faciais emotivas de Ekman (1992), devido ao conhecimento geral (Caetano, 2006). Na primeira etapa do estágio, entre o mês de dezembro e janeiro, para a época Natalícia, ao utilizar-se o compasso musical ternário, com o ritmo adequado (Kirkland, 2013), deixou de haver um grande silêncio (Costa, 1989), na sala escolhida para a realização do estágio, com as utentes motivadas, logo após a montagem do órgão.

2 Eu gosto do que é bom.

3 Saídas em conjunto das utentes de braço dado.

4 As utentes iam mais vezes ao cabeleireiro e até diziam gostar do corte do cabelo do investigador.

5 Algumas das utentes colocavam batom nos lábios (e o tinham guardado nas suas malas).

A senhora costureira⁶ foi tocar no teclado e as demais utentes aproximaram-se para cantar o “Treze de Maio”.

Na segunda etapa do estágio, entre o mês de janeiro e fevereiro (para a época festiva do Carnaval), recorreu-se ao compasso binário, sendo um ritmo musical mais acelerado, aumentando a capacidade físico/motora (pelos movimentos efetuados), no intuito de elevar a satisfação (pelo ritmo ser mais excitante) dentro da melodia e harmonia musical (Kirkland, 2013), no âmbito de melhorar a mobilidade, a satisfação e a QdV das utentes (Fernández, 2009).

Na época do Carnaval, o brilho das vestes das utentes também se alterou, o preto deu lugar a cores como o vermelho (Levitin, 2001). Nesta fase da investigação, foram atribuídos a todas as utentes instrumentos musicais, tendo sido tocados irreprensivelmente com entusiasmo (Scherer, 2004).

A última e terceira etapa do estágio, foi entre o mês de fevereiro e março, com o objetivo de observar a criatividade através da poesia musical, e a criatividade do Grupo (Levitin, 2001), tendo sido criadas poesias musicais pelos idosos (com imenso valor sentimental e poético), na concretização de um Fado e de uma música alentejana, com um valor incalculável, tanto a nível musical quanto a nível poético (Caetano, 2006).

Todas as coreografias foram simples e sem esforço (movimento das pernas e dos braços de um lado para o outro). Nesta etapa do estágio, foi evidente a melhoria comportamental de todas as utentes (Penn, 2012).

A quantidade de músicas introduzidas e reproduzidas na Atividade de Dança, também aumentaram (desde o início ao término do estágio), devido à maior capacidade de execução por parte das utentes (Levitin, 2001).

O sentimento de pertença foi identificado, porque fez parte do imaginário individual das utentes, com a elaboração dos trabalhos propostos, fator importante para o bem-estar existencial da pessoa idosa, na verificação e concretização do planeado (Fonseca, 2006).

⁶ Quero cantar na televisão.

5.3- A análise dos dados obtidos

O plano de atividades foi concretizado durante os três meses e meio, com início a 2 de dezembro de 2021 e término a 21 de março de 2022. A realização diária das atividades previamente planejadas (Spradley, 1980), na experiência musical, foi avaliada no terreno, no Programa de Estatística IBM-SPSS-28, aplicando o questionário da satisfação e QdV da OMS, WHOQOL-BREF-26 (Canavarro 2007), e no questionário com as expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992).

O quadro N° 5.21, menciona o nível da experiência musical inicial das utentes.

<i>A experiência musical inicial</i>					
Quadro N°5.21					
Experiência musical inicial		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Nada	6	50,0	50,0	50,0
	Pouco	4	33,3	33,3	83,3
	Moderadamente	0	0	0	0
	Bastante	2	16,7	16,7	100,0
	Completamente	0	0	0	0
	Total	12	100,0	100,0	

Segundo o quadro N°5.21, no início do estágio, são mencionados os valores mais utilizados da frequência absoluta, com a opção, “Nada” e “Pouco”, com a maior intensidade, demonstrando que a maioria das utentes não ouvia música.

O quadro N° 5.22, menciona a intensidade da QdV inicial das utentes.

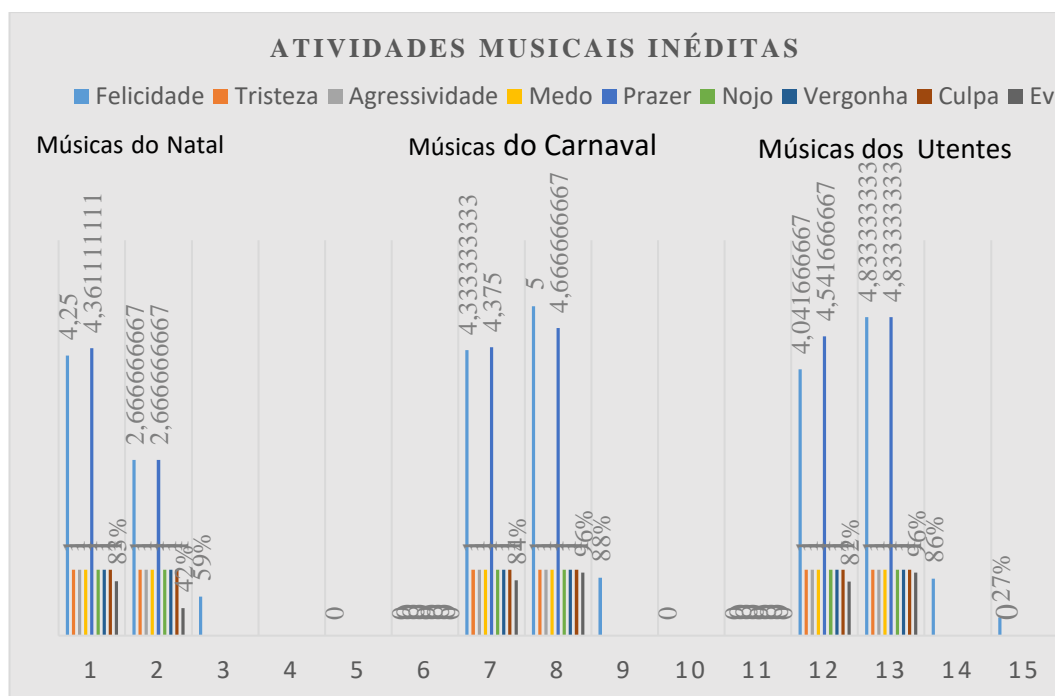
<i>A intensidade da qualidade de vida inicial-Qv26</i>					
Quadro N°5.22					
Com que frequência tem sentimentos negativos tais como tristeza, desespero, ansiedade e depressão?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
	Sempre	0	0	0	0
Válido	Frequentemente	4	33,3	33,3	33,3
	Algumas Vezes	5	41,7	41,7	75,0
	Poucas Vezes	2	16,7	16,7	91,7
	Nunca	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

O quadro N° 5.22, refere a intensidade da QV26 inicial das participantes .

O quadro N° 5.22, menciona a frequência absoluta, com a Moda Estatística no “Algumas vezes”, com a maior intensidade, relativa a sentimentos negativos, como: a tristeza, o desespero, a ansiedade e a depressão, demonstrando pouca intensidade emocional nas participantes do Centro de Dia.

A utilização da escala de Likert (1932) ⁷, foi importante para a análise dos resultados, pela informação da intensidade emocional nas Atividades de Canto e Poesia Musical (com o Canto), após todas as apresentações (Kirkland, 2013).

No gráfico N° 5.2- A evolução da intensidade emocional, nas “Atividades Musicais Inéditas”.



O gráfico N° 5.2, demonstra uma evolução positiva (global) nas três etapas musicais, nas Atividades (com inéditos) de Canto e Poesia Musical (com o Canto), analisadas desde o início até ao término do estágio ao evidenciar de forma fiável a intensidade da evolução emocional nas atividades do Canto e Poesia Musical, com o Canto (Baltes & Baltes, 1990).

⁷ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

O questionário com as expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), foi analisado no Programa Excel após todas as apresentações, tendo-se verificado na Atividade de Canto do Natal um valor extremamente positivo, mencionando o sentimento da emoção, “Prazer”, com 4,36 em relação ao nível 5 de intensidade, elevando o valor emocional total do grupo das utentes participantes.

Na Atividade de Canto do Carnaval, o género feminino demonstrou sentir a emoção, “Prazer” com 4,375 em relação ao nível 5 de intensidade (Kirkland, 2013).

As expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), evidenciaram resultados de 4 a 5 de intensidade. Verificou-se que as emoções positivas nas atividades musicais cresceram desde o Natal até ao Carnaval (Kirkland, 2013).

O género feminino na Atividade de Poesia Musical (com o canto), no período final, chegou aos 4,54, demonstrando enorme intensidade emocional, a análise obteve sempre valores elevadíssimos, sem grande oscilação emotiva, desde o Natal até ao término do estágio (Kirkland, 2013).

Houve o cuidado de relacionar o estilo musical, com as memórias passadas das utentes no âmbito do enquadramento Natalício, sendo ainda uma realidade existente, no intuito de elevar a motivação inicial (Kirkland, 2013).

A motricidade também aumentou, porque aumentou o nível da concretização com a execução de várias tarefas em simultâneo (Penn, 2012), nomeadamente, o conseguir cantar, tocar um instrumento e dançar (Levitin, 2001).

As músicas inéditas, diferenciaram o comportamento, fator determinante na superação e concretização dos objetivos planeados, evitando estados melancólicos, contrariando todos os resultados até então obtidos, baseados unicamente em memórias passadas (Owens, 2014).

As concretizações dos objetivos específicos foram atingidas, porque foi avaliada a intensidade emocional com a escala de Likert (1932), onde houve o aumento da capacidade de desempenho das tarefas nas Atividades Musicais, tendo-se verificado maior motivação e interajuda (Birren & Schroots, 1996).

O estágio, não se baseou somente nas dinâmicas supracitadas, os utentes do género feminino tiveram atividades complementares, como a Atividade de Expressão Plástica a Atividade de Dança e a Atividade de Poesia Musical, para o preenchimento do tempo diário (Fernández, 2009).

Na experiência musical, o Grupo ficou mais homogéneo no momento em que conseguiu criar as suas próprias músicas, sem grande diferença na intensidade emocional em relação ao início do estágio, com a pontuação superior a 4 de 5 de intensidade, com as expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), “Felicidade” e “Prazer”.

As expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992), evidenciaram sempre resultados de 4 a 5 de intensidade (Kirkland, 2013). No período final do estágio, a evidência estatística demonstrou que o estado emocional (dos utentes participantes do género feminino da IPSS), estava mais positivo, não evidenciando sentimentos negativos (Sousa, 2005).

O preto deu lugar às mais variadas cores nas vestes dos idosos, com destaque para lindas coreografias, acompanhadas de música escrita para o efeito, com imenso valor que deveria ser reconhecido por todos os municípios, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato.

No quadro N° 5.23, seguinte:

<i>A experiência musical final</i>			
Quadro N° 5.23			
Experiência musical final			
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Nada	0	0	0
Válido Pouco	4	33,3	33,3
Moderadamente	5	41,7	41,7
Bastante	2	16,7	16,7
Completamente	1	8,3	8,3
Total	12	100,0	100,0

No quadro N° 5.23, foi mencionada a frequência absoluta dos valores, demonstrando maior presença da música na vida dos utentes participantes do género feminino do Centro de dia, tendo o valor da Moda Estatística no “Moderadamente”.

Ao finalizar a análise, podemos verificar a intensidade da Qv26 no quadro N° 5.24.

<i>A Intensidade da qualidade de vida final Qv26</i>				
Quadro N° 5.24				
Com que frequência tem sentimentos negativos tais como tristeza, desespero, ansiedade e depressão?				
	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Nada	0	0	0	0
Válido	Frequentemente	1	8,3	8,3
	Algumas Vezes	3	25,0	33,3
	Poucas Vezes	5	41,7	75,0
	Nunca	3	25,0	100,0
	Total	12	100,0	100,0

O quadro N° 5.24, menciona a frequência absoluta (atribuída pelos utentes participantes do género feminino do Centro de dia) relativa a sentimentos negativos, como: a tristeza, o desespero, a ansiedade e a depressão.

A opção mais escolhida foi o “poucas vezes”, sendo o indicador de menor intensidade negativa, demonstrando maior positividade de intensidade emocional, condicionando de forma positiva a satisfação e a QdV.

6- Conclusões

O Projeto de Gerontologia Social, com a Investigação-Ação e após a análise efetuada, concluiu-se que as utentes melhoraram o nível da satisfação e QdV, respondendo à questão de partida, “Será a experiência musical um fator diferenciador na qualidade de vida dos idosos participantes da IPSS- Instituição de Solidariedade Social, em pandemia?”.

A análise dos resultados obtidos, durante os três meses e meio do estágio, demonstrou que a experiência musical conseguiu melhorar o comportamento das idosas participantes, revelando a investigação, a aposta em dinâmicas planeadas para melhorar a satisfação e a QdV da pessoa na idade avançada, não havendo a menor dúvida de que os objetivos específicos foram conseguidos, ao se identificar a intensidade emocional na Atividade do Canto e na Atividade de Poesia Musical (com o Canto) por género, relacionando com a experiência musical.

O Projeto de estágio foi avaliado com precisão, validação e controle, tendo sido atingido o objetivo geral da investigação, melhorar com a experiência musical a QdV dos idosos participantes.

Todas as etapas do estágio foram igualmente importantes, considerando a importância do “objeto” de estudo na investigação, sendo fundamental que estivessem reunidos todos os critérios estabelecidos previamente.

A Atividade de Canto e de Poesia Musical (com o Canto) importou grande concentração e criação, despertando grande curiosidade pelas músicas e poemas criados, havendo a salientar o trabalho efetuado com inéditos de domínio musical e poético.

O sentimento de pertença foi notório na medida em que as utentes elaboraram uma música e um do livro de poesia, evidenciando o interesse que o público soubesse do trabalho por elas efetuado.

O Grupo ficou mais amigo e coeso no final do estágio, fator determinante para a obtenção dos objetivos pretendidos, deixando de ter as utentes atitudes desagradáveis, inicialmente inimagináveis.

Certamente que a experiência musical foi um fator diferenciador na QdV dos idosos participantes do género feminino do Centro de dia, porque o resultado foi positivo, sendo necessário que todas as IPSS tenham ao dispor atividades lúdicas realizadas por técnicos especializados (suporte desta Investigação-Ação na IPSS ACASO).

O cérebro é o reflexo do meio ambiente em que o individuo se movimenta, nos comportamentos e ações experienciadas em que as atitudes positivas e novas aprendizagens, exercitam a plasticidade cerebral, melhorando as atividades cerebrais, modificando comportamentos de vida, conduzindo à satisfação e elevando a QdV.

Há a realçar que as emoções estão relacionadas com o pensamento, são consideradas na análise e logo válidas, porque se intercalam umas com as outras, evidenciando o resultado. O fator determinante na escolha da escala de Likert (1932), foi devido ao autor não ter considerado na escala o zero, sendo o zero a ausência total de intensidade emocional.

Mais vale a tristeza ter uma pontuação máxima de intensidade, que é uma emoção muito má, do que o zero de pontuação (a não resposta/ o nunca nada ter existido de intensidade emocional durante a avaliação), porque a ausência de intensidade pode ser o término do indivíduo.

Sugerimos em futuras investigações, a avaliação da intensidade emocional nas atividades propostas aos utentes, porque nesta Investigação-Ação a satisfação e a QdV (das participantes da IPSS) sempre aumentou desde o início até ao final do estágio.

Com a ciência ao serviço da humanidade, podem todas as desigualdades tornarem-se igualdades, contribuindo para a aceitação do que realmente somos, e neste momento, também estamos numa reviravolta da ciência, determinada na transformação do “feio em belo”, o “imperfeito em perfeito e do “velho em novo.

Os paradigmas seguem-se uns aos outros como suporte da sociedade, fazendo toda a diferença, a “grua” de um Envelhecimento Existencial, ou seja, a pessoa com a idade avançada, deve sentir emoção, ação, mobilidade, autonomia e independência, num enquadramento cultural, social e económico, com saúde e equilíbrio emocional. Há ainda a realçar que se verificou o aumento de intensidade emocional de 27%, como o valor total da intensidade emocional conseguido pelo Grupo (resultado com ambos os géneros).

7- Referências

- Araújo, L., Ribeiro, O., & Paúl, C. (2016). Envelhecimento bem-sucedido e longevidade avançada: Editores Actas de Gerontologia Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos. *In Editores Actas Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar*, 2(1).
- Assis M. (2004). Aspectos sociais do envelhecimento. *In: Saldanha A.L. Saúde do idoso: a arte de cuidar. In: Saldanha A.L & Caldas C.P. (2nd ed.), Interciência.*
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. *In P. B. Baltes & M. M. Baltes (eds.) Successful aging: perspectives from behavioral sciences.*
- Barros, R. (2011). Genealogia dos conceitos em Educação de Adultos. Da Educação Permanente à Aprendizagem ao Longo da Vida- *Um estudo sobre os fundamentos políticos- pedagógicos da prática educacional*, Chiado Editora.
- Bárrios, M. J., & Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: *análise de programas de intervenção autárquica. Revista portuguesa de saúde pública*, 32(2). <https://www.cics.nova.fcsh.unl.pt/>.
- Birren, J. E., & Schroots, J. J. F. (1996). History, concepts, and theory in the psychology of aging. *In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), Handbook of the psychology of aging (4th ed.)*, Academic Press.
- Caetano, L.M. (2006). O Idoso e a Actividade Física, *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 11 (124). <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2165>.
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. *In M. R. Simões, C. Machado, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), Avaliação Psicológica: Instrumentos Validados para a População Portuguesa*, 3(1).
- Costa, C. M. (1989). *O Despertar para o outro. Musicoterapia*. Summus Editorial, LTDA.
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Teoria e prática, edições Almedina, S.A.
- DGE: Direção-Geral da Educação (2018). Educação Artística. <https://www.dge.mec.pt/educacao-artistica-0>.
- Durkheim, É. (1973). *O suicídio*, de Presença.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3).
- Fernández, B. R. (2009). *Gerontologia Social*. Ediciones Pirámide.

- Flick, U. (2005). Métodos Qualitativos. *Na Investigação Científica*, (1ª ed.).
- Fonseca, A. M. (2006). O envelhecimento: *uma abordagem psicológica*: Universidade Católica.
- Fraqueza, M. J. (2022). *Alcunhas Olhanenses*. Execução gráfica, Tipografia Tavirense.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy. *The transforming Power of affect: Canadian Psychology/Psychology Canadienne*, 49(1).
- INE (2022). Instituto Nacional de Estatística, Pordata, anuário. <https://www.pordata.pt/>.
- Instituto da segurança Social, I.P. (2017). Guia Prático Apoios Sociais-Pessoas Idosas. https://www.seg-social.pt/documents/10152/33603/N35_apoios_sociais_idosos/638b6f1a-61f6-4302-bec3-5b28923276cb.
- IPSS ACASO (2022). <https://ipss-acaso.org/acaso>.
- Kirkland, K. (2013). International Dictionary of Music Therapy, (1st ed), Routledge.
- Levitin, D. J. (2007). *Uma Paixão Humana. O seu cérebro e a Música*: Bizâncio.
- Lima, M. P. (2004). Envelhecimento e perdas. *Como posso não me perder?* *Psychologica*, (35).
- Likert, R. A. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes, *Archives of Psychology*, (140).
- Lopes, A., & Lemos, R. (2012). Envelhecimento demográfico. *Percursos e contextos de investigação na Sociologia Portuguesa. Sociologia. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2). <https://ler.letras.up.pt/revistasdaflup/default.aspx?l=2&m=1&s=176&n=178>.
- Machado C. V., Pereira, A. M. M., Freitas, C. M. (2022). *Políticas e sistemas de saúde em tempos de pandemia, nove países, RJ*, Observatório Covid-19, (11-340).
- Motta, L. B. (2004). Processo de envelhecimento. In A. Saldanha & C. Caldas. (Eds.), *Saúde do Idoso*, a arte de cuidar.
- Oliveira, P. (2007). Viver cada vez mais: um “retorno ao éden. *Impactos do envelhecimento demográfico na qualidade de vida dos mais velhos*. In Forum sociologic. Série II (17), Cesnova.
- Owens, M. (2014). *Remembering through Music. Music Therapy and Dementia. Age in Action*, 29(3).
- Pascoal, S. M. P. (2006). Qualidade de vida na Velhice. In: Freitas, E. V. et al, *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, (2nd ed.), Guanabara Koogan.

- Penn, A. (2012). Activity-mediated, Ampa receptor remodeling, driven by alternative. Splicing. *In the ligand-binding domain*, Neuron report, (76).
- Pires, M. (2001). *Sonha e Constrói...Com os Outros*. In M. P. (org), *Escola, 10 Aprendizagem e Criatividade*, Porto Editora.
- Robin, R. (2009). *Connecting trough music with people with dementia*, Jessica Kingsley Publishers.
- Sacks, O. (2007). *As Alucinações musicais. Relatos sobre a música e o cérebro*, Companhia das Letras.
- São José, J. D., & Teixeira, A. R. (2014). *Envelhecimento ativo. Contributo para uma discussão crítica. Análise Social*, Companhia das Letras.
- Schafer, R. M. (2001). *O Ouvido pensante*: Editora UNESP, (2nd ed.).
- Scherer, K. (2004). Which Emotions Can Be Induced by Music? What Are the Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them? *Journal of New Music Research*, 33(3). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0929821042000317822>
- Sousa, A. (2005). *Psicoterapias Activas (Arte-Terapias)*, Livros Horizonte.
- Shephard, R. J. (2003). *Envelhecimento, Atividade Física e Saúde*. Phorte Editora.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant Observation*. Orlando-Florida, Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

Anexos

Anexo I- O questionário de satisfação e qualidade de vida WHOQOL- BREF-26

WHOQOL-BREF



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE



FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
 Coordenador: Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (adrianovs@netvisao.pt)



FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
 Coordenadora: Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (mccanavarro@fpce.uc.pt)

	Equações para calcular a pontuação dos domínios	Resultados	Resultados transformados	
			4-20	0-100
Domínio 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 3	$Q20 + Q21 + Q22$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			

DADOS PESSOAIS**A1 Idade** anos**A2 Data de Nascimento** ____ / ____ / ____**A3 Sexo** Masculino
 Feminino

A4 Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	<input type="checkbox"/>
	Sabe ler e/ou escrever	<input type="checkbox"/>
	1º-4º anos	<input type="checkbox"/>
	5º-6º anos	<input type="checkbox"/>
	7º-9º anos	<input type="checkbox"/>
	10º-12º anos	<input type="checkbox"/>
	Estudos Universitários	<input type="checkbox"/>
Formação pós-graduada	<input type="checkbox"/>	

A5 Profissão **A6.1 Freguesia** **A6.2 Concelho** **A6.3 Distrito**

A7 Estado Civil	Solteiro(a)	<input type="checkbox"/>
	Casado(a)	<input type="checkbox"/>
	União de facto	<input type="checkbox"/>
	Separado(a)	<input type="checkbox"/>
	Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>
	Viúvo(a)	<input type="checkbox"/>

B1a Está actualmente doente? Sim Não **B1b** Que doença é que tem? _____**B2** Há quanto tempo? _____**B3** Regime de tratamento? Internamento Consulta Externa Sem tratamento **C. Forma de administração do questionário**

- 1. Auto-administrado
- 2. Assistido pelo entrevistador
- 3. Administrado pelo entrevistador

D. Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

OBRIGADO PELA SUA AJUDA!

Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.

	Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1) Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4) Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

	Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4) Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3) Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1) Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2) Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3) Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1) Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1) Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

Apêndices

Apêndice A- O pedido de autorização para a investigação aos utentes da IPSS

Declaração

Eu, _____o(a) próprio(a)/representante legal,
(riscar o que não interessa) declaro para os devidos efeitos que autorizo a que sejam feitos registos em fotografia/áudio das sessões de intervenção em Musicoterapia exclusivamente para efeitos de supervisão do trabalho realizado.

Declaro ainda que fui informado (a) que será única e exclusivamente no contexto do trabalho de investigação.

_____, _____ de _____ de _____

O próprio ou o (a) Representante legal.

(Assinatura)

(Nome Legível)

Apêndice B- O pedido de autorização do Questionário WHOQOL-BREF-26

Exma. Senhora Professora Doutora Maria Cristina Canavarro

Eu, Susana Maria Oliveira Fernandes, aluna do Curso de Mestrado de Gerontologia Social da Universidade do Algarve, vem junto de V. Ex^a solicitar autorização para a utilização do instrumento de avaliação da Qualidade de Vida, WHOQOL-Bref-26 (Versão em Português do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde) no meu estudo, O impacto da animação musical na qualidade de vida dos idosos participantes da IPSS em pandemia. Pretendo utilizar a escala WHOQOL-Bref-26 para avaliar a Qualidade de Vida dos participantes.

Pede Deferimento Fusetta, 26 de outubro 2021.

Susana Fernandes

Apêndice C- Notas de Campo

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
2/12/21	Reunião.	. Conteúdo do estágio. . Normas de Conduta. . Objetivos do estágio. . Calendarização.	O investigador. A diretora.	Boa receção.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
3/12/21	. Início do estágio. Apresentação aos utentes.	. Apresentação. . Objetivos do estágio. . Conteúdo do estágio. . Calendarização.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O Investigador a Monitora. A diretora.	Boa receção.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
6/12/21	Preenchimento do questionário WHOQOL-BREF da (O.M.S.). . Atividade de Dança e Canto.	Às 11H00- 11h20 . Atividade de Dança. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Dança e no Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
7/12/21	Preenchimento do questionário WHOQOL-BREF da (O.M.S.). . Atividade de Dança e Canto.	. Às 11H00- 12h00 Atividade de Canto. . Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	Participaram 73,4% dos utentes nas atividades .
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
8/12/21	Feriado.			
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
9/12/21	Preenchimento do questionário WHOQOL-BREF da (O.M.S.). . Atividade de Dança e Canto.	. Às 11H00- 11h20 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
10/12/21	. Atividade de Canto.	Às 11h00- 12H00 Canto em grupo, com o reportório do Natal.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 14H00- 15H00 Expressão Plástica. . A capa para músicas.	A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
13/12/21	. Atividade de Expressão Plástica.	Às 11h00- 12H00 As músicas do Natal. . A capa para as músicas (continuação).	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto em grupo.	A monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
14/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H30 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15h00 Atividade de Canto.	O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
15/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
16/12/21	Festa de Natal da A.C.A.S.O.		Todos Juntos.	
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
17/12/21	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica, . A fita do Natal.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
		. Às 14H00- 15H00 Expressão Plástica. . A fita do Natal.	A monitora.	

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
20/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
21/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
22/12/21	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica. . A carta do Natal.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
		. Às 14H00- 15H00 Expressão Plástica. . A Carta de Natal.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
23/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
24/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
27/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.		73,4% no Canto.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
28/12/21	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança e no Canto.
29/12/21	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica. Os desejos musicais para o Ano Novo de 2022. . Às 14H00- 15H00 Expressão Plástica, (continuação).	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
30/12/21	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00- 15H00 Canto em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% no Canto.
31/12/21	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 12H00 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
03/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H40 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
04/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
05/01/22	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica. . A coroa dos Reis Magos.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
		. Às 14H00- 15H00 Ensaio geral.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
06/01/22	A Festa dos Reis Magos. Músicas do Natal.mp4	. Preparação na manhã, concretização à tarde.	Todos Juntos.	. Participaram 100% dos utentes na Festa.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
07/01/22	Avaliação do estado emocional, feita pelos utentes baseada nas expressões emocionais básicas de Ekman (1992).	. Às 10H00- Aplicação dos questionários. . Às 11H00- Saída com utentes. . Às 14h00 Teatro.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na avaliação.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
10/01/22	. Atividade de Expressão Plástica.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica. Instrumento o bumbo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Expressão Plástica.
		. Às 14H00- 15H00 Expressão Plástica, (continuação).		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
11/01/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11h45 Atividade de Dança.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Atividade de Canto.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
12/01/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12h00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Continuação.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
13/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança e Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
14/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos Utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
17/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
18/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Atividade de Dança. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
19/01/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00-12h00 Atividade de Poesia Musical. . Às 14H00-15h00 Atividade de Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
20/01/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% no Canto.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
21/01/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 de Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
24/01/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos Utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
25/01/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
26/01/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
28/01/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
31/01/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.	O investigador e a monitora.	No Canto 73.4%.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
01/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00-11H40 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.	O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
02/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
03/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.	O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
04/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
07/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . ÀS 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
09/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 73,4% em Dança.
	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 14H00- 14H40 Poesia Musical.		. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
10/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. ÀS 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00-14H45 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
11/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00-15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
14/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
15/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . ÀS 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
16/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Dança.
	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 14H00- 14H40 Poesia Musical.		. Participaram 100% na Poesia Musical.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
17/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
18/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
21/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em Grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes nas Atividades de Dança e canto.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto em grupo.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
22/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
23/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
24/02/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		. Participaram 73,4% no Canto.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
25/02/22	. Atividade de Poesia Musical.	. Às 11H00- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00- 15H00 Poesia Musical.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
28/02/22	Festa de Carnaval. Música do Carnaval MP4	Festa de Carnaval. Música do Carnaval (2).MP4	Todos Juntos.	Lindo... 100% Participação.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
02/03/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. . Participaram 73,4% dos Utentes na Atividade de Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
04/03/22	. Atividade de Poesia Musical. Música Alentejana .MP4 O Fado.MP4	. Às 10H30- 12H00 Poesia Musical. . Às 14H00-16H00 Aplicação dos questionários com as emoções básicas de Ekman (1992).	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Poesia Musical.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
07/03/22	Preenchimento do questionário WHOQOL-BREF da (O.M.S.). Atividade de Canto.	9H-12H-Preenchimento do Questionário WHOQOL-BREF da (O.M.S.). Às 14H00-15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes nos questionários e no Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
08/03/22	. Atividade de Poesia e Expressão Plástica	. Às 10H30- 12H00 Poesia Musical. . 14H-15H- Elaboração de um texto com a verdadeira história do dia da mulher.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 100% dos utentes nas Atividades.

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
09/03/22	. Atividade de Dança e Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14h00- 15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% em Dança e 100% no Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
10/03/22	. Atividade de Dança. . Atividade de Canto.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. . Às 14H00-15H00 Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos Utentes na Atividade de Dança e 100% no Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
11/03/22	. Atividade de Canto.	. Às 11H00- 12H00 Canto em Grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora. A diretora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Canto e 73,4% na Dança.
	. Atividade de Dança.	. Às 14H00- 14H45 Dança em grupo.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
14/03/22	Preenchimento do questionário, WHOQOL-BREF da (O.M.S.). Canto.	Às 09H00-12H00 Preenchimento do questionário WHOQOL-BREF. 14H00- 15H00- Canto.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes nas Atividades.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
15/03/22	. Atividade de Dança	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. Participaram 73,4% no Canto.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto em grupo.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
16/03/22	. Atividade de Dança.	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% dos utentes na Atividade de Dança. e 100% no Canto.
	. Atividade de Canto.	. Às 14H00- 15H00 Canto.		
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
17/03/22	. Atividade de Canto.	. Às 11H00- 12H00 Canto em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Atividade de Canto e 73,4% na Dança.
	. Atividade de Dança	. Às 14H00- 14H45 Dança em grupo.		

Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
18/03/22	. Atividade de Expressão Plástica e Canto.	. Às 11H00- 12H00 Expressão Plástica. . Às 14H00- 15H00 Canto em grupo.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça O investigador. A monitora.	. Participaram 100% dos utentes na Expressão Plástica e no Canto.
Dia	Conteúdo	Descrição	Intervenientes	Observações
21/03/22	. Atividade de Dança. O dia do "Pai".	. Às 11H00- 11H45 Dança em grupo. 14H-16H Trabalho sobre o dia do pai.	Utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça. O investigador e a monitora.	. Participaram 73,4% em Dança e 100% no trabalho do dia do pai.

Apêndice D- O Modelo Matemático Experiencial das Emoções

Atividades Musicais									
Avaliação Emocional da Atividade de Canto (Natal)									
Género	Felicidade	Tristeza	Agressividade	Medo	Prazer	Nojo	Vergonha	Culpa	Ev.
Feminino	4,25	1	1	1	4,361	1	1	1	83%
Masculino	2,666667	1	1	1	2,667	1	1	1	42%
Evolução	59%								
A Avaliação Emocional da Atividade de Canto (Carnaval)									
Género	Felicidade	Tristeza	Agressividade	Medo	Prazer	Nojo	Vergonha	Culpa	Ev.
Feminino	4,333333	1	1	1	4,375	1	1	1	84%
Masculino	5	1	1	1	4,667	1	1	1	96%
Evolução	88%								
A Avaliação Emocional da Atividade de Poesia Musical									
Género	Felicidade	Tristeza	Agressividade	Medo	Prazer	Nojo	Vergonha	Culpa	Ev.
Feminino	4,041667	1	1	1	4,542	1	1	1	82%
Masculino	4,833333	1	1	1	4,833	1	1	1	96%
Evolução	86%	Escala de Likert 1-5							
Evolução Total	27%								

(Autora do Modelo Matemático Experiencial das Emoções: Susana Fernandes).

Formula: $-(1-C17) + (1-C6) = 27\%$

Outra formula:

$((K16-K15) / 2) + ((K4-K5) / 2) = 27\%$

Condição: $\forall x > 0$

Função: $f(x) > 0$, porque a imagem tem de refletir o interior. Uma imagem, um objeto.

Exemplo: $= f(5) > 0 = 5 > 0 = C.V.$ Porque a imagem reflete como estamos no momento.

A pontuação máxima da tristeza é a intensidade emocional máxima de 5.

A pontuação máxima da felicidade é a intensidade emocional máxima de 5.

Tendo a felicidade a pontuação da intensidade máxima de 5, sendo uma emoção positiva, é uma emoção muito boa.

Tendo a felicidade a pontuação da intensidade mínima de 1, sendo uma emoção positiva, é uma emoção muito má.

Apêndice E- Letras musicais

1.1- Letras de Natal

Bis: Jesus, Jesus, Jesus;

Jesus, Jesus, Jesus;

Jesus, Jesus, Jesus;

Hoje em todo o mundo;

em todas as nações;

há gritos de alegria;

presentes e canções...

Bis: Jesus, Jesus, Jesus;

Jesus, Jesus, Jesus;

Jesus, Jesus, Jesus;

Autora da Letra: Susana Fernandes

Autora da Música: Susana Fernandes

2º- Letra

Plim, Toca o Sino

Plim, Plim, Plim;

O lar vou enfeitar;

Plim, Plim, Plim;

com luzes a piscar;

Plim, Plim, Plim;

É dia de alegria;

nasceu jesus; filho de maria.

Plim, Plim, Plim;

O sino vai tocar;

Plim, Plim, Plim;

Vamos todos cantar;

Plim, Plim, Plim;

É dia de alegria;

nasceu jesus; filho de maria.

Nasceu jesus filho de Maria...

Autora da Letra: Susana Fernandes

Autora da Música: Susana Fernandes

3º- Letra

Rola a Bola de Neve

Rola, rola, rola, rola;
a bola de neve;
sai da roda, sai da roda;
do lindo trenó;
Após ceia, após ceia;
nesta noite, sem igual;
durmo cedo, durmo cedo;
para vir o Pai Natal.

Autora da Letra: Susana Fernandes

Autora da Música: Susana Fernandes

1.2- Letras de Carnaval

1º-Letra

Não Doi

Ai, ai, ai;

ui, ui, ui;

Ai, ai, ai;

ui, ui, ui;

mexe a perninha, vê que não dói;

mexe a perninha, vê que não dói.

Vira para o lado;

não fiques parado;

entra na roda;

que está na moda;

segura uma mão;

dá voz à canção.

Ai, ai, ai;

ui, ui, ui;

Ai, ai, ai;

ui, ui, ui

mexe a anquinha, vê que não dói;

mexe a anquinha, vê que não dói;

Vira para o lado;

não fiques parado;

entra na roda;

que está na moda;

segura uma mão;

dá voz à canção.

NÃO DÓI

Autora da Letra: Susana Fernandes

Autora da Música: Susana Fernandes

2º- Letra

Tudo Corre Bem

É carnaval;

é carnaval;

em dias felizes;

nada corre mal.

É carnaval;

é carnaval;

luzes e brilho;

nada há igual.

É carnaval;

é carnaval;

faz a jogada;

nada fica mal.

É carnaval;

é carnaval;

veste com charme;

nada posto igual.

É carnaval...

Autora da Letra: Susana Fernandes

Autora da Música: Susana Fernandes

Apêndice F- Letras Musicais criadas pelos utentes da IPSS

O Trambolhão

Que estranha viagem;
em escuro caminho;
pra trás fiquei eu;
num lar dividido.
Já não tenho alegria;
vivo no mundo sem gosto;
nasce o sol, torna a nascer;
para mim é sempre sol posto.

**Há vida, porque és só uma;
sentir, quero voltar;
outra vez, a ser eu;
só para te amar;
mas já não posso...**

O rouxinol canta à noite;
de manhã a cotovia;
todos cantam, só eu choro;
toda a noite, todo o dia.
Se as aves vendessem;
as penas que Deus lhes deu;
também eu vendia penas;
penas a mais tenho eu.

**Há vida, porque és só uma;
sentir, quero voltar;
outra vez, a ser eu;
só para te amar;
mas já não posso...**

Autores da Letra: Utentes do Centro de Dia da ACASO.

Autora da Música: Susana Fernandes.

O Desengano

Já não tenho coração;
já mo tiraram do peito;
no lugar do coração;
nasceu o amor perfeito.
Se algum dia, te quis bem;
Já foi tempo que passou;
hoje, se olho para ti;
foi jeito que me ficou.

Alentejo, Alentejo;

**Alentejo que não te vejo;
fui para o lado dos olivais;
de azeite puro fedo.**

A tua mãe, de mim não gosta;
por eu não ter fazenda;
vocês nem ricos são;
nem tu és boa prenda.
Ontem à noite, à meia-noite;
ouvi cantar e chorei;
lembrei-me da mocidade;
que tão nova deixei.

Alentejo, Alentejo;

**Alentejo que não te vejo;
fui para o lado dos olivais;
de azeite puro fedo.**

Autores da Letra: Utentes do Centro de Dia da ACASO

Autores da Música: Utentes do Centro de Dia da ACASO

Apêndice G- As fotografias das atividades



As capas para as letras musicais.



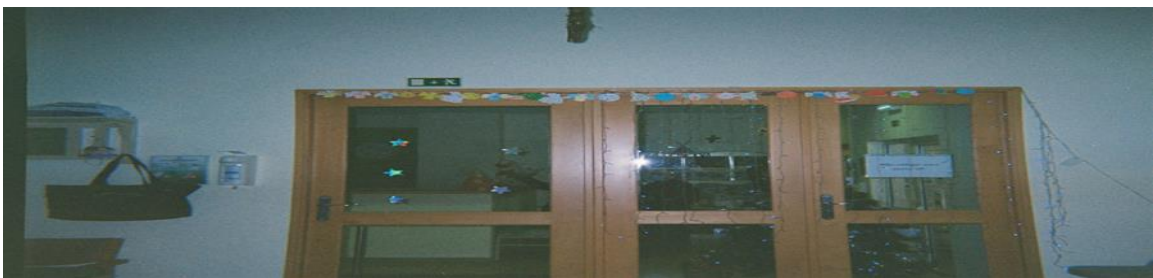
A Atividade de Dança.



A Atividade de Dança.



A fita do Natal.



A fita do Natal.



A carta do Natal.



Os desejos para o Ano Novo de 2022.



A Festa dos Reis Magos.



O instrumento musical o bumbo.



A Atividade de Dança.



A Atividade de Poesia Musical.



A conversa diária.



A Atividade de Poesia Musical.



A Festa do Carnaval.



A Festa do Carnaval.

Apêndice H- Questionário da Intensidade emocional, expressões faciais (Ekman 1992)

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Canto, com uma Música de Natal.

Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--









A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
		Sabe ler e/ou escrever	
		1º-4º anos	
		5º-6º anos	
		7º-9º anos	
		10º-12º anos	
		Estudos Universitários	
		Licenciatura	
		Formação Pós-graduação	
		Mestrado	
		Doutoramento	

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Música de Natal, nº 1- Jesus Amigo.

Pontuação: Escala de Likert⁸, em que o **1** corresponde à menor intensidade e o **5** a maior intensidade.

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade					
 Tristeza					
 Agressividade					
 Medo					
 Prazer					
 Nojo					
 Vergonha					
 Culpa					

Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

⁸ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Canto, com uma Música de Natal.

Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--







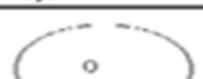

A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
	Sabe ler e/ou escrever		
	1º-4º anos		
	5º-6º anos		
	7º-9º anos		
	10º-12º anos		
	Estudos Universitários		
	Licenciatura		
	Formação Pós-graduação		
	Mestrado		
	Doutoramento		

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Música de Natal, nº 2- Pim, Toca o Sino.

Pontuação: Escala de Likert⁹, em que o **1** corresponde à **menor intensidade** e o **5** a **maior intensidade**.

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tristeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agressividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Nojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Vergonha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tem alguns comentários a fazer a este estudo

⁹ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Canto, com uma Música de Natal. Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--








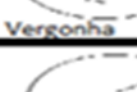
A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
		Sabe ler e/ou escrever	
		1º-4º anos	
		5º-6º anos	
		7º-9º anos	
		10º-12º anos	
		Estudos Universitários	
		Licenciatura	
		Formação Pós-graduação	
		Mestrado	
		Doutoramento	

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Música de Natal, nº 3- Rola a Bola de Neve

Pontuação: Escala de Likert¹⁰, em que o **1 corresponde à menor intensidade e o 5 a maior intensidade.**

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tristeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agressividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Nojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Vergonha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

¹⁰ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Canto, com uma música do Carnaval.

Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--









A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
		Sabe ler e/ou escrever	
		1º-4º anos	
		5º-6º anos	
		7º-9º anos	
		10º-12º anos	
		Estudos Universitários	
		Licenciatura	
		Formação Pós-graduação	
		Mestrado	
		Doutoramento	

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Música de Carnaval, nº 1- Não Doi.

Pontuação: Escala de Likert¹¹, em que o **1** corresponde à menor intensidade e o **5** a maior intensidade.

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade					
 Tristeza					
 Agressividade					
 Medo					
 Prazer					
 Nojo					
 Vergonha					
 Culpa					

¹¹ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Canto, com uma música do Carnaval. Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--









A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
	Sabe ler e/ou escrever		
	1º-4º anos		
	5º-6º anos		
	7º-9º anos		
	10º-12º anos		
	Estudos Universitários		
	Licenciatura		
	Formação Pós-graduação		
	Mestrado		
	Doutoramento		

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Música de Carnaval, nº 2- Tudo Corre Bem.

Pontuação: Escala de Likert¹², em que o **1 corresponde à menor intensidade e o 5 a maior intensidade.**

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tristeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Agressividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Nojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Vergonha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹² Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Poesia Musical (com o Canto).

Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--









A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
		Sabe ler e/ou escrever	
		1º-4º anos	
		5º-6º anos	
		7º-9º anos	
		10º-12º anos	
		Estudos Universitários	
		Licenciatura	
		Formação Pós-graduação	
		Mestrado	
		Doutoramento	

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Atividade de Posia Musical, Letra Musical o Trambolhão.

Pontuação: Escala de Likert¹³, em que o **1 corresponde à menor intensidade e o 5 a maior intensidade.**

	Completamente	Bastante	Moderadamente	Pouco	Nada
	5	4	3	2	1
 Felicidade					
 Tristeza					
 Agressividade					
 Medo					
 Prazer					
 Nojo					
 Vergonha					
 Culpa					

Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

¹³ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Questionário

O questionário da Intensidade das expressões faciais emocionais primárias de Ekman (1992) na Atividade de Poesia Musical (com o Canto).

Por favor responda a todas as perguntas com uma cruz X, ou escreva no quadrado em branco. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Os dados recolhidos, serão única e exclusivamente, para fins investigacionais, considerando todos os meios de respeito, confidencialidade e anonimato dos participantes no estudo.

Parte I

Dados Pessoais

A 1	Número	
-----	--------	--

A 2	Idade	
-----	-------	--








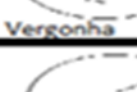
A3	Género	Masculino	
		Feminino	

A4	Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	
		Sabe ler e/ou escrever	
		1º-4º anos	
		5º-6º anos	
		7º-9º anos	
		10º-12º anos	
		Estudos Universitários	
		Licenciatura	
		Formação Pós-graduação	
		Mestrado	
		Doutoramento	

Parte II

Assinale com uma cruz a opção que melhor caracteriza o seu estado emocional após a Poesia Musical. O Desengano e respetiva música.

Pontuação: Escala de Likert¹⁴, em que o **1 corresponde à menor intensidade e o 5 a maior intensidade.**

	Completamente 5	Bastante 4	Moderadamente 3	Pouco 2	Nada 1
 Felicidade					
 Tristeza					
 Agressividade					
 Medo					
 Prazer					
 Nojo					
 Vergonha					
 Culpa					

¹⁴ Utilização no questionário, parte II, formato do modelo da escala Likert com 5 níveis, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas, apesar de que alguns pesquisadores preferem usar sete ou mesmo nove níveis.

Apêndice I – As carinhas emotivas estatísticas



Felicidade



Tristeza



Agressividade



Medo



Prazer



Nojo



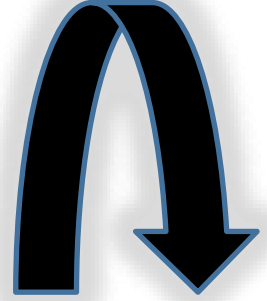
Vergonha



Culpa

Autora: Susana Fernandes

Apêndice J– O livro de poesia





A Criação sem Idade



As Carinhas Emotivas Estatísticas



Agradecimentos

O alcançar desta etapa, não teria sido possível sem a colaboração, auxílio, amizade e dedicação por parte de várias pessoas no percurso deste livro de poesia. Por essa razão, agradeço a todos aqueles que direta ou indiretamente, contribuíram para o sucesso deste trabalho de estágio.

Em primeiro lugar, agradeço a todos os utentes do Centro de Dia Dr. Ayres de Mendonça da A.C.A.S.O. em Olhão, que tanto colaboraram no decorrer da Atividade de Poesia Musical, nomeadamente aos Autores dos Poemas: Maria Alexandrina Sousa Cachopa, Ana Santos, Maria do Rosário Bento, Fernando Ribeiro, Fidelino Glória, Maria de Fátima Pinheiro, Francisco Viegas, Maria Teresa Tavares, Maria João Faustino, Maria Helena Oliveira, Maria Bernardete Silva, Maria Laureta Quitério, Maria Guilhermina Lourenço, Ângela Duram, Natalina David, Maria da Conceição Costa, Maria de Lurdes Larguito e Maria Georgina.

Na IPSS A.C.A.S.O., ao Presidente, António Francisco Pina, à Dr.^a Cláudia Sofia Lopes, à Carla Rodrigues e restante equipa do Centro de Dia.

Não podia deixar de agradecer, à orientadora deste projeto de investigação, a doutora Ana Paula Baião Aniceto e à doutora Maria de Fátima J. R. de Almeida, por todo o auxílio prestado.

A autora do Projeto Social, a Dr.^a Susana Fernandes da Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação e Comunicação, transmitiu imensa informação na área da Gerontologia Social, incentivando o Envelhecimento Ativo, com satisfação, qualidade de vida e emoção.

Obrigada a todos...

Índice Geral

Pág.

Introdução	1
A Amizade	2
O Amor	3
A COVID-19	4
O Dia de S. Valentim	5
A Educação	6
O Desengano	7
A Família	8
A Liberdade	9
A Mãe	10
A Má Língua	11
O Medo	12
A Mentira	13
A Música	14
A Rosa	15
O Tempo	16
O Trambolhão	17
A Vida	18
Referências Bibliográficas	19

Introdução

Os efeitos benéficos da música, são reconhecidos desde sempre pelo homem, nas suas reproduções diárias, como suporte energético fundamental, nas atividades diárias, proporcionando efeitos a nível físico e mental, podendo causar alteração do estado emocional, e alterações de equilíbrio homeostático a nível fisiológico, melhorando a saúde (Pires, 2001).

A aprendizagem musical é imediata, pela facilidade atribuída às melodias simples que nos encham de imediato o ego e o coração. A música atribui asas ao corpo e à mente, numa sensação de liberdade e energia positiva (Schafer, 2001).

Na natureza, está patente a música, da forma mais simples à mais complexa, desde o som do vento, da chuva, às mais belas melodias criadas pelo homem (Schafer, 2001).

Evidencia-se o surgimento de uma nova velhice, com maior conhecimento, cada vez mais capaz de resolver problemas emergentes de valor social, com o desempenho em cuidados fundamentais (Simões, 2006).

Uma aprendizagem musical contínua, aumenta a concentração, trabalha o conceito de equipa, valoriza o contato do ser com o meio envolvente, valoriza o ego dos mais pessimistas, porque todos somos seres musicais, todos conseguimos disfrutar e concretizar projetos consideráveis (Levitin, 2007).

O reconhecimento individual pela capacidade de pertença a um grupo (neste caso musical), reforça a identidade, a vontade de continuar, de lutar sem questionar, pelo tempo ocupado com reforço positivo, adquirindo novas perspetivas de ver o todo, (Levitin, 2007).

Todos os seres vivos podem ser estimulados independentemente da idade, embora a forma seja enquadrada consoante as necessidades encontradas (Levitin, 2007).

O idoso tem de ter tempo disponível para a descoberta, conseguir dar o primeiro passo rumo ao desconhecido, permitindo que a aventura o transporte para estados sem medos e ansiedade, podendo a música acalmar, animar, estimular, consolar e emocionar (Sacks, 2007).

E a poesia nasce ao som da música...

A Amizade

A verdadeira amizade

não se esquece,

a união fraternal

não se julgar,

onde há amizade

existe a sinceridade,

fundamento de relações,

a eterna mente,

segura enquanto viva.



O Amor

*Joguei um limão correndo,
à tua porta parou,
quando o limão te fez bem,
fará quem o jogou.*

*O coração e os olhos,
são dois amigos leais,
quando o coração tem penas,
logo os olhos dão sinais.*

*Os olhos do meu amor,
não são olhos, são olhões,
abertos são duas rosas,
fechados são dois botões.*

A COVID-19

*Eu estou outra vez muito preocupada,
é um bicho de sete cabeças,
uma coisa que não devia existir,
é uma doença, uma infeção,
é o peixe que saiu pela minha boca,
estou a ficar louca, nós quando nascemos
trazemos o bilhete de volta, nunca perde o prazo,
eu não sei o que se passa por aí.*

O Dia de S. Valentim

Abençoada a vida,
a bonita lanterna
do amor verdadeiro,
do respeito com
permissão de toque,
a relação especial
que estranho animal
ganha para o coito,
sabendo esperar a
água de um rio.

A Educação

*A Educação negocia o valor,
consoante a relação entre
o indivíduo e o respeito,
sujeita a trato, que o
retrato de família transmite
à comunidade, defensora da
estabilidade e sementeira lucrativa.*

O Desengano

Já não tenho coração,
já mo tiraram do peito,
no lugar do coração,
nasceu o amor perfeito.

Se algum dia, te quis bem,
Já foi tempo que passou,
hoje, se olho para ti,
foi jeito que me ficou.

A tua mãe, de mim não gosta,
por eu não ter fazenda,
vocês nem ricos são,
nem tu és boa prenda.

Ontem à noite, à meia-noite,
ouvi cantar e chorei,
lembrei-me da mocidade,
que tão nova deixei.

A Família

O meu pai, meu tudo,
agora já não o tenho,
não tenho nada,
não estou cá, desejo
ir-me embora, não me
ocorre nada, é verdade,
gostava de ter melhor disposição,
sinto-me bem quando pinto,
eu estou na terra onde nasci,
cheira a pinheiros e a eucaliptos,
vem gente a caminho, uma
família, já está bom tempo,
vou para mar alto...

A Liberdade

*Eu só sei, que não sou livre como antes,
mas passei muitas vezes pela Avenida
da Liberdade em Lisboa, ficaram no
tempo as perguntas a sós, a felicidade
das conversas sem medos, rodeios e
anseios, os agradecimentos, e as fugas
da alma sem guerras, adorava
ser livre como um passarinho e
regressar no fim do dia ao ninho.*



A Má Língua

Sete estrelas vão alto,
mais alto vai o luar,
mais alta vai a fortuna
que Deus tem para me dar.

No céu vai uma nuvem,
todos dizem bem a ví,
todos falam e murmuram
mas ninguém olha para si.

O sol quando nasce é rei,
o meio dia é morgado,
à tarde já vai alto,
à noite é rejeitado.

A Mãe

Eu já não me lembro do rosto da minha mãe, faleceu quando eu tinha apenas 10 anos, ficaram no tempo os ciúmes pela minha irmã, a recordação da minha infância alberga a noção de amor puríssimo, nós só honramos as nossas mães quando criamos os nossos filhos, sublinhando o porto de abrigo da melhor amiga...

Subi à mais alta montanha,

que a serra tem,

nada vi mais belo,

do que os olhos da minha mãe

A alegria duma mãe,

é ter uma filha casada,

casa a filha vai-se embora,

deixa a mãe desamparada.

O Medo

*Um susto instantâneo sentido,
ausente a percepção do caso,
séria a distância da causa,
mas passada a trovoada
sem vestígios de presença,
à priori a sentença, são dez
tostões de queda, bocejos de dias
preocupados e mal dormidos,
com apelos de ajudas conscientes.
E o medo, ninguém o viu...*

A Mentira

A vergonha doente
das palavras vãs,
o passo inesperado
para a destruição
duma vítima inocente,
a tentativa do domínio
com face oculta,
espera por defesa a corneta.

A Música

*Eu estou na minha casa
nas ilhas Santa Carolina,
a minha vida é muito triste,
não tenho nada na minha cabeça,
não penso em nada,
digo o quê, agora sim,
não saio desta preguiça,
as coisas nunca mudam,
tenho uma dor na perna,
não sei o que é, não me posso mexer,
ouço uma música, é calmante,
toca no meu coração,
uma música bem tocada é sublime e relaxante,
o meu pensamento está na
música que ouço na televisão, mas não sei o nome,
já está bom, penso nos meus filhos,
para quê tantas perguntas!*

A Rosa

As rosas depois de secas,
ao jardim se foram queixar,
um cravo lhes respondeu,
é bem feito, não voltem a picar.

Que lindo botão de rosa,
que aquela roseira tem,
por baixo ninguém a alcança,
por cima não vai ninguém.

Oh! água que vais correndo,
cegamente e vagarosa,
passa pelo meu jardim e lá rega uma rosa.

A rosa tem 20 folhas, o cravo tem 21,
anda a rosa em demanda, por o cravo ter mais uma.



O Tempo

O tempo é uma químera,
passa num instante,
suporta o trabalho exigido,
pintado a gostos e medos,
recorda o som da estabilidade,
passa num passo, do doce
para o salgado.
É bom ter tempo...



O Trambolhão

Que estranha viagem, em escuro caminho,

pra trás fiquei eu, num lar dividido.

Já não tenho alegria, vivo no mundo sem gosto,

nasce o sol, torna a nascer, para mim é sempre sol posto.

O rouxinol canta à noite, de manhã a cotovia,

todos cantam, só eu choro, toda a noite, todo o dia.

Se as aves vendessem, as penas que Deus lhes deu,

também eu vendia penas, penas a mais tenho eu.

Há vida, porque és só uma,

sentir, quero voltar,

outra vez, a ser eu,

só para te amar,

mas já não posso...

A Vida

Eu não sei nada,
o que quer que
eu lhe diga, olhe,
fez-me virar a minha
cabeça, da vida, não
sei o que se passa,
andando sempre à pressa,
gosto do calor do
sol, eu sei lá,
não percebo de nada,
eu não oíço, a vida
é uma longa caminhada,
só soube trabalhar, agora
tenho pouco cabelo.

Referências Bibliográficas

Levitin, D. J. (2007). *Uma Paixão Humana*. O seu cérebro e a Música, Bizâncio.

Pires, M. (2001). *Sonha e Constrói...Com os Outros*. In M. P. (org), *Escola, Aprendizagem e Criatividade*, Porto Editora.

Sacks, O. (2007). *As Alucinações musicais*. Relatos sobre a música e o cérebro, companhia das letras.

Schafer, R. M. (2001). *O Ouvido pensante*, Editora UNESP, 2ª Edição.

Simões, A. (2006). *A nova velhice*. Um novo público a educar, Âmbar.