

CLÁUDIA DE JESUS MARTINS

**ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA EM MEIO RURAL: O CASO
DO CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES**

Mestrado em Educação Social

Trabalho efetuado sob orientação de:
Doutor António Carlos Pestana Fragoso de Almeida



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Escola Superior de Educação e Comunicação

2015

ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA EM MEIO RURAL: O CASO DO CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser o(a) autor(a) deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam na listagem de referências incluída.

Copyright © Cláudia de Jesus Martins

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.

Índice Geral

LISTA DE SIGLAS	10
INTRODUÇÃO.....	11
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
1. Educação de Adultos	14
1.1. Educação Permanente	15
1.2. Educação Popular	16
2. Desenvolvimento Comunitário	18
2.1. Definição de comunidade	19
2.2. Definição de Desenvolvimento Comunitário	20
3. Animação Comunitária como metodologia/ estratégia para o desenvolvimento pessoal e comunitário	22
4. Animação de pessoas adultas e idosas	25
5. Envelhecimento	26
5.1. Aspetos Demográficos do Envelhecimento	28
5.2. Aspetos Biológicos/ Físicos do Envelhecimento.....	29
5.3. Aspetos Psicológicos do Envelhecimento	29
5.4. Aspetos Sociais do Envelhecimento	30
6. Respostas sociais de apoio a adultos e idosos	31
7. Centro de Convívio como resposta sociocultural de uma comunidade	32
7.1. Definição	32
7.2. Objetivos	33
7.3. Perspetivas futuras das respostas sociais de apoio a adultos e idosos.....	33
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	35
1. Definição de Metodologia.....	35
2. Investigação Qualitativa	35
3. Paradigma de Investigação	36
4. A Investigação – Ação.....	38
5. Técnicas de Recolha de Informação	39
6. Análise, Tratamento e Validação da Informação.....	44
7. Contextualização ao processo de investigação	45
7.1. Ação desenvolvida no Centro de Convívio de Parisés	47
8. Esquema síntese do processo de investigação-ação	50
CAPÍTULO III – O CONTEXTO DA AÇÃO	51
1. Caracterização geral do território	51
1.1- Município de São Brás de Alportel.....	51
1.2- Serra	52

1.2.1.	Constrangimentos e dificuldades	53
1.2.2.	Potencialidades	54
1.2.3.	Meios de subsistência/economia local	55
1.3-	Caracterização geral sítio dos Parises	57
1.3.1.	Capela	58
1.3.2.	Redes de Vizinhança	58
1.3.3.	Escola Primária	59
1.4-	Centro de convívio de Parises	60
1.5-	Descrição e breve análise das atividades realizadas no Centro de Convívio 60	
1.5.1.	Atividade Física	62
1.5.2.	Atividades ligadas à natureza	64
1.5.3.	Partilha de Saberes	66
1.5.4.	Leituras e Comunicação	68
1.5.5.	Atelieres Práticos	70
1.5.6.	Recriação das tradições associadas a festividades locais	71
1.5.7.	Passeios lúdicos, intercâmbios e encontros geracionais	72
1.5.8.	Sessões de Informação e sensibilização	74
1.5.9.	Tecnologias de Informação e de Comunicação	75
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO, INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS		78
1.	Perfil utilizador Centro de Convívio	78
2.	Satisfação geral em relação às atividades realizadas no CC	80
3.	Participação	83
4.	Razões que levam à utilização do espaço	86
5.	Fatores que influenciam a participação nas atividades do CC	88
6.	Identificação com o espaço CC	89
7.	Envolvimento dos idosos na intervenção	90
8.	Estado de espírito geral da comunidade	91
9.	Mudanças registadas na forma de estar das pessoas	92
10.	Educação permanente	94
11.	Comunicação	95
12.	Relações sociais	96
12.1.	Família	96
13.	Avaliação da ação sob ponto de vista dos formadores	97
14.	Relação dos participantes com a investigadora	98
15.	Constrangimentos e limitações da investigação	98
16.	Perspetivas futuras em relação ao CC de Parises do ponto de vista dos	

entrevistados	99
CONCLUSÃO.....	101
RECOMENDAÇÕES.....	109
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	112
Anexos.....	117
Anexo 1 - Lista total de participantes Centro de Convívio	118
Anexo 2 - Registo de presenças atividade “Desporto Sénior”	119
Anexo 3 - Tabela síntese atividade “Desporto Sénior”	121
Anexo 4 - Registo de presenças atividade “Quem do Alto Olhar”	122
Anexo 5 - Tabela síntese participação “Quem do Alto Olhar”	122
Anexo 6 - Registo de presenças atividade “Aconchego das palavras”	122
Anexo 7 - Tabela síntese participação “Aconchego das palavras”	123
Anexo 8 - Registo de presenças atividade “Letras e linhas”	123
Anexo 9 - Tabela síntese participação “Letras e linhas”	123
Anexo 10 - Registo de presenças “Memórias Convida”	124
Anexo 11 - Tabela síntese participação “Memórias ConVida”	124
Anexo 12 - Registo de presenças “Passeios lúdicos e intercâmbios”	124
Anexo 13 - Tabela síntese participação “Passeios lúdicos e intercâmbios”	125
Anexo 14 - Registo de presenças “Recriação de festividades”	125
Anexo 15 - Tabela síntese participação “Recriação de festividades”	126
Anexo 16 - Registo de presenças “Ateliers Práticos”	126
Anexo 17 - Tabela síntese participação “Ateliers Práticos”	127
Anexo 18 - Registo de presenças “Sessões de informação e sensibilização”	127
Anexo 19 - Tabela síntese participação “Sessões de informação e sensibilização”	128
Anexo 20 - Cronograma geral da ação por atividades.....	128
Anexo 21 - Cronograma de diários de campo por atividade	129
Anexo 22 - Guião de entrevista informal aos utilizadores do CC de Parises.....	130
Anexo 23 - Análise de conteúdo da entrevista informal participantes CC Parises.....	133
Anexo 24 - Análise de conteúdo da entrevista informal participantes CC Parises.....	141
Anexo 26 - Exemplos de Diário de Campo	147
Anexo 27 - Registo fotográfico instalações CC de Parises	151
Anexo 28 - Registo fotográfico das atividades realizadas no CC de Parises	153
Anexo 29 - Anexo 30- Plafinificação geral das sessões TIC 2014/2014.....	163
Anexo 30 - Plano 1ª Sessão TIC.....	164
Anexo 31 - Plano de Avaliação 1ª Sessão TIC	165
Anexo 32 - Plano 2ª Sessão TIC.....	165

Anexo 33 - Plano de avaliação 2ª Sessão TIC.....	166
Anexo 34 - Plano 3ª Sessão TIC.....	167
Anexo 35 - Plano de avaliação 3ª Sessão TIC.....	168
Anexo 36 - Plano 4ª Sessão TIC.....	168
Anexo 37 - Plano avaliação 4ª Sessão TIC.....	169
Anexo 38 - Plano 5ª Sessão TIC.....	169
Anexo 39 - Plano avaliação 5ª Sessão TIC.....	170
Anexo 40 - Plano 6ª Sessão TIC.....	170
Anexo 41 - Plano avaliação 6ª Sessão TIC.....	171
Anexo 42 - Plano 7ª Sessão TIC.....	172
Anexo 43 - Plano avaliação 7ª Sessão TIC.....	172
Anexo 44 - Cartazes de divulgação à população das atividades realizadas no CC de Parises durante o período de investigação.....	173
Tabela 1- Cronograma geral da Ação.....	49
Tabela 2 – Síntese das atividades desenvolvidas no CC Parises durante o período de investigação.....	77
Tabela 3– Total de Participantes segundo a residência.....	79
Tabela 4- Resultados da avaliação bimensal das atividades realizadas.....	80
Tabela 5– Total de participações segundo o género.....	83
Figura 1- Processo de Investigação - Ação.....	50
Figura 2 - Zona de intervenção.....	52

Agradecimentos

Agradeço a todos os que me têm acompanhado neste trajeto e que direta ou indiretamente contribuíram para a concretização deste trabalho; à minha família, aos meus amigos, a todos os profissionais com quem me tenho cruzado ao longo destes anos. Agradeço também às pessoas que participaram nesta investigação e a todas as outras que têm contribuído, de alguma forma, para a minha evolução pessoal e profissional.

Dirijo um especial agradecimento ao meu orientador, o Professor Doutor António Fragoso de Almeida pelo permanente incentivo, compreensão e disponibilidade no acompanhamento que sempre manifestou em todas as fases desta investigação. Os seus conhecimentos e experiência nesta área de intervenção, a sua atitude crítica e de constante motivação, foram desde as primeiras aulas da Licenciatura em Educação Social inspiradoras e o impulso necessário para uma dedicação plena no trabalho com a comunidade.

“Não posso fazer da Travessia um meio de possuir o mundo, porque ela é, irredutivelmente, um meio de transformá-lo.”

Paulo Freire (1977)

Resumo

As regiões rurais e serranas do nosso país, têm vindo a apresentar diferentes problemas dignos de reflexão e de intervenção. A maioria dessas problemáticas estão associadas ao envelhecimento da população e ao abandono do território, sendo por isso necessário criar respostas e estratégias adequadas para inverter ou travar esta situação. Parises é um dos sítios da serra do concelho de São Brás de Alportel, que em 2012 sofreu um grande incêndio que queimou metade do seu território e quase toda a zona serrana. A partir dessa altura foi criado um plano de intervenção para auxiliar esta população, no sentido de minimizar o impacto dessa calamidade. Terminado esse plano e devido aos seus bons resultados, a autarquia deu continuidade ao trabalho de animação comunitária, seguindo os mesmos moldes da intervenção anterior. Perante esta realidade, procurou-se com o presente trabalho-projeto apoiado na intervenção realizada, refletir criticamente sobre as atividades realizadas num período de 6 meses e perceber se estas se enquadram, ou não, no âmbito da animação comunitária como estratégia da educação de adultos, averiguando se existe efetivamente desenvolvimento comunitário na população em estudo. Esta investigação seguiu uma metodologia qualitativa de investigação-ação, com recurso às técnicas de observação participante, conversas e entrevistas informais, com uma população de 30 participantes regulares e 8 dinamizadores das atividades. Os dados obtidos foram objeto de uma análise crítica articulada com o enquadramento teórico. Os resultados mostram por um lado, respostas bastante favoráveis quanto à socialização, convivialidade e valorização de uma aprendizagem permanente associadas à ocupação dos seus tempos livres com as atividades realizadas no centro de convívio de Parises. Por outro lado, uma análise mais profunda resultante da observação e da triangulação de dados de outras fontes, mostra que embora se tenha conseguido uma dinâmica interessante nesta comunidade, não existem sinais de uma dinâmica típica de desenvolvimento comunitário e que será necessário reformular alguns pontos da ação comunitária neste território. Ou, alternativamente, apostar num modelo de ação-participação bastante diferente do atual. Deixam-se por isso, várias pistas para um novo ciclo de ação.

Palavras Chave: Educação de Adultos; Desenvolvimento Comunitário; Animação Comunitária; Envelhecimento.

Abstract

The inland rural areas of our country have been presenting characteristics that call both for reflection and intervention. Most of the issues are associated with the population ageing and the abandoning of the territory and so it is necessary to create strategies to stop these main tendencies. Parises is a place in the mountains, a part the municipality of São Brás de Alportel, which in 2012 was half-burned in a big fire that affected large parts of the mountainous area. Back then it was created an intervention plan to help the population and therefore minimize the impact of such calamity. When this plan was over, the city gave continuity to the work of social community animation, using the same models as before. Consequently, the present project work is made both of a social intervention in the community centre of Parises, and a critical/ research reflection on those activities (during a period of six months). Our main aim was to understand if the intervention could be a part of cultural animation as a strategy of adult education; and to understand if it contributes to the community development of that specific population. The research followed a qualitative, action-research design. Participant observation, informal conversations and informal interviews were used to gather information from the 30 regular participants on the study and the 8 trainers included in the centre activities. Data were analysed and crossed with the existing theory. Our results show, on the one hand, interesting findings regarding socialization of the elderly and important learning triggered by the activities we organised in the Parises community centre. On the other hand, a deepest analysis based on observation and triangulation show that, although we have achieved an interesting community dynamic, there are no evidences that is had contributed to community development processes. Consequently it would be necessary to print some changes in the ongoing social intervention; or in alternative, to build a new model of participatory action, very different from the one being used so far. In conclusion we leave several clues that will allow planning a new action-research cycle.

Keywords: Adult education; community development; community animation; ageing.

LISTA DE SIGLAS

AC -Animação Comunitária

ASC- Animação Sociocultural

CC – Centro de Convívio

CD - Centros de Dia

CONFITEAS- Conferências Internacionais de Educação de Adultos

CRSE - Comissão da Reforma do Sistema Educativo

DC- Desenvolvimento Comunitário

DCa- Diário de Campo

E- Entrevista

EA- Educação de Adultos

EP – Educação Permanente

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

INTRODUÇÃO

O fenómeno do envelhecimento demográfico é uma realidade extensível a praticamente todas as regiões do país, mas nota-se sobretudo nas zonas interiores rurais. A escolha desta problemática prendeu-se com motivos de ordem pessoal e profissional, uma vez que a investigadora é natural deste território e tem dedicado parte da sua vida profissional ao trabalho comunitário em diversos sítios rurais do concelho de S. Brás de Alportel. Partindo do seu conhecimento do meio, percebeu-se quais as principais necessidades e dificuldades dos idosos neste contexto a nível social e cultural. Recorreu-se à metodologia de investigação-ação, por esta ser um método de investigação essencialmente prático, que se rege pela necessidade de resolver problemas concretos e reais das populações, através de uma reflexão sistemática sobre a prática no terreno, sempre com o objetivo de gerar mudança, transformar e melhorar a ação.

A importância do desenvolvimento de uma investigação nesta área, advém da minha preocupação e interesse em encontrar estratégias de intervenção no plano educativo e social para a população idosa, que vive em meio rural e que é tantas vezes estereotipada e desvalorizada. Nesse sentido, o principal desafio deste trabalho-projeto (e que é também a questão de partida), sob a qual se procurará refletir sobre o contributo das ações de animação comunitária realizadas no Centro de Convívio de Parises, com a finalidade de entender o seu impacto sobre a população que frequenta o centro de convívio de Parises. Pretende-se também com esta intervenção através de práticas educativas não formais, capacitar a população de uma opinião crítica sobre o seu próprio desenvolvimento, despertando nelas a vontade de participação e mudança.

Esta intervenção assentou sob os princípios de educação de adultos, com o desenvolvimento de práticas educativas não formais dirigidas à população idosa da zona serrana do concelho de São Brás de Alportel. Esta foi a resposta encontrada pela autarquia para proporcionar aos mais velhos um final de vida mais saudável, no sentido de mobilizar os seus saberes e interesses pessoais de uma forma vantajosa em termos educativos e sociais, fazendo assim com que se sintam ativos e úteis na comunidade onde se inserem.

Para esta investigação foram delieandos os seguintes objetivos:

Objetivo Geral da Investigação

- Identificar e compreender a influência das atividades de animação dinamizadas no Centro de Convívio de Parises, sobre os adultos e idosos participantes.

Objetivos Específicos

- Identificar quais as principais motivações que levam os adultos e idosos a participar nas atividades de animação realizadas no CC.
- Compreender qual o contributo destas atividades para a população em estudo.
- Verificar quais as principais mudanças observadas na população em estudo durante o tempo de investigação.
- Caracterizar o grau de envolvimento e participação destes adultos e idosos nas atividades do CC
- Refletir sobre as estratégias de animação comunitária utilizadas, como forma de compreender a prática do desenvolvimento comunitário numa perspetiva educativa, em meio rural.

No que concerne à estrutura deste trabalho-projeto:

O primeiro capítulo destina-se ao enquadramento teórico da problemática em que se analisa, em termos conceptuais, alguns conceitos de suporte hermenêutico à compreensão da temática em estudo, como são a educação de adultos, animação comunitária, a relação destes conceitos com o desenvolvimento comunitário. Dedicamos outro ponto nesta mesma parte do trabalho ao envelhecimento e às respostas sociais para esta faixa etária, tendo o Centro de Convívio como resposta social e educativa desta comunidade.

O segundo capítulo é dedicado à justificação da metodologia adotada. Apresenta-se os métodos e as técnicas instrumentos de recolha de dados utilizados na implementação da ação, a descrição dos procedimentos da investigação e algumas considerações sobre a análise de conteúdo.

Num terceiro capítulo, procede-se a uma caracterização genérica da zona de intervenção, com um breve enquadramento histórico e geográfico da comunidade, do Centro de Convívio e das atividades desenvolvidas durante o período de intervenção, assim como a caracterização sociodemográfica da amostra.

O quarto capítulo é dedicado à apresentação, interpretação e discussão dos resultados, realizando-se um cruzamento da perceção dos idosos com a perceção dos profissionais dinamizadores das atividades, assim como com os dados recolhidos pela observação participante da investigadora.

Procede-se no quinto capítulo com a apresentação das principais conclusões do estudo, estabelecidas a partir dos resultados obtidos e do seu cruzamento com a fundamentação teórica. Debatem-se ainda algumas implicações do estudo, fazendo-se

referência às atividades que importa alterar e continuar a desenvolver. Finalmente, face a todo o trabalho realizado, sugerem-se linhas orientadoras como forma de reformular a ação.

Este trabalho será redigido de acordo com o novo acordo ortográfico e segundo as normas APA, 6ª edição, adotadas pelo mestrado de Educação Social, da Escola de Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

“Se a educação sozinha não pode transformar a sociedade, tampouco sem ela a sociedade muda”.

Paulo Freire (2000, p. 67)

1. Educação de Adultos

A educação percebe-se como um direito fundamental do ser humano e um fenómeno que lhe permite exercer uma cidadania ativa, capaz de promover a mudança e transformação social. Numa sociedade que se diz ‘do conhecimento’, aceita-se de forma evidente que a “educação é realmente indispensável ao desenvolvimento humano e social” (Lima, 2007, p.98). Assim, toda a educação é, ou deve ser, promotora de desenvolvimento do indivíduo em todas as fases da sua vida, ideia que remete para a importância da mesma também na vida adulta. Isto leva-nos à educação de adultos (EA), conceito que assume um processo contínuo de aprendizagem, “que ocorre em todos os tempos e lugares” (Canário, 2000).

As considerações anteriores implicam uma análise do conceito de educação de adultos numa perspetiva atual, embora se revele imperativo uma breve contextualização em termos históricos e políticos de expressões como educação popular e educação permanente, para que melhor se compreenda a própria evolução histórica do conceito da EA. Quando falamos de educação de adultos, percebemos que, com o evoluir dos tempos e das políticas sociais, esta tem vindo a sofrer inúmeras alterações. Segundo Cavaco (2002) a EA apresenta-se como um conceito difícil de definir, por ser “polissémico, pois compreende um conjunto de modalidades e situações educativas muito amplas e distintas” (p. 17).

De acordo com Canário (2000), “sempre existiu a educação de adultos” enquanto “processo contínuo desde o nascimento à morte e que se confunde com a existência e a construção da pessoa”(p.87-88). Ainda nas palavras do autor, esta funde-se “com o processo de vida de cada indivíduo” incluindo “todas as dimensões da vida, todos os saberes da pessoa” (p.11-12).

Foi fundamentalmente a partir do final da segunda Guerra Mundial que as organizações internacionais, como a Organização das Nações Unidas (ONU) e a UNESCO se destacam pelo papel relevante na evolução do próprio conceito de educação, sobretudo na definição das políticas, na mobilização de recursos e na divulgação da

educação no mundo, dando particular atenção à educação de adultos e promovendo o direito de todos os cidadãos à educação, independentemente da idade.

Paralelamente foi também na segunda metade do século XX que a UNESCO realizou as 6 (seis) Conferências Internacionais em Educação de Adultos (CONFITEAS), um pouco por todo o mundo. Daqui resultou um importante conjunto de recomendações e declarações sobre o trabalho com a população adulta, começando-se a ter um entendimento mais sistemático e deliberado acerca do conceito de EA “como um campo mais específico da ação educativa” (Barros, 2011, p. 95). Começou-se então a difundir a ideia de que “a educação se prolonga pela vida e se desenvolve ao largo da vida” (Guimarães, 2011, p. 140).

1.1. Educação Permanente

A proposta de educação permanente preconizada pela UNESCO na terceira CONFITEA, em Tóquio (1972), procurou promover a democracia, o desenvolvimento, a liberdade e a igualdade de oportunidades. Sob esta perspetiva, a educação permanente (EP) pode ser considerada um importantíssimo paradigma que passou a enquadrar a EA, e uma nova forma de encarar o conceito, revelando-se um dos mais relevantes contributos para o processo de humanização e de democratização da educação, com a promoção de valores democráticos e do pensamento crítico. Finger e Asún (2003) defendem a importância da humanização do próprio conceito de educação, para que as pessoas “possam ser capazes de acompanhar o processo de desenvolvimento e de eventualmente o controlar” (p. 31). Também Osório (2005) defende que “os indivíduos devem obter um conjunto de saberes ao longo da vida para que se possam transformar em agentes da sua própria mudança” (p. 17).

Para Barros (2011), é através da educação permanente que se permite “à população adulta o acesso à educação e à cultura num processo que se traduz, assim, no desenrolar da própria vida do ser humano, enquanto ser produtor e produto de cultura” (p. 95).

Assim sendo, a relação entre a educação permanente e a educação de adultos trouxe algumas mudanças na forma de perspetivar a educação. De acordo com Alcoforado e Vieira (2007) “a educação de pessoas adultas deverá ser o momento de uma educação permanente à roda da vida, mas sempre destinada a mudar e a impregnar de sentido o nosso quotidiano” (p. 182). Esta definição remete novamente para a questão de que todos os contextos e todos os momentos impliquem aprendizagem, dentro ou fora do sistema

educativo. Também (Guimarães, 2011) defende a necessidade de promoção da educação permanente pela implementação da educação de adultos.

Como aponta Canário (2000) a educação permanente pode ser encarada sob o ponto de vista de três pilares essenciais: i) processo contínuo, através do qual “aprende-se ao longo de todo o percurso de vida”; ii) Processo diversificado, onde todos os contextos “são contextos de aprendizagem”; iii) processo global, que envolve aprendizagens simbólicas, mas atende também, aos valores sociais, às representações individuais e coletivas do ser social e aos afetos.

Segundo a recomendação sobre o desenvolvimento da educação de adultos, aprovada em 26 de Novembro de 1976, citada por Melo (2012):

A expressão ‘educação de adultos’ designa a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou informais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultas pela sociedade. (p. 102)

Na ideia do autor a EA deve ser encarada numa perspetiva de desenvolvimento humano integral, quer no que toca à melhoria de conhecimentos e apetências técnicas e profissionais, quer ao nível das atitudes e comportamentos. A ideia de Melo acrescenta assim à educação de adultos uma dimensão social, política e cultural, corroborando a abrangência da EA aos vários níveis da existência humana, que já tem vindo a ser aqui abordada.

Nessa linha orientadora de pensamento, Melo (2012) elabora ainda, no seguimento destas ideias, uma dimensão crítica da EA, já que a mesma deveria contribuir para “desenvolver uma compreensão crítica dos grandes problemas contemporâneos e das transformações sociais e a capacidade para participar ativamente no progresso da sociedade numa perspetiva de justiça social” (p. 108).

1.2. Educação Popular

Na perspetiva de Guimarães (2011), a expressão educação permanente é “cada vez mais utilizada; todavia, é sobretudo à volta do trabalho que a educação de adultos é pensada, organizada e financiada” (p. 71). De uma forma geral, podemos considerar a

educação permanente como um conceito moderno, na medida em que visa responder às novas exigências sociais. Apresenta-se como um conceito temporal, na medida em que surge num contexto muito determinado e com um significado muito definido e que pode atribuir sentido a uma diversidade de ações e situações (Lucio-Villegas, 2005a).

A educação de adultos sempre procurou ao longo da sua própria evolução integrar novas concepções e práticas educativas, mas foi na educação popular que revelou a sua verdadeira essência, demonstrando todo o seu carácter democrático. Conforme defende Lima (2007), a educação de adultos representa a democratização da educação, assumindo como objetivos últimos, “a educação para a cidadania democrática e a participação livre e responsável, para o desenvolvimento e transformação social, para o esclarecimento e a autonomia dos cidadãos” (p. 102), ideia defendida por tantos outros autores. Para Melo (2012) “a educação, é antes de mais, um processo libertador que tem em vista a autonomia das populações e não a sua dependência. Perante o caso do homem esfomeado, não queremos dar-lhe o peixe (embora o possamos fazer temporariamente), mas sim ensiná-lo a pescar” (p. 97).

Seguindo esta perspectiva faz sentido apresentar a filosofia da educação popular, uma vez que esta “representa assim uma démarche essencial, procurando novas formas e novos espaços para o exercício da cidadania democrática e reforçando velhos e novos movimentos sociais, associativos e cívicos” (Lima, 2007, p. 50-51). Isto pressupõe um conceito de educação em que as pessoas são autores ou construtores dos seus próprios conhecimentos e também uma metodologia de interação permanente entre centro e periferia, indivíduo e sociedade, teoria e prática, reflexão e ação” (Melo, 2012, p. 98).

O paradigma da educação popular, inspirado originalmente no trabalho de Paulo Freire nos anos 60, exigia a educação como uma prática de liberdade, um instrumento que possibilita a construção de uma cidadania democrática como uma forma de atingir a liberdade, na medida em que, esta permitia o desenvolvimento de uma consciência crítica e a participação ativa no mundo. Paulo Freire defendia então a ideia de uma educação capaz de promover a conscientização, devendo portanto ser entendida como democrática, favorável à autonomização dos educandos, promovendo a transformação e mudança. Segundo Freire (1987), a conscientização consistia em tornar as pessoas cientes da sua condição humana e social, permitindo uma reflexão e ação transformativa da sua realidade cultural, social e política.

Em Portugal, a mudança social provocada pela revolução de Abril de 1974 foi uma fase particularmente relevante para a educação popular, pois foram promovidas novas

medidas para a EA em Portugal. Na ótica de Lima (2007) a educação popular contribuiu para uma “educação crítica dos cidadãos, para a democratização política e económica, para a transformação do poder de decisão e para a mudança social” (p. 57). Também Alcoforado e Vieira (2007) consideram a educação popular “como elemento transformador das práticas quotidianas e como mecanismo de mudança social” (p. 176). E Canário (2000), acrescenta que é nessa ação transformadora que se aprende a desempenhar a democracia.

Na sua obra “entre a mão direita e a mão esquerda de Miró”, Licínio Lima (2007), considera a educação ao longo da vida como uma realidade complexa e bastante ambígua, uma “educação ambidestra e plural, capaz de cruzar e integrar saberes” (p. 36), metaforicamente situada entre a mão direita e a mão esquerda do pintor catalão Joan Miró, conforme o poema de João Cabral de Melo Neto. Considera fundamental “o reconhecimento dos contributos da educação de adultos para a construção da cidadania democrática” (p. 53), facto que segundo o autor é predominante para que a EA seja encarada no país numa vertente político-educativa e para que seja assumida a sua importância para o desenvolvimento da sociedade portuguesa. Um dos princípios da educação popular baseia-se nesse reconhecimento da legitimidade do saber e cultura popular, valorizando-a e problematizando-a. A este propósito, Melo e Benavente (1978) reiteram a ideia que os adultos possuíam uma cultura, saberes que seriam posteriormente articulados com a escola e o trabalho, através de iniciativas de formação profissional e da educação popular.

Neste processo de democratização, o desenvolvimento surge pela participação dos próprios adultos, tratando-se de “facultar os meios conducentes a uma compreensão adequada da realidade (...) e às necessárias intervenções para a sua transformação” (Melo, 2012, p. 98).

A educação popular orienta-se pela perspectiva de formação de indivíduos com conhecimento e consciência cidadã, pelo seu envolvimento e participação das populações, em que os saberes da comunidade são a matéria-prima da intervenção. Como defende Melo (2012) “a simples organização desses coletivos é já educação popular” (p. 140), pois parte-se do conhecimento adquirido pelos indivíduos, das suas vivências e experiências para criar o processo refletivo que gera soluções e novas aprendizagens.

2. Desenvolvimento Comunitário

Para compreender o desenvolvimento comunitário (DC) como estratégia de

intervenção social associado aos princípios da educação de adultos exige-se, antes de mais, apresentar e entender o conceito de comunidade.

2.1. Definição de comunidade

A comunidade aparece como um conceito operativo essencial quando se fala em desenvolvimento comunitário, uma vez que se trata da unidade base de toda a intervenção. Realizando uma análise etimológica, o termo comunidade tem a sua raiz no termo latim *communitas*, que significa “qualidade daquilo que é comum”, é precisamente essa a semelhança encontrada nas diversas definições de comunidade a seguir apresentadas.

O conceito comunidade é um conceito polissémico, difícil de definir e que tem sido bastante discutido na área das Ciências Sociais. Apesar de muito antigo, “o facto não conduziu a uma formulação clara dos sentidos que encerra” Fragoso e Lucio -Villegas (2014, p. 25). Denota-se um conjunto de ideias associadas a este termos, tais como, as relações sociais, coesão social, compromisso social, sentimento de pertença, interesses comuns e continuidade no tempo. A própria concessão do termo comunidade tem surgido para caracterizar um espaço, embora seja um facto que é na comunidade que tudo acontece, onde se concretizam os problemas, as necessidades de um grupo de pessoas que, a partir da sua organização em diversas situações.

Fragoso (2005c), refere-se ao conceito, como “movediço”, exigindo uma “reflexão conceptual cuidada” (p.6), sendo arriscado apresentá-lo como um espaço social ou geográfico, uma vez que a diversidade e complexidade dos elementos inerentes a este conceito dificulta seriamente a sua definição.

Nesse sentido, importa tal como defendem Fragoso e Lucio-Villegas (2014, p. 28) “aceitar a diversidade ou heterogeneidade da comunidade”, como forma de procurar obter uma visão mais educativa do conceito, pois na maioria das vezes faz-se uma “análise ingénua que vê a comunidade como um agrupamento homogéneo de pessoas, que beneficiariam de identidades, interesses e objetivos comuns, colaborando apoliticamente em benefício de um determinado território” (p. 28).

Outro contributo valioso é o Caride (1997), que contribui para esta caracterização com a sua definição de comunidade, destacando a importância da existência de “um sentido de pertença que se entende sem a presença de níveis mínimos de solidariedade e de intercâmbio de significados, características psicológicas e culturais” (p. 226).

A comunidade, compreendida nos termos anteriormente descritos e com base nas ideias enunciadas, compreende o desenvolvimento da comunidade que só acontece

quando se trabalham as necessidades e interesses comuns, assim como as tradições e valores de um grupo, o que pressupõe igualmente a sua participação coletiva.

2.2. Definição de Desenvolvimento Comunitário

Em termos históricos, Fragoso (2005) afirma que:

Na década de 70 emerge um novo discurso que pretende implicar as pessoas como atores nas ações de desenvolvimento. Trata-se de um processo de aprendizagem social, centrado em dinâmicas coletivas em torno dos problemas de um determinado território e que poderia apontar à emancipação gradual das populações. (p.30)

No fundo, um processo que visa capacitar a comunidade para a melhoria da qualidade de vida. Num sentido recíproco, Fontes e Arcanjo (2012), valorizam a união de “esforços para melhorar a sua situação aos mais variados níveis” (p. 161).

Entende-se assim o desenvolvimento comunitário segundo Ander-Egg (1980), como uma “técnica social de promoção do homem e de mobilização de recursos humanos e institucionais, mediante a participação ativa e democrática da população, no estudo, planeamento, e execução de programas ao nível de comunidades de base, destinados a melhorar o seu nível de vida” (p. 69). Tratando-se de uma alternativa na transformação da realidade, o desenvolvimento comunitário no seu todo é capaz de mobilizar populações inteiras pelo fortalecimento de valores como a cidadania, democracia e solidariedade.

Assim sendo, existe-se um grande conjunto de características dos processos de desenvolvimento comunitário, importantes de realçar. Algumas destas características (Fragoso, 2005): i) parte de problemas comunitários ou necessidades; constituem-se como processos de mudança, coletivos, profundamente educativos; ii) apresenta um carácter endógeno e integrado; como objetivos centrais aparecem a melhoria da qualidade de vida das pessoas e a valorização / formação dos recursos locais; iii) fortalece a capacidade, organização e confiança das pessoas; implicam a participação dos interessados; iv) implica a redistribuição de poder ou *empowerment* (empoderamento), bem como o controlo do processo pelos participantes e finalmente articulam-se com processos externos”(p. 30-31).

Trata-se, assim, de um processo fundamentalmente centrado na promoção da participação consciente e crítica de pessoas e grupos na vida da comunidade em que estão

inseridos. É acima de tudo, a concertação de vontades e interesses comuns, um esforço coletivo, participado e partilhado para melhorar a sua condição e, para tal, é necessário ativar ou reativar laços e espaços que (re) aproximem as pessoas. É de acordo com esta perspetiva que o mesmo autor reforça a importância da participação, afirmando que “só se aprende participando e é nessa participação que os sujeitos vão aprendendo que através das suas ações podem efetivamente modificar as suas vidas, melhorá-las (...)” (p. 46).

Neste contexto, Fragoso (2005b), realça igualmente a importância da aprendizagem em todo o processo de desenvolvimento, partindo da interpretação crítica e do diálogo com a realidade cultural local, de forma a proporcionar-lhes uma visão onde “é possível confrontar os conhecimentos locais que as pessoas possuem para, a partir daí, promover a criação de um tipo de conhecimento que seja mais adequado ao problema em causa que se quer solucionar” (p. 3). De facto, as pessoas aprendem com mais facilidade “se partirem do seu próprio universo cultural, se forem levadas a observar e analisar o seu próprio contexto” (p. 4). Esta qualidade educativa do desenvolvimento constitui, em si mesmo, uma ação para transformação, conforme defende Fragoso (2004), quando afirma que “a ação educativa para o desenvolvimento tem relações múltiplas com outros elementos, fundamentalmente com a participação e com a conscientização. A própria participação é um ato que educa e que simultaneamente requer uma aprendizagem” (p. 17). Estaríamos a falar de aprendizagens resultantes da ação educativa (prática), das quais poderão sair respostas para os problemas concretos que se escolham enfrentar.

Para que estes processos sejam verdadeiramente endógenos, é fundamental a consecução da participação seja consciente, voluntária e responsável. Como defende Fragoso (2004) ao afirmar que essa “endogeneidade implica primariamente a vontade e a capacidade da população agir como ator central do seu próprio desenvolvimento” (p. 12).

Assim pode-se concluir que o desenvolvimento comunitário se refere a um conjunto de procedimentos através dos quais os indivíduos pertencentes a determinada comunidade unem esforços para melhorar a sua situação de vida aos mais variados níveis. No entanto, estamos de acordo com Fragoso (2005b), quando este defende que “o desenvolvimento só existe quando existem mudanças detetáveis como resultado da sua implementação” (p. 9). Parte-se sempre do princípio que haverá uma continuidade de tal forma que o padrão de mudanças na qualidade de vida das pessoas continue a surgir, pois são as “mudanças sociais e culturais que dotam as populações de condições para continuar a impulsionar as dinâmicas iniciadas” (Fragoso, 2004, p. 14).

Finalmente importa ainda pensar o desenvolvimento comunitário como um

desafio permanente, que dificilmente se vê concluído e que tem, quer na educação de adultos, quer na animação, uma base fortificante para enraizar os seus princípios junto das próprias pessoas. Um trabalho de educação social que é feito em conjunto com os principais interessados e que tem como objetivo a melhoria das suas próprias condições de vida, valorizando as pessoas, o seu meio e as suas potencialidades de desenvolvimento para assim se construir coletivamente um bem comum.

3. Animação Comunitária como metodologia/ estratégia para o desenvolvimento pessoal e comunitário

Perante o anteriormente exposto, pode-se afirmar que a partir do momento em que a educação deixa de se circunscrever a práticas educativas formais, valoriza-se também a dimensão não formal e informal; abre-se caminho para uma nova forma de pensar e exercer a educação, como a animação sociocultural (ASC), também designada animação comunitária (AC), consoante o autor que a descreve.

Importa, antes de qualquer descrição do conceito de animação, conhecer o contexto histórico da aplicação da animação (enquanto conceito) como um conjunto de mudanças da sociedade. A animação sociocultural surgiu, pela primeira vez, na década de 60 em França, num contexto de mudanças sociais, em consequência de um rápido crescimento urbano e industrial, surgindo a necessidade de facilitar a adaptação dos habitantes a um estilo de vida mais cómodo, de forma a responder às carências da sociedade, reduzir as desigualdades e partilhar culturas. Contudo, a animação sempre existiu de uma forma mais difusa, como por exemplo nas povoações rurais, nos bairros operários, ou mesmos entre homens e mulheres com alguma responsabilidade sobre outras pessoas (Olmos, 1992, p. 32-33).

Com o desenvolvimento das sociedades modernas criou condições para o despoletar de uma “crise de identidade urbana, à descida da qualidade de vida e à atonia social provocada pelo crescimento acelerado e pela concentração de grandes massas de população sem equipamentos culturais nem estruturas associativas” (Trilla, 2004, p. 171). Os grupos ou as comunidades reivindicavam espaço de cultura e de educação, espaços de recreio e lazer, espaços de reflexão e discussão, entre outras infraestruturas comunitárias dotadas de capacidades educativas, criativas e inovadoras. Estas características específicas da animação levaram à sua institucionalização, havendo atualmente, uma maior preocupação política e cultural no desenvolvimento de programas de animação. A animação surge, então, como uma estratégia de intervenção que procura promover

essencialmente o desenvolvimento pessoal e comunitário, pela participação e cidadania ativa. Muitos municípios apelam à coesão social e à participação dos cidadãos como meio para criar condições para o desenvolvimento comunitário. Neste sentido, subentende-se que recaem nas câmaras municipais, entre outras entidades (sociais, culturais, desportivas) o dever de desencadear processos de animação que possibilitem a prática da cidadania e participação ativa (Fontes & Arcanjo, 2012, p. 166-167). É neste âmbito que se entende a animação comunitária como uma estratégia de intervenção para o desenvolvimento, capaz de mobilizar pessoas e vontades.

Ainda que a animação não seja considerada uma disciplina científica, importa enquadrar conceptualmente este conceito, muitas vezes difícil de delimitar, pelos múltiplos sentidos que lhe são atribuídos resultantes, por um lado, de posicionamentos ideológicos diferentes e por outro lado, da grande diversidade de contextos e de públicos a quem a sua atividade se dirige.

Desta forma, Trilla (2004), define a animação como o “conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade, dentro do âmbito de um território concreto, cujo objetivo principal é o de promover uma atitude de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento, quer social quer cultural” (p. 26). Na mesma linha de pensamento, Jacob (2013), entende a animação como um “conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal” (p. 25).

Encara-se a animação como promotora da participação, que se baseia nos interesses dos indivíduos a quem se dirige, levando a cabo um conjunto de atividades ou ações que procuram potenciar o seu próprio desenvolvimento a vários níveis (pessoal, social e cultural), contribuindo, igualmente, para a sua autonomia, no sentido de provocar mudança. As relações de cooperação estabelecem-se entre os indivíduos que, no processo de mudança, tentam resolver juntos os problemas que lhes são comuns (Olmos, 1992). O desenvolvimento do indivíduo enquanto membro de um grupo e comunidade conduz a um “diálogo esclarecedor, problematizador, leva à negociação e que, só ela, possibilita a criação de uma sociedade mais equilibrada, mais justa, sem atropelos, uma sociedade mais racional” (Bastos & Neves, 1995, p. 9). É necessário investir no desenvolvimento das comunidades devendo a animação ter um papel fundamental na motivação e na conscientização das pessoas, para que sejam elas próprias a ter noção do que é preciso mudar e estar diretamente implicadas no processo de mudança. Para que tal aconteça, é

importante o “saber viver juntos” com respeito mútuo e aceitação das diferenças étnicas e religiosas, neste caso vistas não como barreiras, mas sim como potencialidades (Fontes & Arcanjo, 2012).

A animação também é entendida como uma metodologia, com um conjunto de técnicas e métodos para facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criativa, como “um instrumento adequado para motivar e exercer a participação, para dinamizar a sociedade civil (...), trata de motivar e estimular num coletivo, consciência crítica, para que se inicie um processo de desenvolvimento integral” (Fontes & Arcanjo, 2012, p. 163). A animação é, indubitavelmente, uma metodologia social que anima e dá vida aos anos. Capdevila (2011), acrescenta que “*Animar* é dar vida, dinamizar, proporcionar estímulos, para que qualquer pessoa continue a esforçar-se para conseguir a sua plenitude humana e a sua envolvimento comprometida no grupo, na sociedade na qual habita” (p. 201).

Na mesma linha de pensamento, para Basto e Neves (1995), a animação comunitária surge centrada nos interesses e necessidades das pessoas, associando-se aos objetivos da educação de adultos anteriormente referidos, uma vez que procura despertar “a razão que mora em cada ser humano [e] a tomada de consciência de si” (p. 8). A animação serve, para além de outras coisas, para tornar as pessoas mais conscientes, críticas, participantes e comprometidas com a realidade onde se inserem, e isso só é possível pela construção de uma “consciência crítica, pela vontade dos participantes na mudança da realidade social, com o intuito de alcançar o desenvolvimento endógeno, global e integrado” (Fontes & Arcanjo, 2012, p. 165).

Em consonância com o que se tem vindo a afirmar, a animação constitui-se numa estratégia de promoção do desenvolvimento comunitário, revelando-se uma técnica “eficaz na deteção de interesses e necessidades, na organização e planeamento de atividades com grupos de cidadãos e finalmente no despoletar de processos que conduzem à resolução de muitos problemas e expectativas atuais” (Canário, 2000, p. 76).

A animação sócio-cultural ou comunitária tem como principal objetivo “o preenchimento do tempo livre de um modo criativo e a promoção da participação ativa e voluntária dos indivíduos na melhoria da qualidade de vida e no desenvolvimento comunitário” (Fontes & Arcanjo, 2012, p. 171). Compreendendo-se, então, nas diversas definições que os diferentes autores nos têm vindo a mostrar, que todas substanciam na animação a coesão e promoção de mudança social. As ideias concludentes destes autores vão mais além e apontam a comunidade como o centro de intervenção da animação sócio-cultural ou comunitária.

Partindo desse princípio e da perspectiva de Fontes e Arcanjo (2012), torna-se fundamental a comunidade, “conhecer o seu interior, as suas dinâmicas e as relações que se estabelecem entre os membros que a compõem, de forma a poder participar para o seu desenvolvimento autónomo, dando às pessoas a capacidade de escolherem, em liberdade, os seus projetos de vida” (p. 160).

Uma parte importante do nosso trabalho consistiu na aplicação de um programa de animação comunitária junto a uma população envelhecida. Neste sentido, torna-se importante refletir sobre a animação vista nesta especificidade dos adultos mais velhos. Também aqui vemos em ação alguns dos princípios fundadores da educação de adultos, a nível não-formal: a sua capacidade de partir dos interesses e características culturais dos grupos participantes.

4. Animação de pessoas adultas e idosas

Quando se fala de animação na terceira idade, importa ter presente que estes indivíduos apresentam características muito específicas associadas à fase da vida em que se encontram. São pessoas que estão numa fase da vida em que já passaram por vários processos de desenvolvimento pessoal e social, e a animação pode surgir como um processo de participação e integração num grupo ou mesmo na sociedade.

Os indivíduos que se encontram na chamada terceira idade formam, segundo Osório (2004):

Um coletivo que tem características muito específicas: idade, aposentação e que, portanto, está liberto de um trabalho determinado de forma sistemática; diferentes situações de convivência (em casal, viuvez, solidão...); situações de saúde geral e condições físicas muito diferenciadas; contexto residencial de acordo com situações particulares (em habitação própria, com familiares, em instituições específicas: lares da terceira idade, centros de dia ...); uma maior disponibilidade dos tempos livres, etc.(p. 256)

Desta forma, a animação surge como resposta às diversas limitações biológicas, funcionais, psíquicas e sociais próprias desse estágio da vida. Trata-se fundamentalmente de “ajudar as pessoas adultas a planificarem as estratégias para o envelhecimento, de promover novos interesses e novas atividades, de estimular e treinar a vitalidade física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis” (Osório, 2004, p

252), contrariando qualquer visão negativa do envelhecimento.

As ações de animação na terceira idade deverão ir para além da dimensão ocupacional e apresentar objetivos mais precisos, dando outro significado e sentido à vida dos indivíduos. Os programas de animação devem ser adaptados às características do grupo e respetivas necessidades, para que sintam alguma transformação e assumam uma posição de tomada de poder nas suas decisões, enquanto agentes de mudança. A animação não trata de ocupar o tempo livre e de escapar ao síndrome do “desocupado inútil”. Trata, antes, de criar um espaço de acontecimentos positivos que aumentam a auto estima e as possibilidades de estar sempre a aprender.

Para Jacob (2013), trabalhar com idosos através de ações de animação implica “ actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa” (p. 25). Sob este ponto de vista, o idoso é visto como um ser portador de saberes, valores e experiências adquiridos ao longo da sua vida, que importa valorizar e preservar. Deste modo, torna-se de extrema importância criar nestas pessoas a vontade de serem mais participativos na comunidade em que se inserem; procurar desenvolver-lhes o pensamento, assim como atitudes críticas perante a vida mediante a animação de grupos, criando espaços de reflexão e debate.

Animar idosos é dar-lhes mais vida, proporcionar estímulos para que continuem ativos e interventivos, fazer com que se sintam úteis, tentando que sejam os próprios protagonistas do seu desenvolvimento sócio cultural e da comunidade em que se inserem.

Após estas considerações, pode afirmar-se que a animação tem, justificadamente, cada vez maior relevância no desenvolvimento dos indivíduos, sobretudo dos mais idosos. Neste caso em particular dos adultos idosos, verifica-se a necessidade efetiva de se trabalhar a animação, como estratégia de educação de adultos capaz de promover o sentido crítico e participativo desta faixa etária, de forma a favorecer o desenvolvimento e transformação social.

5. Envelhecimento

"A vida humana prolongou-se no decurso das últimas décadas, em consequência não só dos progressos da medicina, mas também das transformações económicas, sociais e tecnológicas que vieram propiciar uma melhoria geral no bem-estar das pessoas".

(Brito, 2002, p.15)

Ao longo do tempo e da história, os idosos têm sido encarados pelas sociedades e culturas de forma diferente. Fonseca (2006), considera que o envelhecimento, "deve ser entendido como um conceito referido à forma como cada sociedade conceptualiza esta fase do ciclo de vida, como uma construção histórica inscrita numa dada conjuntura histórica" (p. 59).

Atualmente, uma sociedade que não estime os seus idosos e que não os trate com dignidade nesta fase da vida, não pode ser catalogada de desenvolvida. Neste sentido, existe cada vez mais uma maior preocupação com esta faixa etária, pois o envelhecimento populacional tem-se revelado uma das maiores conquistas da humanidade e também um dos maiores desafios sociais deste século, tanto para os idosos como para a sociedade em geral. Neste sentido, segundo Gro Brundtland, antiga directora geral da Organização Mundial de Saúde (2005) citado por Jacob (2013), "o envelhecimento da população é, antes de tudo, uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e económico do mundo" (p. 11).

O envelhecimento é transversal a todos os seres vivos. Contudo, a forma como envelhecemos prende-se com a forma como vivemos e nos desenvolvemos. O envelhecimento humano é definido pela Direção-Geral de Saúde, no Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2004-2010) como o "processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social, que iniciando-se antes mesmo do nascimento, se desenvolve ao longo da vida" (p. 3). Desta forma, o envelhecimento é encarado como uma fase natural do ciclo de vida, onde se registam alterações físicas, sociais e económicas que influenciam os indivíduos e as sociedades em geral.

Sob o ponto de vista de Fernandes (1997), "o envelhecimento é mais o produto de códigos sociais e legislativos do que limites naturais. É a passagem à reforma que baliza o envelhecimento mais do que a perda dos pais, o nascimento do primeiro neto ou mesmo a viuvez" (p. 166), ou seja, mais do que um processo natural do desenvolvimento humano, que ocorre em todas as fases da vida dos indivíduos, a sociedade estipulou que um indivíduo é considerado idoso aos 65 anos, com a entrada na reforma, pois é com esta idade que ocorre a saída do mundo do trabalho.

Fontaine (2000), acrescenta ainda que o envelhecimento é "um processo de degradação progressiva e diferencial (...) que afeta todos os seres vivos (...) a sua velocidade e a sua gravidade são extremamente variáveis de indivíduo para indivíduo" (p. 19). De outro ponto de vista, mas em estreita relação com o anteriormente exposto, Zimmerman (2000) refere que

(...) tais alterações são naturais e gradativas. É importante salientar que essas transformações são gerais podendo se verificar em idades mais precoces ou mais avançadas e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo e principalmente, com o modo de vida de cada um. (p. 21)

Assim, poder-se-á deduzir que o processo de envelhecimento se caracteriza pela heterogeneidade dos valores e experiências de cada indivíduo.

5.1. Aspetos Demográficos do Envelhecimento

Em termos demográficos, o envelhecimento da população portuguesa deve-se ao contínuo decréscimo da taxa de natalidade, à redução da taxa de mortalidade e ao aumento da esperança média de vida. Os contínuos avanços da medicina, da tecnologia e das políticas sociais dos países, tem levado a um prolongamento da vida dos indivíduos, contribuindo, também, para melhorar as suas condições de vida e aumentar a esperança média de vida, o que tem provocado um aumento da população idosa.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2012), o envelhecimento demográfico define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total, em detrimento da população jovem e/ou da população em idade ativa, o que tem vindo a aumentar em Portugal. De acordo com os Censos 2011 publicados pelo mesmo instituto, Portugal apresenta um quadro de envelhecimento demográfico acentuado, com 19,15 % de população idosa (pessoas com 65 e mais anos), 14,89% de população jovem (pessoas com 14 e menos anos) e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos. A mesma projeção populacional aponta para que no ano de 2050 Portugal seja um dos países da UE com mais idosos, sendo que perto de um milhão de pessoas estará acima dos 80 anos. Prevê-se, também, que, nessa altura, se acentue a tendência de involução da pirâmide etária com 35,72% de pessoas com 65 e mais anos, 14,4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos (84, 1 no que respeita às mulheres e 77,9 no que respeita aos homens), em vez dos atuais 79, 20 (80, 57 para as mulheres e 74, 0 para os homens). Assim sendo, daqui por menos de quarenta anos um terço da população portuguesa será idosa, o que se revela bastante preocupante e o que aconselha a implementação urgente de medidas específicas socioculturais para esta faixa etária.

5.2. Aspectos Biológicos/ Físicos do Envelhecimento

Além deste conceito de envelhecimento demográfico, está subjacente o de envelhecimento biológico que se caracteriza, geralmente, por alterações operadas no organismo, devido aos efeitos do avanço da idade e que acabam por lhe diminuir as suas capacidades quer sejam físicas, motoras ou intelectuais. Segundo Jacob (2013), “a biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida e na velhice” (p. 12).

Como aponta Fontaine (2000), as alterações físicas podem vir a provocar uma redução gradual nos órgãos dos sentidos, sendo o equilíbrio, a visão e a audição os mais afetados pela idade. O processo de envelhecimento biológico, não pode ser encarado como uma doença, quando resultado do processo natural do desenvolvimento do ser humano.

Também Zirmerman (2000), consagra o envelhecimento como uma etapa ‘especial’ da vida, não como uma doença, mas sim uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a doenças; envelhecer com saúde talvez seja um dos maiores desejos do ser humano nos últimos tempos.

5.3. Aspectos Psicológicos do Envelhecimento

As alterações corporais (biológicas e físicas) anteriormente mencionadas, como afirma Jacob (2013), têm necessariamente repercussões “nos aspectos cognitivos, afectivos e emocionais” (p. 12) do indivíduo traduzindo-se posteriormente, em mudanças de atitudes e comportamentos. Frequentemente essas alterações ou diminuição de faculdades psíquicas, que podem resultar em dificuldade de adaptação a novos papéis, em perdas orgânicas, afetivas e sociais, em falta de motivação e auto-estima, poderão vir a condicionar a forma como cada indivíduo vive esta etapa da vida.

Do ponto de vista psicológico, as características que frequentemente se imputam aos idosos são as seguintes: dificuldade de adaptação a novos papéis e lugares, bem como a mudanças profundas e rápidas; diminuição da autoestima; crise de identidade provocada pelo próprio e pela sociedade; falta de motivação para planear o futuro; diminuição da libido e do exercício da sexualidade; tendência para a depressão, a hipocondria ou somatização; surgimento de novos medos; diminuição das faculdades mentais; atitudes infantis ou infantilizadas; problemas a nível cognitivo, motivacional e afetivo. A saúde mental e a qualidade de vida do idoso estão muito dependentes da sua capacidade de se adaptar às múltiplas situações, mais ou menos problemáticas, que a vida lhe proporciona

ao longo do seu envelhecimento (Oliveira, 2005). Para Fernandes (1997), "envelhecer representa viver mais tempo e este acréscimo de anos a viver ocasiona transformações que afetam toda a trajetória da vida" (p. 165).

5.4. Aspectos Sociais do Envelhecimento

Paralelamente às mudanças físicas e psicológicas que marcam todo o processo de envelhecimento, existem determinadas circunstâncias socioculturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas. Segundo Osório (2007):

Para além dos processos biológicos e psicológicos, o envelhecimento é um processo cultural e social. O envelhecimento não é medido pelo maior número de anos nem pelo coletivo de pessoas que atingem uma maior longevidade, é encarado também como um acontecimento de alteração de atitudes e de mentalidades, resultante das relações que se estabelecem entre os grupos etários e as suas condições de vida. (p. 15)

Desta forma, poder-se-á partir do princípio de que o envelhecimento é um fenómeno não só demográfico, mas também biológico e sociocultural, no qual estes três aspetos interagem de forma contínua e influenciam o ciclo de vida indivíduo. Assim, compreende-se pelo anteriormente exposto, que o envelhecimento é marcado por mudanças e transformações, perdas e ganhos, tornando-se essencial encontrar estratégias de combate para alcançar uma melhor condição de vida nesta faixa etária. Estas alterações não são percebidas todas da mesma forma, cada pessoa encara estes acontecimentos de forma diferente, atribuindo-lhes significados resultantes das suas próprias histórias de vida da mesma forma que molda as suas reações perante um determinado acontecimento. Neste sentido, é importante ajudar estas pessoas a aceitar com naturalidade essa fase do seu desenvolvimento pessoal, levando-os a tornarem-se ativos na sociedade através da sua inserção em associações, centros de convívio, universidades seniores, entre outras atividades possíveis, de acordo com a oferta existente na comunidade em vivem.

Pensar no futuro dos idosos, significa encontrar soluções que possibilitem apoiá-los de forma a contribuir para uma profunda melhoria das suas condições de vida. As pessoas com mais idade, pela sua experiência de vida, são detentoras de valores e saberes que é possível valorizar e partilhar com outras gerações. Devem, por isso, ser tratadas com todo o respeito e merecida atenção pela vasta experiência que acumularam ao longo

da sua vida.

Também Paúl (2000), sugere que é urgente uma mudança de “discurso e de atitudes face aos idosos é um aspeto fundamental para uma sociedade mais solidária, em que as gerações encontrem novas formas de convivência, retirem prazer da relação e de interajuda, partilhando tarefas e afeto” (p. 56). Este é sem dúvida o grande desafio que se coloca à sociedade portuguesa: a implementação de políticas que proporcionem uma vida saudável e com qualidade aos idosos, garantindo a sua integração e participação ativa, preservando o seu direito à cidadania, de forma a evitar que este termine os seus dias sozinho e ‘desprotegido’.

6. Respostas sociais de apoio a adultos e idosos

O envelhecimento visto assim, como algo natural e inerente ao ser humano, deverá ser vivido de uma forma positiva. Frequentemente, os idosos defrontam-se com o desaparecimento progressivo das interações sociais, ficando sujeitos a situações de solidão e isolamento social. Como defende Paúl (1997) “os idosos têm uma maior vulnerabilidade para experimentarem a solidão” (p. 84). Na velhice, tal como em todas as outras fases da vida, as pessoas precisam viver em comunidade, por isso devemos mantê-lo no seu meio o máximo de tempo possível. Para Fontaine (2000), “o desafio fundamental reside em permitir às pessoas não só que morram o mais idosas possível, mas também que vivam uma velhice ‘bem-sucedida’, promovendo um bem-estar físico e um equilíbrio psicológico e social” (p. 21). Neste sentido, a sociedade civil tem também um papel muito importante a desempenhar conjuntamente com as instituições sociais, facilitando as condições que permitam melhorar substancialmente as condições de vida das pessoas mais velhas, potenciando uma rede local de cuidados.

As respostas sociais de apoio aos idosos – organizadas ou formais- que existem no nosso país são, essencialmente, no âmbito da saúde e do social. No entanto, os municípios aparecem, sobretudo nos meios de menor dimensão, como agentes impulsionadores deste tipo de apoio. Para além das misericórdias espalhadas por todo o país, as autarquias são também uma resposta acertada para trabalhar o campo educativo, social e cultural da população. Os municípios devem sentir-se totalmente comprometidos e responsáveis pelo desenvolvimento da comunidade em que estão inseridos, uma vez que são os melhores conhecedores da realidade, pela proximidade aos cidadãos e às suas necessidades. Neste sentido, assumem um papel preponderante na execução de um modelo de educação de adultos, descentralizado das instituições formais. Neste âmbito, para Osório (2004), “o

município é o espaço territorial mais adequado para o desenvolvimento de políticas sociais, educativas e culturais, visto que é o referente mais imediato na prestação de serviços públicos e, ao mesmo tempo, o que melhor permite alcançar uma maior participação dos cidadãos” (p. 248).

Tal como contemplado no *Guia Prático de Apoios Sociais para Idosos* (2014), existe, atualmente, um conjunto de sete respostas de apoio social para pessoas idosas em situação de carência e desigualdade socioeconómica, dependência e vulnerabilidade social, em função das suas necessidades e do grau de autonomia, que passam pelo serviço de apoio domiciliário, centro de convívio, centro de dia, centro de noite, Acolhimento familiar para pessoas idosas e estrutura residencial para pessoas idosas.

No entender de Jacob (2013) foi nos finais dos anos 60 que surgiram as primeiras valências de Centros de Dia (CD):

Um equipamento aberto, meio caminho entre o domicílio e o internamento, e ao mesmo tempo local de tratamento e de prevenção. Por esta altura surgem também os Centros de Convívio (CC), com os mesmos propósitos dos Centros de Dia, mas mais vocacionados para a animação e lazer de idosos. Em 1976 começou a elaboração de uma política, que ainda hoje se segue, de prevenção e de manutenção das pessoas no seu domicílio o maior tempo possível. (p. 13)

7. Centro de Convívio como resposta sociocultural de uma comunidade

As orientações das políticas sociais a nível local centram-se essencialmente na promoção de serviços de proximidade, que possibilitem a manutenção do idoso no seu quadro de vida natural pelo maior tempo possível, apelando à maior participação na vida da comunidade em que se insere. São exemplos disso, os centros de convívio que a seguir se apresentam.

7.1. Definição

De acordo com o documento *Princípios básicos a que deve obedecer o centro de convívio* (1998), um centro de convívio (CC) é “uma resposta social de apoio a atividades sociais e recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, residentes numa determinada comunidade” (p. 2), devendo constituir-se como “um meio apropriado e eficaz de interajuda para aquisição e manutenção do

necessário equilíbrio de aceitação das perdas sofridas e potencialização das capacidades remanescentes” (p. 1).

7.2. Objetivos

Fazendo alusão ao documento supramencionado, os objetivos do centro de convívio passam essencialmente por prevenir a solidão e o isolamento, incentivar a participação e inclusão dos idosos na vida social local, fomentar as relações interpessoais e entre as gerações e contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições. Deste modo, pretende-se, através das atividades realizadas, proporcionar aos idosos condições de bem-estar que contribuam para o retardamento do seu processo de envelhecimento, podendo o centro de convívio constituir-se como um meio “apropriado e eficaz de interajuda para aquisição e manutenção do necessário equilíbrio de aceitação das perdas sofridas e potencialização das capacidades remanescentes” (p.1). É ainda fundamental que os idosos se empenhem no desenvolvimento das suas capacidades e se integrem no meio em que vivem, sentindo-se e agindo como membros de pleno direito, sendo os principais destinatários destes centros, “pessoas idosas a partir dos 65 anos, residentes naquela área” (p. 4).

7.3. Perspetivas futuras das respostas sociais de apoio a adultos e idosos

No futuro prevê-se o surgimento de novas respostas para esta população, assim como a evolução ou até mesmo a extinção de algumas das respostas tradicionais. Jacob (2013), defende a necessidade de serem criados novos programas e respostas sociais para os idosos, que “não estando dependentes, estão sós e isolados” (p. 15). Na ótica da prevenção e da manutenção das pessoas no seu domicílio pelo maior tempo possível, reafirma o mesmo autor, que “os actuais CC tenderão a diminuir em quantidade. A Segurança Social há algum tempo que não celebra novos acordos de cooperação para esta valência. Esta valência apenas com serviços esporádicos de animação, já não corresponde às expetativas dos actuais idosos e, como tal, a sua importância tende a esvanecer-se” (idem).

Perante esta realidade, cada vez mais se exige que as instituições sejam pensadas em função das reais necessidades dos idosos, humanizando os serviços prestados, proporcionando uma vida digna, com condições propícias ao desenvolvimento integral dos indivíduos, com acesso a cuidados de saúde, apoio social, segurança, convívio entre outros. Jacob (2013), afirma que o futuro passa pela aposta no apoio domiciliário aos

idosos: “o número de utentes em SAD tenderá a aumentar (esta resposta é a que mais tem crescido nos últimos 10 anos e já é a mais importante), assim como os mesmos tenderão a funcionar todos os dias e, inclusive, alguns também à noite. Os serviços prestados também serão mais alargados com ênfase nos serviços de saúde, de limpeza, de animação e pequenas reparações na casa” (p. 15). Neste sentido e seguindo estas orientações, pensa-se que este conjunto de serviços alargado e no próprio domicílio será um desafio importante de apoio a idosos. No entanto o componente afetiva e relacional continuará restrita na medida em que o contacto social será sempre menor do que num espaço comunitário.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

1. Definição de Metodologia

Neste capítulo apresenta-se a metodologia como uma das fases mais importante de uma investigação, na medida em que só com uma boa e adequada utilização do método e das técnicas de recolha de informação se consegue alcançar a meta dos resultados, bem como responder às questões de investigação. As diversas decisões metodológicas “são importantes para assegurar a fiabilidade e a qualidade dos resultados da investigação” (Fortin, 2000, p. 40).

Também sob o ponto de vista de Ander-Egg (2011), a metodologia de uma investigação define-se como o estudo do método ou a fundamentação teórica dos métodos, “quando se estabelece os procedimentos que devem ser utilizados para aquisição de conhecimentos científicos e para desenvolver formas apropriadas de raciocínio lógico na planificação de tais procedimentos” (p. 16). De uma forma mais simplificada, é o conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica.

2. Investigação Qualitativa

Uma das questões fundamentais a ter em consideração na realização de qualquer investigação é, como já foi referido, a opção metodológica que se assume. Segundo Flick (2004), a investigação qualitativa consiste na “escolha certa de métodos e teorias adequados, [no] reconhecimento e análise de diferentes perspectivas, [nas] reflexões dos investigadores nas suas investigações como parte do processo de produção do conhecimento e [na] variedade de abordagens e métodos” (p. 18).

Na perspectiva de Bogdan e Bilken (1994), a abordagem qualitativa consiste num processo que procura compreender uma determinada realidade, implicando, portanto, uma análise em profundidade dos conhecimentos e dos significados atribuídos ao fenómeno estudado. A investigação qualitativa apresenta um modelo fenomenológico caracterizado pela maior proximidade do investigador com o objeto em investigação, uma vez que não atua para ele mas com ele, no seu meio natural. Neste sentido, os mesmos autores consideram que na investigação qualitativa a fonte directa de dados é “o ambiente natural” uma vez que “as acções podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência” (p. 47-48). Ainda na mesma

perspetiva, Angrosino (2009), acrescenta que este tipo de pesquisa visa o “entender, descrever e, às vezes explicar fenómenos sociais”, como forma de “esmiuçar a forma como as pessoas constroem o mundo à sua volta” (p. 8). O mesmo autor defende que para isso é necessário “ter acesso a experiências, interações e documento em seu contexto natural, e de uma forma que dê espaço às suas particularidades e aos materiais nos quais são estudados” (p. 9).

A investigação qualitativa, nas palavras de Bogdan e Biklen (1994, p. 272), “é rica em relatos realizados pelos próprios sujeitos”. Aplica-se quando procuramos compreender como é que as pessoas interpretam e qual o significado que atribuem às suas experiências. Para estes autores “o significado que as pessoas atribuem às suas experiências, bem como o processo de interpretação, são elementos essenciais e constitutivos, não acidentais ou secundários àquilo que é a experiência. Para compreender o comportamento é necessário compreender as definições e o processo que está subjacente à construção destas” (p. 55). Deste modo os autores defendem que neste campo de investigação, mais importante do que os resultados é o processo de investigação em si, ou seja, os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos (p. 49).

Procura-se compreender e encontrar significados através dos discursos e de observações. Por isso Bogdan e Biklen (1994, p.48), defendem que “os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. (...) os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais”. Assim, uma parte bastante importante de todo o trabalho está baseada em texto e na escrita, desde notas de campo e transcrições até descrições e interpretações, e, finalmente, às interpretações dos resultados e da pesquisa como um todo, que posteriormente se analisa em detalhe.

3. Paradigma de Investigação

A sociedade transforma-se constantemente e muitas vezes é imprevisível; o que por um lado, torna difícil manter o conhecimento, mas por outro lado surgem novos problemas e necessidades, que exigem novas estratégias para a busca de uma resolução. Consequentemente, as ideologias e filosofias também se alteram e tentam acompanhar as transformações sociais.

Em qualquer investigação, quantitativa ou qualitativa, é necessário conhecer bem o contexto, assim como os seus intervenientes e se for possível prever mudanças e

transformações. Para tal, também é importante ter um referencial filosófico que informe sobre uma metodologia a ser utilizada na investigação. Um conjunto de princípios, de crenças e de valores que oriente para uma melhor aplicação do método de estudo, das técnicas de recolha de informação e da análise de dados. O paradigma é, segundo Bogdan e Biklen (1994), “um conjunto aberto de asserções, conceitos ou proposições logicamente relacionados e que orientam o pensamento e a investigação” (p. 52). Os mesmos autores apresentam um paradigma como “algo que define as acções do investigador, sendo uma forma de orientar o pensamento e a investigação” (p. 17), ou seja “aquilo que nos permite olhar o mundo e identificar o que nele é, para nós, importante” (p. 2).

De uma forma geral, Trilla (2004, p. 52), afirma que os paradigmas não são teorias mas maneiras de pensar, modelos para conhecer e ou actuar que servem de pontos de referência ou orientação, a partir dos quais se mantêm determinadas hipóteses teóricas e metodológicas de trabalho e investigação. Neste sentido e ainda citando a mesma autora, os nossos paradigmas influem na maneira com efectuamos as nossas investigações, nos dados que recolhemos e classificamos e nos modelos e técnicas que adoptamos para facilitar a comparação e a análise.

O paradigma utilizado nesta investigação foi o paradigma sócio crítico que pretende analisar a realidade tal como ela se apresenta, dinâmica, interativa e em constante evolução. A investigação parte do seio do grupo em estudo ou seja dos agentes de mudança, que procuram uma resolução para os problemas reais, a partir das suas necessidades e interesses com uma perspectiva de inovação e emancipação (Coutinho, 2011).

No sentido de alcançar uma mudança, de preferência positiva e com benefícios para os intervenientes, a participação do grupo é essencial na tomada de decisões. A pesquisa de informação e a discussão dos dados, que ao longo do processo de investigação vão sendo recolhidos, são analisados e interpretados tendo em conta todos os fatores pessoais, sociais, históricos e políticos, sempre validados por todos os intervenientes, ao que se chama ‘validade consensual’ (Coutinho, 2011).

O paradigma sócio crítico é entendido como a base filosófica da Investigação-Ação. Este processo de investigação “consiste na recolha de informação sistemática com o objetivo de promover mudanças sociais” e que procura resultados que impliquem uma tomada de decisões antecedida por uma reflexão crítica, na validação de uma construção coletiva, resultado de uma ação consciente (Bogdan & Biklen, 1994, p.292-293).

4. A Investigação – Ação

A Investigação Ação (IA) pode ser interpretada de várias maneiras, dependendo da forma de como e onde se aplica; pode ser interpretada como um paradigma que se contrapõe ao paradigma positivista e também ser analisada como método/metodologia de investigação, que implica a utilização de várias técnicas de recolha de informação, quer seja quantitativas e/ou qualitativas. Neste trabalho, a Investigação-Ação apresenta-se como uma metodologia qualitativa que abarca em si duas vertentes; uma de investigação, no sentido de aumentar a compreensão por parte do investigador e outra de ação, para obter determinada solução e dar respostas às necessidades sentidas por um grupo, com a orientação de melhorar a intervenção (Guerra, 2000).

De uma forma bastante sintética, importa ressaltar que a IA surgiu num contexto pós Segunda Guerra Mundial, em pleno contexto de crise, visível nas comunidades, tanto ao nível da educação como no desenvolvimento territorial. A expressão ‘Action-Research’ foi atribuída a Kurt Lewin em 1944, quando estudava uma comunidade americana “para descrever processos de investigação de que deveriam resultar – de forma simultânea – avanços teóricos e mudanças sociais” (Gómez, 2011, p. 117).

A metodologia de IA permite em simultâneo “a produção de conhecimentos sobre a realidade, a inovação no sentido da singularidade de cada caso, a produção de mudanças sociais e, ainda, a formação de competências dos intervenientes” (Guerra, 2000, p.52). Assim sendo, o conhecimento é produzido em concomitância com a consciência de uma necessidade de agir para conhecer o produto final.

Torna-se então pertinente apresentar as características desta metodologia: uma é o seu *carácter complexo*, a outra é um *processo coletivo*. Ambas têm influência sobre a comunidade, sobre o investigador e/ou nas instituições envolvidas na investigação. Para melhor compreender estas características, enumera-se e explica-se os objetivos associados a cada uma delas, que se complementam entre si, segundo Esteves (1986):

- i) Objetivos de *investigação*: a produção de conhecimentos sobre a realidade;
- ii) objetivos de *inovação*: a introdução de transformações numa determinada situação com o propósito de dar solução a problemas como tais identificados;
- iii) objetivos de *formação de competências*: o desenvolvimento de um processo de aprendizagem social envolvendo todos os participantes em função dos dois primeiros objetivos, no quadro de um processo mais amplo de transformação social, cultural e político. Estes objetivos são desenvolvidos ao longo da investigação, com a necessidade de utilizar metodologias específicas a cada um deles e também são aplicados à segunda

característica, pelo facto de ser um *processo coletivo*, que correspondem a uma *estrutura coletiva organizada* constituída pelos agentes locais, pelos técnicos, pelos investigadores, como o objetivo de “promover, sustentar e organizar essa participação conjunta nas atividades comandadas pelos diferentes objetivos atrás referidos é uma tarefa essencial que não deixará de defrontar resistências várias: umas, que têm a ver com a organização social e a ideologia dos cientistas e técnicos; outras, relacionadas com a condição social dos grupos, instituições e meios sociais a estudar” (*idem*, p. 271).

Poder-se-á também identificar como fases da Investigação-Ação, um movimento circular de ação-reflexão-ação, que Lewin identificou com sequências do desenvolvimento da Investigação-Ação: ‘planificação, atuação, observação e reflexão’. Estas deverão permitir uma aproximação gradual à autonomia das pessoas, à igualdade e à cooperação. Este procedimento em movimento circular dará, posteriormente, início a um novo ciclo que, por sua vez, desencadeará novas espirais de experiências de ação reflexiva. Assim entende-se o percurso deste tipo de investigação, como um processo contínuo, complexo e coletivo, que parte de um problema e não de uma teoria como nos tipos de investigação tradicionais (Gómez, 2011). Esta metodologia orienta-se à melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças.

No conjunto destas considerações sobre a natureza e alcance da IA, fica igualmente claro que é importante ser sistemático, completo e rigoroso na escolha de dados, o que pressupõe uma seleção atenta das técnicas e dos respetivos instrumentos de recolha de informação, de forma a permitir a sua constante avaliação e reformulação.

5. Técnicas de Recolha de Informação

A utilização de uma metodologia qualitativa implica uma análise em profundidade dos conhecimentos e dos significados atribuídos ao fenómeno estudado. A investigação qualitativa apresenta um modelo fenomenológico caracterizado por uma proximidade do investigador ao objeto em investigação, uma vez que não atua para ele mas com ele, no seu meio natural, de modo a estar presente uma vez que “as ações podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 47-48).

A observação foi a principal técnica de recolha de informação e a mais aplicada ao longo da investigação, revelando-se na melhor forma de conseguir acompanhar e participar nas atividades de animação e de interagir com os participantes, recolhendo

assim o máximo de informação, sem que ocorressem alterações nas rotinas habituais de trabalho da investigadora. Lembra-se que a mesma se encontrava em simultâneo a exercer funções como Educadora Social no Centro de Convívio, local onde decorrem as atividades.

O facto de já ter estabelecido uma relação prévia com os participantes e um conhecimento do território de intervenção, facilitou a entrada no contexto de estudo, mas também a vontade de “esmiuçar a forma como as pessoas constroem o mundo à sua volta” (Angrosino, 2009, p. 8). Procurou-se então, compreender e encontrar respostas para um fenómeno social, na perspetiva de Investigação-Ação. Ao partir do princípio que uma ação já decorre no contexto e com um plano de atividades já conhecido pelos participantes, onde a periodicidade e regularidade de cada atividade é regular (havendo a pausa de um ou dois dias por semana, consoante o mês), deu-se início ao estudo. Este foi desenvolvido entre o mês de Outubro de 2014 e o mês de Maio de 2015.

Também é importante realçar que o papel da investigadora consistia, não apenas em observar e registar os comportamentos e as atitudes dos adultos durante as sessões, mas também continuar a desempenhar naturalmente a sua função de educadora no mesmo espaço. Assumiu-se, desta forma, uma responsabilidade profissional e um compromisso pessoal, ao mesmo tempo.

A observação utiliza os sentidos para perceber e compreender determinados aspetos da realidade observada, não se tratando apenas de ver, ouvir ou sentir fenómenos, mas também de examinar esses factos. Poder-se-á afirmar que a observação interessa-se pelas perspetivas dos participantes, ou seja nas diferentes perspetivas que as várias pessoas possam ter sobre um mesmo objeto, coisa ou situação (Peretz, 2000, p. 36-41). E por isso revelou-se fundamental em todas as fases da investigação, uma vez que interessava perceber como os sujeitos experimentam, percebem, criam, modificam e interpretam a realidade na qual estão envolvidos [neste caso, as atividades realizadas no CC Parises]. É dessa diversidade de fenómenos que se desencadeia a transformação, que muitas vezes não se espera, mas que deve ser tomada em conta para a análise final (Esteves, 1986).

O processo de observação desta investigação contemplou três momentos distintos: o antes, o durante e depois de cada atividade. O “antes” aconteceu durante o transporte dos idosos, entrada na sala e ao esclarecimento de dúvidas, rotinas que acabaram por ser criadas. No durante e no que diz respeito à observação das atividades propriamente ditas, adotou-se uma postura cooperante e participante, acompanhando de forma ativa, como

foi sempre a posição da investigadora neste contexto, o mais natural possível, mas sempre com alguma curiosidade, revelando interesse por tudo e por todos. O momento seguinte às atividades também se revelou um ótimo momento de observação porque conseguiu-se registrar várias atitudes e afirmações que permitiram fazer a avaliação das atividades (Peretz, 2000).

Indissociável à observação estiveram sempre as conversas informais, que se revelaram uma técnica bastante útil neste contexto. A conversa é sempre uma atividade bastante apreciado pelos idosos, o que facilitou a recolha de informação. As pessoas revelaram uma enorme necessidade e vontade de falar, sendo muitas vezes mais difícil parar uma conversa do que começá-la. As conversas informais são uma técnica possível de ser utilizada durante todas as fases da intervenção e que surgem, naturalmente, pela interação entre as pessoas. Esta técnica é encarada como uma entrevista “que se desenrola de uma maneira informal, de acordo com as circunstâncias e as pessoas entrevistadas, com a intenção de estabelecer um diálogo, entre o investigador e o objeto de investigação, absolutamente indeterminado e num pé de total paridade” (Ferrarotti, 1985, p.115).

Sempre que possível o resumo dessas conversas e/ou determinadas expressões eram registadas num diário de campo, assim como todas as observações, especificamente uma por cada atividade realizada/observada. O diário de campo contém a descrição dos diferentes momentos observados, assim como a respetiva transcrição de palavras e expressões que comprovam a autenticidade e genuinidade nos comportamentos desta comunidade, procurando-se inventariar os dados recolhidos e a sua interpretação através de categorias, para posteriormente se efetuar a análise de conteúdo (Peretz, 2000). A utilização do caderno de campo é extremamente importante para registar os factos que não são perceptíveis de prova concreta, como os sentimentos, perceções e atitudes.

Revelou-se difícil manter alguma regularidade no uso deste instrumento de registo, uma vez que a maioria dos contatos com o terreno foi realizada no âmbito profissional e em contexto de desenvolvimento de atividades, o que por vezes dificultou a escrita das notas de campo, no momento adequado. Assim e de forma a enriquecer as observações e as conversas informais, que aconteciam com muita frequência, recorreu-se à utilização do registo fotográfica e áudio visual em alguns momentos. Esta é uma excelente forma de interpretar os dados visuais: transformá-los em dados escritos, através da descrição daquilo que se vê (Flick, 2004). Pelo recurso a estes instrumentos digitais é possível documentar alguns detalhes para esclarecer dúvidas que surjam na redação da teoria.

Assim, conseguiu-se materializar alguns momentos, muitas vezes únicos e representativos daquilo que se observava. Mais tarde, foi possível analisar esse mesmo registo, permitindo recordar as ações observadas no decorrer das atividades, sobretudo as mais participadas, como é o caso de passeios e festas convívio. A fotografia é uma técnica de excelência na Investigação-Ação, na medida em que se converte em documentos de prova dos comportamentos humanos, com características retrospectivas e muito fiáveis do ponto de vista da credibilidade. De acordo com Bogdan e Biklen (1994) “as fotografias dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjetivo e são frequentemente analisadas indutivamente” (p. 183). As fotografias, ou outro meio digital, poderão ter o problema de ser demasiado intrusivas (Flick, 2004). Nesse sentido, houve sempre o cuidado de não se exagerar no recurso ao registo fotográfico, para que não interferisse e influenciasse as ações e interações observadas.

Em qualquer trabalho de investigação, as preocupações éticas devem ser tidas em conta. Neste caso em particular, houve a preocupação de respeitar o anonimato dos sujeitos e a confidencialidade dos resultados obtidos. Deste modo, para facilitar a análise dos dados obtidos e garantir/manter o anonimato dos adultos e idosos, foram atribuídos nomes fictícios. As pessoas que participaram nas atividades foram por vezes fotografadas, mas é de salientar que autorizaram o registo fotográfico e a sua utilização, para fins de avaliação visual da atividade e memória futura do projeto.

No sentido de adquirir mais informação e em profundidade, realizou-se entrevistas semi-estruturadas quer aos participantes quer aos dinamizadores das atividades, de forma a poder triangular informações e recolher outras. A entrevista consiste numa conversação intencionada orientada em direção a objetivos definidos (Serrano, 1994). Assume-se como uma forma de interação social onde predomina uma forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes procura recolher dados (investigador) e a outra se apresenta como fonte de informação (entrevistado) (Almeida e Pinto, 1990). As entrevistas completam o quadro de recolha de informação de forma direta e clara do ponto de vista da linguagem do entrevistado, de modo a permitir ao entrevistado uma interpretação do mundo, por parte daqueles que são objeto de estudo (Bogdan e Biklen, 1994).

Para Quivy e Campenhoudt (1992) as diversas formas de realizar uma entrevista estão relacionadas com os processos de comunicação e interação social, permitindo, deste modo, informações ricas e preciosas para o investigador. As entrevistas podem variar quanto ao grau de estruturação e este, por sua vez, depende dos objetivos do estudo. Na perspectiva dos referidos autores, as entrevistas têm como função “revelar luz sobre

certos aspectos do fenómeno estudado, nos quais o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo, e assim completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.67).

Bogdan e Biklen (1994) sublinham que “as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista. As boas entrevistas produzem uma riqueza de dados, recheados de palavras que revelam as perspectivas dos respondentes” (p. 136).

No que se refere à escolha dos entrevistados esta foi feita de forma aleatória, tendo em conta a disponibilidade das pessoas para a sua realização. No total, foram aplicadas 12 entrevistas, 7 aos participantes nas atividades (um terço do total da amostra) e 5 aos dinamizadores/ formadores. Cada entrevista teve a duração de 30 a 50 minutos. Procurou-se que decorressem num cenário o mais natural possível e no caso dos utilizadores do Centro de Convívio as entrevistas foram realizadas no meio sócio-familiar dos idosos, mais concretamente na sua casa. Para os dinamizadores das atividades as entrevistas foram realizadas no seu local de trabalho.

A flexibilidade da entrevista semi-estruturada contribuiu para enriquecer a investigação, permitindo ao entrevistado uma maior espontaneidade e liberdade de resposta. Assim sendo, criou-se dois guiões de entrevista, um para os idosos e outro para os formadores, composto por um conjunto de perguntas com base na reflexão que se pretende realizar sobre os efeitos das ações de animação comunitária realizadas no Centro de Convívio de Paris.

De uma forma global, as entrevistas pretendiam propiciar uma reflexão aos participantes sobre as atividades realizadas no Centro de Convívio. O guião foi apenas um instrumento orientador da entrevista, que incluía os temas principais propostos ao entrevistado. Antes de iniciar cada entrevista pediu-se autorização para gravar a conversa, garantindo o anonimato e confidencialidade das declarações prestadas pelo entrevistado. Depois de requerida autorização, procedeu-se à realização de cada entrevista com o auxílio de um gravador e do guião de entrevista.

Tivemos algumas dificuldades durante as entrevistas, nomeadamente no que diz respeito a questões de comunicação entre entrevistador e entrevistado. Mesmo com hábitos e regularidade de comunicação e conhecimento do contexto, houve essa preocupação anterior em preparar as questões com uma linguagem simples e acessível, tentando adequar o guião ao grau de compreensão do entrevistado. Também não foi nada fácil conseguir que as pessoas elaborassem um pouco o seu discurso, mais

além de respostas curtas e breves – talvez pela falta de vocabulário ou por receio que a sua resposta pudesse comprometer o trabalho de outras pessoas. Ou seja, nesta situação, houve alguns problemas na justaposição de papéis: entre a educadora e a investigadora. Foi necessário insistir nas respostas, clarificando o sentido de algumas perguntas com exemplos, mas procurando-se não influenciar a resposta. Também foi necessário contornar preocupações ou outros assuntos que surgiam durante a entrevista e que não estavam relacionadas com os temas em causa.

Quanto às entrevistas realizadas aos formadores, a maioria dos entrevistados mostrou compreender o que se lhes era perguntado. Importa realçar o seu grau de envolvimento e salientar que responderam sempre de forma clara, falando da sua experiência com bastante entusiasmo e disponibilidade.

Após a realização de cada entrevista procedeu-se à transcrição e posteriormente, à análise de conteúdo, que segundo Vala (1986) consiste na “desmontagem de um discurso e na produção de um novo discurso através de um processo de localização e atribuição de traços de significação, resultado de uma relação dinâmica entre as condições de produção do discurso e as condições de produção da análise” (p. 104). Esta técnica permite a passagem da descrição à interpretação dos dados obtidos, através da análise do conteúdo manifesto e latente, das significações ocultas e explícitas, de forma a interpretar o sentido global da entrevista.

6. Análise, Tratamento e Validação da Informação

O trabalho de organização e análise de informação resultantes da utilização das técnicas de recolha de informação é dos processos mais importantes que implica um trabalho moroso, que exige bastante capacidade de síntese, análise, reflexão e posterior teorização. Pela diversidade e riqueza da informação recolhida durante a observação, as conversas informais, as entrevistas semi-estruturadas e as notas de campo, obteve-se um conjunto de informação qualitativa e procedeu-se à codificação temática do texto, construindo-se categorias para responder aos objetivos e à problemática da investigação (Vala, 1986). As categorias vão ser compostas por um “termo-chave que indica a significação central do conceito que se quer apreender” (p. 111). A construção das categorias pode ser feita antes, depois ou em ambos os momentos de análise dos documentos. As unidades podem incluir vários tipos de conteúdo, sejam eles temas, frases, parágrafos ou apenas palavras, que se incluem dentro das categorias.

A análise da informação é um processo inferencial que “consiste em reduzir, categorizar, clarificar, sistematizar e comparar a informação com o fim de obter uma visão o mais completa possível da realidade do objeto de estudo” (Serrano, 1994, p. 102). Assim depois de analisar o conteúdo das entrevistas e de categorizar os conteúdos temáticos, de modo a extrair a informação mais importante, procedeu-se a uma interpretação de dados. Esta interpretação “supõe integrar, relacionar, estabelecer conexões entre as diferentes categorias, assim como possíveis comparações” (*idem*:107). A análise de conteúdo, segundo Guerra (2000), comporta uma “dimensão descritiva (...) e uma dimensão interpretativa que decorre das interrogações do analista face a um objeto de estudo” (p. 62). Segundo Bardin (1977) a utilidade não está na descrição dos conteúdos mas no que, depois dos dados serem tratados, estes nos podem dar “relativamente a outras coisas” (p. 38). “A intenção da análise de conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (...), inferência esta que recorre a indicadores” (p. 38). Assim a primeira etapa na análise de conteúdo é a descrição e a última a interpretação, sendo a inferência o processo intermédio, que faz a ligação entre a primeira e a última etapa.

Ao longo da apresentação dos resultados, foram introduzidos excertos das entrevistas para recriar a expressividade e uma aproximação da realidade. Foi tomado em linha de conta, as expressões linguísticas e a pronúncia dos entrevistados e a construção e produção de um novo discurso narrativo (Vala, 1986). Para aumentar a credibilidade das interpretações, a triangulação dos dados consiste em combinar dois ou mais pontos de vista, fontes de dados, abordagens teóricas ou métodos de recolha de dados numa mesma pesquisa de forma a obter como resultado final um retrato mais fidedigno da realidade ou uma compreensão mais completa do fenómeno a analisar (Coutinho, 2008). Sempre que possível deve-se discutir os resultados com os sujeitos, para comparar a informação e os resultados obtidos, para obter diversas opiniões e fazer comparações. Neste processo também se pode obter outros dados que simplesmente não foram observados durante o contacto com a realidade (Serrano, 1994, pp. 79-81).

Com a triangulação e o cruzamento da informação dos idosos e dos formadores entrevistados, obteve-se alguns resultados interessantes que provocaram uma mudança e uma ação, resultado de uma intervenção contínua e participada.

7. Contextualização ao processo de investigação

Neste ponto do trabalho, pretende-se descrever a ação que foi implementada, bem como explicitar todos os procedimentos metodológicos utilizados na recolha, tratamento

e análise de dados, ao longo da investigação. Primeiramente é necessário analisar o contexto e explicar a concretização desta intervenção, que surge de uma experiência profissional vivida pela investigadora ao longo de 18 meses num Contrato Local de Desenvolvimento Local (CLDS), que teve como principal local de atuação o Centro de Convívio de Parises, onde era conhecido como projeto LARA. O nome do plano, LARA, foi inspirado no nome da única criança ainda residente na serra de São Brás de Alportel, em representação do sentimento de esperança que se pretendia incutir no projeto e no futuro daquele local.

O plano de ação (projeto) começou a ser implementado na serra de São Brás de Alportel a 20 de Setembro de 2012, para dar resposta à situação de calamidade gerada pelos incêndios que decorreram durante o mês de Julho desse mesmo ano. A zona serrana foi, em todo o concelho, a mais fustigada pelos incêndios, que tiveram uma duração superior a três dias, deixando para trás um rasto de destruição e cinzas.

A intervenção desenvolvida passou por um conjunto de ações previamente definidas pelo programa e específicas para situações de vulnerabilidade e de exclusão social. A dinâmica gerada a partir de um trabalho multidisciplinar permitiu uma intervenção a três níveis: i) apoio psicológico e social; ii) intervenção comunitária; iii) reabilitação das habitações ardidas. A ação de intervenção comunitária passou, entre outras funções, pela dinamização do Centro de Convívio de Parises através de um plano de atividades de índole sócio-cultural, bastante diversificado e que se mantém ativo. A criação e dinamização do Centro de Convívio resultou, em grande parte, do interesse da autarquia e de várias instituições do concelho em trabalhar com a comunidade afetada pelos incêndios e a ajudá-la nesta fase, através de uma parceria de colaboração a nível de serviços e de profissionais técnicos. Esta parceria foi estabelecida entre a Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Museu do Trajo Algarvio, Biblioteca Municipal Dr. Estanco Louro e Centro de Saúde local.

Este território estava, até essa altura, entregue a si próprio e um pouco ao abandono, quer pelos próprios descendentes quer pelas instituições locais, que raras vezes se deslocavam ao local. No entanto, a partir desta altura, devido às consequências dos incêndios e também pela visibilidade que o sucedido trouxe à serra são-brasense, este território ganhou um novo protagonismo.

Esta intervenção permitiu gerar um conjunto de novas necessidades sociais nunca antes trabalhadas naquele território. Ainda que a dinâmica criada tenha conseguido colmatar algumas perdas sentidas pelas famílias, não foi suficiente para a transformação

social que se desejava para esta comunidade conseguindo, no entanto, tornar visíveis novas carências sociais que justificam a continuidade deste trabalho.

Os resultados apresentados no relatório de avaliação foram bastante positivos, aspeto que fundamentou a pertinência de realizar o atual estudo, com o objetivo de tentar compreender qual foi o contributo das ações de animação comunitária realizadas ao longo deste período no Centro de Convívio de Parises.

7.1. Ação desenvolvida no Centro de Convívio de Parises

Relativamente ao trabalho que se desenvolveu junto da comunidade que frequentou o Centro de Convívio de Parises durante o período de investigação, caracteriza-se como um trabalho pautado pela afetividade e proximidade com que esta população acolheu a profissional de Educação Comunitária. Neste caso a investigadora é também a educadora local destacada pela autarquia e a responsável pela intervenção comunitária junto desta população, bem como pela coordenação do Centro de Convívio de Parises e do seu programa de atividades. De seguida passa-se a descrever sucintamente as várias etapas do trabalho realizado, quer ao nível da ação, quer ao nível dos procedimentos metodológicos em toda a investigação.

Durante o período da manhã, a educadora social é responsável por realizar visitas domiciliárias aos utilizadores do centro de convívio. Estas visitas pautam-se por um clima de empatia e confiança, estabelecendo-se entre os interlocutores conversas informais sobre vários assuntos, nas quais o idoso constata que há quem se preocupe com o seu bem-estar. Tenta-se motivar os adultos para uma participação mais ativa nas atividades previstas para aquele dia da visita. Trata-se, assim, de uma estratégia de intervenção baseada na proximidade e afetividade, que se apresenta como um apoio imprescindível neste contexto de solidão e isolamento. Este trabalho de proximidade permite ainda proceder à sinalização de situações de risco, através da identificação e encaminhamento das situações mais problemáticas para os respetivos serviços. O trabalho de sinalização é realizado em parceria com os serviços de ação social da Câmara Municipal, Junta de Freguesia, Centro de Saúde e Guarda Nacional Republicana.

Após o levantamento dos participantes interessados em se deslocarem ao CC nesse dia, a parte da tarde inicia-se com o transporte das pessoas. Uma vez reunidos no CC, inicia-se a tarde de atividade com uma atividade de “quebra-gelo” da responsabilidade da educadora social e que serve de ligação à atividade principal que na maioria das vezes, é dinamizada por formadores de diferentes áreas profissionais ou académicas (Museu do

Trajo Algarvio, Centro de Saúde, GNR, Biblioteca Municipal, entre outros.) A atividade não ultrapassa os 90 minutos incluindo o tempo de convívio entre todos, num lanche partilhado. Aqui as senhoras têm um papel mais dinâmico, porque levam bolos e as ervas para o chá. O regresso a casa é levado a cabo da mesma forma como anteriormente descrito.

Neste sentido, o trabalho que se desenvolve neste Centro tem em vista o combate à solidão e ao isolamento social de adultos e idosos que vivem neste local. O objetivo é proporcionar-lhes a ocupação dos seus tempos livres com um conjunto de atividades que vão ao encontro dos seus interesses e motivações, sejam elas de carácter lúdico, recreativo ou desportivo. Procura-se sempre obter uma melhoria nas suas condições de vida, contrariando sentimentos de apatia e depressão, assegurando a continuidade destes idosos no seu contexto familiar e comunitário pelo máximo tempo possível, reforçando por isso as redes sociais locais (familiares e de vizinhança), que também ajudam nessa missão.

Os saberes, as tradições, assim como as experiências de vida destas pessoas, funcionam como base impulsionadora desta intervenção onde se procura promover o desenvolvimento integral desta comunidade, através de práticas educativas não formais e ações de animação comunitária. Nesse sentido, as sessões de animação são planificadas de acordo com os princípios da educação de adultos, orientando-se as atividades de encontro às necessidades mais prementes dos adultos mais velhos.

Espera-se que este centro de convívio funcione não só como um espaço de convívio e entretenimento, mas também como um local onde haja interação e partilha entre os idosos, onde estes se sintam intervenientes do seu próprio desenvolvimento. Para tal, foi criado um plano mensal de atividades que, para além de ocupar os seus tempos livres, também tentam proporcionar momentos de aprendizagem e valorização pessoal. A maioria das atividades que aqui se desenvolvem resultaram da continuidade do trabalho anteriormente iniciado com o projeto LARA, como já foi referido anteriormente. É um trabalho em constante reformulação e atualização para que estas pessoas continuem motivadas e interessadas em participar nas diferentes iniciativas. Caso se verifique alguma alteração à rotina diária, automaticamente a programação é ajustada em conformidade. Perante um funeral, por exemplo, as atividades são suspensas para que todos possam participar na cerimónia fúnebre. O mesmo acontece quando há mais trabalho no campo, se está um dia de intempérie, ou se há uma festa tradicional. Todas estas situações e rotinas são tidas em conta e respeitadas para garantir o bem-estar de todos.

Ao mesmo tempo que se desenrola este trabalho de investigação, está a decorrer também, no centro de convívio, o levantamento do cadastro predial, processo que consiste em mapear todas as terras do concelho, com posterior demarcação com marcos no terreno. Esta é uma tarefa que envolve toda a comunidade: uns, porque sendo os mais velhos da família são os únicos que detêm a informação correta dos limites das propriedades; outros, porque sendo mais novos têm de os acompanhar e realizar o trabalho mais duro de delimitar os terrenos. Parecendo um trabalho simples, é, no entanto, um trabalho muito exigente para os idosos, que lhes desperta sentimentos contraditórios, dado que recorrentemente são assaltados pelo pensamento fatalista e desanimador que associa estas tarefas a grandes calamidades, como as cheias de 1984 e os recorrentes incêndios. Tem por isso algum interesse, para o entendimento dos comportamentos das pessoas observadas, este seu sentir em relação a certos acontecimentos da vida e que influenciam a frequência com que os participantes assistem às atividades realizadas no CC.

Tabela 1- Cronograma geral da Ação

Etapa da Intervenção	2014			2015								
	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Pesquisa bibliográfica												
Observação participante												
Conversas informais												
Desenvolvimento das atividades												
Entrevistas informais												
Avaliação das atividades												
Reflexão e sugestão de novas pistas orientadoras da ação												
Redação do trabalho-projeto												

8. Esquema síntese do processo de investigação-ação

Apresenta-se, de seguida, um esquema representativo das diversas etapas do processo de investigação ação uma vez que os procedimentos metodológicos já foram anteriormente descritos.

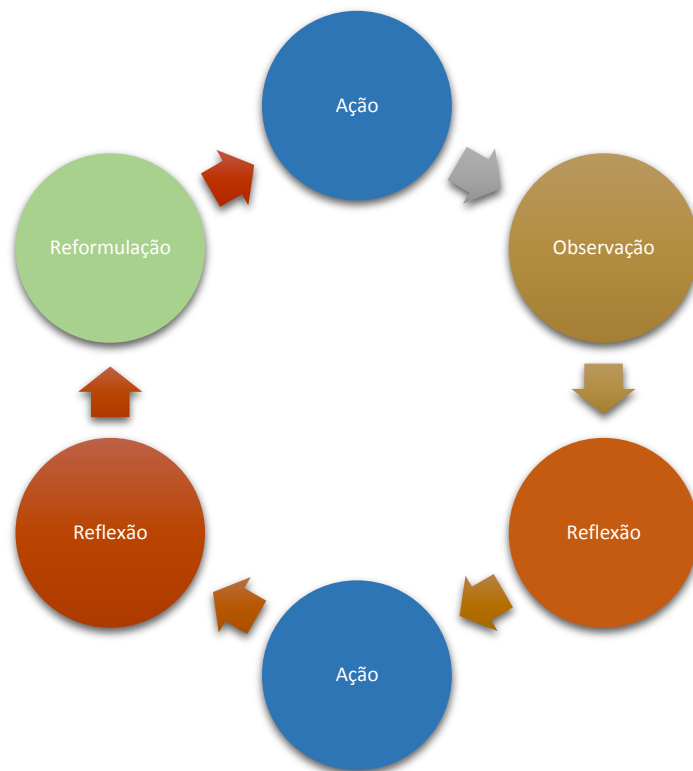


Figura 1- Processo de Investigação - Ação

CAPÍTULO III – O CONTEXTO DA AÇÃO

1. Caracterização geral do território

1.1- Município de São Brás de Alportel

São Brás de Alportel era, há pouco mais de um século, a freguesia mais populosa do concelho de Faro, tendo sido elevada a concelho a 1 de Junho de 1914, com o importante contributo do republicano João Rosa Beatriz. Enquanto concelho passou a ter administração própria e classificado na categoria de vila, com uma única freguesia, a de São Brás de Alportel.

Em termos geográficos, este município localiza-se numa zona de transição entre o barrocal e a serra, no coração do sotavento algarvio, e faz fronteira com os concelhos de Tavira, Loulé, Faro e Olhão. Apresenta uma área territorial aproximadamente de 150Km², sendo que 2/3 desta é montanhosa. "A serra ocupa 75 % da área do concelho; apresenta solos magros, esqueléticos, com xistos do carbono e muito pobres para a agricultura, relevo de cotas elevadas com grandes declives. A Serra é um mar de cerros arredondados e pendentes abruptas, separados por vales, estreitos e fundos, por onde escoam as águas das chuvas, formando uma rede de ribeiros de curso irregular" (Pereira, 2015, p.15). Por esse motivo, é considerado um Município essencialmente de cariz rural e com população dispersa que, segundo dados dos censos de 2011, ronda os 10.662 habitantes dos quais 2.383 apresentam idade igual ou superior a 65 anos. Segundo Louro (1996) "basta olhar para o nosso mapa, para ver que a serra, com uma superfície muito maior, tem uma população muito reduzida em relação ao Barrocal. (p. 33). O território é composto por cerca de 40 sítios diferentes, 10 dos quais integrados em território serrano: Cova da Muda, Pêro Sancho, Javali, Parises, Cabeça do Velho, Cabanas, Lages, Barranco da Figueira, Fronteira e Capitães.

1.2.1. Constrangimentos e dificuldades

No entanto, esta serra tem vindo a deparar-se com constrangimentos e dificuldades cada vez mais difíceis de ultrapassar. A população está cada vez mais envelhecida, e a fonte de rendimento mais significativa da serra - a cortiça - também tem vindo a degradar-se gradualmente. Louro (1996) defende que a “diferença do meio tem provocado - e ainda hoje provoca, embora em escala mais reduzida- uma emigração, diminuta, mas constante, da massa populacional da serra para o barrocal, pois ele é, como já dissemos, um centro de atracção (p. 33). Ainda segundo o mesmo autor, esta fuga extremamente nociva só se evita levando à serra todos os benefícios da vida social, melhorando a sua vida económica (p. 34).

Há largos anos que a ‘doença’ dos sobreiros se instalou na serra algarvia, causando a morte de inúmeras árvores; uma morte lenta agravada pelos recorrentes incêndio, principalmente o grande incêndio do verão de 2012 que devastou este território de forma drástica, queimando grande parte da floresta, fonte de rendimento das comunidades serranas. Antes deste flagelo, era das plantações florestais que as famílias retiravam grande parte do seu rendimento, o que garantia um padrão de vida razoável aos membros de cada agregado familiar. Um dos habitantes afirma que “ a gente todos os anos tinha um certo rendimento para a casa e agora não temos nada. Todos os anos tirávamos cortiça, que dava assim para pôr sempre um pé-de-meia ao lado e agora não. Agora sobrevivemos da mínima reforma que temos, nada mais”. Estas pessoas, gente habituada a ter de tudo um pouco para o sustento anual da casa, vê-se agora limitada nesse rendimento. É evidente que a vida continuou após o incêndio. Todos se empenharam ao máximo para levar uma vida com normalidade apesar das circunstâncias “a vida normal faz-se, semeia-se alguma coisa para ir comendo” (DCa 4).

Apesar da distância em relação aos centros de decisão, a comunidade serrana tem vindo a alcançar diversas conquistas. Exemplo disso são os melhoramentos ao nível dos acessos e do abastecimento de água em depósitos espalhados pelas localidades, o que constitui uma alternativa à água imprópria para consumo proveniente dos fontanários públicos. Este território não dispõe de transportes públicos, pelo que a autarquia disponibiliza, uma vez por semana, transporte gratuito a que todos os que necessitem deslocar-se à vila. A eletricidade chegou a Parises em 1984, sendo que poucos anos antes teria chegado o primeiro telefone. Um passado que não é assim tão distante como se possa imaginar.

Estas gentes, desde sempre armaguradas pela aridez da vida – a solidão ditada pela

ausência de alternativas de futuro para os mais novos, a dedicação por inteiro aos seus bens/haveres, única fonte de rendimento, foram remetidas para o conformismo, para a desconfiança e servilismo, perante os diferentes avanços da sociedade.

A parceria da autarquia com o centro de saúde promove cuidados de saúde básicos com uma unidade móvel de saúde, que visita esta comunidade duas vezes por mês. Os CTT fazem a distribuição do correio em caixas colocadas em locais privilegiados, retificando o procedimento tradicional/ antigo em que o correio era deixado nos postos públicos que acolhiam igualmente o telefone e mercearia. É todo um esforço no sentido de facilitar a vida destas pessoas mas, por outro lado, são mais razões para que o convívio, tão necessário por estas paragens, tenha vindo a enfraquecer, contribuindo, assim, para uma menor proximidade entre as pessoas.

1.2.2. Potencialidades

Esta população é muito sociável e hospitaleira, reconhecida em tempos pelas suas festas populares e bailes tradicionais. Usos e costumes que podem ter vindo a perder algum fulgor fora desta zona, mas que aqui ainda tendem a manter-se graças às associações locais que persistem nesta tradição.

Este recanto da serra algarvia é um bom destino de visita em qualquer época do ano. Por aqui passa também a Via Algarviana, um trajeto que percorre o Algarve e que desafia a conhecer o território a pé, de bicicleta, ou de qualquer outra forma que potencie a proximidade com as populações locais. Os visitantes com as suas mochilas às costas procuram registar, nestas paragens da serra algarvia, o quotidiano rural, a natureza envolvente no seu estado mais puro, ou o património recuperado. Apesar de haver bastantes pessoas a procurar este meio, há falta de alojamento, o que não permite aos visitantes uma estadia mais prolongada. Esta falta de espaços de turismo rural poderia ser ultrapassada se os habitantes olhassem essa atividade como uma fonte de rendimento alternativa às atividades ligadas à terra. Todavia, devido às rotinas das comunidades serranas, profundamente dependentes das condições atmosféricas da zona, a população não tem revelado muita abertura para empreender em iniciativas deste género. Atualmente a maioria dos habitantes da serra são idosos que vivem isolados num local condenado pela ameaça de abandono e desertificação crescentes.

Apesar das dificuldades, a agricultura de subsistência continua a ser um apoio para esta população, composta maioritariamente por adultos mais velhos. São poucos os habitantes com menos de 50 anos, sendo que a maior parte tem um baixo nível de

escolaridade, existindo ainda muitos que são analfabetos.

Contudo, a falta de alfabetização é, neste contexto, motivo de orgulho para alguns e facilmente justificada com a necessidade de em tempos passados terem começado a trabalhar muito precocemente para ajudar a família, numa altura em que os tempos eram difíceis e em que a força física era determinante para o sucesso laboral. A expressão «quando eu era novo, um homem em vinte sabia ler e escrever. Eu não sei ler nem escrever, mas isso não quer dizer que não tenha sido capaz de governar vida e olhar pelo que é meu e da minha gente. Sempre fui um braço de trabalho desde os meus 5 anos», observou um deles. Regra geral, os homens e mulheres deste grupo começavam a trabalhar no campo por volta dos 7 anos, a ajudar a cuidar do gado com o pastor ou a “servir” na casa de alguém, como empregadas domésticas.

Outrora, a vida dos habitantes locais era centrada nos afazeres tradicionais do campo, um trabalho intenso e fisicamente extenuante, cujo horário era regulado pelo nascer e pôr do sol. A limpeza dos terrenos, o cavar, semear, obrigava-os a passar muito tempo dobrados para poderem executar essas tarefas diárias e rotineiras, o que provocou, em muitos casos, deformações na coluna vertebral, afetando, atualmente, a qualidade de vida de muitos destes habitantes de idade mais avançada, tal como já foi anteriormente mencionado.

1.2.3. Meios de subsistência/economia local

Nas comunidades rurais, a pequena agricultura desempenha um importante papel na vida destas populações possibilitando, por um lado, que os idosos se mantenham ativos por muito mais tempo e, por outro, contribuindo para aumentar os rendimentos, compensando a escassez de recursos financeiros. Apesar destas dificuldades, os idosos, nestas aldeias não estão tão vulneráveis a situações de pobreza extrema como na vila ou nas grandes cidades. Aqui ainda se continua a cultivar nas hortas e a tratar dos animais, sendo uma importante fonte de subsistência e rendimento. Também se verifica a troca de bens alimentares provenientes da agricultura de subsistência, permitindo não só reforçar as relações sociais entre os indivíduos, mas também equilibrar os orçamentos familiares.

Devido à falta de postos trabalho, a população em idade ativa, tem obrigatoriamente de se deslocar para a vila mais próxima, São Brás de Alportel, ou para as cidades circundantes, à procura de uma melhor qualidade de vida, com trabalho e salário regulares. Quem permanece nestas zonas durante o dia são os idosos, desempregados e as domésticas.

Fisicamente estas pessoas apresentam um aspeto cansado e envelhecido. As suas feições são marcadas pelas estações do ano, pelas queimadas pelo sol tórrido do verão e do frio gélido do inverno. No entanto, conservam as raízes que os prendem à terra e só muito recentemente é que os seus filhos têm procurado na vila ou nas cidades mais próximas uma vida diferente. Todos eles contam histórias de infância e juventude ligadas a terra, a trabalhar para a família. Principalmente na ajuda aos pais ou a servir em casa de famílias mais abastadas.

No que se refere às atividades desta região, atualmente já são poucas e prendem-se essencialmente com a produção agrícola, alguma pastorícia e tiragem da cortiça. A população local mantém ainda alguma, mas pequena, produção de mel e medronho, em modo familiar e pouco divulgada. Estes produtos são bastante apreciados pelos visitantes pela sua boa qualidade, assentes num conhecimento transmitido de geração em geração.

No que diz respeito ao artesanato e aos ofícios tradicionais, muitos têm-se perdido, pois morrem /desaparecem com os seus tutores. A tecelagem de cadeiras em “bunho”, os cestos, as canastras, a empreita, entre outros ofícios, têm vindo a desaparecer por serem trabalhos morosos e difíceis, que são vendidos a preços considerados elevados, embora justificados pela qualidade. As novas gerações não demonstram interesse em seguir as pisadas dos seus antepassados e adotam novas formas de produzir. Também já são poucas as pessoas que cozem o seu próprio pão, pois já não se semeia os campos como outrora e os moinhos e moagens locais estão votadas ao abandono.

Parises e Cabeça do Velho são os dois únicos sítios da serra onde existe algum tipo de atividade e serviços, como cafés, mercearias e também onde estão sedeadas associações locais, que apresentam uma dinâmica e características diferentes das associações sedeadas no núcleo urbano da vila. Quer o número de associados quer das atividades desenvolvidas são escassas, mas dão origem a um movimento inusitado nos acessos às povoações ao longo da estrada, motivando a curiosidade dos habitantes.

Ainda que nos Parises a associação local “Associação Os Amigos da Serra de São Brás” se encontre mais fragilizada, na Cabeça do Velho, o “Futebol Clube Cabeça do Velho” encontra-se mais ativo e com perspectivas de futuro. É também nestes dois sítios que estão sedeadas as duas associações de caçadores e respetivos campos de treino de caça, ou campos de tiro, como são designados localmente, onde amadores e profissionais de caça organizam e realizam convívios de promoção da atividade. A caça parece ser um desporto em expansão que desde sempre tem atraído à serra pessoas de fora, não só pela atividade em si, mas também pelos convívios e gastronomia.

As associações anteriormente referidas são todas sem fins lucrativos, regem-se pelo voluntariado e pela colaboração dos sócios em atividades que lhes dizem diretamente respeito. Importa incidir particularmente sobre o sítio de Parises, por ser este o local onde se localiza o centro de convívio e se realiza o presente trabalho de investigação.

1.3- Caracterização geral sítio dos Parises

Parises é um sítio que fica a 19 Km a norte do Centro de São Brás, cuja via de acesso é a Estrada Municipal Nº 503. Diz a monografia do Dr. Manuel Francisco do Estanco Louro “ O Livro do Alportel”, que “é dos mais alegres sítios que tem a terra e onde os parochos se hão melhor agasalhado e tem seus hortejos com seus castanheiros e ameixeira” (p.43).



Todavia não se sabe em concreto qual a origem que lhe deu o nome, embora alguns residentes idosos afirmem tratar-se de uma expressão usada pelos caçadores em tempos idos, referindo-se às perdizes, o que poderá ter algum cunho de verdade, pela semelhança fonética no linguajar tradicional entre “perdizes” e “Parises”.

Este pequeno sítio da serra dispõe de dois cafés, um Centro de Convívio com múltiplas valências, lavadouro e fontes recuperadas e muitos outros espaços agradáveis de visitar, embora degradados pelo passar do tempo, tais como moinhos de água e de vento, caminhos antigos que serpenteiam por entre a vegetação típica da serra e de onde se podem apreciar diversas espécies autóctones.

1.3.1. Capela

A 19 de Maio de 1988 foi inaugurada a pequena igreja de culto cristão. Só posteriormente, no espaço contíguo, foi construído o "parque da serra" em 1999, um pequeno parque de merendas e que acolhe a anual festa dos Tabuleiros Floridos, também em honra de Nossa Senhora de Fátima, a Padroeira desta igreja. Assim, é no mês de maio que se assinalam os festejos daquele sítio da serra, motivo pelo qual a associação local ainda estar no ativo, conforme afirma um dos membros da atual direção "se não fosse a festa da igreja, não valia a pena ter associação (...) as pessoas não se interessam nada com isto".



O interior desta capela é, como não poderia deixar de ser, totalmente alusivo à serra, com o altar e bancos feitos em cortiça, um orgulho para esta comunidade, idealizada e decorada por todos. A capela constitui um ponto de encontro entre familiares e vizinhos que formam equipas de "trabalho" para realizar a manutenção do espaço e onde se celebra a missa mensalmente ao terceiro domingo de cada mês.

1.3.2. Redes de Vizinhança

A noção de vizinhança não implica, neste local, a proximidade das residências, nem a constante convivência entre vizinhos, ou seja, considera-se vizinho todo o residente da mesma zona serrana, mesmo que a sua residência se situe num outro monte, pois partilham da mesma forma de estar na vida, os meus interesses, e um mesmo território que, mesmo disperso, apresenta características gerais similares.

Embora cada povoação seja um núcleo de vizinhos, pode ainda considerar-se que existem núcleos menores dentro de cada uma delas, designados localmente por montes. Mesmo que não sejam parentes diretos, tratam-se igualmente por parentes. Estas formas de tratamento servem, nestes casos, para colocar em evidência uma igualdade de *status* entre indivíduos ou para relembrar os laços dos antepassados. Consideram-se que vivem todos nas mesmas circunstâncias. Os mais velhos ainda convivem muito aquando das suas tarefas diárias, quando vão fazer as compras em pequenos espaços de comércio

alimentar (mercearias), cafés, paragem de autocarro, lavadouros. À noite, já são poucos os que ainda se juntam na casa de alguém para estar à lareira, ver televisão ou simplesmente conversar. Já os mais novos têm a tendência de conviver menos, pela atividade do dia a dia, ou porque se deslocam para fora para trabalhar, ou porque a ocupação das hortas e das tarefas domésticas consomem a maior parte do dia, restando a noite para descansar e estar em família.

Aqui, as notícias levam mais tempo a chegar. Apenas alguns acontecimentos locais mais relevantes constituem uma exceção a esta regra: um enterro, um casamento, a passagem de desconhecidos, um assalto ou um incêndio. Neste caso, as notícias percorrem rapidamente toda a serra. Acontecimentos que servem de inspiração para as horas de conversa na soleira da porta, na paragem do autocarro ou na mercearia ambulante. O isolamento e a dispersão geográfica a que muitas das aldeias estão expostas acabam por fragmentar as relações sociais entre os elementos das famílias, assim como a vulnerabilidade das redes de vizinhança e de amizade maioritariamente constituída por idosos. No que concerne às redes de vizinhança, continuam a assumir um papel imprescindível na vida destas comunidades, prestando apoio material, através do acesso a bens e serviços, apoio emocional e psicológico, permitindo ultrapassar sentimentos de solidão e auxílio em situações de emergência. Na perspetiva de Paúl (1997), estas redes de vizinhança “fornecem importantes tipos de apoio e assistência que contribuem para o bem-estar e independência dos idosos” (p. 108), proporcionando um apoio na base da proximidade e afetividade.

1.3.3. Escola Primária

A escola do ensino básico de Parises foi inaugurada em 1958 e acolheu quase todas as gerações deste local, chegando a ter 30/ 40 alunos na mesma sala. As crianças deslocavam-se «a pé todos os dias do Javali aos Parises, estes 6 quilómetros a pé, todos os dias de manhã e à noite». Tempos de muito trabalho e de pouca “fartura”. Muitos eram obrigados a sair da escola sem ter completado o ensino primário; «Fui para casa fazer a vida da casa dos pais. Era a vida que se tinha. Não aprendi emprego nenhum». Outras nem frequentaram a escola, pois pelas circunstâncias da vida tinham de ficar em casa a ajudar nas tarefas domésticas ou a cuidar dos animais.

Em 1996 e durante dois anos, a escola abriu portas também em regime noturno, com uma dezena de adultos, na sua maioria mulheres já com sessenta anos ou mais, numa experiência de educação de adultos: tiveram a oportunidade de concluir o ensino primário

ou, algumas delas, ter o primeiro contacto com letras e números e aprenderam a assinar o seu nome pela primeira vez. Em meados do ano 2000, por falta de alunos nesta região, a escola encerrou portas após meio século de atividade.

1.4- Centro de convívio de Parises

A antiga escola primária de Parises ganhou nova vida em Janeiro de 2013 com a abertura do Centro de Convívio de Parises, um espaço que pretendia agregar no mesmo edifício dois serviços distintos e igualmente necessários para a população desta região, sobretudo da mais idosa. A finalidade de um serviço desta natureza neste território, prendia-se essencialmente com a necessidade de ter localmente uma extensão do serviço de apoio domiciliário, já prestado a alguns utentes da região pela Instituição de Solidariedade Social da Serra do Caldeirão. Com a realização das obras de remodelação da antiga escola, o edifício ficou devidamente apetrechado para que esse apoio passasse a fazer-se neste local, uma vez que a ampliação do espaço criou dois balneários para os banhos assistidos e uma copa para servir as refeições. Contudo, esta valência não está ainda a funcionar em pleno, pela resistência que se tem verificado junto da população a aceder a este tipo de serviço.

O espaço de convívio já se encontra a funcionar desde essa altura, quando acolheu a equipa técnica do Plano de Intervenção Pós-Incêndio LARA, conforme já descrito anteriormente. Com o término deste projeto a 19 de Agosto de 2014, a autarquia deu continuidade ao serviço de animação comunitária com a continuação e colaboração da educadora social (investigadora deste trabalho de projeto).

1.5- Descrição e breve análise das atividades realizadas no Centro de Convívio

As atividades realizadas no CC de Parises aconteceram atendendo aos princípios da formação de adultos, uma vez que pretendem proporcionar aos participantes a troca de saberes e experiências, através da participação em atividades diversas e de aprendizagens de carácter não formal, socorrendo-se das necessidades e interesses concretos dos adultos e idosos, pelo recurso a metodologias ativas e participativas.

No entanto, antes de descrever e analisar brevemente alguns dos resultados, importa conhecer um pouco mais sobre os idosos que frequentaram o centro de convívio. Os dados recolhidos nas entrevistas, observação e conversas informais permitiram obter algumas das características sociodemográficas deste conjunto de pessoas e que são apresentados com maior detalhe na tabela disponível no anexo nº 1.

Participaram neste estudo cerca de 30 adultos mais velhos, dos quais 27 são mulheres e apenas 3 são homens. A média de idades dos participantes é de 71 anos, o que se considera elevado mas enquadrada com a média nacional, sendo que a idade mínima dos participantes foi de 48 anos e a máxima de 89 anos.

Um outro aspeto que importa ressaltar, é o número de pessoas que vive sozinho ou apenas com um (a) acompanhante. É considerável o número de idosos que vive sozinho: representa cerca de 37 % do total. Onze das trintas pessoas vivem sozinhas, enquanto existe uma média de 2 pessoas por agregado. Pelos dados apresentados, podemos aferir o elevado número de idosos que estarão mais propensos ao isolamento e privados de relações significativas. Muitos deles já viram o seu cônjuge falecer e outros nunca casaram, tenderão assim a ter as suas redes relacionais cada vez mais diminuídas.

Quanto à naturalidade e ou local de residência, podemos referenciar que (9) vivem no sítio da Cabeça do Velho, (7) Parises; (7) Javali; (4)Cova da Muda e (3) Capitães.

Em relação aos níveis de instrução, verifica-se que a maioria dos idosos é analfabeta ou possui o ensino básico incompleto (2º ano do 1º ciclo). Muitos manifestam tristeza por não terem tido oportunidade de concluir o ensino primário ou de frequentar sequer a escola. As baixas qualificações estão relacionadas com o contexto sócio-cultural em que foram educados e com as dificuldades económicas das famílias naquela época. A instrução era considerada dispensável sendo atribuída especial importância ao trabalho, que contribuía para a sobrevivência económica do agregado familiar. A maior parte dos entrevistados relata percursos de vida claramente centrados no trabalho no campo desde sempre e na dedicação à família. Muitas mulheres foram domésticas ou trabalharam “a servir” na casa de famílias abastadas: “Andei [na escola] até ao segundo ano. Depois tive de sair para servir” (Entrevista 3); ou pelo desabafo de outra entrevistada que lamenta “Nunca andei na escola. Naquele tempo era assim. Poucos tiveram essa sorte” (E4).

Outro aspeto pertinente diz respeito à situação profissional / face ao emprego. A maioria, cerca de 73%, sobrevive de pensões e /ou reformas, enquanto os restantes 27 % se dedica a atividades domésticas. Assim e considerando o meio onde vivem, quase todos apresentam, mesmo que reformados, alguma ocupação relacionada com a estrutura económica da região, ligada direta ou indiretamente ao sector primário, nomeadamente à agricultura e à produção florestal.

De acordo com o tipo de metodologias usadas, as atividades a seguir descritas estão de acordo com a categorização realizada por Jacob (2013) que as subdivide em categorias não exclusivas, mas transversais. Desta forma, classifica-as como atividades físicas ou

motoras; atividades de desenvolvimento pessoal e social; atividades lúdicas e de comunicação e atividades ligadas às tecnologias da informação e comunicação (TIC), com recurso ao computador. Assim, desta forma o autor defende que:

- As atividades físicas consistem em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do idoso.

- As atividades expressivas são atividades manuais e de expressão artística, as atividades cognitivas são as atividades intelectuais e sensoriais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso do sénior ativo.

- As atividades de desenvolvimento pessoal e social pressupõem o aumento das nossas capacidades de relacionamento.

- A animação lúdica é o divertimento per si e as atividades comunitárias compõem-se de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais com a comunidade.

O mesmo autor acrescenta que a utilização da informática pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades” (p.39).

1.5.1. Atividade Física

A Autarquia disponibiliza um técnico superior de desporto que se desloca semanalmente (segunda-feira) ao centro de convívio de Parises para a realização de uma sessão de atividade física sénior. Com a realização desta atividade, procuramos incutir nos participantes o gosto pela prática da atividade física. Os exercícios são adaptados à idade, à capacidade funcional (condição física) e de saúde de cada participante. Esta atividade pretende promover a prática da atividade física e estilos de vida saudáveis junto da população, sensibilizando-os para a importância de continuarem ativos durante a vida, de forma a atenuar os fatores de risco associados ao envelhecimento.

Com a idade o idoso vai perdendo diversas capacidades quer ao nível físico, social e cognitivo, conforme já foram especificadas anteriormente. Sob o ponto de vista teórico Ao nível físico, segundo Jacob (2013) é possível ajudar o idoso a readquirir alguma qualidade de vida e prevenir o declínio de determinadas competências, através de exercícios de psicomotores e de desporto. Ainda segundo o mesmo autor a manutenção da atividade física (e mental) representa um desafio e quase um dever para todos, assim Jacob (2013) que o exercício físico regular “pode aumentar a força muscular e a resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo para os

músculos; diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação e o equilíbrio, a digestão e a excreção e, ainda, promover o convívio” (p.49).

Pretende-se colmatar a necessidade de uma vida mais ativa, em que os seniores sejam capazes de melhorar a capacidade funcional, aumentar a independência e autonomia nas tarefas do quotidiano, como fatores promotores da sua qualidade de vida. Esta atividade teve bastante sucesso desde o primeiro momento, verificando-se uma adesão massiva por parte da comunidade, sendo considerada como prioridade pelos utilizadores do espaço. Além de incentivar à prática desportiva, esta iniciativa proporciona ainda bons momentos de convívio e lazer entre os membros da comunidade serrana.

As sessões de desporto visam sensibilizar os seniores para a importância da prática regular de atividade física, um fator determinante para a sua qualidade de vida. Neste âmbito são programados exercícios de execução simples que promovam a mobilidade e fortaleçam as capacidades físicas de cada um, facilitando assim a execução das tarefas do quotidiano serrano.

Tendo em consideração as entrevistas realizadas, pode-se depreender que os participantes reconhecem os benefícios do exercício físico e bem-estar psicológico que a interação entre os participantes proporciona. Este reconhecimento é facilmente identificado no seguinte citação recolhida em entrevista “*A que gosto mais e não minto é a ginástica, porque há sempre maneiras de fazer diferentes e aí a gente acha que aquilo nos poderá fazer algum bem. Também temos esse conhecimento*” (E5). Quase todos desejavam melhorias face ao seu estado de saúde fragilizado. Procuravam nestas aulas melhorar movimentos e atenuar as dores físicas.

As sessões têm uma regularidade semanal, com uma duração de 40 minutos cada, surgindo resultados bastante satisfatórios, quer a nível de participação, quer a nível de envolvimento gerado em torno da atividade. Verificou-se ainda a interiorização de diversas aprendizagens que os utilizadores põem em prática no seu dia a dia, contribuindo para a realização das tarefas de forma mais correta, evitando maus posicionamentos, entre outros pormenores.

A prática regular de uma atividade física desencadeia nos indivíduos praticantes um conjunto de benefícios que combate os sintomas mais comuns neste segmento da população. Como defende Guedes (1995), este benefício encontra-se associada à redução do risco para a saúde, que cada sujeito enfrenta ao longo da sua existência.

Desta forma, os exercícios efetuados têm em consideração as fragilidades e limitações físicas dos utilizadores, conforme descrevo numa das notas de campo de observação desta atividade. Por exemplo, *"Nota-se que o Sr. António apresenta cada vez maior dificuldade na execução dos exercícios solicitados, sobretudo os que exigem maior coordenação e esforço dos membros inferiores. Por isso há sempre uma de nós atenta aos seus movimentos e na maioria das vezes quando os exercícios são realizados no chão este senhor tem de ser ajudado a realizar os exercícios, porque ele não prescinde de fazer nenhum"* (DCa 28).

Muitas vezes a educadora social auxilia a professora na realização de alguns exercícios que exigem maior coordenação, ou para explicar algum exercício de uma forma mais simples e acessível, dando exemplos da vida diária destas pessoas: *"dei por mim a comparar os exercícios que fazemos em sala com tarefas ou tradições locais, vejo que estas pessoas ficam agradadas com a minha comparação e prossigo. Penso que assim se torna mais fácil a compreensão do exercício e que em casa será mais fácil de recordar. Exemplos: "Rodar a anca "vamos joeirar"; "Abrir e fechar os punhos -Lavar a roupa"; "Alongar o antebraço -Lançar o trigo ao campo" (DCa 28).*

A regularidade desta atividade denota nos participantes maior capacidade de execução nos exercícios. Estes mostram-se bastante motivados pela prática desta atividade física que se realiza semanalmente, as sessões decorrem sempre num bom clima, de alegria e boa disposição: os participantes comunicam bastante entre si, com a professora assim como connosco. Aproveitam a aula e vão colocando a conversa em dia, entre um e outro exercício. É interessante verificar o extremo envolvimento destes participantes em cada exercício e a vontade de fazer sempre mais, como se fosse solução milagrosa para acabar com as dores que têm. São sobretudo as mais novas que lançam para o ar comentários como *"vou fazer mais umas vezes para ver se ponho boa deste joelho, que se farta de doer todas as manhãs"* (DCa 28).

1.5.2. Atividades ligadas à natureza

As atividades ligadas à natureza, como caminhadas ou o trabalho na horta comunitária visam, por um lado, a manutenção de uma atividade física que é realizada de uma forma mais subliminar e, por outro, aumentar o convívio entre os habitantes. Os passeios pelo campo e as caminhadas são iniciativas que sempre têm uma resposta muito positiva por parte dos idosos serranos. Aproveitam esse tempo para contar as suas estórias do dia a este e àquele "parente" sobre algo da sua vida, ou até mesmo para transmitir

alguma “novidade” que um familiar possa ter trazido de S. Brás de Alportel.

A horta comunitária representa espaços geridos pelo centro de convívio, onde todos convivem como se em meio familiar se encontrassem. Pensou-se que seria benéfico para todos a criação deste espaço, dada a importância que a agricultura ocupa nesta comunidade. Todavia, a realidade veio a mostrar precisamente o contrário, uma vez que cada família possui as suas próprias atividades agrícolas. Esta atividade não foi, desta forma, tão bem aceite junto da comunidade, sendo classificada como uma obrigação e não como ocupação prazerosa como se esperava. Como é possível verificar no registo fotográfico a população ainda se mostrou interessada em trabalhar a terra dura, não assumindo nenhum compromisso de continuidade com esta atividade, conforme defende um dos idosos que colaborou na lavoura, *“a gente já anda cansados com as nossas hortas, venho aqui porque gosto de ajudar, mas não tenho tempo para vir para cá sempre. Ainda do que é nosso agente não tem tempo para cuidar”* (DCa 41).

Assim, a ideia da horta comunitária revelar-se-ia uma ideia repetitiva e pouco estimulante, pois os locais não demonstraram interesse nem disponibilidade em manter este espaço, com os cuidados que são necessários. Apesar disso, reconheceu-se que o CC deveria ter um espaço que representasse a atividade agrícola da serra, ficando decidido com a população que, em vez da horta comunitária, seria criado um espaço de cheiros e de ervas aromáticas, como ficou registado num dos diários de campo:

“Hoje voltei a tocar no tema da horta comunitária, o tempo avança e a terra já está tratada. É preciso definir o que fazer. Aproveitei o final da aula de ginástica para conversar com os presentes para em conjunto tentarmos chegar a algum consenso. Primeiro o silêncio, ninguém se manifestava. Olhavam todos uns para os outros, depois olhavam para mim, como se estivessem à espera que avançasse no tema. Fiz várias perguntas no sentido de perceber se valeria a pena continuar com a ideia da horta ou se poderíamos aproveitar a terra e criar um jardim com flores que as próprias levassem das suas casas ou se criássemos vários canteiros de ervas aromáticas. Esta última foi a que suscitou maior interesse, mesmo assim ainda havia duas ou três senhoras de braços cruzados que não se mostravam convencidas, mas também não apresentavam outra ideia – dizendo apenas que não valia a pena mexer ali”. (DCa 9)

No que toca à realização de caminhadas, mesmo que tenham ocorrido com menor frequência, revelou-se uma mais-valia na promoção dos hábitos de vida saudáveis e valorização do património natural que a serra ainda possui. No que concerne às considerações tecidas pelos participantes sobre estas iniciativas, revelam uma forte

valorização da realização regular das mesmas, considerando de extrema importância a sua continuação sob a forma de passeios interpretativos e caminhadas pelo campo, conforme afirma uma das participantes assíduas: *“Devíamos juntar todas as tardes para fazer uma caminhada de pelo menos meia hora. Mas como cada um dia não pode ir uma, outro dia não vão as outras. Assim não se faz nada. Mas o bem que isto faz, a pessoa estende as pernas, faz bem a circulação e não se pensa em maluquiças”* (DCa 13).

Para além das limitações físicas, há igualmente a possibilidade do surgimento de algum declínio nas capacidades cognitivas com o envelhecimento, no entanto esses efeitos podem ser bastantes atenuados se o idoso mantiver uma boa atividade cognitiva e contatos sociais regulares. Os pontos que se seguem procuram trabalhar sobretudo a estimulação cognitiva, uma vez que o declínio das aptidões cognitivas pode ser prevenido com treino frequente e alguns exercícios simples, como os a seguir apresentados: quer pela partilha de experiências, de memórias e saber-fazer, quer pelo estímulo com atividades que envolvam por exemplo a leitura de notícias ou histórias. Segundo Jacob (2013) *“o exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.”* (p.67). O mesmo autor defende ainda que este tipo de declínio surge geralmente como consequência do envelhecimento em si, pelo desuso das atividades cerebrais, das doenças (como a depressão e demência), de medicação, dos factores psicológicos e sociais (como falta de motivação e solidão).

1.5.3. Partilha de Saberes

A atividade de partilha de saberes funciona como um importante meio de interação social, bem como uma forma de se estimularem memórias passadas e também uma forma de se sentirem úteis. O trabalho da memória cria e recria o passado de uma forma completa e subjetivamente válida. Todo este trabalho contribuirá para que as gerações futuras possam compreender melhor estas formas de vida, dos tempos dos nossos bisavós e assim valorizar e preservar um património riquíssimo que corre risco de se perder nos próximos anos, pois nesta altura cada idoso que partir é uma biblioteca que morre. Esta atividade sub-divide-se nas duas sessões a seguir descritas.

A sessão **“Quem do alto olhar”** realiza-se mensalmente, às segundas quintas-feiras de cada mês, no Centro de Convívio de Parises sob a orientação da Dra. Teresa Oliveira, coordenadora da Biblioteca Municipal de São Brás de Alportel. Este seu trabalho de etnografia é orientado com a leitura em voz alta de alguns excertos retirados de *O Livro*

do *Alportel* para que, posteriormente, sejam confirmados ou não pelos presentes. As temáticas abordadas servem de tema gerador a outras conversas informais que vão enriquecendo esta pesquisa etnográfica.

Já a sessão “**Memória ConVida**”, decorre mensalmente, quando o coordenador do Museu do Trajo Algarvio se desloca ao Centro de Convívio de Parises e em conjunto com a Educadora Social, trabalham as memórias do povo serrano. Recorre-se a uma metodologia bastante ativa, para que os participantes se identifiquem ao máximo com a atividade. Realizam-se exercícios de inventário museológico comunitário que consiste essencialmente em estimular a memória dos participantes sobre costumes e tradições locais. Levam-se objetos antigos para estas sessões, objetos ligados aos ofícios da serra, alguns ainda na posse destes beneficiários e outros guardados no espólio do Museu do Trajo. Também se recorre à projeção de filmes e fotografias antigas como forma de estimular e motivar para as memórias locais. Desta forma, parte-se à descoberta de histórias, costumes e tradições de lugares e pessoas, felizmente guardados nos vales da memória dos residentes da serra.

Neste tipo de atividades os participantes têm a oportunidade de refletir sobre temáticas do seu quotidiano, recordar experiências passadas, tradições transmitidas de geração em geração. Tendo por base os registos de observação descritos nos diários de campo verificou-se uma crescente valorização face aos conhecimentos da cultura popular; esta conquista permitiu ao longo do tempo um maior envolvimento e participação por parte dos adultos. Mais uma vez apresento o exerto de uma quadra de uma das participantes que retrata claramente a dinâmica alcançada.

“O Emanuel do Museu

O que se havia de lembrar

Trazer ‘alfôres’ e ‘cabrestos’

Para agente a sua utilidade explicar

Porque ele gosta de saber

Como as usavamos antigamente

E nós ao se recordarmos

Aviva a memória da agente”

(Dca37)

A valorização desta partilha de saberes e memórias de outros tempos permitiu desenvolver e trabalhar a expressão oral dos intervenientes, bem como a comunicação com o dinamizador e com o grupo. O sucesso deste tipo de atividade, é evidenciado nas entrevistas, sobretudo da atividade ‘Memória ConVida’ pois esta diferencia-se da sessão ‘Quem do Alto Olhar’ pela metodologia mais participativa e mais apelativa aos idosos... *“Gosto de ouvir o Emanuel [Memórias ConVida]... e de falar com ele”* (E1) *“A maneira que ele fala.... as coisas que ele procura”* (E1).

Regista-se muita partilha de ideias, para além da experiência de cada um, todos se mostram disponíveis em contribuir com a sua história de vida. Na análise das conversas informais estabelecidas e das recolhas etnográficas realizadas e anotadas nos diários de campo, procedeu-se à seleção de alguns excertos de discursos destes idosos, que se caracterizam essencialmente pela narração de momentos difíceis de privação e sacrifício, que refletem bem as vidas difíceis e que teimam em querer recordar e partilhar.

Estas atividades também se revelaram muito importantes na melhoria comportamental no decorrer da sessão, verificando-se evoluções quanto à sua forma de estar. Comportamentos que podem parecer de senso comum são aqui encarados como uma nova aprendizagem, tais como o saber ouvir o orador, saber ouvir e aguardar pela sua vez de falar, entre outras questões simples de funcionamento.

A entrevista realizada ao dinamizador desta atividade reflete o papel desta: *“de contribuir para aumentar o espírito comunitário e que as questões culturais, tudo o que seja tradições, sejam o elo que dá força a essa união. O que tornaria essas pessoas mais unidas, serem detentoras de uma memória que só elas é que têm. A memória seja uma maneira das pessoas ganharem auto-estima”*(E8).

1.5.4. Leituras e Comunicação

A atividade **“Leituras no Caldeirão”** é dinamizada por uma técnica da Biblioteca Municipal integrada no projeto “Biblioteca Fora de Si”, que procura desenvolver a sua itinerância junto das populações mais isoladas dos sítios da serra, levando até essas pessoas livros, jornais e revistas, promovendo desta forma a literacia junto da população serrana. Procura-se estimular a prática da leitura junto dos que sabem ler, levando os livros porta a porta e ainda se proporcionaram momentos de leitura de jornais e revistas aos que não sabem ler nem escrever. Esta atividade também é mensal e intercalada com a atividade de **“Conversas e jornais”**, dinamizada pela educadora social no Centro de Convívio de Parises.

Conversas e Jornais: esta atividade consiste em falar com os idosos sobre temas e assuntos da atualidade, através de uma leitura comentada de notícias a partir de um instrumento de suporte, que neste caso pode ser um recorte de jornal/revista, ou de um texto escrito ou retirado da internet, com o objetivo de manter os participantes atualizados e despertados para as notícias do dia a dia. A leitura em grupo revela-se mais interessante e desafiante para os participantes, o que se tem revelado uma excelente forma de incentivo à troca de experiências, ideias e opiniões. Esta metodologia de trabalho tem sido facilitadora da comunicação, pois rapidamente se geram diálogos entre os vários intervenientes, o que dá lugar, com muita frequência, a uma discussão livre e informal mediada pela educadora social, mas onde todos são estimulados a participar.

Hora do Conto: Esta atividade consiste na leitura de histórias tradicionais aos participantes adultos e idosos. Tem como objetivo a partilha de pequenos contos tradicionais ou as histórias que cada um traga na sua memória; histórias verdadeiras ou as suas vivências e sentimentos. Para além do momento de convívio e partilha, aprende-se a expressar o que se sente e a ouvir o outro; estimula-se igualmente a função intelectual dos idosos.

Estas sessões tinham como objetivo desenvolver o espírito crítico dos intervenientes, incentivando-os a expressar as suas opiniões e a adquirir outras qualidades grupais, tais como a coesão, a partilha e as relações interpessoais. Este espaço de leitura e análise de notícias foi criado de forma a potenciar o diálogo e reflexão sobre temas da atualidade e de interesse pelos participantes. No entanto, muitas vezes era visível que os adultos se sentiam limitados nas respostas, não querendo por isso participar na reflexão conjunta. Assim, esta ação foi perdendo o interesse dos seniores, verificando-se uma redução visível no número de participantes “*Isso das revistas e dos papéis é que não me influencia nada*” (E3). Os idosos mostram ainda alguma relutância em participar na leitura de histórias no Centro de Convívio, sendo esta uma atividade menos valorizada, como é referido nas entrevistas:

“É aquelas histórias tão grandndes, aquela coisa tão grande, que uma pessoa depois perde-se, quando acaba por chegar ao fim uma pessoa já não saber do princípio. Devia de ser uma coisa mais passageira e mais simples, agente já sabe que uma história tem que ser mesmo assim. Muito grande, mas chega a pontos que... é mesmo uma história. Mas devia ser uma coisa mais curta e encabeçar noutra diferente. O fim vai dar sempre ao coiso do princípio, o que é que depois às vezes agente já está adormecidos e já não vai dar com o sentido daquilo, nem o valor que aquilo realmente tem”. (E5)

Neste âmbito, a *estranheza* com este tipo de atividade pode levar a esta visão menos interessada, uma vez que não há uma identificação direta aos assuntos tratados de forma lúdica. Esta desvalorização é acentuada no seguinte testemunho “*É uma coisa que não nos dá nada, no entanto é um pouco que estamos ali com ela, é aquele bocadinho de convívio em que estamos ali a ouvir ela a contar coisas e a gente sempre diz umas coisas também*” (E3).

Apesar do fracasso relativo desta atividade, verifica-se que a técnica da biblioteca faz uma média de 20 de empréstimos e livros, por mês, porta a porta; e este número mantém-se constante ao longo do ano, conforme defende a entrevistada “*E gostam e lêem. Estão sempre à espera daquele dia*”(E12). Assim, o anterior extrato da entrevista com a dinamizadora desta atividade confirma que realmente estas pessoas se interessam pela leitura, mas que esse é um momento que preferem que seja feito num ambiente mais pessoal e tranquilo, como as suas casas. Os temas mais solicitados e de maior interesse são os mesmos revelados nas sessões informativas “*têm saído bem os livros técnicos de saúde, plantas, poesia. Um bom romance. Não gostam de qualquer coisa. Quando gostam daquele tipo de coisas, é mesmo só aquilo. Por outras coisas que se leve, coisas interessantes, era aquilo que lhe interessa. São pessoas são muito seletivas*”(E12).

Uma outra interpretação que se faz pela observação e relatos recolhidos junto dos participantes, é que qualquer atividade que exija maior concentração, raciocínio e oralidade, leva rapidamente à desmotivação típica de quem não está habituado a ter que refletir sobre temas que não estejam diretamente relacionado com a sua realidade ou contexto. Os adultos revelam uma atitude passiva, conformada e regulada talvez pelo assistencialismo próprio dos serviços que utilizam. É muito provavelmente uma atitude moldada por inúmeros fatores inscritos na biografia individual e comunitária das pessoas. A investigadora ouviu durante o seu contacto com as pessoas... “*vamos ali ouvir o que eles dizem. Agora a gente não tem nada para dizer melhor do que eles já dizem*” (DCa23).

1.5.5. Ateliers Práticos

Foram desenvolvidos dois tipos de *ateliers* que promovem a ocupação destas pessoas, com o objetivo de estimular as capacidades cognitivas e de memória. Procurou-se trabalhar a partilha de saberes com a realização de *ateliers* temáticos sobre as artes que mais interessam aos participantes, sobretudo os bordados e lavoures. Ainda que haja uma formadora que orienta a sessão, no entanto a metodologia ativa promove essa interação entre os presentes. Um espaço de encontro, onde prevalece o convívio e troca de saberes.

Uma forma de desafiar estas mulheres para que pudessem mostrar aos outros as suas artes e ofícios.

Os trabalhos manuais permitem o desenvolvimento da motricidade fina, a precisão manual, bem como a coordenação psicomotora. Os ateliês práticos apresentam um conjunto de atividades ocupacionais de expressão artística, que potenciam as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promovem a interação, momentos de partilha e aprendizagens, conforme confirma uma participante *“Aprende-se sempre coisas. Fui ali um bocadinho e ensinei a fazer o cós dobrado, não tive tempo de aprender o ponto que fazem ali nos panos. Mas na próxima vez logo que eu possa vou aprender”* (E3).

Estas atividades permitem aos participantes desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através do croché, renda e bordados, ou simplesmente confeção dos fatos para o desfile de carnaval, trabalhar materiais reciclados ou arranjos florais.

O grupo participante, mesmo que de menor dimensão (média de 5 pessoas por sessão), manteve-se sempre constante e comprometido com os trabalhos iniciados. Mais uma vez privilegia-se, o trabalho de motivação e formação de grupo em detrimento de uma participação mais numerosa, conforme se descreve numa nota de campo *“Se nas primeiras sessões as vi um pouco reticentes e sem saber muito bem o que os esperaria desta atividade, agora nesta terceira sessão começam a demonstrar motivação e vontade de aprender a fazer coisas novas ou aperfeiçoar técnicas”* (DCa23).

Além dos benefícios referidos anteriormente, a venda ou mostra dos produtos elaborados durante as sessões reforçaram também este sentimento de pertença ao grupo, bem como o conhecimento pelo trabalho realizado e o anseio por novos desafios.

1.5.6. Recriação das tradições associadas a festividades locais

A animação lúdica foi outra vertente dinamizada no CC, mediante a realização de encontros e recriação de festividades tradicionais, sempre com objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar as tradições locais, artes e saberes. O projeto inicial de comemoração dos aniversários, não foi bem encarado pela população, um momento considerado constrangedor para muitos dos utilizadores privado, devido à idade avançada de muitos deles. Ultrapassada essa questão, procurou-se proporcionar o convívio entre os participantes regulares do CC com outros pequenos festejos, tendo em conta sempre os interesses e respeitando os hábitos culturais locais, como o luto.

Neste sentido tentou-se ir ao encontro dos interesses da comunidade e celebrar efemérides como o Dia Internacional da Mulher, Dia de São Martinho e Reis entre familiares, amigos e vizinhos, no CC. Uma das utilizadoras do CC reforça este aspeto positivo da seguinte forma: *“Foi preciso vir uma desgraça tão grande como o fogo para as mulheres se começarem a juntar nestas coisas. Bom, afinal que não seja tudo mau”* (DC56) uma outra participante, no dia de São Martinho, afirma que *“Estas coisas são tão importantes, não é que uma pessoa tenha sempre vontade de rir e dançar. Mas faz bem saber que pelo menos há alguma coisa que a gente possa ir”* (DC6).

É positivo registar os ótimos momentos de confraternização proporcionados em atividades que se prolongaram pela tarde fora até à hora de jantar, com bastante animação à mistura. Os participantes reconhecem que estas ocasiões festivas são necessárias e decisivas para aliviar e enriquecer o quotidiano de afazeres rurais.

A serra sempre foi conhecida pelos tradicionais festejos associados às principais efemérides que proporcionavam momentos de convívio a residentes e visitantes. Ainda hoje, estas pequenas festas revelam-se como quase a única expressão da vida social desta comunidade e representam por isso a sua identidade cultural. Neste sentido, torna-se importante incluir também na programação do CC esses períodos festivos e essas tradições que se vão perdendo ao longo do tempo. Exemplo disso foi o caso da recriação, no centro de convívio, do magusto tradicional do dia de São Martinho, as comemorações do Dia de Reis e a ida ao campo na quinta-feira da Ascensão para celebrar o dia da espiga. A estas tradições aliaram-se outras e mais recentes, como a participação no desfile de carnaval e a celebração do dia da mulher.

1.5.7. Passeios lúdicos, intercâmbios e encontros geracionais

Os passeios lúdicos são uma forma de envolver a população e torná-la mais ativa e presente. Desta forma incrementa-se o conhecimento cultural em que se promove o convívio e a interação social. Estas saídas constituem uma forma de estar em contacto com outras realidades, outras pessoas e culturas, no fundo uma forma de desenvolvimento pessoal e humano. Este tipo de atividade gera com facilidade oportunidades para estes adultos e idosos conviverem com outras gentes, de visitar outros lugares semelhantes ou não à sua realidade, proporcionando outras vivências. Já a realização de intercâmbios tem por finalidade não só proporcionar conversa e interação entre pessoas que não se conhecem, mas também facilitar a troca de saberes, de modo a que se sintam valorizadas, regressando a casa com a sua autoestima melhorada.

Com a realização de dois encontros intergeracionais, procurou-se igualmente promover o intercâmbio e a solidariedade entre gerações, sempre numa ótica da troca de experiências e saberes. Uma vez que Parises esteve habituado desde sempre ao corrúpio das crianças pelo sítio, é sempre saudoso para esta população poder reviver estes tempos e poder contactar novamente com outras expressões de vida. As crianças devolvem a estas ruas despidas e sombrias, a luz e alegria de outrora.

Ao longo desta intervenção verificou-se o sucesso na promoção de novas sociabilidades, designadamente com a realização passeios e intercâmbios. Este tipo de atividade permitiu à população serrana a oportunidade de sair do Centro de Convívio e visitar outros sítios fora do seu contexto habitual, sair da rotina, conhecer outras vivências, conviver com outras pessoas e gerações que há muito não faziam ou até mesmo, que nunca tinham feito. No que aos passeios diz respeito tiveram a oportunidade de conhecer as cidades de Faro, Olhão e Tavira e respetivos centro comerciais, zona histórica, e praias, alargando assim os seus horizontes e a convivência com residentes locais.

Como seria de esperar em atividades deste género, nos dias anteriores, no próprio dia e nos dias seguintes, a alegria e a satisfação foram evidentes. Estes idosos não tiveram oportunidade de usufruir de propostas culturais e sociais noutra fase da vida, não desenvolveram o hábito de ir à praia, a um centro comercial, ou a um teatro. Nesse sentido procurou-se oferecer a estes seniores momentos únicos de convívio fora de portas e do seu contexto normal de vida.

Quanto aos intercâmbios, o balanço foi igualmente positivo, pois facilitou-se a possibilidade destas pessoas conviverem com gentes de outros sítios, como foi o caso dos intercâmbios com as comunidades do Alportel, Peral e Santa Casa da Misericórdia de Olhão. A partilha, o convívio entre todos, a oportunidade de conversar e conhecer pessoas diferentes fez com que estas pessoas se tornassem ainda mais recetivas a estas novas experiências. Estes intercâmbios também tinham o objetivo de dar a conhecer o Centro de Convívio, e o trabalho aí desenvolvido. Divulgar e valorizar a serra a muitos que não conheciam, sempre com o objetivo desta população de se dar a conhecer, levar o nome da serra e do CC além do seu contexto local e de abrir portas a comunidades semelhantes, ou mesmo de diferentes realidades.

Um outro objetivo igualmente implícito nesta e noutras atividade já referidas é o constante reforço do espírito de grupo e de partilha. Procurou-se sempre reforçar os laços de amizade e vizinhança, no entanto, como é comum em meios similares, os pequenos

conflitos dificultam este trabalho. Revela-se aqui, mais uma vez, alguma dependência em relação a elementos exteriores à comunidade na resolução destes pequenos atritos. Para que se perceba, vejamos o seguinte exemplo: sempre que se recebiam visitas no CC, era solicitado aos residentes que se organizassem a fim de se conseguir ter um lanche de receção aos convidados. No entanto a dependência em relação à educadora social era evidente e tinha de ser sempre ela a fazer a gestão dos vários contributos.

1.5.8. Sessões de Informação e sensibilização

Estas Sessões Informativas resultaram da intervenção simultânea no território do Projeto “Mais Viver, Mais Aprender”, uma parceria da autarquia com o Centro Saúde no terreno há 5 anos e com muito bons resultados. Estas ações trabalham, essencialmente, a sensibilização e informação sobre temas diversos, escolhidos em conjunto com a comunidade de acordo com as suas necessidades e interesses. Estas ações de sensibilização/informação funcionam como uma fonte de informação sobre as alterações que podem surgir com o envelhecimento, tanto a nível físico, psicológico, social e sobre o modo como devem enfrentá-las. Permite ainda que os idosos tenham momentos próprios onde as suas dúvidas em matéria de saúde e bem-estar sejam dissipadas, pois são essencialmente estes os temas de maior interesse e que conseqüentemente são abordados nestas sessões.

As sessões decorreram no Centro de Convívio à sexta-feira, com uma periodicidade quinzenal, nos moldes normais das atividades descritas. Estas ações regulares foram muito valorizadas pelos participantes, comprovada pelo número de participantes assíduos: em média, 15 utilizadores por sessão, chegando por vezes às 2 dezenas de participantes, um número difícil de se alcançar noutras atividades do CC.

As sessões informativas foram bastante apreciadas, sobretudo pelo carácter educativo e preventivo que possuem, uma vez que se trabalha não apenas a aquisição de novos conhecimentos, mas sobretudo a mudança de atitude face aos cuidados de saúde e promoção de comportamentos saudáveis. Exemplo desta nova visão é o testemunho de uma entrevistada “*Aprendo certas coisas. Eles falam muito acerca da saúde e é uma coisa que nos interessa. Portanto é uma coisa que logo que se possa não se deve perder*”. “*O falar deles para a gente, a maneira que eles tratam a gente, então faz muita falta. Eles explicam muita coisa, de comida, alimentação, de sair enfim. A conversa deles é toda de animar a gente*” (E3).

Assim como a apreciação efetuada mais uma vez em forma de quadra, que confirma a

necessidade que a população possui de estar informada, sobretudo sobre assuntos relativos à fase da vida que atravessam.

“Foi o projeto Mais Viver, Mais Aprender

Que nos veio explicar

Que se tivermos sintomas de depressão

Que nos devemos ir logo tratar

A sessão de hoje foi muito importante

Nunca mais vamos esquecer

Aprendemos boas maneiras

Para se saber viver”

(Dca51)

Neste âmbito foram sobretudo trabalhadas a educação para a saúde e a cidadania, sendo que os principais temas abordados foram escolhidos e sugeridos pelos idosos, de acordo com os seus interesses. Vejamos quais os temas mais solicitados: conselhos sobre alimentação saudável; como ter alimentação saudável e barata; como reconhecer os sinais de doença no nosso corpo; fisioterapia e exercícios que ajudem o corpo a recuperar as articulações; esclarecimento sobre os tarifários de eletrecidade e telefone; conselhos sobre segurança em geral (informação recolhida através de diferentes conversas informais e sintetizada em diferentes diários de campo).

1.5.9. Tecnologias de Informação e de Comunicação

Com esta atividade procurou-se facilitar o acesso às novas Tecnologias de Informação e de Comunicação (TIC). A atividade decorreu mensalmente à segunda sexta-feira de cada mês, no espaço Internet em São Brás de Alportel e foi dinamizado por um técnico de informática. Pretendia-se com esta atividade desenvolver nos participantes competências elementares na área das tecnologias da informação e da comunicação, em particular do computador e Internet. A possibilidade de integrar as TIC no dia dia destes idosos, de forma a combater o isolamento e promover um envelhecimento mais divertido e informado, terminando com mitos como “Já não tenho idade para isso” ou “burro velho não aprende línguas”.

Esperava-se que os participantes conseguissem desfrutar de novos momentos de aprendizagem, uma nova oportunidade educativa quer de valorização pessoal quer social. Normalmente esta atividade demorava 90 minutos e dado que se realizava fora da serra,

os participantes aproveitavam para realizar algumas compras na vila, ou tratar de outros assuntos juntos aos serviços públicos e ou privados.

As atividades com recurso às TIC revelaram-se fundamentais para a evolução do grupo, não só por facilitar a aquisição de novos conhecimentos nesta área, mas também pelo convívio gerado por estas ou através destas. A experiência com as TIC revelou-se um sucesso, confirmado através dos seguintes comentários: “*é importante saber mexer no computador*” (DC8); “*é tudo muito importante o que aprendemos aqui, para além do vício que isto deixa na gente*” (DC48); “*Os computadores por exemplo, é uma coisa importante, mas tinha de ser mais vezes. Todas as semanas, para a gente não se esquecer. Uma vez por mês é pouco, porque quando a gente vai à outra vez já esqueceu quase tudo. Fixa-se pouco assim*” (E6).

Inicialmente, alguns idosos mostravam alguma relutância em aprender a mexer no computador. Felizmente, ajudavam-se uns aos outros, aprendendo ao seu ritmo, o que contribuiu em muito para manter a motivação e dar continuidade à introdução às TIC. A evolução foi gradual mas evidente, ao longo das seis sessões. O que inicialmente parecia confuso, como o controlar e manejar o rato, tornou-se numa tarefa bastante apetecível. Ao longo das várias sessões foi apreendida a 4linguagem universal que estas tecnologias implicam. Além de ter sido entusiasmante, foi muito importante ver como os participantes apreenderam facilmente os conteúdos e foram desenvolvendo múltiplas competências, como ‘ligar e desligar o computador’; ‘utilizar o rato’; ‘utilizar o menu do windows e ambiente de trabalho’; redação de texto e utilização de ferramentas do word’; ‘criar pastas’ ‘introdução à internet – navegação em páginas de internet utilizando URL e hiperligações’ (informação recolhida através dos planos de sessão da responsabilidade do formador da respetiva atividade).

Os adultos mais velhos demonstraram sempre bastante interesse e empenho nas atividades desenvolvidas neste campo, o que me deixou sinceramente satisfeita, claramente retratada por uma das participantes e anotada no diário de campo desse dia:

“O professor de informática

No computador ensina-nos a escrever e desenhar

Mas também contamos com a Cláudia

Que está sempre pronta a ajudar

Nós se divertimos bastante nestas aulas

Assim alegramos o nosso coração

Porque estamos muito à vontade

Com o nosso professor João”

(DCa75)

A regularidade nas sessões revelou-se bastante positiva, pois promoveu continuidade e evolução no grupo, visível pela avaliação quantitativa do formador nas fichas de avaliação, assim como pelo seu testemunho em entrevista. De facto, o formador mostrava-se surpreendido pelos resultados alcançados: *“pelo espaçamento das aulas, conseguiram assimilar o básico e o que era o esperado”* (E9). O mesmo formador sugeriu igualmente que fosse aumentada a carga horária desta atividade, para que se consiga manter o grupo interessado e consequentemente com melhores resultados *“de mês a mês é muito tempo de distância. O ideal seria uma sessão semanal. Assim o espaço temporal entre as sessões é menor e consegue-se mais facilmente recuperar a memória”*(E9).

Em forma de síntese de apresentação das atividades desenvolvidas durante esta ação, apresenta-se a tabela na página seguinte:

Categoria geral	Atividade	Nº	Total	Média
		sessões		
Atividade Física	Ginástica Sénior	22	322	15
A.ligadas à natureza	Caminhadas	5	36	7
Partilha de Saberes	Quem do alto olhar	7	42	6
	Memória ConVida	5	42	9
Leituras Comunic.	Leituras no Caldeirão	7	34	5
	Conversas e Jornais	3	15	5
	Aconchego das palavras	5	23	5
Ateliers Práticos	Letras e linhas	10	41	4
Recriação tradições festividades locais		7	128	18
Passeios lúdicos		8	178	22
Intercâmbios				
Sessões informação e sensibilização		9	151	6
TIC		7	42	6
TOTAL GERAL		92		
			1055	
Média Part / Sessão		11		

Tabela 2 – Síntese das atividades desenvolvidas no CC Parises durante o período de investigação 77

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO, INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta fase de investigação, pretende-se sistematizar um conjunto de informações recolhidas, a fim de desenvolver uma reflexão crítica em torno dos resultados obtidos, procurando deixar novas linhas orientadoras para melhorar a intervenção inicial. Neste âmbito, apresenta-se, em seguida, um conjunto de reflexões em torno dos dados observados e contidos nos discursos produzidos, quer nas conversas quer nas entrevistas informais, sobre a perspetiva individual dos próprios utilizadores e/ou dos formadores das atividades. Queremos compreender em que medida a utilização do CC contribui para uma melhor vivência desta fase da vida, facilitando também novas oportunidades de aprendizagem a esta população.

Também se considerou importante analisar os modos de estar no quotidiano e nas atividades realizadas no CC e sobre os quais se retiram diversas notas de campo citadas ao longo deste trabalho. Verifica-se que estas pessoas (como, em última análise, todas as pessoas) entram facilmente em contradição; no entanto pretende-se fazer uma leitura o mais clara possível, auxiliada pelos dados recolhidos pela observação direta.

1. Perfil utilizador Centro de Convívio

Tendo por base esta análise dos dados sociodemográficos, anteriormente apresentados, constata-se que a generalidade dos indivíduos são maioritariamente do género feminino, com níveis educacionais baixos (1º ciclo ou menos) e que se situam numa faixa etária superior a 65 anos, com uma média de idades dos inquiridos de 73 anos de idade. A maioria dos utilizadores que constituem a nossa amostra ainda vivem acompanhados, por um ou dois familiares, no entanto também existem muitos idosos que vivem sozinhos. São pessoas ligadas à terra quer por uma questão de afetos quer por motivos de sobrevivência, pois embora reformados, continuam bastante ativos no trabalho do campo, nas lides domésticas e no suporte familiar.

Tendo em conta a residência dos participantes, nota-se uma afluência muito significativa dos moradores do sítio do Javali e da Cabeça do Velho, confirmado pela tabela/ gráfico seguintes e pelo testemunho de uma entrevistada “*o pessoal do javali está bastante interessado em vir; era um monte que estava além muito isolado e agora vem muito aí, a gente aqui também desenvolveu. Também vem família da cabeça do velho*” (E3). Cabe destacar que o valor 9 apresentado pelos participantes do sítio da Cabeça do

velho, representa uma área geográfica superior ao Javali e Parises, por exemplo e engloba um maior número de residentes. Outro facto importante é o de que o grupo que se desloca do Javali apresenta maior frequência na sua participação, ou seja, embora sejam menos (7 participantes), estes deslocam-se várias vezes por semana ao CC.

Residência	Nº participantes
Parises	7
Cabeça do Velho	9
Javali	7
Capitães	3
Cova da Muda	4

Tabela 3– Total de Participantes segundo a residência

Verifica-se que embora participem sempre residentes do sítio dos Parises, sítio onde se localiza o CC, não são a maioria e não apresentam a regularidade de participação que se poderia esperar, pela proximidade geográfica que possuem com o CC. O que faz suspeitar alguma resistência, que se pode ilustrar pela entrevista:

As pessoas dos Parises não vão muito. Têm o centro de convívio no monte e não vão. São as últimas a chegar e a primeiras a abalar. Se fosse no Javali ou Cabeça do Velho as pessoas iam mais, nem precisavam que as fossem buscar a casa. (E6)

Estes dois testemunhos levantam uma questão importante de se aprofundar, talvez num estudo posterior.

Inicialmente, pensou-se em realizar a avaliação das atividades, informalmente e em grupo, de dois em dois meses, no final da atividade de ginástica (a atividade cuja adesão é maior), como forma de tentar perceber o grau de satisfação dos participantes. No entanto, verificou-se que os resultados obtidos eram sempre valores muito positivos, conforme é possível analisar na tabela que apresentamos na página seguinte:

Pergunta	Resposta	Dezembro	Fevereiro	Abril
Gostaram das atividades realizadas no último mês?	Sim	10	14	9
	Mais ou menos	0	0	0
	Não	0	0	0
Gostam da forma como decorrem as atividades?	Sim	10	14	9
	Mais ou menos	0	0	0
	Não	0	0	0
Consideram que as atividades realizadas promovem convívio entre os participantes?	Sim	10	14	9
	Mais ou menos	0	0	0
	Não	0	0	0
Consideram que as atividades realizadas proporcionam novas aprendizagens?	Sim	10	14	9
	Mais ou menos	0	0	0
	Não	0	0	0

Tabela 4- Resultados da avaliação bimensal das atividades realizadas.

Independentemente da ‘eventual realidade’ desses graus de satisfação, não há base para uma interpretação cuidadosa: de uma forma ou outra, é muito provável que estes resultados estejam enviesados, quanto mais não seja pelo desejo das pessoas agradarem à educadora social, responsável pelo centro de convívio. Perante esta constatação, optou-se por acrescentar à investigação entrevistas informais e individuais aos participantes, para tentar compreender de uma forma mais aprofundada o real interesse e satisfação dos participantes quanto às atividades realizadas. É claro que o efeito não desaparece com a técnica utilizada, uma vez que foi a investigadora /educadora social a realizar as entrevistas. Mas durante as conversas, é mais difícil entender com mais clareza as reais motivações das pessoas, explicações para o seu comportamento, etc. No total realizaram-se 7 entrevistas, 1/3 da população que frequentou o centro de convívio.

Caracterizado o perfil do utilizador do CC, importa perceber em que medida as novas rotinas criadas por este espaço podem ter alcançado algumas mudanças, quer na comunidade em geral quer nos participantes a nível individual. Nesse sentido, propomos a análise de diferentes dimensões para uma análise mais profunda.

2. Satisfação geral em relação às atividades realizadas no CC

Em termos globais os participantes mostram-se satisfeitos com o funcionamento geral do centro de convívio, identificando-se com as atividades realizadas, uma vez que parecem ir ao encontro dos seus interesses e expectativas criadas desde o início, conforme se verifica pelas respostas obtidas nas entrevistas: “gosto das atividades, porque sempre dizem aquelas coisas, coisas que a gente pode aproveitar uma ou outra para a nossa vida,

das comidas, dos chás, dessas coisas” (E5). A este respeito outro idoso teceu o seguinte comentário durante a atividade de ginástica sénior “Eu cá gosto de tudo o que se faz aqui” (DCa 5). Na sequência do discurso empreendido por um dos entrevistados, verifica-se alguma ansiedade e desejo que o tempo passe mais depressa durante a semana, para que possa frequentar o CC “estou desejando que venha aquele dia da atividade” (E3).

Assim, ao longo da intervenção foi-se observando que os idosos se reconheciam nas atividades realizadas, uma vez que se mostravam interessados em participar e aprender coisas novas:

O mais importante é a gente saber ouvir aquilo que as pessoas dizem. Dizem coisas que ficamos com elas e servem para a gente e para o nosso bem. Se a gente vai, vai gostar de ouvir aquilo que as pessoas dizem também é para nosso bem, não é só para passar o tempo, é também para aprender alguma coisa. (E5)

De acordo com Jacob (2013) trabalhar com idosos é um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa. Através da análise das respostas dadas pelos participantes inquiridos, conclui-se que as atividades realizadas tiveram um impacto positivo e enriquecedor na comunidade participante, permitindo não só melhorias quer a nível físico, emocional, mas também cognitivo da população alvo, na medida em que permitiu estimular a sua memória, melhorar o bem-estar físico e as relações afetivas: “A gente tira aquele pouco, pronto deixa tudo para trás. Não faz só bem às pernas e aos braços, também faz bem à nossa cabeça” (E5).

A dinâmica geral criada no local parece confirmar que o centro de convívio surge como uma resposta de primeira linha de apoio social:

Aquela porta aberta é um conforto. Por exemplo, a gente hoje sabe que estás aí. Se não temos muito que fazer, lembro-me, olha sempre vou lá dar um bocadinho, sempre distraio, sempre fala um pouco e vê coisas diferentes. É bom. Se a gente se por em ir um pouco é sempre bom. A gente em casa tem sempre que fazer. A vida governa-se à mesma. (E3)

Nos momentos de diálogo com os idosos acerca das atividades realizadas, conseguiu-se perceber pelos seus comentários que a frequência nestas atividades

contribuiu para a valorização pessoal de cada um, como se percebe pela seguinte nota de campo “*a gente sente-se mais desenvolvidos, não sei, mais soltos. Ouvimos coisas diferentes do nosso dia a dia e isso faz a gente pensar*” (DC 36). Também pelo seguinte extrato da entrevista realizada a um dos formadores da actividade, é possível confirmar essa informação “*as pessoas gostam de falar das suas memórias, da sua identidade. Da era, do que foi quando eram jovens*” (E8). É sobretudo nas atividades em que realiza a recolha etnográfica e partilha de saberes que os participantes são desafiados a participar, contribuindo com a sua experiência de vida, partilhando conhecimentos e saberes seculares. A este propósito, diz uma idosa numa das visitas domiciliárias realizadas: “*elas gostam muito de mostrar que sabem (...) chega ali o Emanuel [atividade Memórias ConVida] e contam tudo, ponto por ponto*” (DC10). Sentem-se acarinhados e valorizados por aqueles que se interessam pelas suas vivências e, sobretudo, mostram querer aprender e aplicar as experiências dos mais velhos na vida dos mais novos. No fundo sente-se como seres que fazem/fizerem história e que, mais tarde ou mais cedo, os seus saberes irão ficar registados em livros para as gerações vindouras. Luís Jacob (2013) encara o idoso como um ser portador de saberes, valores e experiências adquiridos ao longo da sua vida que importa valorizar e preservar. Aborda esta temática como prioritária, como forma de se criar nestas pessoas a vontade de serem mais participativos na comunidade em que se inserem. procurando desenvolver-lhes o pensamento e atitudes críticas perante a vida mediante atividades de animação.

Foi igualmente uma preocupação trabalhar a autoconfiança dos participantes e valorizar as suas potencialidades, mediante momentos de partilha de saberes que promoveram o espírito crítico e a comunicação interpessoal. Desta forma, importa apresentar uma outra resposta bastante peculiar, numa das entrevistas aos participantes, que afirma que são eles que ensinam a quem vem de fora: “*Eles [dinamizadores das atividades Quem do Alto Olhar e Memórias ConVida] é que vêm aprender com a gente, não é a gente com eles*” (E6).

Os entrevistados foram unânimes em afirmar que estas atividades têm sido fulcrais para a promoção de um bem-estar geral da população participante. Neste contexto pode-se afirmar que o plano de atividades foi ao encontro das necessidades da população. As iniciativas de animação cumpriram assim os objetivos socioeducativos inicialmente previstos para uma melhoria da qualidade de vida destes idosos. Ao longo do trabalho e analisando os vários autores estudados, verifica-se que o pensamento converge no mesmo sentido e que este facto de se poder ‘dar mais vida aos anos’ é amplamente aceite também

por Osório (2004) quando defende que é fundamental fazer desta idade um espaço e um tempo positivos para aumentar as possibilidades de educação permanente.

3. Participação

Seguidamente, descreve-se os resultados obtidos em relação à participação das atividades de animação no CC, com a apresentação dos valores médios de participação em cada actividade, bem como a avaliação realizada pelos próprios intervenientes em contexto de entrevista informal e individual.

Primeiramente apresenta-se uma tabela que demonstra que são as mulheres que mais participam, num total de 1055 participações, registaram-se 971 participações do género feminino, enquanto as 84 correspondem ao género masculino, que se faz representar por apenas 3 homens.

Total de participações	1055
M	84
F	971

Tabela 5– Total de participações segundo o género

Depreende-se pelos elementos representados na tabela anterior que as atividades com maior afluência e que suscitam mais interesse aos participantes, foram as sessões de atividade física e as sessões informativas do projeto “Mais Viver Mais Aprender”; estas últimas abordam diversos temas sempre diferentes, muitos deles relacionados com cuidados a ter na saúde e bem-estar. Estas foram também as mais valorizadas pelos entrevistados. O testemunho que se segue é representativo da maioria dos entrevistados: “gosto de ouvir todos, mas a que eu gosto mais será da ginástica” (E1). Esta resposta “gosto de todos” (que no fundo, apenas atesta uma satisfação global, mas não distingue as atividades como se gostaria) foi muito recorrente. Outros testemunhos foram elucidativos do igual interesse pelas sessões de informação “a atividade que mais gosto mais é a dos enfermeiros”[Projeto Mais Viver, Mais Aprender] (E3).

As ações menos valorizadas nas entrevistas e que efetivamente apresentam menor afluência são as atividades relacionadas com as leituras e partilhas de saberes, conforme afirma a dona Maria: “Essa das histórias, para mim ouvir aquilo ou não, é igual... aquilo

é mais para crianças do que para velhotes como nós” (E1).

As atividades com cariz mais prático, como os ateliês práticos e a formação em TIC aparecem com um pequeno grupo de participantes, mas que apresentam regularidade, interesse e constância no tempo, o que pressupõe que o grupo está coeso e decidido em evoluir nas aprendizagens. Este é um exemplo concreto aplicável a toda a investigação: que não interessa tanto o número total de participantes, mas sim a qualidade com que estes se envolvem e se empenham nas atividades.

Assim, este é um parâmetro interessante a analisar, a continuidade e assiduidade verificada pelos utilizadores do CC. Alguns nunca faltaram a não ser por questões pessoais ou problemas de saúde, e afirmam que possuem muito gosto em participar. Ao longo da investigação, a instabilidade registada no número de participantes esteve intimamente relacionado com o volume de trabalho agrícola a realizar nos campos, nas diferentes épocas do ano, e com a realização do cadastro predial, que exigiu muito dos idosos. Analise-se o seguinte desabafo da dona Fernandes aquando de uma visita domiciliária, que demonstra a ocupação que estes idosos ainda possuem com os campos:

Sabes que eu sempre que possa vou, mas olha esta semana não contes comigo. andamos com a tarefa dos marcos e não pode ser noutra altura. É quando o meu genro tem férias e ainda muito agente tem feito sozinhos. Agente já estamos velhos e cansados, andamos todos os dias esses corgos para baixo e para cima a pôr marcos. (DCa 43)

Na generalidade, os participantes possuem a opinião de que a comunidade poderia desfrutar muito mais deste serviço, como comenta, a título de exemplo, uma das entrevistadas, que defende que poderia haver maior participação por parte das pessoas: *“as pessoas podiam ir mais, se elas quisessem, se pudessem vah” (E4)*. Muitas delas confidenciavam que até gostavam de participar mais, como se consegue analisar no registo do diário de campo: *“eu cá se pudesse vinha mais amiúde, mas o que é que uma pessoa tem as coisas para fazer e tem de as fazer” (DC43)*. Um facto igualmente referido por uma das entrevistadas, quando questionada sobre a sua pretensão de futuro relativamente à continuidade de utilização do espaço e de participação nas actividades: *“eu por mim ia mais” (E6)*. Contudo, o número de actividades propostas poderá ser elevado, acabando por sobrecarregar as pessoas, daí terem de fazer opções e organizar o seu tempo para poder apenas estar presentes nos dias em que os temas mais lhes

interessam.

O dia a dia destas pessoas é, apesar de tudo, preenchido com bastantes atividades domésticas ou rurais, intercaladas com algumas atividades de animação comunitária no Centro de Convívio. Os utilizadores gostam de participar em atividades mediante a sua disponibilidade, interesse e possibilidade: *“não posso vir sempre...às vezes tenho ido para esses matos e chego a casa e penso... Mais valia ter ido para os Parises. Sempre descansava além um pouco”* (DC 43). Outro participante, possui um discurso semelhante ao anterior: *“Gosto mas não quer dizer que vou lá sempre, quando eu puder ir vou”*. (E1) O mesmo entrevistado acrescenta ainda que *“(...) não me sinto na obrigação de ir, eu gosto de ir o que é diferente. Quando eu tendo a minha vida em condições (...) faço os possíveis para ir, é assim”*. (E1) Vão quando querem, possuem essa autonomia e sentem-se à vontade com isso.

Um facto importante de salientar é a auto-organização existente em cada sítio. As participantes auto-organizam-se para que haja sempre participantes nas sessões e para que as suas atividades diárias não sejam prejudicadas em termos de assistência:

(...) a gente já tem feito assim, temos intermediado, não vamos sempre as mesmas, umas vezes vão umas outras vezes outras, para ir sempre algumas. Também se a gente não for, também não presta e estamos dando força para aquilo acabar. (E5)

Esta é também uma das reflexões anotada numa das notas de campo. Se existe esta capacidade de união e autogestão, poderia ser canalizada para outras tarefas como a gestão e manutenção do espaço, por exemplo, tornando-o mais pessoal, com maior sentimento de pertença e característico da comunidade. Atente-se, precisamente, no testemunho do formador da atividade Memórias ConVida: *“são pessoas que participam”* e *“que precisam de mais tempo para se integrar”* (E8). Ainda na sequência deste discurso, o formador reafirma que *“existem níveis de confiança que se vão conquistando”* e que estas pessoas *“passaram de meras assistentes, e começaram a ascender em termos de participação, levando também as suas coisas para as sessões”*. (E8) Assim parte-se do princípio de que *“participam não tanto em quantidade, mas qualidade. As que costumam vir, vêm com regularidade”* (E9).

Vale a pena sublinhar este ponto, e um aspecto curioso referido por alguns idosos em conversas informais em que se verifica que a própria população sentia falta do

dinamismo de outros tempos, justificando-se assim a sua adesão a estas atividade como forma de recordar tempos passados, conforme afirma uma idosa:

Sempre houve qualquer coisa na serra, antigamente pelas festas [datas festivas] havia sempre um baile, mesmo que não houvesse tocador, as pessoas juntavam-se. Isso perdeu-se tudo, agora que há quem tenham vontade de fazer alguma coisa temos que aproveitar e aparecer, participar mais para isto não acabe de um todo. (DCa 38)

Percebe-se nas palavras destas pessoas, pelas diversas conversas informais estabelecidas, que compreendem que, ao ser mais participativos, as coisas podem mudar. As próprias pessoas utilizam recorrentemente expressões como ‘devíamos participar mais’. De salientar que, deste modo, as atividades realizadas possibilitaram um incremento na melhoria dos níveis de participação, não a atingindo porém, em todos os sentidos e em todos os níveis.

Fragoso (2004) dá especial relevância à forte componente educativa do desenvolvimento comunitário, corroborando, assim, a perspectiva educativa do DC que se tem vindo a demonstrar ao longo deste trabalho-projeto. Porém, como defende o autor, é pela participação das pessoas que simultaneamente se educa e se aprende e através da qual poderão sair as respostas para problemas concretos, decorrentes da conscientização que gera mudança, e que deve dotar as próprias populações de condições para continuar a impulsionar as dinâmicas iniciadas. Estas pessoas deverão assumir-se cada vez mais envolvidas nesta ação, mais participativas e ser protagonistas do seu próprio desenvolvimento, compreendendo melhor como cada indivíduo pode cumprir para o bem comum. Este processo implica uma colaboração permanente e participação de todos em atividades regulares e de forma contínua, pois só assim poderão ocorrer mudanças ao nível desta comunidade. Como refere Fragoso (2005b) “o desenvolvimento só existe quando existem mudanças detetáveis como resultado da sua implementação” (p. 9).

4. Razões que levam à utilização do espaço

Quanto às razões que os levam a frequentar o CC, a maioria defende que frequenta o Centro de Convívio para conviver, passar o tempo e ter um momento de descanso das tarefas do quotidiano, independentemente das atividades em questão. Conclui-se que os motivos que levam os sujeitos a frequentar o CC são muito semelhantes, nomeadamente

a necessidade de quebrar a solidão e as rotinas do dia a dia: “*Sinto-me acompanhada*” (E4). Para outros pode revelar-se um pouco mais do que isso, confessa por exemplo outro entrevistado: “*a pessoa está mais alegre. Acompanha com as pessoas, sente-se bem. É uma boa companha*” (E4).

Assim, importa referir a importância da convivência neste contexto em particular. Desde sempre habituados a conviver em locais públicos e pelos campos, o facto de este convívio se realizar numa sala fechada, é uma situação recente e que para uns se revela importante na manutenção do seu bem-estar, como confirma a entrevistada com a seguinte expressão: “*acho muito importante a convivência que a gente tem uns com os outros ali. Para nos distrairmos, não ficarmos em casa deprimidos, sós*” (E2). O convívio entre as pessoas tem ganho maior relevância do que as próprias atividades em si. Como é dito por um participante: “*o conviver com os outros, isso ainda é o mais importante, mais do que as atividades*” (E2). Em coerência com o anteriormente exposto, Osório (2004), também argumenta a necessidade de se auxiliar as pessoas adultas a planificarem as estratégias para o envelhecimento com a promoção de “*novos interesses e novas atividades, de estimular e treinar a vitalidade física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis*” (p. 252).

Relativamente à importância que o CC tem na vida destas pessoas, a avaliação foi muito positiva, sendo o espaço considerado como fundamental para o seu bem-estar. Após uma análise aos discursos dos participantes, no decorrer das atividades, as opiniões são unânimes e bastante esclarecedoras, assinalando-se como pontos mais importantes nas diferentes componentes a convivialidade, a partilha e a aquisição de novos conhecimentos. Neste sentido, percebe-se que estas ideias são igualmente corroboradas por Capdevila (2011), ao salientar que *animar* é dar vida, dinamizar, proporcionar estímulos, para que qualquer pessoa continue a esforçar-se para conseguir a sua plenitude humana e a sua envolvimento comprometida no grupo, na sociedade na qual habita.

Os adultos mais velhos consideram que os momentos que passam no CC não se restringem apenas a um tempo de descanso das tarefas diárias, são também uma forma de esclarecer algumas dúvidas que tenham sobre determinados assuntos ou procedimentos úteis para as suas vidas. Para eles trata-se, igualmente, de momentos constantes de aquisição de aprendizagem, fruto da dedicação dos técnicos que ali trabalham e conforme analisaremos mais adiante.

No entanto, outros há que não sentem necessidade ou não valorizam esse aspeto e talvez por isso não reconhecem no CC um espaço favorável a este tipo de situação: “*as*

peças não estão domesticadas para isso (conviver). Sinto necessidade de falar com pessoas da minha idade. Aqui as pessoas mais velhas, não dão chance para isso. Não têm conhecimento da importância da convivência” (E6).

É igualmente possível verificar, pelas visitas domiciliares realizadas, que existem alguns idosos que preferem e se resignam a ficar em casa, em vez de recorrer ao CC para ocupar o seu tempo de forma diferente. Desculpam-se com o gosto e o hábito de se sentirem mais confortáveis no seu lar, por estarem de luto, entre outros motivos:

Eu estou aqui bem em casa, não vou para além fazer nada. Desde que o meu marido morreu, nunca mais acendi a televisão, não vou à vila, não quero cá saber de ajuntamentos. Só me levam daqui quando morrer ou não poder de outra forma. (DC 14)

5. Fatores que influenciam a participação nas atividades do CC

Neste seguimento, faz sentido realizar uma análise mais profunda sobre as contingências que poderão influenciar a maior ou menor participação nas atividades do CC, pois é importante perceber determinados comportamentos entre os participantes. Para justificar este parâmetro apresenta-se, então, seguidamente, a transcrição de breves palavras trocadas entre duas participantes após a realização de um passeio, em que a mais velha reclama a presença da mais nova para lhe dar apoio: *“para ela ir, eu é que sinto a falta. Aqui ando eu toda ‘descadeirada’ para ela fazer esses esforços todos quem padece sou eu” (DCa 33).*

Este é um caso bastante representativo da importância e dependência uns dos outros no suporte familiar. É que estas pessoas continuam a contar apenas consigo próprias e com os parentes mais chegados na resolução das suas tarefas diárias, prescindindo do serviço de apoio domiciliário, que apenas é reconhecido para aqueles que não têm qualquer outro tipo de apoio familiar. Assim, comparativamente à análise atrás empreendida, parece existir uma grande resistência por parte da população a este tipo de serviço de apoio domiciliário, detetada expressivamente nas palavras de uma idosa a quando uma visita domiciliar: *“governo-me bem sozinha. Só quando não puder mesmo nada, aí é que tenho de me sujeitar a essas coisas. Aí eu já não mando em mim” (DCa 34).*

São relevantes estes fragmentos do diário de campo, com expressões que denotam alguma culpabilidade decorrente da utilização do CC e que espelham com clareza o estado

de espírito daqueles que recorrem ao centro, em detrimento dos que não vão. O caso que reproduzimos seguidamente ilustra o relato de uma participante após a atividade, que num tom que deixa transparecer alguma mágoa, confirma bem o peso dos constrangimentos experimentados na sua frequência assídua no centro de convívio. A este propósito, a senhora apresenta a sua opinião da seguinte forma: *"dizem que sou parva em andar aqui atrás. Mas eu gosto de vir, sempre me distraio"*. As palavras proferidas por esta participante afiguram-se ilustrativas da pouca valorização que algumas pessoas atribuem à ocupação de forma educativa e lúdica dos seus tempos livres.

Mas o contrário também acontece: durante as entrevistas e até mesmo no decorrer das atividades foram várias as expressões a condenar a menor afluência da população às atividades. Quem participa, recrimina quem não participa e só teria a ganhar com isso: *"as pessoas que estão aí em casa isoladas, podiam ir mais para além, só não vão mais porque não têm conhecimento suficiente. As pessoas não dão valor, não têm conhecimento do que é o convívio"* (E6); *"as pessoas deviam gostar mais, fazer um esforçozinho para aquilo continuar, para aquilo agarrar mais uma forçazinha. Mas teria de partir de todos nós, não é só um ou outro que goste de ir que vai dar força aquilo, temos que ser todos"* (E5).

No momento presente, a maioria dos participantes mais assíduos já reconhecem a importância de frequentar o CC e consideram que *"não empata nada de ir ali um bocadinho. Tenho sempre tempo para ir ali um bocadinho. Oriento a minha vida e tenho sempre um bocadinho para ir lá"* (E3). Outros casos poderiam ser citados. Contudo, considero a seguinte confidência de uma das utilizadoras, como a analogia (no seu entender) que melhor representa a importância que o CC terá na comunidade. Diz a senhora que para ela é comparável *"ir ali ao centro ou ir a missa todos meses"* (E3).

6. Identificação com o espaço CC

Das entrevistas e conversas informais realizadas com os participantes, obtêm-se boas referências quanto ao espaço do CC. Um dos entrevistados compara a forma como é bem tratado com o ambiente geral do CC, *"gosto do espaço e a maneira que as pessoas tratam lá agente. Vocês têm aquilo sempre bem"* (E3). Outro testemunho importante surgiu durante uma atividade, em que um idoso partilha a satisfação de estar no centro de convívio *"aquí não falta nada, em casa agente evita até de fazer este chazinho, porque aqui é que sabe bem. Está sempre tudo bem preparado para a gente"* (DCa 43).

No entanto, o mesmo não acontece sob o ponto de vista dos formadores das

atividades, que classificam o espaço do CC como pouco familiar e onde se poderia “fazer as coisas de forma mais informal” (E11). “Por exemplo, nós chegamos e estão pessoas cá fora a tratar do cadastro. São assuntos privados (...) e ainda vamos para a sala a seguir. Perde-se ali o que se gostava que tivesse, aquele ambiente descontraído” (E11); “Que houvesse um espaço mais fofinho, mais simpático. Aquilo é um espaço muito profissional, é muito limpo, muito arrumado. Mas as pessoas não se identificam com o espaço e eu sinto que elas sentem o espaço muito formal” (E11).

Embora os participantes afirmem que gostam do espaço, o que se verifica é que não colaboram na sua manutenção, pois entendem que essa é uma competência dos profissionais da autarquia. “a câmara é que tem a obrigação de mandar para aqui os jardineiros”; “isto é da câmara” (DC 43). O que vem mais uma vez reforçar os comentários dos formadores que defendem que estas pessoas sentem um espaço formal demais para a dinâmica que se pretende.

7. Envolvimento dos idosos na intervenção

Embora a maioria das atividades representem a continuidade do trabalho anteriormente iniciado, outras surgiram ao longo do tempo, a partir da motivação e dos interesses dos participantes. No desenrolar da intervenção, os adultos propunham temas a abordar ou locais que gostavam gostariam de visitar, como é possível verificar no seguinte excerto de um diário de campo:

No final da sessão e enquanto o grupo estava no convívio habitual de chá e bolachas, duas senhoras dirigiram-se a mim e sugeriram que se fizesse um passeio à cidade de Faro, mais concretamente ao Fórum. Logo toda a sala ficou em alvoroço. Todos achavam muito boa ideia e foram vários os argumentos utilizados para me convencer. Uns porque nunca tinham ido, outros porque era época de saldos e queriam aproveitar para comprar equipamento adequado às aulas de ginástica [por em São Brás não haver lojas de desporto]. (DC 14)

Os idosos tiveram, nalgumas situações, um papel ativo nesta intervenção, participaram na decisão sobre o que fazer e como fazer, nos temas dos seus interesses, os locais que gostariam de visitar e as festas que valeria a pena celebrar. As atividades foram sempre planeadas ou reajustadas de forma flexível, podendo sempre ser alteradas

consoante as circunstâncias e tendo a preocupação de que os conteúdos estivessem adaptados aos desejos e interesses que os adultos iam manifestando ao longo do tempo.

Neste sentido, o plano de atividades nunca foi excessivamente rígido, mas foi na sua maioria cumprido, tendo sido necessário cancelar apenas duas atividades, porque com o decorrer das sessões os participantes perderam o interesse: a horta comunitária e a leitura de notícias. Mesmo sabendo da importância desta última para a cultura geral destes participantes, perante o desinteresse, a atividade foi substituída pela visualização de vídeos, como é possível verificar numa das respostas obtidas nas entrevistas realizadas *“isso das revistas e dos papéis é que não me influencia nada”* (E3).

Existiu desde sempre uma preocupação em ir ao encontro dos interesses dos participantes, embora se priorizasse ações que tivessem objetivos educativos, em que os adultos e idosos tivessem a possibilidade de conviver e adquirir novos conhecimentos. Uma questão também recorrentemente presente nos discursos dos idosos, é a importância da aprendizagem contínua.

8. Estado de espírito geral da comunidade

Das entrevistas realizadas aos formadores das atividades, conseguiu-se igualmente obter alguns depoimentos, que após análise e interpretação das interações estabelecidas nos permitem confirmar a caracterização inicialmente inscrita pela investigadora. Estas declarações revelam que esta comunidade possui peculiaridades, caracterizando o ambiente geral desta comunidade como *“todo o contexto é depressivo, as pessoas mantêm aquele sentimento de tristeza”*(E8). A tristeza e o desânimo persistem inscritos nos rostos destas pessoas. Uma imagem de extremo cansaço e desesperança no futuro, um sentir que se vai agudizando com o passar dos anos e das calamidades que afetaram a terra onde nasceram faz com que sejam *“pessoas em geral pessimistas, mantêm a memória muito vincada dos acontecimentos maus que lhe aconteceram”* (E8).

No entanto, acrescenta outro formador que *“são pessoas acessíveis e de fácil trato”*. (E9); *“fáceis de trabalhar”* (E12) e que *“acolhem muito bem, recebem muito bem”* (E11); *“são pessoas motivadas e interessadas. Pessoas disponíveis para a partilha, disponíveis para aprender e para ensinar. elas não se importam nada de ensinar aquilo que sabem”*(E12), pois *“sabem muita coisa (...) às vezes a forma como elas fazem até é mais fácil”* (E12).

Naturalmente, as pessoas apresentam pouca confiança nas suas capacidades, possuem fraca autoestima e não se valorizam nem pelo que fazem nem pelo que sabem,

como defende uma formadora: “*Os saberes que elas não valorizam (...) valorizam pouco (...) elas sentem-se ridículas pelo facto de querermos saber uma coisa daquelas, porque para elas aquilo não vale nada*” (E8). Dito de outro modo, o que para elas é banal, para os de fora é novidade e de extrema importância, é objecto de curiosidade. Para estas pessoas o interesse dos forasteiros por coisas tão comuns e tão sem interesse para eles, é motivo de alguma confusão.

Também o testemunho da contadora de histórias é ilustrativo disso mesmo: “*as pessoas não acreditam quando lhe digo que quando vamos lá recebemos mais do que damos. Este é um dos públicos que nos recebe com mais carinho, que recebe com desejo de receber. São pessoas que reconhecem o nosso trabalho*” (E11).

Os desabafos constantes dos participantes durante as atividades refletem um sentimento profundo de desânimo perante o futuro: “*Estamos todos iguais. Se um está velho o outro não é novo. Se uma se queixa de dores a outra não se fica a rir*” (DCa 34). Esta é, certamente, uma das principais inquietações destes idosos que revelam um sentimento de desânimo não só pela sua própria vida, mas também pela aldeia, votada à desertificação: “*antigamente íamos para a horta e encontrávamos em cada porta uma pessoa, agora já não se vê ninguém*”.

9. Mudanças registadas na forma de estar das pessoas

Regista-se alguma resistência face ao cumprimento de horários e na forma de estar em contexto de sala. Embora esta seja uma situação já bastante trabalhada e em que se verificam mudanças significativas, no campo de uma maior disciplina na escuta ativa, de falar um de cada vez, esperar que chegue o final da sessão para sair, ou que se proporcione um momento de pausa para realizar essa saída. O que se verificou algumas vezes foi a interrupção da atividade, ou a necessidade de acabar mais cedo devido a situações caricatas do dia-a-dia. Numa ocasião, os participantes estavam a espera de um vendedor de pintos, outra vez estavam ansiosos pela equipa da *Telecom*, porque os telefones do monte estavam todos avariados. São situações pontuais, mas que influenciam bastante a realização normal de qualquer atividade e mostram que a prioridade da população continua a ser a gestão da sua própria vida.

Sobre isto também uma formadora alerta para a mudança: “*antes falavam mais umas por cima das outras, saíam a qualquer hora. Agora são elas que já se alertam umas às outras para não fazerem tanto barulho. Nota-se que já estão mais trabalhadas. Já compreendem e respeitam a atividade em si*” (E11). Notam-se evoluções nestas pessoas.

Hoje em dia, são elas a pedirem que lhes tiremos fotografias e mostram disponibilidade em contar as suas histórias mais devagar, para que se possa gravar ou apontar. Tudo isto confirma o trabalho realizado: *“a pessoa está mais desacanhada, a pessoa aprende a estar mais à vontade, aprender a falar, a ouvir”* (E6).

Registaram-se melhorias e evolução nos diferentes campos de intervenção, ou seja, o trabalho de autoconfiança e autoestima junto dos idosos veio a revelar-se profícuo e hoje acreditam que têm o direito de acesso à informação e entretenimento. É um processo em contante evolução. Os adultos adquiriram a consciência de que tudo pode ser melhor, consequência do trabalho realizado no âmbito do reforço da autoestima e autoconfiança. São relevantes disso mesmo o seguinte extrato da conversa entre dois idosos: *“a gente agora já não se vê sem isto. Alguma coisa tem sempre de haver aqui”* (DCa 34).

Ainda pela análise das entrevistas, verificou-se que foram várias as vezes em que os utilizadores confirmaram que as atividades estão, de facto, a mudar alguma coisa no seu quotidiano. Os entrevistados reconhecem que ocorreram mudanças desde do surgimento do CC, tanto na aldeia como nas próprias pessoas. Tiveram acesso a uma quantidade de experiências a que, até então, não tinham acesso e não valorizavam. Agora faz parte do seu dia e a dia e não querem perdê-las de forma alguma. *“Desenvolveu um bocado o sítio, a gente também desenvolve”* (E2). Uma participante das sessões de informação que tem alterado hábitos da sua vida pessoal afirma que *“desde que venho aqui (...) tenho mais cuidado com a minha alimentação”* (DCa 43).

Apresenta-se, seguidamente, um testemunho que constitui um exemplo muito revelador dessa mudança no bem-estar geral dos participantes, quando a entrevistada confessa que sente melhorias no seu estado de espírito: *“Uma pessoa sente-se, como é que hei-de explicar, assim meio deprimida e quando vai parece que fica mais leve. Vem de lá mais aliviada, mais leve”* (E2).

Entre as participantes também se verificaram alterações na sua forma de encarar a vida pessoal e em comunidade. Por exemplo, na forma como começaram a gerir a sua rotina diária, arranjando espaço no seu dia para frequentar o CC ou participar numa atividade *“Uma pessoa governa a vida de manhã, as tardes no verão são como uns anos e no inverno também o que é que se faz aí tardes inteiras. Eu cá não gosto de nada que dá aí nessa televisão. Se vou além sempre distraio um pouco. Sempre se aprende alguma coisa nova”* (E6); *“Acelero um bocadinho mais na parte da manhã, ou vejo o que posso fazer, ou tenho de deixar para outro dia que não vá lá”* (E5).

Na sequência da realização de ateliês práticos descobriram-se novas habilidades e

novos talentos. Houve até quem tivesse descoberto a sua veia poética e uma das participantes decidiu fazer várias quadras alusivas às diferentes actividades. Esta e outras manifestações são resultado do aumento da criatividade que implica novas formas de pensar e sentir, muito íntimas e significativas das várias vivências que experienciam:

*Por este centro de convívio
Muita animação tem passado
Agradecemos aos membros da Câmara
Que de nós se têm lembrado. (DCa 33)*

10. Educação permanente

De uma forma geral, o conteúdo das entrevistas permite inferir que os participantes valorizam a importância dos momentos de aprendizagem conseguidos durante as actividades, conforme tem sido apresentado ao longo deste trabalho. Verifica-se uma certa unanimidade nas respostas sobre a importância de continuar a aprender pela vida fora, destacando-se, por exemplo o seguinte testemunho: *“Eu para mim é importante aprender todos os dias, para que o cérebro não fique só naquele sentido. Quanto mais se aprende, mais o cérebro funciona e menos stressa e depressão a gente tem”* (E.2).

São sobretudo os entrevistados com menos idade que aprofundam as suas respostas sobre esta temática. Também neste segundo testemunho é referido o facto de durante a sua vida ativa não terem tido a oportunidade de aprender sobre determinados temas e veem agora nestas actividades momentos de aprendizagem, partilha e esclarecimento de dúvidas *“Sou nova ainda, não tive tempo de aprender enquanto andei aí ocupada a trabalhar. Agora já tenho mais tempo disponível. É importante aprender.”*(E.6)

Sustentados na fundamentação dos autores referenciados ao longo deste trabalho e, partindo da premissa de que sem educação não há desenvolvimento, também Barros (2011) defende a concretização de uma educação permanente, que permita à população adulta o acesso a experiências de educação e cultura no decorrer da sua própria vida e consequente desenvolvimento. Assim, o seguinte testemunho reforça a importância da partilha e do aprender fazendo juntamente com os outros: *“Aquele poucachinho que a gente está vendo os mais fazendo ou conversando, aprende-se sempre. Eu acho que mesmo depois de velho, havia um que dizia que... vivendo e aprendendo. Aprende-se sempre. Depois de morrer não se aprende mais nada”* (E3).

11. Comunicação

A comunicação é também um aspeto interessante de se analisar, sobretudo no que se refere à forma como os participantes se expressam durante as atividades e com os formadores. Para mim, enquanto membro da comunidade e investigadora, foi sempre fácil estabelecer diálogos com os participantes. Estes idosos demonstram sempre muita disponibilidade em conversar, pois a maioria encontra-se carente da atenção de alguém que lhes faça companhia e que fale com eles.

No entanto, importa considerar nesta análise a dificuldade de comunicação e interpretação que estas pessoas manifestam e expressam, sobretudo com pessoas exteriores ao território. Os formadores revelam maior dificuldade em comunicar com os participantes, esperando da educadora social essa moderação. O mesmo acontecia em relação aos próprios participantes que me viam como uma “tradutora” sempre que não se faziam entender, ou como uma “interlocutora” quando não entendiam as mensagens mais formais ou oficiais. Assim, verifica-se já uma familiaridade enorme entre ambos e, muitas vezes, basta que haja uma pausa na comunicação, um olhar menos confiante, que a ajuda acontece naturalmente.

As longas horas de observação permitiram compreender que estes adultos e idosos apresentam discursos dispersos e simples, que passam, invariavelmente, por relatos da sua vida passada, da sua situação atual de saúde ou de algum familiar ou vizinho. São, sobretudo, estes assuntos relacionados com o quotidiano, ou da realidade local, que gostam de abordar, não comentando outro tipo de assunto que não tenha diretamente a ver com os seus interesses pessoais. Torna-se, por isso, difícil falar de assuntos mais complexos como, por exemplo, a leitura e reflexão de notícias como foi anteriormente referido. Melo (2012) defende a dimensão crítica da educação de adultos, que deveria contribuir para “desenvolver uma compreensão crítica dos grandes problemas contemporâneos e das transformações sociais” (p. 108). Mas colocar o princípio em prática nestas comunidades não é tão fácil, nem tão rápido, como dizê-lo. A primeira dificuldade em que esbarramos é, muitas vezes, intransponível: no momento em que falamos as pessoas não estão minimamente abertas ao exterior, nem predispostas para grandes mudanças nesse sentido. O desânimo, o isolamento, a idade avançada, entre outros fatores, contribuem para um nível de expectativas coletivas muito baixo. Desta atual situação até à concretização de uma educação crítica vai, ainda, uma longa distância.

Verifica-se, no entanto, algum esforço e interesse em melhorar este aspeto por parte dos participantes, mas a maioria continua a responder de forma muito elementar, quase

como se não tivesse muito a acrescentar ou interesse em saber mais. Não empreendem opinião ou juízos de valor sobre determinados assuntos da atualidade, quando apresentados. Preferem escutar, que lhes contam as novidades, notícias, histórias. Preferem ter uma atitude mais passiva do que ativa, mostrando-se frequentemente apáticos e sem vontade de explorar alguns assuntos. Recorde-se, a este propósito, as palavras de uma participante na atividade de leitura de jornais e revistas: *“pois é, o que é quer que diga mais?”*; *“eu não sei dizer mais nada”* (DCa 20).

Os discursos proferidos pelos idosos refletem os estados depressivos e as perspectivas face ao futuro, que não são nada amplas. Acostumaram-se a viver assim e, por isso, estão como que resignados, adaptados àquele modo de vida. Estes idosos enfrentam vulnerabilidades e fragilidades sérias, destacando-se, essencialmente, o isolamento geográfico e social, a solidão e as condições de vida precárias. Respondendo muitas vezes com expressões duras e secas, que quem não conhece a realidade, poderia interpretar como má educação.

12. Relações sociais

12.1.Família

Do ponto de vista das relações sociais, verifica-se que os contactos estabelecidos com a família, durante a semana, são feitos diariamente por telefone e algumas visitas aos fins-de-semana. Constata-se que os familiares que já não residem na zona, só vêm ao fim de semana (quando o centro está fechado), o que impossibilita a sua participação nas atividades do CC. No entanto, desempenham um papel importante na motivação e assiduidade ao espaço: *“a minha filha, faz muita força que eu vá sempre às atividades. Eu é que não posso, tenho as minhas coisas para tratar”* (DCa 20).

Os idosos estão conscientes e conformados perante os constrangimentos que impedem os seus entes mais próximos de lhes prestarem um apoio mais regular. Nesse sentido surgem alguns desabafos aquando de uma visita domiciliária: *“As minhas filhas nem sempre vêm cá. É mais ao fim de semana e nem todos, porque também têm lá a vida delas. Mas telefonam todos dias. O tempo que vêm cá, mal dá para a gente conversar”* (DCa 20).

Nestes casos e quando a família não está próxima, são as redes de vizinhança que ganham particular destaque neste campo, revelando-se bastante importantes no combate à solidão e às dificuldades vivenciadas pelos idosos no dia a dia. Os vizinhos são, em

algumas situações, a única fonte de apoio e de bem-estar aos mais diversos níveis, sendo uma forma de apoio e motivação.

13. Avaliação da ação sob ponto de vista dos formadores

Os formadores fazem uma avaliação global bastante positiva da sua experiência de trabalho com esta população. No que se refere à concretização dos objetivos das atividades realizadas, apontam algumas dificuldades iniciais que têm que ver com a entrada no terreno: *“custou a arrancar, mas está a ser bom”* (E12), mas que com persistência e dedicação ao grupo, consideram que os participantes até *“aderiram com bastante afetividade”* (E10); *“Foi surpreendente a evolução das pessoas”* (E9); *“No início fui um pouco a medo e as próprias pessoas também me receberam com um pé atrás, porque não sabiam bem o que eu ia lá fazer. Mas agora já compreendem”* (E11). Os formadores consideram, ainda, a intervenção da educadora social como um excelente catalisador em mobilizar as pessoas e a *“facilidade com que se chega às pessoas”* (E8).

No que respeita à metodologia utilizada com esta população, esta baseia-se em *“pequenas ações e simples, mas que lhes cheguem ao coração”* (E8). *“Primeiro temos que fazer as pessoas irem, por gostarem de ir, de se reunir e trocar experiências”*(E12).

O clima de amizade e convivência entre todos também é referenciado. O plano da afetividade assume, aqui, grande destaque segundo o testemunho de um entrevistado:

Eu acho que as pessoas ali tudo se dá bem, conversamos umas com outras. Ali é tudo amigo, dali para fora não interessa. As pessoas veem tudo ali com muito boas maneiras, seja quem vai ali falar ou vai assistir. Vem tudo dali tudo muito bem-disposto. Ganha-se convivência com toda a gente. (E3)

No que se refere à relação que os idosos estabelecem com quem os apoia, baseia-se na empatia e cumplicidade. Diz uma formadora que estas *“são pessoas muito afetuosas, pessoas que valorizam o meu trabalho, que me recebem como eu sou”* (E11). Esta relação de proximidade que se estabelece entre idosos e profissionais é também um incentivo à participação nas atividades, afirmam os próprios participantes, que admiram a forma como são tratados no CC por quem lá trabalha e por quem os visita. Manifestam-se com autenticidade e para além de se sentirem mais acompanhados, sentem-se igualmente acarinhados por estas pessoas.

14. Relação dos participantes com a investigadora

O facto de a investigadora ser residente e conhecedora da realidade, revelou-se, de um modo geral, uma vantagem durante quase toda a intervenção, quebrando barreiras, facilitando o contacto e a proximidade entre participantes e visitantes. No que se refere ao relacionamento entre participantes e investigadora, não foram encontradas desvantagens nem limitações nessa relação, muito pelo contrário, uma vez que a maioria a conhece desde o seu nascimento.

Os relatos a este propósito são positivos e surgiram naturalmente durante as entrevistas sem que fosse questionados. Até porque muitas das vezes, a valorização do trabalho realizado pela educadora é feito em conversas quando esta não está presente, conforme afirma uma das dinamizadoras entrevistada: *“quando estás até não falam muito de ti, mas quando não estás, elas elogiam-te muito. Elas consideram-te do grupo delas”* (E11); *“elas sabem que tu sabes o que elas sentem, do que elas falam”* (E11); *“A relação que se tem com as pessoas, sobretudo a tua, vê se outras pessoas que têm passado por ali, tem sido apenas funcionárias, enquanto tu és mesmo autêntica, natural, és mesmo de lá, fazes parte”*(E8).

15. Constrangimentos e limitações da investigação

A maioria das atividades mantêm-se desde o Projeto LARA, pois na altura foram avaliadas com bons resultados. No início deste trabalho ainda se tentou implementar outro tipo de atividades, mais orientadas para a estimulação cognitiva e social, como a leitura de notícias e projeção de vídeos, mas os participantes, habituados aos moldes anteriores, mostraram alguma resistência a novas atividades.

Terminado o projeto LARA, a autarquia deu continuidade ao trabalho, passando a mensagem de que ficaria uma técnica afeta ao serviço, com o objetivo de suprir as necessidades da comunidade no espaço. Tal como na intervenção anterior, a ligação dos participantes ao CC era realizada de forma pontual, ou dito de outro modo, só acontecia quando havia alguma atividade com algum formador convidado. Este facto acabaria por influenciar a forma como as pessoas encaram e frequentam o centro:

No projeto LARA, os idosos só lá entravam na presença de um funcionário da Câmara Municipal, não identificavam o espaço como sendo da comunidade e apresentavam algum receio em entrar no espaço sozinhas, desculpando-se com a ideia de que se pudesse partir ou extraviar algum objeto. Esta é, de facto, uma grande limitação, que certamente constituirá uma pista para futuras intervenções. Deve-se encontrar a

melhor forma de aproximar a comunidade ao centro de convívio, quebrar barreiras formais criadas e, quem sabe, tornar este espaço um local comunitário e destinado a todos quantos estiverem disponíveis para o manter vivo, de forma autónoma. Tratar-se-ia, no fundo, de responsabilizar mais a comunidade pelo que possui, que existe para eles e que, infelizmente, é deles sem o ser necessariamente.

Também em alguns momentos da investigação, foi mais difícil à investigadora recolher algumas apreciações ou opiniões, como já foi dito, pela familiaridade que possui com o local já descrita e por estar ligada profissionalmente à Câmara Municipal. Estas pessoas apreciam o que têm neste momento, muitas vezes não ousam querer possuir mais, mas também receiam perder o que já têm.

Os principais problemas e dificuldades sentidas pelos idosos são basicamente as limitações próprias da fase da vida que atravessam, com a diminuição das suas capacidades físicas e psíquicas. Também a solidão, a apatia e a falta de motivação, por parte de alguns residentes se revelou uma dificuldade, tendo sido necessário, por vezes, fazer o encaminhamento para a técnica superior de psicologia, da Câmara Municipal.

16. Perspetivas futuras em relação ao CC de Parisés do ponto de vista dos entrevistados

Estes participantes revelam o desejo de continuidade, mas com algumas restrições: *“Enquanto eu puder, pelo menos é dois dias por semana, vou. Mais do que isso não me comprometo”* (E5). Persiste alguma resignação e conformismo manifestados pelos entrevistados, que confidenciam a vontade de querer continuar a frequentar o centro de convívio, sempre que possível, mas nos mesmos moldes realizados até ao momento. Não mostram disponibilidade para frequentar mais que duas ou três tardes por semana pelas exigências familiares que ainda possuem. Quando questionados sobre a periodicidade das atividades, uma entrevistada afirma que *“como a gente ainda temos família, temos vida, temos ocupação de vida que não dá para tirar muito tempo para isso. Três dias a sair já é muito”* (E5).

Emanuel Sancho, dinamizador de Memórias ConVida, apresenta como prespetivas de futuro para esta comunidade:

A ideia de construir um grupo e aliciar as pessoas para criar um espaço que fosse autossuficiente, mais ou menos aberto e governado por elas - a casa da comunidade. Mas tendo noção de que estas conquistas são demoradas

sabendo eu que estas coisas demoram sempre muito tempo, estou sempre preparado para levar anos, mesmo que a meio as pessoas se mostrem desinteressados. Mas com persistência acaba-se por atingir os objetivos. (E8)

Também a contadora de histórias sugere que “*poder-se-ia distanciar mais as sessões, realizar a atividade de dois em dois meses*” (E11), dado a menor motivação por parte dos participantes para esta atividade.

As sugestões apresentadas, quer pelos participantes quer pelos formadores passam, sobretudo, pelo aumento da carga horária e a periodicidade de atividades como as TIC e os ateliês práticos que requerem mais tempo de aprendizagem. Os participantes apresentam apenas duas atividades novas que gostavam de adicionar ao plano de atividades já existente “*Gostava de saber mais de costura*” (E2); e “*uma Professora também não fazia mal dar além umas horas e ajudar no escrever, ajudar na escola*” (E6).

Uma questão igualmente importante a ter em consideração é que este continue a ser um serviço gratuito, uma vez que poderá pesar na hora de se decidir utilizar ou não o CC Conforme afirma a entrevistada:

Ouvia falar que havia ali na Feiteira um convivizinho desses, todas as tardes vão além beber um cházinho. Mas esses pagam 13 € por mês. Aqui a gente se fosse a pagar não ia metade. Ainda assim sabe Deus. Se elas às vezes de graça não vão, quanto mais se tivesse pagar. (E3)

CONCLUSÃO

O presente estudo resulta de uma investigação realizada com os utilizadores do Centro de Convívio de Parises, um dos sítios da serra do concelho de São Brás de Alportel. Foi escrito de forma a dar a conhecer a verdadeira realidade encontrada, não escondendo ou adulterando qualquer uma das informações recolhidas. Privilegiou-se o método de investigação-ação, com recurso a observação, conversas e entrevistas informais. As características sócio-demográficas destes participantes são análogas às da generalidade dos adultos e idosos de outros meios rurais da zona interior do país, sendo uma população maioritariamente feminina e idosa, com escolaridade muito baixa ou inexistente. São pessoas ligadas à terra quer por uma questão de afetos quer por motivos de sobrevivência, pois embora reformados, continuam bastante ativos no trabalho ligado ao cultivo e manutenção da terra, nas lides domésticas e no suporte familiar.

Recuperando a pergunta de partida, pretendia-se “refletir sobre o contributo das ações de animação comunitária realizadas no Centro de Convívio de Parises, com a finalidade de compreender o seu impacto sobre a população que frequenta o centro de convívio de Parises. Realizando uma retrospectiva sobre toda a intervenção, verifica-se que de uma forma geral os resultados obtidos nesta investigação sugerem que a intervenção desenvolvida neste território veio trazer sem dúvida aspectos positivos à comunidade local. Pelos dados recolhidos percebe-se que a frequência do CC parece influenciar positivamente a vida dos seus utilizadores, sobretudo pela convívio e aprendizagens facilitadas.

No que se refere ao objetivo geral desta investigação propusemos-nos a “identificar e compreender a influência das atividades de animação dinamizadas no Centro de Convívio de Parises sobre os adultos e idosos participantes”. Para este grande objetivo, foram delineados cinco objetivos específicos.

Em relação ao primeiro objetivo específico, conseguiu-se “identificar quais as principais motivações que levam os adultos e idosos a participar nas atividades de animação realizadas no CC”, sendo elas a convivialidade, a ocupação dos tempos livres, partilha e aquisição de novas aprendizagens. Isto leva-nos às ideias anteriormente referidas sobre a importância da educação englobar uma série de componentes da vida do indivíduo e cujas aprendizagens vão além do saber adquirido formalmente, englobando também as aprendizagens ao nível da sociabilidade e cidadania. Lembremos por exemplo

Canário (2000), que refere que todos os contextos são contextos de aprendizagem e que a educação engloba também os valores sociais, afetos e representações sociais. As atividades desenvolvidas no CC proporcionam essa globalidade de aprendizagem aos participantes nas atividades.

Relativamente ao segundo objetivo “compreender qual o contributo destas atividades para a população em estudo”, em conformidade com a pesquisa realizada, conclui-se que os participantes avaliam a frequência das atividades do CC, como um contributo importante para a promoção do seu bem estar e para um envelhecer mais saudável. O convívio e a companhia são referidos pelos sujeitos como pontos importantes na dinâmica criada, uma vez que as diversas atividades continuam a motivar estes adultos e idosos para a vida e combatem as situações de solidão e isolamento. Assim, pelas opiniões manifestadas pelos participantes nas entrevistas, verifica-se que os próprios reconhecem a importância das atividades realizadas para o reforço das suas capacidades pessoais, sociais e culturais, tornando-os sujeitos mais ativos e cooperantes entre si. Valorizam a importância de continuar a aprender todos os dias e a desenvolver a sua psique e físico, pela participação das atividades de eleição, como são a atividade física e as sessões de informação temáticas, a par dos passeios e intercâmbios.

Estes momentos permitem não só melhorias a nível físico e emocional, mas também cognitivo, na medida em que permitem estimular a sua memória, melhorar o bem-estar geral e as relações afetivas. Este entendimento da forma como os participantes nas atividades do CC encaram este processo, faz-nos retomar a ideia de Alcoforado e Vieira (2007), quando afirmam que a educação permanente deverá desenvolver-se à volta da vida, no sentido em que fará tanto mais sentido quanto melhor conseguir atribuir um significado ao quotidiano das pessoas envolvidas.

Com o terceiro objetivo, pretendia-se “verificar quais são as principais mudanças observadas na população em estudo durante o tempo de investigação”. Lembremos-nos que a investigação decorreu durante um período de 6 meses e parece seguro afirmar, pelos dados levantados, que os participantes reconhecem que o surgimento do CC veio implementar mudanças, ao nível mais global, no sítio onde vivem (aldeia), mas também numa vertente mais individual. Mudanças que, segundo os participantes, passam essencialmente pela forma de estar, de se relacionarem entre si e com pessoas exteriores a este território. Isto vem de encontro ao apontado por Melo (2012), sobre a importância do desenvolvimento integral do indivíduo. Não seria possível portanto um processo de desenvolvimento comunitário eficaz sem esta conscientização por parte dos indivíduos e

de que o processo pode implicar mudanças e um contributo para o seu desenvolvimento num todo, através da educação de adultos e da animação comunitária. Em Paris começou-se por trabalhar essencialmente características básicas da convivência, da valorização da autoestima e uma atitude reflectiva e não apática perante a vida, para que numa fase posterior se possa avançar para patamares que tenham a ver com a autonomia pessoal e participação efetiva na comunidade, criando assim um maior sentido de vida em conjunto. Registam-se algumas mudanças, portanto, embora não sejam ainda tão importantes que nos autorizem a falar da transformação social, tal como vista por Lima (2007).

Conclui-se, por isso, que toda esta mudança ainda que ligeira, resulta de um trabalho contínuo de constante motivação, sensibilização e esclarecimento para que a própria população se sinta mais informada e consciente. Como Fragoso (2004) afirma “a acção educativa para o desenvolvimento tem relações múltiplas com outros elementos , fundamentalmente com a participação e com a conscientização. A própria participação é um acto que educa e que simultaneamente requer uma aprendizagem” (p. 17). Atualmente estes adultos e idosos apresentam-se mais esclarecidos e conscientes de que têm o direito de acesso ao usufruto deste espaço de convívio, acesso à informação e entretenimento sempre que o desejarem. Pela simples oportunidade de aceder a atividades com as quais nunca foram confrontados deixaram eles próprios de se privar desse saber, dessa oportunidade e passaram a valorizá-la como algo que traz um acréscimo ao seu crescimento individual, valorizando igualmente a importância de uma aprendizagem contínua e permanente. Descobriram-se novas habilidades e novos talentos, quer nos labores ou na poesia popular, conhecimentos esses que os próprios participantes valorizam e não querem perder. Isto demonstra uma maior abertura por parte da população perante o desconhecido e traz-nos a ideia de uma postura mais ativa e de interesse face ao mundo. O processo de desenvolvimento e educativo, neste caso através das atividades de educação não formal, representam um “conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal” (Jacob, 2013, p. 25).

Tivemos algumas dificuldades na concretização do quarto objetivo, “caracterizar o grau de envolvimento e participação destes adultos e idosos nas atividades do CC”. Considera-se que existe ainda uma certa resistência em termos da participação efectiva da população, que deve ser tomada em conta para análise. Numa população com cerca de

180 habitantes, apenas 30 podem ser considerados utilizadores regulares do CC. Desses 30, apenas 15 são assíduos e ainda assim com algumas oscilações, dependendo dos seus interesses e limitações. Em parte, a instabilidade registada no número de participantes justifica-se com o volume de trabalho agrícola a realizar nas diferentes épocas do ano, e com a realização do cadastro predial, que tomou muito tempo destas pessoas.

A horta comunitária não teve o efeito pretendido por duas razões essenciais: *i)* pelo facto de cada família já possuir as suas próprias hortas e porque as pessoas não se mostram disponíveis para partilhar este tipo de atividade com os vizinhos; *ii)* porque muitos dos pequenos conflitos que ocorrem neste território são relacionados com questões de partilha de terra, água, entre outros. Os dados mostram-nos a importância de compreender que problemas internos da comunidade podem gerar *conflito*, o que pode aconselhar à planificação de uma estratégia de mediação, tal como aconselhado por Frago e Lucio – Villegas (2014). Não obstante, talvez seja importante encarar o próprio processo de conflito como algo que faz parte da vida em comunidade e que não deve, por isso, ser entendido como algo necessariamente bom ou mau, mas sim assumido como algo natural. Posto isto, ambas as ideias remetem-nos para a importância de que o ato de desenvolvimento e educativo tenha sempre em consideração toda a bagagem de cada indivíduo e que encare todas as suas vivências, experiências de vida e saberes como algo que pode e deve ser usado para valorizar o próprio processo em si, ideias de resto desenvolvidas por Paulo Freire e sublinhadas por Canário (2000).

Também neste ponto se verificou que nas atividades, os participantes mostram-se mais confortáveis na posição de espectadores e assistentes *porque estão habituadas a que assim seja*, mostrando algum distanciamento e resistência a ser os próprios atores do seu desenvolvimento. Lembremo-nos que Melo (2012) defende a ideia de que a educação de adultos deve propiciar a uma capacidade de participação ativa em sociedade e na resolução de problemáticas. Já Freire (2001) defendia a ideia de que compete à educação o papel de mobilizar as pessoas para que assumam os riscos da sua vida, em vez de evitá-los. Isto sugere-nos uma necessidade de continuar com a intervenção e de ter como enfoque este ponto, no sentido de propiciar outros momentos de desafio à população do CC. Seria importante que continuassem a sair da sua zona de conforto para que os processos de participação se naturalizem. Há portanto alguns avanços verificados neste ponto, o que não exclui a necessidade de continuação da intervenção pois, como se diz muito por estas terras, “quanto mais se trabalha, mais trabalho aparece”.

Antes da ocorrência do incêndio do verão de 2012, pouco existia neste território no

que se refere à ocupação dos tempos livres, a não ser as tabernas e uma ou outra festa tradicional organizada pelas associações locais. A população local sempre teve pouco envolvimento no processo de organização e mobilização para ocorrência dos eventos. Volvido este tempo de intervenção verifica-se, de uma forma geral, que atualmente estes adultos e idosos se apresentam um pouco mais ativos e participativos, pelo menos no que se refere às atividades regulares realizadas no CC. Este trabalho iniciado aqui poderá, no futuro, alargar-se a outras áreas da vida quotidiana dos membros da comunidade local e alcançar objetivos mais ambiciosos.

Constata-se que a população não identifica este espaço como seu, *porque na verdade, nos moldes em que se apresenta, efetivamente não o é*. As pessoas sentem o CC como uma valência camarária de apoio social local, um espaço *disponível* para a comunidade, onde esta se pode encontrar, participar, mediante os horários estabelecidos; e desde que a própria Câmara monte o serviço e destaque um técnico para estar ao serviço da comunidade. Os exemplos da afirmação são vários. Por exemplo, embora os participantes gostem do espaço, porque está remodelado e bem cuidado, não se mostram disponíveis para tratar dele e para o manter autónomamente. Quando lhes é pedido que auxiliem em alguma tarefa de manutenção do espaço, respondem que é competência da autarquia adquiri-lo ou da funcionária mobilizar-se para proporcioná-lo.

Há outras explicações que, sendo laterais em relação ao cerne da questão, também fazem parte do cenário. Por exemplo, o isolamento intenso destas comunidades criou uma situação em que muitos dos serviços, historicamente, vieram ter com eles; e mesmo se deficientes, poucas vezes os habitantes se interrogaram se não deviam, eles próprios, mostrar algum grau de envolvimento... como exemplos, o serviço móvel de saúde, a venda ambulante de peixe, roupas ou outros produtos, os serviços ambulantes dos CTT, etc. Isto poderá ter contribuído para criar esta postura de passividade e a ideia de que cabe à autarquia ou a outras entidades e instituições assisti-los em tudo, relegando para segundo plano qualquer sentido de participação comunitária, para reivindicar direitos.

Isto denota uma falta de sentido comunitário, um dos factores que contribui para que os membros de uma comunidade se identifiquem como tal (Mascareñas, 1996). Lembremos-nos que, segundo Freire (1974), na sua essência, homens e mulheres são praxis, não devendo por isso ser limitados a observar a realidade, devem ser estimulados a agir para poder assim transformar o seu mundo.

Muitas comunidades serranas, como esta de que falámos, tem sido habituada, desde à décadas, a uma posição passiva sobre a grande maioria das questões importantes,

mesmo se com grande influência sobre as suas vidas. Não é fácil transformar esta cultura e não será possível fazê-lo, certamente, em apenas um ano.

Por último, temos o quinto objetivo, que passava por “refletir sobre as estratégias de animação comunitária utilizadas, como forma de compreender a prática do desenvolvimento comunitário numa perspetiva educativa, em meio rural”. Neste ponto verifica-se que, embora sejam evidentes os benefícios individuais das atividades de animação para a ocupação dos tempos livres, fica por atingir um trabalho no colectivo e da comunidade como o seu todo, facto que de resto já foi esmiuçado na reflexão sobre o objetivo anterior. Posto isto, destacam-se como potencialidades desta intervenção um plano de atividades diversificado que explora uma estratégia de intervenção em diferentes níveis do indivíduo: físico, cognitivo, afetivo e social. A frequência, assiduidade e o grau de envolvimento em cada atividade, por parte dos participantes são igualmente pontos positivos e facilitadores de melhores resultados, ainda que possam ser melhorados.

Pode-se, sim, afirmar que as atividades de animação realizadas manifestam na sua organização alguns princípios ativos da educação não formal de adultos na sua organização. Partiu-se sempre da motivação e dos interesses dos participantes. A flexibilidade de horários e as abordagens ativas e informais foram sempre uma prioridade, para além do trabalho pela afetividade, pela partilha e proximidade. Portanto este trabalho poderá passar para um próximo nível, que propicie maiores desafios à população, que trabalhe a sua identidade colectiva e que comece a seguir um caminho mais decisivo, em direção à concientização e sentido comunitário.

Fica portanto, para já, a faltar uma componente de participação efetiva que poderia gerar a transformação social e uma autonomia mais visível. Os moldes gerais do “serviço” prestado no CC, regem-se pelo apoio social e de animação a uma comunidade, assumindo-se claramente um cariz mais assistencialista do que emancipatório. Desta forma, conclui-se que as atividades realizadas no CC não conseguiram, até ao momento, trabalhar efetivamente a questão da participação, nem a resolução dos problemas da comunidade, tendo em vista processos de transformação social.

De acordo com o modelo implementado regista-se, de facto, algum envolvimento por parte dos participantes, contudo com esta intervenção não se pode concluir que se tenham verificado grandes mudanças em termos de desenvolvimento da própria comunidade no seu todo. Existem sim diversas mudanças, assinaláveis e importantes ao nível individual de cada participante. Têm sido trabalhadas também algumas dimensões mais comunitárias, como a interação para a defesa de um bem comum, o que não se tem

mostrado ser suficiente para quebrar a falta de sentido comunitário, ou o isolamento físico, mas sobretudo relacional que é ainda a regra na comunidade.

Nesta intervenção não se verifica ainda uma forte dimensão conscientizadora, como se desejava conseguir pelas ações de animação. No entanto, o caminho para a conscientização é um processo difícil e moroso. Considera-se que estão a ser dados os primeiros passos para se iniciar o efetivo desenvolvimento desta comunidade. Assim, faz todo sentido o trabalho de investigação-ação realizado, no sentido de procurar que esta intervenção seja reajustada para se trabalhar com a população aspetos que poderão contribuir para um maior sentido comunitário e para uma maior apropriação do CC enquanto espaço comunitário.

Ao mesmo tempo, procurou-se sempre promover o desenvolvimento pessoal e social da população através do estímulo de atitudes positivas face ao melhor aproveitamento e ocupação dos tempos livres. Para tal estabeleceram-se objetivos intrínsecos a toda a intervenção, como o aumento da auto-estima a partir do processo de participação de adultos e idosos na comunidade onde estão inseridos, através das atividades de animação realizadas no CC. Houve sempre a maior preocupação em promover a socialização e melhorar o bem-estar dos mais idosos, dignificando a fase da vida que atravessam, procurando diminuir situações de solidão e isolamento. Tendo em conta o tempo limitado para realizar este estudo e para alcançar uma resposta mais profunda neste campo, seria necessário uma intervenção continuada no tempo e também recorrer a outro tipo de técnicas e ferramentas de investigação que permitissem explorar áreas interpessoais com os participantes na investigação.

No entanto, os tópicos anteriormente referidos podem servir enquanto linha de reflexão para a continuação deste estudo, ou até mesmo para a melhoria da intervenção no terreno, aliando a presença de outros profissionais, como o (a) psicólogo (a). No entanto, de uma forma geral, estes objetivos vão sendo sempre trabalhados diariamente quer nas visitas domiciliárias, quer durante as atividades, ou outros contactos estabelecidos com a população. Os resultados que comprovam esta proposição, são porém, mais difíceis de apresentar.

Quanto aos efeitos desejados e objetivos que se pretendia cumprir, de uma forma geral, constata-se que os ganhos não se confinaram aos participantes mas também à investigadora, tanto a nível pessoal como profissional. Foi-lhe dada a possibilidade de refletir profundamente sobre a ação realizada e construir uma crítica o mais construtiva e objetiva possível, a fim de se reformular a ação de intervenção e proceder a um novo ciclo

de trabalho, onde se possam alterar estratégias e formas de agir.

RECOMENDAÇÕES

Na certeza de que estas mudanças não se consolidam através de soluções mágicas, esta fase de reflexão-ação foi privilegiada, considerando-se o presente estudo uma mais valia para este processo de avaliação e algo que vem facilitar o planeamento do segundo ciclo de ação que a seguir se apresenta. A partir das conclusões anteriores é possível elaborar um conjunto de recomendações organizadas em 4 pontos, que se espera que sejam úteis nessa reformulação.

1. Importa continuar a trabalhar a responsabilização dos residentes locais, para inverter as tendências das últimas décadas, algumas estruturais. Queremos que os adultos sejam atores do desenvolvimento do seu território e se sintam comprometidos e identificadas com esse processo. Fomentar-lhes a autonomia, para que possam pensar por si próprios e dinamizar as atividades que mais sucesso e desenvolvimento possam dar à comunidade. Poder ser uma alternativa tornar os próprios residentes, ou novos residentes que se interessem em permanecer no local por tempos prolongados, os mediadores e condutores desta mudança. O que se verifica é que este carácter passageiro de intervenções deste género ou a precariedade dos locais de trabalho, levam a uma permanente troca de técnicos, o que cria instabilidade na relação da população com os mediadores locais.
2. Também é importante que o CC comece a ser um espaço autossuficiente, em que a própria população se auto-organize para usufruir do espaço e realize a sua manutenção, deixando assim a dependência que possui atualmente da autarquia. Isto pode começar a fazer-se com pequenos passos, que deverão partir também da própria instituição e do reconhecimento que deve ter da importância de começar a delegar tarefas à população, descentralizando o seu serviço. Isto pode iniciar-se, por exemplo, por passar a algumas pessoas da população a responsabilidade de abrir e manter o espaço. Já existe um idoso do sítio da cabeça do velho que trata de alguns arbustos dos espaços verdes do CC, no entanto não se sente muito à vontade com isso porque diz que é criticado pelos não participantes “dizem que ganho muito com isto. Que quando não tiver ninguém qualquer dia tenho um lugar lá no centro de convívio”. Mas na verdade todos têm lugar neste centro de convívio.

3. Pensa-se que a família também deverá ser incluída nas atividades realizadas no CC, uma vez que até ao momento pela restrição de horários não tem sido possível. Havendo a possibilidade de abrir o espaço noutros horários e dias da semana, poderá revelar-se uma mais valia para que este se torne efetivamente um espaço da e para toda comunidade, nomeadamente por exemplo um espaço de serão e de conversa nos tempos livres.
4. Quanto às atividades que se realizam atualmente neste centro, considera -se, pelo interesse demonstrado pela população, que as mesmas deverão ter continuidade, podendo sim haver alterações na gestão das mesmas. Aumentando a carga horária e a periodicidade de atividades como, por exemplo, as TIC e os ateliês práticos, uma vez que estas requerem mais tempo de aprendizagem e por isso deveriam realizar-se pelo menos duas vezes por mês, idealmente uma vez por semana. Poderiam ainda ser acrescentadas novas áreas de estudo como culinária saudável, costura e alfabetização (sugestões apresentadas pelos próprios participantes).

Para finalizar, é importante ressaltar que a presente investigação não dá resposta definitiva a todas as questões levantadas, mas espera-se que incentive à reformulação da ação com continuidade de uma intervenção nesta comunidade. Perante estas conclusões toma-se consciência do quão importante é a continuidade deste trabalho, uma vez que estes resultados são representativos da necessidade de se manter o foco nesta comunidade e dar continuidade às pequenas transformações que já se verificaram durante este período. Logicamente que estes são processos que demoram o seu tempo, pois cada pessoa, cada comunidade, tem necessariamente o seu tempo para ultrapassar as suas barreiras.

Gostaria de terminar da mesma forma que iniciei, engrandecendo o papel da educação de adultos como um dos princípios que orienta e favorece o desenvolvimento do próprio indivíduo e da comunidade em que este se insere. Desta forma, faz todo sentido continuar com este tipo de intervenção não formal, que se realiza, essencialmente, na base da amizade, empatia, respeito e solidariedade, princípios da educação social, que procuram despertar em cada indivíduo a consciência e motivação para a mudança, assim como para o seu desenvolvimento pessoal.

A continuidade desta intervenção poderá colorir com outros desejos, vontades, sonhos e expectativas de realização pessoal a vida da presente população, como confirma o seguinte poema da autoria de uma das participantes e que retrata de forma simples e real a importância deste trabalho nesta comunidade.

Antigamente aqui na serra
Vivíamos muito isolados
Simplesmente nos divertíamos
Quando havia alguns bailados

Agora temos um centro de
convívio
E sentimo-nos mais
acompanhados
Temos aprendido muita coisa
E sido muito bem informados

Se não fosse este centro
Não sei como teríamos reagido
Ao flagêlo do incêndio
E do nosso rendimento termos
perdido

Até temos uma carrinha
Para o pessoal transportar
Isto é mesmo muito importante
Não deixem isto acabar

Felisbela Martins

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarello, L. et all (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Grádiva.
- Alcoforado, L. & Vieira, C. (2007). A Educação de pessoas adultas como promotora de igualdade de oportunidades entre homens e mulheres. Algumas reflexões. In *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Ano 41, 3, p.173-193. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Ander-Egg, E. (1980). *Metodologia y practica del desarrollo de la comunidade*. Nº 19. *Cuestiones en torno a métodos u técnicas del trabajo social*. Buenos Aires: Editorial Hvmánitas.
- Ander-Egg, E. (2011). Metodologia Sociocultural. In Lopes, M. (coordenador), *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Pp.11-52. Chaves: Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Animar (1998). Declaração de Amarante: Desenvolvimento Local – Uma Oportunidade de Futuro. Amarante: Rede Aminar.
- Angrosino, M. (2009). *Etnografia e observação participante*. Coleção Pesquisa Qualitativa coordenada por Uwe Flick. São Paulo.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barros, R. (2011). *Genealogia dos conceitos em Educação de Adultos: Da Educação Permanente à Aprendizagem ao Longo da Vida – Um estudo sobre os fundamentos político-pedagógicos da prática educacional*. Lisboa: Chiado Editora.
- Basto, M. & Neves, E. (1995). *Animação Comunitária – O que é? Como se faz? Quem Faz?* Pp. 6-15. Porto: Edições ASA.
- Bogdan, R. & Bicklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Brito, L. (2002). *A saúde mental dos prestadores de cuidados a familiares idosos*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Canário, R. (2000). *Educação de Adultos – Um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.
- Capdevila, M. (2011). Técnicas para elaborar projectos em Animação Sociocultural. In Lopes, M. (coord.). *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Pp. 199- 216). Chaves: Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

- Carmo, H. (1999). *Desenvolvimento Comunitário*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Cavaco, C. (2002). *Aprender fora da Escola – Percursos de Formação Experiencial*. Lisboa: Educa – Formação.
- Coutinho, P. (2008). A qualidade da investigação educativa de natureza qualitativa: questões relativas à fidelidade e validade. In *Educação Unisinos*. Janeiro/Abril 2008.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Afrontamento.
- Eurydice (2000). *Aprendizagem ao Longo da Vida: A contribuição dos sistemas educativos dos Estados-Membros da União Europeia*. Lisboa: Unidade Europeia Eurydice.
- Esteves, J. A. (1986). A Investigação-Ação. In Silva, A. S. e Pinto, J. M. (orgs.) *Metodologias das Ciências Sociais*. Capítulo X, pp. 251-278. Porto: Edições Afrontamento.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e Sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta.
- Ferrarotti, F. (1985). *Sociologia*. Lisboa. Edições Teorema.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. 1ª edição. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontes A. & Arcanjo M. (2012). As pessoas e a cidade – o papel da RIA na Promoção do desenvolvimento comunitário da cidade de Leiria. In *Animação Sociocultural. Intervenção e Educação Comunitária: Democracia, Cidadania e Participação*. Pp. 159- 175. Chaves: Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Fortin, M. (2000). *O processo de Investigação: da conceção à realização*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas.
- Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Fragoso, A. (2004). Processos educativos para o desenvolvimento local: Um estudo de casos em laboratório natural. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, 3. Pp 1-17.
- Fragoso, A. (2005a). Contributos para o debate teórico sobre o desenvolvimento local: Um ensaio baseado em experiências investigativas. *Revista Lusófona de Educação*, 5. Pp. 1-13.

- Fragoso, A. (2005b). Os Significados do território na perspectiva do desenvolvimento: para uma análise dos problemas e tensões actuais. *Cidades, Comunidades e Territórios*, 8. Pp. 1-11.
- Fragoso, A. & Lucio –Villegas, E. (2014). A mediação na comunidade e no desenvolvimento comunitário: Tendências e potencialidades. *Revista Lusófona de Educação*, 27. Pp. 23-37.
- Freire, P. (1987). *Ação cultural para a Liberdade e outros escritos*. 8ª Edição. São Paulo: Editora Paz e Terra.
- Freire, P. (1974). *Uma educação para a liberdade*. Porto: Textos Marginais.
- Freire, P. (2001). *Pedagogía de la indignación*. Madrid: Ediciones Morata.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1997). *O Inquérito. Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora
- Gómez, J. (2011). A Investigação–acção como processo metodológico na Animação Sócio-cultural. In Lopes, M. (coord.) *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Pp.115-140. Chaves: Edição: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Guedes, D. (1995). *Exercício Físico na Promoção da Saúde*. Londrina: Mediograf.
- Guerra, I. (2000) *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção*. Cascais: Principia.
- Guimarães, P. (2011). *Políticas de educação de adultos em Portugal (1999-2006). A emergência da educação e formação para a competitividade*. Braga: Centro de Investigação em Educação, Instituto de Educação.
- INE (2012). *Censos de 2011*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Jacob, L. (2013). *Animação de idosos*. Porto: Ambar.
- Lima, L. C. (2007). *Educação ao Longo da Vida – Entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez Editora.
- Louro, M. F. Estanco. (1996). *O livro de Alportel*. Monografia de uma freguesia rural – concelho. 3ª edição. Câmara Municipal de São Brás de Alportel.
- Lucio-Villegas, E. (2005). *Repensando a Alfabetização no Século XXI – Algumas propostas de reflexão*. In Forum 37. Pp. 51-70. Braga: Universidade do Minho.
- Mascareñas, L. (1996). *La practica y la teoría del desarrollo comunitario*. Descripción de un modelo. Madrid: Narcea ediciones.
- Melo, A. (2012). *Passagens Revoltas. 40 anos de Intervenção por Ditos e Escritos (1970-2012)*. São Brás de Alportel: Associação In Loco.
- Melo, A. & Benavente, A. (1978). *Educação Popular em Portugal (1974-1976)*. Coleção

- Educação e Documentos, 4. Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, J. H. B. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Coimbra: LivPsic.
- Olmos, M. (1992). La animacion sociocultural como un nuevo tipo de educacion. In Quintana, J. M.^a et all, *Fundamentos de animacion sociocultural*. (Pp. 32-48). Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Osório, A. (2004). Animação Sociocultural na terceira idade. In *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos*. Pp.250-263. Lisboa: Colecção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.
- Osório, A. & Pinto, F (2007). *As pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Osório, A. (2007a). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Lisboa: Colecção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.
- Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida*. Coimbra: Almedina.
- Paúl, C. (2000). *Estereótipos sobre idosos – Vivências e Imagens*. Revista Cidade Solidária, 5. Pp. 50-56.
- Pereira, A. (2015). Breve história de São Brás de Alportel. Edição Câmara Municipal de São Brás de Alportel.
- Peretz, H. (2000). *Métodos em Sociologia – Temas e Debates*. Lisboa.
- Quintana Cabanas, J. (1986). *Fundamentos de Animación Sociocultural*. Madrid: Narcea.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Lopes, M. (2013). ASC e Gerontologia: Bases para Uma Intervenção Social, Cultural e Educativa. In *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade*. Pp.211-222. Chaves: Edição Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. California: Sage Publications, Lda.
- Serrano, G.P. (2004). Investigação avaliativa e estudos de casos em Animação Sociocultural. In *Metodologias de Investigação em Animação Sociocultural*. Lopes, M. (p.83 114). Edição: Intervenção – Associação para a promoção e Divulgação Cultural. Chaves.
- Serrano, G. P. (1994). *Investigación Cualitativa. Retos y Interrogantes*. II. Técnicas y Análisis de Datos. Madrid: Editorial La Muralla.
- Silvestre, C. (2003). *Educação/ Formação de Adultos, como dimensão dinamizadora do*

sistema educativo/ formativo. Lisboa: Coleção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.

Silvestre, C. (2013). *Educação e Formação de Adultos e Idosos – Uma Oportunidade*.

Lisboa: Coleção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.

Trilla, J.(2004). *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa:

Colecção Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.

Vala, J. (1986). Análise de Conteúdo. In Silva, A. S. e Pinto, J. M. (orgs.) *Metodologias das Ciências Sociais*. Capítulo IV, pp. 101-128. Porto: Edições Afrontamento.

Zimerman, G. (2000). *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*. São Paulo: Artme.

Anexos

Anexo 1 - Lista total de participantes Centro de Convívio

Nome	Género	Residência	Data Nasciment	Idade	Escolaridade	Agregado familiar	Ocupação diária
Adelina dos Santos	F	Javali		89	N/P	1	Reformado
António Martins	M	Javali	22.07.1941	74		5	Reformado
António Pires	M	Cova da Muda		81	4º ano 1ºciclo	2	Reformado
Carma Conceição	F	Javali	01.03.1931	84	N/P	1	Reformado
Celestina	F	Capitães	23.04.1942	73	2ª Classe	2	Reformado
Celeste Inácio	F	Cabeça do Velho	02.03.1940	75	2ª Classe	1	Reformado
Celeste Gago	F	Cova da Muda		73	4º ano 1º ciclo	1	Reformado
Mª. Idalina Fernandes	F	Parises	28.10.1935	80		2	Reformado
Isabel Maria Pires	F	Cova da Muda			4º ano 1º ciclo	2	Reformado
Mª. Irene Gonçalves	F	Parises	29.10.1934	81	2ª Classe	2	Reformado
Felisbela Martins	F	Javali	31.08.1961	54	4ª classe	2	Doméstica
Graciete Rodrigues	F	Javali	27.07.1939	76	2ª Classe	1	Reformado
Mª. Helena Gonçalves	F	Cabeça do Velho	20.11.1953	62	4ª classe	1	Doméstica
Hortênci Cavaco	F	Cabeça do Velho	08.04.1961	54	4ª classe	3	Doméstica
Hortênci Gonçalves	F	Cabeça do Velho	08.08.1954	61	4ª classe	4	Doméstica
Hortênci Ramos	F	Cabeça do Velho	20.10.1944	71	4ª classe	2	Reformado
Júlio Reis	M	Cabeça do Velho	09.01.19	68	4ª classe	1	Reformado
Lucília Martins	F	Capitães	03.02.1967	48	9ºano	4	Doméstica
Maria Ana de Sousa	F	Parises	07.09.1937	78	2ª Classe	2	Reformado
Mª. Antónia Marques	F	Javali	04.06.1934	81	2ª Classe	1	Reformado
Mª. Anjos Palma	F	Cabeça do Velho	26.06.	64	2ª Classe	2	Reformado
Mª. Anjos Gonçalves	F	Javali	18.10.1941	74	N/P	2	Reformado
Mª. Rosário Gonçalves	F	Parises	21.09.1941	74	N/P	2	Reformado
Mª. José C Rodrigues	F	Cova da Muda	15.09.1946	69	4ª classe	2	Reformado
Mª. José C Martins	F	Capitães	24.04.1942	73	N/P	1	Reformado
Marília Martins	F	Cabeça do Velho	04.12.1960	55	4ª classe	5	Doméstica
Mª. Catarina Ramos	F	Cabeça do Velho	05.11.1956	59	4ª classe	5	Doméstica
Miquelina Aurélia	F	Parises	25.09.1934	81	N/P	1	Reformado
Vitalina Palma	F	Parises	09.06.1936	79	2ª Classe	1	Reformado
Zília Palma	F	Parises	02.05.1948	67	4ª classe	2	Doméstica

Anexo 2 - Registo de presenças atividade “Desporto Sénior”

Mês: Novembro 2014

Nome	03	10	17	24
Adelina dos Santos	P	P	P	P
António Martins	P	P	P	P
António Pires	-	-	P	P
Carma Conceição	-	-	-	-
Celestina	-	-	-	-
Idalina Fernandes	P	P	P	P
Irene Gonçalves		P	-	P
Felisbela Martins	-	-	P	P
Graciete Rodrigues	-	P	P	-
Hortência Cavaco	P	P	P	P
HortênciaGonçalves	P	P	P	P
Hortência Ramos	-	-	-	-
Júlio Reis	-	-	P	-
Lucília Martins	-	P	P	-
Maria Ana	-	P	-	-
M.AntóniaMarques	P	P	P	P
M.Anjos	-	-	P	-
M.AnjosGonçalves	-	-	-	-
Maria Rosário	P	P	P	P
M.José	-	-	-	-
MariaJoséConceição	-	-	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P
TOTAL	9	13	16	13

Mês: Dezembro 2014

Nome / Data	1
Adelina dos Santos	-
António Martins	P
António Pires	P
Carma Conceição	-
Celestina	P
Idalina Fernandes	P
Irene Gonçalves	P
Felisbela Martins	-
Graciete Rodrigues	P
Hortência Cavaco	P
HortênciaGonçalves	P
Hortência Ramos	P
Júlio Reis	-

Lucília Martins	P
Maria Ana	P
M.AntóniaMarques	P
M.Anjos	-
M.AnjosGonçalves	-
Maria Rosário	P
M.José	-
MariaJoséConceição	P
Miquelina Aurélia	P
Vitalina Palma	P
TOTAL	16

Mês: Janeiro 2015

Nome / Data	05	12	19	26
Adelina dos Santos	P	P	P	P
António Martins	P	P	-	-
António Pires	P	P	P	P
Carma Conceição	P	P	P	P
Celestina	P	-	P	-
Idalina Fernandes	P	P	P	P
Irene Gonçalves	P	-	-	P
Felisbela Martins	P	P	P	P
Graciete Rodrigues	P	P	-	-
Hortência Cavaco	P	P	P	P
HortênciaGonçalves	P	P	P	-
Hortência Ramos	P	-	P	-
Júlio Reis	-	-	-	-
Lucília Martins	P		P	-
Maria Ana	P	P	P	P
M.AntóniaMarques	P	P	P	P
M.Anjos	-	-	-	-
M.AnjosGonçalves		P	P	P
Maria Rosário	P	P	P	P
M.José	-	-	-	-
MariaJoséConceição	-	-	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P
TOTAL	19	16	17	14

Mês: Fevereiro 2015

Nome	09	16	23
Adelina dos Santos	P	P	P
António Martins	P	P	P
António Pires	P	P	P
Carma Conceição	P	P	P
Celestina	-	-	P
Idalina Fernandes	P	P	P
Irene Gonçalves	P	-	-
Felisbela Martins	P	P	P
Graciete Rodrigues	-	-	-
Hortência Cavaco	P	P	P
HortênciaGonçalves	P	-	-
Hortência Ramos	P	-	P
Júlio Reis	-	-	-
Lucília Martins	-	P	P
Maria Ana	-	P	P
M.AntóniaMarques	P	P	P
M.Anjos	-	-	-
M.AnjosGonçalves	P	P	P
Maria Rosário	P	P	P
M.José Rodrigues	-	-	-
MariaJoséConceição	P	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P
TOTAL	15	15	17

Mês: Março 2015

Nome / Data	02	09	16	23	30
Adelina dos Santos	P	P	P	P	P
António Martins	P	P	P	P	P
António Pires	P	P	P	P	P
Carma Conceição	P	P	P	P	P
Celestina	-	P	-	P	P
Idalina Fernandes	P	P	P	P	P
Irene Gonçalves	P	P	-	-	-
Felisbela Martins	P	P	P	P	P
Graciete Rodrigues	-	-	-	-	-
Hortência Cavaco	P	P	P	P	P
HortênciaGonçalves	-	-	-	-	-

Hortência Ramos	-	P	-	P	P
Júlio Reis	-	-	-	-	-
Lucília Martins	P	P	-	-	P
Maria Ana	P	P	P	-	P
M.AntóniaMarques	-	P	P	P	P
M.Anjos	-	-	-	-	-
M.AnjosGonçalves	-	P	P	P	P
Maria Rosário	P	P	P	P	P
M.José	-	-	-	-	-
MariaJoséConceição	P	-	-	-	-
Miquelina Aurélia	P	P	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P	P
TOTAL	14	17	13	14	16

Mês: Abril 2015

Nome	20	27
Adelina dos Santos	P	P
António Martins	P	P
António Pires	P	P
Carma Conceição	P	P
Celestina	P	P
Idalina Fernandes	P	P
Irene Gonçalves	-	-
Felisbela Martins	P	P
Graciete Rodrigues	P	
Hortência Cavaco	P	P
HortênciaGonçalves	-	-
Hortência Ramos	-	-
Júlio Reis	-	-
Lucília Martins	P	P
Maria Ana	P	P
M.AntóniaMarques	P	P
M.Anjos	-	-
M.AnjosGonçalves	P	P
Maria Rosário	-	-
M.José	-	-
MariaJoséConceição	-	-
Miquelina Aurélia	P	P
Vitalina Palma	P	P
TOTAL	16	14

Mês: Maio 2015

Nome	04	11	18
Adelina dos Santos	P	P	P
António Martins	P	P	P
António Pires	P	P	P
Carma Conceição	P	P	P
Celestina Viegas	-	-	-
M ^a Idalina Fernandes	P	P	P
M ^a Irene Gonçalves	-	-	-
Felisbela Martins	P	P	P
Graciete Rodrigues	-	-	-
M ^a Hortência Cavaco	P	P	P
M ^a Hortência Gonçalves	-	-	-

M ^a Hortência Ramos	-	P	-
Júlio Reis	-	-	-
Lucília Martins	-	P	P
Maria Ana Sousa	P	P	P
M ^a Antónia Marques	P	P	P
M ^a Anjos Palma	-	-	-
M ^a Anjos Gonçalves	P	P	
M ^a Rosário Martins	-	-	-
M ^a José C Rodrigues	-	-	-
M ^a José C Martins	-	-	-
Miquelina Aurélia	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P
TOTAL	12	14	12

Anexo 3 - Tabela síntese atividade
“Desporto Sénior”

Nº sessão	Total de Participantes
1º	9
2º	13
3º	16
4º	13
5º	16
6º	19
7º	16
8º	17
9º	14
10º	15
11º	15
12º	17
13º	14
14º	17
15º	13
16º	14
17º	16
18º	16
19º	14
20º	12
21º	14
22º	12
Total de participações	322
Média por sessão	14,6

Anexo 4 - Registo de presenças atividade “Quem do Alto Olhar”

Nome / Data	13.11	08.01	12.02	12.03	09.04	07.05
Adelina dos Santos	-	-	-	P	P	-
António Pires	-	-	P	P	-	-
Carma Conceição	-	-	-	P	P	P
Idalina Fernandes		P	P		-	
Felisbela Martins	P	P	P	P	P	P
Maria Ana	-	P	-	P	-	P
M. Antónia Marques	-	-	P	P	-	P
Maria Rosário	P	P	P	P	P	-
Miquelina Aurélia	P	P	-	P	P	P
Vitalina Palma	P	-	P	-	P	P
Zília Palma	P	-	-	-	P	-
TOTAL	5	5	6	8	7	6

Anexo 5 - Tabela síntese participação “Quem do Alto Olhar”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	5
2º	5
3º	5
4º	6
5º	8
6º	7
7º	6
Total de participações	42
Média por sessão	6

Anexo 6 - Registo de presenças atividade “Aconchego das palavras”

Nome	18.11	20.01	17.03	21.04	19.05
Adelina dos Santos	-	P	-	-	-
António Pires	-	-	P	P	-
Carma Conceição	-	P	P	P	P
Idalina Fernandes	P	-	-	-	P
Felisbela Martins	P	P	P	P	P
Maria Ana Sousa	-	-	-	-	-
Mª Antónia Marques	-	-	-	-	-
Mª Rosário Martins	P	P	P	P	P

Miquelina Aurélia	-	-	P	-	-
Vitalina Palma	-	P	P	P	-
TOTAL	3	5	6	5	4

Anexo 7 - Tabela síntese participação “Aconchego das palavras”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	3
2º	5
3º	6
4º	5
5º	4
Total de participações	23
Média por sessão	4,6

Anexo 8 - Registo de presenças atividade “Letras e linhas”

Nome	11.11	09.12	13.01	10.02	10.03	14.04	12.05
Felisbela Martins	-	-	-	P	P	P	P
Lucília Martins	P	P	P	P	P	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P	P	P	P	P
Mª Rosário Martins	-	-	-	-	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P	P	P	P
Zília Palma	-	P	P	P	P	P	P
6	3	4	4	5	6	6	6

Anexo 9 - Tabela síntese participação “Letras e linhas”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	3
2º	4
3º	4
4º	5
5º	6
6º	6

7º	6
Total de participações	34
Média por sessão	4,8

Anexo 10 - Registo de presenças “Memórias Convida”

Nome	15.11	27.01	24.02	24.03	28.04
Adelina dos Santos	P	P	P	P	P
Carma Conceição	-	P	P	P	P
Idalina Fernandes	P	P	P	P	P
Irene Gonçalves	-	-	P	P	-
Felisbela Martins	P	P	P	P	P
Maria Ana Sousa	-	-	P	P	P
M.Antónia Marques	-	P	P	P	P
Maria Rosário	P	P	P	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P	P
10	6	8	10	10	9

Anexo 11 - Tabela síntese participação “Memórias ConVida”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	6
2º	8
3º	10
4º	10
5º	9
Total de participações	43
Média por sessão	8,6

Anexo 12 - Registo de presenças “Passeios lúdicos e intercâmbios”

Nome	23.01	02.02	03.02	24.03	12.04	17.04	24.04	15.05
Adelina dos Santos	P	P	P	P	P	P	P	P
António Martins	P	P	P	P	P	P	P	P
António Pires	P	P	P	P	P	P	P	P
Carma Conceição	P	P	P	P	P	P	P	P
Celestina Viegas	P	-	-	-	-	-	-	-
Celeste Inácio	P	-	-	-	-	-	P	P
Celeste Gago	P	P	P	P	P	P	P	P

M ^a Idalina Fernandes	P	P	P	P	P	P	P	P
Isabel Maria Pires	P	-	-	-	-	-	-	P
M ^a Irene Gonçalves	P	P	-	P	-	P	P	P
Felisbela Martins	P	P	P	P	P	P	P	P
M ^a GracieteRodrigues	P	-	-	-	-	P	P	P
Helena Gonçalves	-	-	-	-	-	P	P	P
M ^a Hortência Cavaco	P	P	P	-	P	P	P	P
M ^a HortênciaGonçalves	-	-	-	-	-	P	P	P
M ^a Hortência Ramos	P	P	P	-	-	P	P	P
Júlio Reis	P	P	P	-	P	P	P	P
Lucília Martins	P	P	P	-	P	P	P	P
Maria Ana de Sousa	P	P	P	-	P	P	P	P
M ^a Antónia Marques	P	P	P	-	P	P	P	P
M ^a Anjos Palma	P	-	-	-	-	P	P	P
M ^a Anjos Gonçalves	P	P	P	-	P	P	P	P
M ^a Rosário Martins	P	P	P	P	P	P	P	P
M ^a José C Rodrigues	P	P	P	-	P	P	P	P
M ^a José C Martins	P	-	P	-	P	P	P	P
Marília Martins	-	-	P	-	-	-	P	P
M ^a Catarina Ramos	-	-	P	-	-	P	P	P
Miquelina Aurélia	P	P	P	P	P	P	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P	P	P	P	P
Zília Palma	P	-	-	-	-	-	P	-
30	26	19	21	12	19	25	28	28

Anexo 13 - Tabela síntese participação “Passeios lúdicos e intercâmbios”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	26
2º	19
3º	21
4º	12
5º	19
6º	25
7º	28
8º	28
Total de participações	178
Média por sessão	22

Anexo 14 - Registo de presenças “Recriação de festividades”

Nome	11.11	06.01	15.02	08.03	06.04	16.05	17.05
Adelina dos Santos	P	P	P	P	-	P	P
António Martins	P	P	P	-	P	P	P
António Pires	-	-	-	-	-	P	P

Carma Conceição	P	P	P	P	P	P	P
Celestina Viegas	-	-	-	-	-	-	-
Celeste Inácio	-	-	-	-	-	-	P
Celeste Gago	-	-	P	-	-	P	P
M ^a Idalina Fernandes	P	P	P	-	-	P	P
Isabel Maria Pires	-	-	-	-	-	-	-
M ^a Irene Gonçalves	P	-	P	-	-	P	P
Felisbela Martins	P	P	P	P	P	P	P
M ^a GracieteRodrigues	P	-	-	P	-	P	P
Helena Gonçalves	-	-	-	-	-	P	P
M ^a Hortência Cavaco	P	P	P	-	P	P	P
M ^a HortênciaGonçalves	-	-	-	-	-	P	P
M ^a Hortência Ramos	P	P	-	-	-	P	P
Júlio Reis	P	P	P	-	P	P	P
Lucília Martins	P	P	P	P	P	P	P
Maria Ana de Sousa	P	P	-	-	-	P	P
M ^a Antónia Marques	P	P	P	P	-	P	P
M ^a Anjos Palma	-	-	-	-	-	P	P
M ^a Anjos Gonçalves	P	P	P	P	P	P	P
M ^a Rosário Martins	P	P	P	P	-	P	P
M ^a José C Rodrigues	-	P	P	-	-	P	P
M ^a José C Martins	P	P	-	-	-	P	P
Marília Martins	P	P	P	-	-	-	P
M ^a Catarina Ramos	P	P	P	-	-	P	P
Miquelina Aurélia	-	-	P	-	-	P	P
Vitalina Palma	P	-	P	-	-	P	P
Zília Palma	P	P	-	P	P	-	P
30	20	18	18	9	8	27	28

Anexo 15 - Tabela síntese participação “Recriação de festividades”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	20
2º	18
3º	18
4º	9
5º	8
6º	27
7º	28
Total de participações	128
Média por sessão	18,2

Anexo 16 - Registo de presenças “Ateliers Práticos”

Nome	04.11	11.11	02.12	04.12	09.12	13.01	15.01	10.02	10.03	12.05
Carma Conceição	-	P	P	P	P					
Felisbela Martins	P	P	P	P	-	-	P	P	P	P
M ^a Rosário Martins	P	P	P	-	-	-	-	P	P	P
Miquelina Aurélia	-	-	P	P	P	P	P	P	P	P

Vitalina Palma	-	P	P	P	P					
Zília Palma	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
6	3	5	6	5	5	2	3	4	4	4

Anexo 17 - Tabela síntese participação “Ateliers Práticos”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	3
2º	5
3º	6
4º	5
5º	5
6º	2
7º	3
8º	4
9º	4
10º	4
Total de participações	41
Média por sessão	4

Anexo 18 - Registo de presenças “Sessões de informação e sensibilização”

Nome	7.11	21.11	05.12	09.01	06.02	20.02	06.03	20.03	07.04
Adelina dos Santos	P	P	P	P	P	P	P	P	P
António Martins	P	P	P	P	P	p	P	P	P
António Pires	-	P	P	P	P	p	-	P	P
Carma Conceição	-	-	P	P	P	P	P	P	P
Celestina Viegas	P	-	-	-	-	-	-	-	P
Celeste Inácio	P	-	-	-	-	-	P	P	P
Celeste Gago	-	P	P	P	P	P	-	P	P
M ^a Idalina Fernandes	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Isabel Maria Pires	P	-	-	-	-	-	-	P	P
M ^a Irene Gonçalves	-	P	-	P	-	P	P	P	-
Felisbela Martins	-	P	P	-	P	P	-	P	P
M ^a GracieteRodrigues	-	-	-	-	-	-	P	P	P
Helena Gonçalves	-	-	-	-	-	-	P	P	P
M ^a Hortência Cavaco	P	-	P	-	P	-	P	P	-
M ^a HortênciaGonçalves	-	-	-	-	-	-	-	P	P
M ^a Hortência Ramos	P	P	-	-	-	-	P	P	P
Júlio Reis	P	P	P	-	P	-	-	P	P
Lucília Martins	P	P	P	-	P	-	P	-	P
Maria Ana de Sousa	-	P	P	-	P	-	P	-	-
M ^a Antónia Marques	P	P	P	-	P	-	P	-	P
M ^a Anjos Palma	P	-	-	-	-	-	P	-	P
M ^a Anjos Gonçalves	-	P	-	-	P	-	P	-	P
M ^a Rosário Martins	P	P	P	P	P	-	P	-	P
M ^a José C Rodrigues	-	-	-	-	P	-	-	-	-

M ^a José C Martins	-	-	P	-	P	-	P	-	-
Marília Martins	-	-	-	-	-	-	P	-	P
M ^a Catarina Ramos	-	-	P	-	-	-	P	-	-
Miquelina Aurélia	P	P	P	P	P	P	-	P	P
Vitalina Palma	P	P	P	P	P	P	-	P	P
Zília Palma	P	-	-	-	-	-	P	-	P
30	16	16	17	11	18	10	20	19	24

Anexo 19 - Tabela síntese participação “Sessões de informação e sensibilização”

Nº Sessão	Total de Participantes
1º	16
2º	16
3º	17
4º	11
5º	18
6º	10
7º	20
8º	19
9º	24
Total de participações	151
Média por sessão	16

Anexo 20 - Cronograma geral da ação por atividades

	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI
01	█	█	█	█	█	█	█
02	█	█	█	█	█	█	█
03	█	█	█	█	█	█	█
04	█	█	█	█	█	█	█
05	█	█	█	█	█	█	█
06	█	█	█	█	█	█	█
07	█	█	█	█	█	█	█
08	█	█	█	█	█	█	█
09	█	█	█	█	█	█	█
10	█	█	█	█	█	█	█
11	█	█	█	█	█	█	█
12	█	█	█	█	█	█	█
13	█	█	█	█	█	█	█

14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



Anexo 21 - Cronograma de diários de campo por atividade

	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI
01		DC17		DC39			
02		DC18		DC40	DC54		
03	DC1			DC41			
04	DC2	DC19					DC86
05		DC20	DC24	DC42	DC		DC87
06	DC3		DC25	DC43	DC55	DC71	
07	DC4					DC72/ 73	DC88
08			DC26	DC44	DC56		DC89
09		DC21	DC27	DC45	DC57	DC74	

10	DC5			DC46	DC58/ 59	DC75	
11	DC 6	DC22					DC90
12		DC23	DC28	DC47	DC60	DC76	DC91/ 92
13	DC 7		DC29	DC48	DC61		
14	DC8					DC77/ 78	DC93
15			DC30	DC49			DC94
16			DC31	DC50	DC62	DC79	DC95
17	DC9				DC63		DC96
18	DC10						
19			DC32				
20	DC11		DC33	DC51	DC64	DC80	
21	DC12					DC81	
22			DC34				
23			DC35	DC52	DC65		
24	DC13			DC53	DC66	DC82	
25	DC14						
26			DC36			DC 83	
27	DC15		DC37		DC67/ 68	DC84	
28	DC16					DC85	
29			DC38				
30					DC69		
31					DC70		

Anexo 22 - Guião de entrevista informal aos utilizadores do CC de Parisés

1- Caracterização sociodemográfica

- 1.1- Qual a sua idade?
- 1.2- Qual o seu estado civil?
- 1.3- Qual o seu grau de escolaridade?
- 1.4- Que profissão exercia antes de se reformar?
- 1.5- Ainda tem outras ocupações diárias na sua vida quotidiana? Quais?

- 1.6- Na sua opinião, ainda se considera autónomo, ou seja, considera que consegue realizar todas as atividades e tarefas no seu dia-a-dia sem dificuldades? Quais são as suas principais limitações?

2 - Atividades

- 2.1 – Identifica-se com atividades que se realizam atualmente no CC?
- 2.2 – Em que atividades gosta mais de participar? E Porquê
- 2.3 - Em que atividades gosta menos de participar? Porquê?
- 2.4 - Para frequentar as atividades do CC considera que tem de alterar a sua rotina do diária ? Em que sentido?

3 - Participação

- 3.1 - Com que regularidade frequenta o Centro de Convívio de Paris?
- 3.2 - Na sua opinião, o que pode influenciar a sua (maior ou menor) participação nas atividades do CC?
- 3.3 - E qual é a sua opinião sobre a participação geral dos residentes da serra? Considera que participam o suficiente ou que podiam participar mais?

4 - Valorização da Aprendizagem ao Longo da Vida

- 4.1 - Na sua idade, considera importante continuar a aprender coisas novas? Porquê?

5 - Sociabilidade

- 5.1 - Como se sente habitualmente no seu dia-a-dia? Sente-se deprimido? Sozinho?
- 5.2 - E quando está no centro de convívio?
- 5.3 - Sente necessidade de conviver?
- 5.4 - Considera que isso influencia o seu bem-estar?
- 5.5- Como é que avalia o convívio entre as pessoas antes CC ser inaugurado? E agora?
- 5.6 - Como avalia o ambiente entre os participantes durante as atividades no CC?
- 5.7 - Nota alguma diferença na sua vida, desde que foi criado o CC?

6 - Reconhecimento e identificação com o Centro de Convívio

- 6.1 – Sente-se bem ao frequentar o CC? Identifica-se / Gosta do espaço?
- 6.2 - Imagina-se a cuidar deste espaço como se fosse a sua casa?
- 6.3- Na sua opinião, que alterações faria para tornar este espaço ainda mais bonito e

atrativo?

6.4- Quando começou a ouvir falar no CC (quando foi inaugurado), o que esperava deste serviço?

6.5 - Atualmente sente-se satisfeito/a, com as atividades realizadas no CC?

6.6 - Como avalia o funcionamento do CC até ao momento?

6.7 - Considera que as tradições e costumes locais estão de alguma forma a ser consideradas e respeitadas (valorizadas) nas atividades realizadas no CC?

6.8- Na sua opinião o que mais se poderia fazer para valorizar ainda mais a serra e as suas tradições / gentes?

7- Perspetivas Futuras

7.1 - Apresente alguma sugestão para atividades que gostasse que se realizassem no CC?

7.2 - O que espera do centro de convívio futuramente?

7.3 - Pretende continuar a frequentar o centro de convívio com a mesma regularidade?

Ir mais vezes, diminuir o número de vezes?

7.4 - E se o centro terminasse amanhã, iria fazer alguma diferença? O que mudaria na sua vida se o CC fechasse as portas?

Anexo 23 - Guião de entrevista informal aos formadores de atividades do CC de Parisés

1-Concretização objetivos

1.1- Quais são os principais objetivos da atividade que realiza no CC?

1.2- Considera que estão a ser cumpridos / foram atingidos?

2 - Facilidades e Dificuldades

2.1- Quais são as maiores facilidades e dificuldades com que se tem deparado na realização da sua atividade?

3 - Metodologia

3.1 -Considera que metodologia de trabalho que utiliza é adequada ao público em questão?

4-Caracterização participantes

4.1 -Como caracteriza o grupo participante?

4.2 - Na sua opinião, quais são as principais características que se destacam e caracterizam esta população?

5-Participação do grupo

5.1- Como avalia a participação dos idosos na atividade que realiza?

5.2 - Como avalia a motivação e o interesse do grupo na participação desta atividade?

5.3 Como avalia o relacionamento entre os participantes?

6 - Perspetivas Futuras

6.1 - Quais são os seus desafios e interesses para o trabalho que se desenvolve?

Anexo 23 - Análise de conteúdo da entrevista informal participantes CC Parises

Categoria	Sub-Categoria	Unidade de Registo
		“Qualquer um dia eu gosto de ir ali”. (E3)
	Identificação com as atividades realizadas	“Agente tira aquele pouco, pronto deixa tudo para trás. Não faz só bem às pernas e aos braços, também faz bem à nossa cabeça”. (E5)
		“Gosto das atividades, porque sempre dizem aquelas coisas, coisas que agente pode aproveitar uma ou outra para a nossa vida, das comidas, dos chás, dessas coisas. Eu gosto.” (E5)
	Atividades mais valorizadas	“Gosto de ouvir todos, mas a que eu gosto mais será da ginástica”. (E1)
Atividades		“Gosto de ouvir o Emanuel [Memórias ConVida]... e de falar com ele”. (E1)
		“A maneira que ele fala... as coisas que ele procura...gosto da pessoa pronto”. (E1)
		“De todas, de todas as que eu mais gosto do centro de convívio é os bordados. Vou à ginástica e aos computadores, também gosto muito dessas, mas a que eu mais gosto é os bordados”. (E2)
		“A atividade gosta mais é dos enfermeiros”. (E3)
		“Aprendo certas coisas. Eles falam muito acerca da saúde e é uma coisa que nos interessa, né. Portanto é uma coisa que logo que se possa não se deve perder. O falar deles para agente, a maneira que eles tratam agente, então faz muita falta. Eles

explicam muita coisa, de comida, alimentação, de sair enfim. A conversa deles é toda de animar agente”. (E3)

“O dia da ginástica, logo que eu possa vou sempre”. (E3)

“A que gosto mais e não minto é a ginástica, porque há sempre maneiras de fazer diferentes e aí agente acha que aquilo nos poderá fazer algum bem. Também temos esse conhecimento”. (E5)

“Opa eu não sei o que é que diga, tenho medo que ofenda alguém. Essas das histórias, para mim ouvir aquilo ou não é igual... aquilo é mais para crianças do que para velhotes como nós... eu acho assim”. (E1)

“Gosto da Zezinha, gosto delas todas. Mas essas coisas das histórias para mim não me diz nada”. (E1)

“Para mim a que menos interesse tem é o Emanuel [Memórias ConVida] e a Zezinha [Hora do conto]. Não vejo interesse naquilo, para mim ouvir aquilo ou não é igual. Passo bem sem lá ir”. (E2)

**Atividades
menos
valorizadas**

“É uma coisa que não nos dá nada, no entanto é um pouco que estamos ali com ela, é aquele bocadinho de convívio em que estamos ali a ouvir ela a contar coisas e agente sempre diz umas coisas também.” (E3)

“Isso das revistas e dos papéis é que não me influencia nada”. (E3)

“Sabe porque dou menos coiso, é aquelas histórias tão granndes, aquela coisa tão grande, que uma pessoa depois perde-se, quando acaba por chegar ao fim uma pessoa já não saber do princípio. Devia de ser uma coisa mais passageira e mais simples, agente já sabe que uma história tem que ser mesmo assim. Muito grande, mas chega a pontos que... é mesmo uma história. Mas devia ser uma coisa mais curta e encabeçar noutra diferente. O fim vai dar sempre ao coiso do princípio, o que é que depois às vezes agente já está adormecidos e já não vai dar

	<p>com o sentido daquilo, nem o valor que aquilo realmente tem”. (E5)</p> <p>“Eles [atividades Quem do Alto Olhar e Memórias ConVida] vêm aprender com agente, não é agente com eles. As pessoas não têm muito interesse em tanta pergunta”. (E6)</p>
<p>Alteração da rotina para poder frequentar o CC</p>	<p>“Eu vou sempre quando posso. A pessoa organiza a vida para ir é como se fosse trabalhar”. (E6)</p>
<p>Frequência com que participa nas atividades realizadas</p>	<p>“Gosto mas não quer dizer que vou lá sempre, quando eu puder ir vou. Vou quando calha. Gosto de ir não é por este e por aquele, gosto de ir, mas quando eu posso, quando não posso não vou”. (E1)</p> <p>“Eu não me sinto na obrigação de ir, eu gosto de ir que é diferente Quando eu tendo a minha em condições eu gosto de ir, para conviver com as pessoas. Quando eu posso ir, eu faço os possíveis para ir, é assim”. (E1)</p> <p>“Quando eu posso ir, gosto de ir sempre”. (E4)</p> <p>“Sempre que possa e haja atividades”. (E6)</p>
<p>Participação</p> <p>Fatores que influenciam a participação</p>	<p>“Eu também tenho sido uma pessoa que não tenho ido sempre, porque também há dias que agente não pode mesmo ir. Mas nunca cheguei ao ponto de não ir por desleixo por dizer, “ai eu aborrece-me estar lavar-me aquilo não dá resultado nenhuma, ainda não cheguei isso”. (E5)</p> <p>“Acelero um bocadinho mais na parte da manhã, ou vejo o que posso fazer ou tenho de deixar para outro dia que não vá lá”. (E5)</p> <p>“Não posso ir, não fui”. (E5)</p> <p>“A tarefa dos medronhos começamos logo em setembro, até Janeiro. Mas como este ano já não vem mais nenhum”. (E5)</p> <p>“As pessoas podiam iam mais, se elas quisessem, se pudessem vah”. (E4)</p>

Participação geral da comunidade	<p>“A grande parte das pessoas não dão valor nenhum áquilo. Mas aquilo é bom. Acho. É uma vida muito ocupada e já com poucas posses”. (E5)</p> <p>“As pessoas deviam gostar mais, fazer um esforçozinho para quilo continuar, para aquilo agarrar mais uma forçazinha. Mas teria de partir de todos nós, não é só um ou outro que goste de ir que vai dar força aquilo, temos que ser todos”. (E5)</p> <p>“As pessoas pensam que aquilo começou em pouco e acabará em nada, porque as pessoas não pensam que amanhã ou depois podem precisar mesmo, mais do que estão a precisar agora”. (E5)</p> <p>“As pessoas que estão ai em casa isoladas, podiam ir mais para além, só não vão mais porque não têm conhecimento suficiente. As pessoas não dão valor, não têm conhecimento do que é o convívio”. (E6)</p> <p>“Só não melhora porque as próprias pessoas dos Parises não vão muito. Têm o centro de convívio no monte e não vão. São as últimas a chegar e a primeiras a abalar. Se fosse no Javali ou Cabeça do Velho as pessoas iam mais, nem precisavam que as fossem buscar a casa”. (E6)</p>
Aprendizagem ao Longo da Vida	<p>Valorização da aprendizagem na terceira idade</p> <p>“Acho muito importantE Deve-se morrer e aprender, ou como raio é que dizem... vivendo e aprendendo”. (E1)</p> <p>“As coisas velhas, já passaram. Agente gosta é de coisas novas, pois claro”. (E1)</p> <p>“Eu para mim é importante aprender todos os dias, para que o cérebro não fique só naquele sentido. Quanto mais se aprende, mais o cérebro funciona e menos stressa e depressão agente tem”. (E2)</p> <p>“Aprende-se sempre coisas. Fui ali um bocadinho e ensinei a fazer o cós dobrado, não tive tempo de aprender o ponto que fazem ali nos panos. Mas na próxima vez logo que eu possa vou aprender”. (E3)</p> <p>“Aquele poucachinho que agente está vendo os mais fazendo ou conversando, aprende-se sempre. Eu acho que mesmo depois de</p>

velho, havia um que dizia que... vivendo e aprendendo aprende-se sempre. Depois de morrer não se aprende mais nada”. (E3)

Atão não é importante, apesar de uma pessoa não saber, mas há quem saiba. Pois eu cá não andi na escola, foi esta desgraça. Mas o mais importante é agente saber ouvir aquilo que as pessoas dizem coisas que ficamos com elas e servem para agente para o nosso bem. Se agente vai, vai gostar de ouvir aquilo que as pessoas dizem também é para nosso bem, não é só para passar o tempo, é também para aprender alguma coisa”. (E5)

“Considero importante. Sou nova ainda, não tive tempo de aprender enquanto andei ai ocupada a trabalhar. Agora já tenho mais tempo disponível é importante aprender. Os computadores por exemplo, é uma coisa importante, mas tinha de ser mais vezes. Todas as semanas, para agente não se esquecer. Uma vez por mês é pouco, porque quando agente vai à outra vez já esqueceu quase tudo. Fixa-se pouco assim”. (E6)

Sociabilidade

**Estado
espírito geral**

“Sinto-me bem. Até ao meio dia é tratar dos bichos, é saber o que vou fazer de almoço. Quando vem à uma hora, antes até, já tenho a comida feita. Vou ali para o outro lado, regar as coisas. Levanto-me antes das sete horas, passa-se tão depressa que quando eu sei já é uma hora, hora de ir comer. Passa-se o tempo e não me custa nada a passar. Passo temo bem, acho que isto faz bem a minha cabeça. Mas lá chegará a uma altura que não poderei”. (E5)

**Estado
espírito
durante as
atividades**

“Uma pessoa sente-se, como é que hei-de explicar, assim meio deprimida e quando vai parece que fica mais leve. Vem de lá mais aliviada, mais leve. Conversamos uns com os outros, o que é bom”. (E2)

“Eu acho que as pessoas ali tudo se dá bem, conversamos umas com outras. Ali é tudo amigo, dali para fora não interessa. As pessoas vem tudo ali com muito boas maneiras, seja quem vai ali falar ou vai assistir. Vem tudo dali tudo muito bem-disposto. Ganha-se convivência com toda a gente”. (E3)

	<p>“Estas pessoas de fora são todas muito nossas amigas, tem todas muito boas maneiras com agente”. (E3)</p> <p>“A pessoa está mais alegre. Acompanha com as pessoas, sente-se bem. É uma boa companhia”. (E4)</p> <p>“Sinto me acompanhada” (E4)</p>
<p>Importância da convivência</p>	<p>“o convívio, é o conviver com os outros, isso ainda é o mais importante, mais do que as atividades”. (E2)</p> <p>“Acho muito importante a convivência que agente tem uns com os outros ali. Para nos distrairmos, não ficarmos em casa deprimidos, sós”. (E2)</p> <p>“As pessoas não estão domesticadas para isso (conviver). Sinto necessidade de falar com pessoas da minha idade. Aqui as pessoas mais velhas, não dão chance para isso. Não tem conhecimento da importância da convivência”. (E6)</p>
<p>Convivência gerada durante as atividadesCC</p>	<p>“Gosto de ir além para ir conviver com as pessoas, não é por isto ou aquilo, gosto é de ir conviver com as pessoas. Para falar, ouvir, mais nada”. (E1)</p> <p>“Gosto da maneira de todos, sinto-me bem. Temos tido sido companheiras e tido respeito por todas. Se vamos para ali para nosso bem, temos que ser assim”. (E5)</p> <p>“O convívio é muito importante. Hoje já é, amanhã ou depois ainda mais será. Senão perder o meu juízo. Enquanto eu poder arrojear as pernas espero andar aqui a fazer estas coisas. Há dias em que acordo com tantas dores e penso que não consigo fazer nada, mas depois começo a <i>jarrear</i> e quando dou por mim já estou melhor”. (E5)</p>
<p>Mudanças criadas desde o surgimento do CC</p>	<p>“Antes raramente saía daqui. Só algum dia que fosse a São Brás, ou trabalhar. Tirando isso nunca saía de casa para fora. Também não sou de ir para casa dos vizinhos”. (E2)</p> <p>“Não empata nada de ir ali um bocadinho. Tenho sempre tempo para ir ali um bocadinho. Oriento a minha vida e tenho sempre um bocadinho para ir lá”. (E3)</p>

“Ouvia falar que havia ali na Feiteira um convivizinho desses, todas as tardes vão além beber um cházinho. Mas esses pagam 13 € por mês. Aqui agente se fosse a pagar não ia metade Ainda assim sabe Deus. Se elas às vezes de graça não vão, quanto mais se tivesse pagar. Lá eu gosto de ir, se tivesse que pagar, desde que não fosse grande coisa, lá eu ia na mesma”. (E3)

“Desenvolveu um bocado o sítio, agente também desenvolver. Está ali aquela porta sempre aberta. O pessoal do javali está bastante interessado em vir, era um monte que estava além muito isolado e agora vem muito ai, agente aqui também desenvolveu. Também vem família da cabeça do velho”. (E3)

“Se não houvesse nada era pior, àquela porta aberta é um conforto. Por exemplo, agente hoje sabe que estás ai. Se não temos muito que fazer, lembro –me olha sempre vou lá dar um bocadinho, sempre distraio, sempre fala um pouco e vê coisas diferentes. É bom. Se agente se opor em ir um pouco é sempre bom. Agente em casa tem sempre que fazer. A vida governa-se à mesma”. (E3)

“A pessoa está mais desacanhada, a pessoa aprende a estar mais à vontade, aprender a falar, a ouvir”. (E6)

Reconhecime nto e identificação com CC	Identificação	“Ir um bocadinho ali não faz mal”. (E3)
		“Logo que tenha saúde, gosto de ir sempre”. (E3)
		“Gosto do espaço e a maneira que as pessoas tratam lá agente. Vocês têm aquilo sempre bem.”(E3)
		“Ir ali ao centro ou ir a missa todos meses é uma coisa que não me empata tempo nenhum. Tenho tempo para governar a minha vida, ou faço antes ou faço depois”. (E3)
	Sugestões	“Gostava de saber mais de costura”. (E2)
	apresentadas	“A réu é muitos dias. Dois dias, porque a quarta é para ir à vila”. (E4)
		“Mais de dois dias já é muito. À segunda e sexta-feira por exemplo é uma coisa mais certa para agente, mas como está quarta-feira já vamos à vila e é um dia que vai roubar agente.

		<p>Dois é bom. A terça e quinta, como quinta junto à quarta torna-se muito. Como agente ainda temos família, temos vida, temos ocupação de vida que não dá para tirar muito tempo para isso. Três dias a sair já é muito”. (E5)</p> <p>“Mas se isto for bem conversado, agente já tem feito assim, temos intermediado, não vamos sempre as mesmas, umas vezes vão umas outras vezes outras, para ir sempre algumas. Também se agente não ir, também não presta e estamos dando força para aquilo acabar”. (E5)</p> <p>“Uma Professora também não fazia mal dar além umas horas e ajudar no escrever, ajudar na escola”. (E6)</p>
	<p>Satisfação relativamente às atividades realizadas</p>	<p>“Tenho aprendido muitas coisas novas, principalmente nos computadores e no cuidar da nossa saúde”. (E2)</p> <p>“Para mim é o suficiente, havendo uma, duas três vezes por semana no máximo, seria o ideal. Todos os dias como há, é muito. Agente todos dias não podemos lá ir. Duas até três vezes, já era bom”. (E2)</p> <p>“Tudo é bom. Pra começar tiramos aquele pedacinho para agente descansar e pelo convívio”. (E5)</p>
	<p>Satisfação relativamente funcionamento em geral</p>	<p>“Estou satisfeita, estou desejando que venha aquele dia da atividade Gosto muito de ir. Temos lá sentadas, falamos, conversamos, bebemos um cházinho. Acho que é muito bom”. (E3)</p> <p>“uma pessoa já está habituada a ir dar para além. Uma pessoa governa a vida de manha, as tardes no verão são como uns anos e no inverno também o que é que se faz ai tardes inteiras. Eu cá não gosto de nada que dá ai nessa televisão. Se vou além sempre distraio um pouco. Sempre se aprende alguma coisa nova”. (E6)</p>
<p>Perspetivas Futuras</p>	<p>Desejo de continuidade</p>	<p>“Enquanto eu poder eu vou”. (E4)</p> <p>“Enquanto eu puder, pelo menos o que é dois dias por semana vou. Mais do que isso não me comprometo”. (E5)</p> <p>“Eu por mim ia mais”. (E6)</p>

Categoria	Sub- Categoria	Unidade de Registo
	Concretização dos objetivos	<p>“Eu não tinha grandes planos, de uma maneira geral pretendia-se criar grupo e contribuir para aumentar a união das pessoas.” (E8)</p> <p>“um dos meus objetivos desde o início para a serra e que ainda não está a ser cumprido é o de sempre pensei e continuo a pensar em criar um espaço comunitário”. (E8)</p> <p>“O objetivo que está parcialmente a ser cumprido é o de contribuir para aumentar o espírito comunitário e que as questões culturais, tudo o que seja tradições, sejam o elo que dá força a essa união. O que tornaria essas pessoas mais unidas, serem detentoras de uma memória que só elas é que têm. A memória seja uma maneira das pessoas ganharem auto-estima.” (E8)</p> <p>“o objetivos foram atingidos, apenas o email fica por realizar. Mas prefiro insistir em navegar na internet para que ganhem mais confiança”. Dentro do tempo disponível para a sessão conseguiu-se um bom trabalho e cumprir objetivos.” (E9)</p> <p>“Para os meus objetivos correu bem. Muitas vezes repito perguntas, ou peço uma informação ao contrário.” (E10)</p> <p>“um dos meus objetivos profissionais era trabalhar com idosos. No início fui um pouco a medo e as próprias pessoas também me receberam com um pé atrás, porque não sabiam bem o que eu ia lá fazer. Mas agora já compreendem.” (E11)</p> <p>“a serra tem muitos movimentos de requisição de livros. Só a requisição que é feita no mercado municipal é que supera à serra. E ao mercado eu vou de 15 em 15 dias e na serra apenas uma vez por mês.” (E12)</p> <p>“E gostam e lêem. Estão sempre à espera daquele dia.”(E12)</p> <p>“tem saído bem os livros técnicos de saúde, plantas, poesia. Um bom romancE Não gostam de qualquer coisa. Quando gostam daquele tipo de coisas, é mesmo só aquilo. Por outras coisas que</p>

se leve coisas interessantes, era aquilo que lhe interessa. São pessoas são muito seletivas.”(E12)

“Custou a arrancar, mas está a ser bom.” (E12)

Potencialidades “Os saberes que elas não valorizam...valorizam pouco.... elas sentem-se ridículas de queremos saber uma coisa daquelas, porque para elas aquilo não vale nada.” (E8)

“facilidade de mobilizar as pessoas é muito eficiente de um monte para o outro.” (E8)

“Facilidade com que se chega às pessoas.” (E8)

“A relação que se tem com as pessoas, sobretudo a tua, vê se outras pessoas que têm passado por ali, tem sido apenas funcionárias, enquanto tu és mesmo autêntica, natural, és mesmo de lá, fazes parte”.(E8)

“As pessoas gostam de falar das suas memórias, da sua identidadeE Do era do que foi quando eram jovens.”(E8)

“Foi surpreende a evolução das pessoas.” (E9)

“as pessoas aderiram com bastante afetividade.” (E10)

“as pessoas não acreditam quando lhe digo que quando vamos lá e recebemos mais do que damos. Este é um dos públicos que nos recebe com mais carinho, que recebe com desejo de receber. São pessoas que reconhecem o nosso trabalho.”(E11)

“Acolhem muito bem, recebem muito bem. Como trabalho com outros grupos consigo distinguir.” (E11)

“São pessoas fáceis de trabalhar, as pessoas cá embaixo são mais difíceis de trabalhar, muito mais do que lá em cima.”(E12)

Fragilidades “São pequenas dificuldades.” (E8)

Eu não tinha ligação com a serra, porque está afastada. E então de vez em quando ganhava coragem pegava na carrinha e na máquina e ia pela serra acima. Mas era tudo muito superficial, porque as pessoas eram desconfiadas pensavam quem é este que nos vêm aldrabar. As pessoas estão à defesa.”(E8)

“Este trabalho em conjunto facilitou esse contacto.”(E8)

“De todos os grupos com quem trabalho, este era o que me deixava mais preocupação. De as manter interessadas isso exigia muito de mim. Tinha de levar quase um espetáculo, se algum dia não vai tão bem preparado. Não contava que Estas pessoas fossem tão exigentes na dinâmica da atividade Se não levo a sessão bem preparada elas ficam logo desinteressadas e começam a falar umas com as outras. O que não acontece com pessoas dos outros sítios. Eu tenho de chamar atenção para alguns pormenores, lá em cima elas querem ver e saber tudo ao pormenor, ou quando não têm interesse querem logo passar a frente Muitas vezes tive a dificuldade me mantê-las atentas.” (E8)

“Agora já começam a ser mais tolerantes.” (E8)

“Nos Parises nota-se ali alguns conflitos entre as pessoas, que não se verifica com as pessoas dos outros montes.” (E8)

“É um grupo restrito e com algumas reservas em relação a alguns temas como as suas crenças, o que elas acreditam, o que elas temem, o que pensam sobre determinados temas. Quando falam é só de generalidades. As vezes não querem falar do assunto, dizem todas a mesma coisa e mudam logo de assunto.” (E10)

“São mulheres que ficaram muito tempo fechadas naquele mundo do campo e as suas experiências cinge-se a este tempo de assunto.” (E10)

“É muito pouco tempo, com um hora e meia por mês para dar uma formação de expressão criativa. É impensável. Por isso é que temos de aumentar a carga horária por mês.”(E12)

Metodologia de trabalho

“Pequenas ações e simples, mas que lhe cheguem ao coração.” (E8)

“Há sempre coisas a alterar, mas pelo espaçamento das aulas não há espaço para aprofundar determinadas matérias”. (E9)

“Faço sempre um pequeno recuo de uma sessão para a outra, para eles verem ligação de umas sessões para as outras” (E9)

“Planificação das aulas é importante.” (E9)

“dou sempre o exemplo e eles fazem depois. Faço aqui no quadro. Se ver que não estão a perceber, tento explicar de outra forma.” (E9)

“Se elas acham que este estilo de fazer perguntas já possam estar a ser cansativo, poder-se à alterar.” (E10)

“Não sei se poderão achar esta atividade muito repetitiva e queiram que eu mude de estilo. Em vez de estar a fazer perguntas. Chegamos a um ponto em que não é possível sacar mais nada de como foi no tempo delas. Pois ao fim deste tempo todo, já se perguntou de diferentes maneiras.” (E10)

“Esticamos um bocadinho mais com histórias maiores ou mais complexas, porque temos que puxar um bocadinho mais pela cabeça. Temos que estimular mais estas pessoas.” (E11)

“tenho umas histórias pequenas e outra um pouco maior. Porque eu sei que elas reagem melhor as histórias mais pequenas e mais engraçadas. Mas a ideia de usar uma história maior é mesmo para estimular.” (E11)

“Primeiro temos que fazer as pessoas irem, por gostarem de ir, de se reunir e trocar experiências. Aquilo são pessoas com muita experiência. A partir daí já podes fazer um plano de formação, tentar agarrar de outra forma. Não fiz isso antes, porque senão elas diziam 'olha vem ela aí e nós somos obrigadas a ir'.” (E12)

Caracterização

“Pessoas em geral pessimistas, mantêm a memória muito vincada dos acontecimentos maus que lhe aconteceram.” (E8)

“Todo o contexto é depressivo, as pessoas mantêm aquele sentimento de tristeza.” (E8)

“A identidade e a maneira orgulhosa e entusiasmada com elas reagem quando conseguimos chegar até elas e ganhamos a sua confiança, faz acreditar de que um espaço comunitário poderia valer a pena.” (E8)

“Pelo espaçamento das aulas, conseguiram assimilar o básico e o que era o esperado.” (E9)

	<p>“De mês a mês é muito tempo de distancia. O ideal seria uma sessão semanal. Assim o espaço temporal entre as sessões é menor e consegue-se mais facilmente recuperar a memória.” (E9)</p> <p>“Estão mais treinadas em memorizar e talvez isso influencia a aprendizagem da informática, pelo espaçamento da aula”</p> <p>“São pessoas acessíveis e de fácil trato.” (E9)</p> <p>“São pessoas muito afetuosas, pessoas que valorizam o meu trabalho, que me recebem como eu sou.”(E11)</p> <p>“É um ambiente muito familiar. Quando estás até não muito de ti, mas quando não estás, elas elogiam-te muito. Elas consideram-te do grupo delas.”(E11)</p> <p>“Elas sabem que tu sabes o que elas sentem, do que elas falam.”(E11)</p> <p>“São pessoas que sabem muita coisa. Por muita coisa que tu saibas fazer, vais sempre aprender coisas novas. Às vezes a forma como elas fazem até é mais fácil.”(E12)</p>
Participação	<p>“São pessoas que participam, mas mais ou menos que precisam de mais tempo para se integrar.” (E8)</p> <p>“Existem níveis de confiança que se vão conquistando. Passaram de meras assistentes, e começaram a ascender em termos de participação, levando também as suas coisas para as sessões.” (E8)</p> <p>“Participam não tanto em quantidade, mas qualidade. As que costumam vir, vêm com regularidade.” (E9)</p> <p>“Podiam ir mais, já tive tardes de 4, 5 também já tive 11, 12.”(E11)</p>
Motivação e Interesse	<p>“São pessoas interessadas porque é uma coisa nova [informática]” (E9)</p> <p>“São pessoas motivadas e interessadas. Pessoas disponíveis para a partilha, disponíveis para aprender e para ensinar. elas não se importam nada de ensinar aquilo sabem.”(E12)</p> <p>“Cá está só vai mesmo quem gosta desta arte. Não se pode dar um par de agulhas e dizer vá faça.”(E12)</p>

Relacionamento “Bom relacionamento entre todos” (E.8)

“Antes falamos mais umas por cima das outras, saiam a qualquer hora. Agora são elas que já se alertam umas às outras para não fazerem tanto barulho. Nota-se que já estão mais trabalhadas. Já compreendem e respeitam a atividade em si.” (E11)

Anexo 25 - Exemplo da grelha de observação geral

Nome da atividade observada:	
Data :	
Duração da observação:	
Local:	
Outros instrumentos de registo utilizados nesta observação:	
Número de participantes:	
Descrição da atividade:	
Registos do nível verbal (o que as pessoas dizem entre si):	
Registos do nível comportamental (o que as pessoas fazem e como se relacionam):	
Registos do nível afetivo (como se sentem):	
Apreciações e ou sugestões dos participantes:	
Outros dados relevantes:	
As minhas interpretações e conclusões	

Anexo 26 - Exemplos de Diário de Campo

Diário de Campo N° 60

Nome da atividade observada: divulgação e atividade “linhas & letras”.

Data : 12 de Março de 2015.

Local: Centro de Convívio de Parisés.

Outros instrumentos de registo utilizados nesta observação: Fotografia.

Número de participantes: 4

Descrição da atividade:

Durante a manhã procedeu-se à divulgação da atividade a realizar na parte da tarde no CC, com isto aproveitamos o motivo de recordar os residentes da atividade para fazer algumas visitas aos idosos, confirmar qual o seu estado e desafiar-os a participar.

Registos do nível verbal (o que as pessoas dizem entre si):

Numa primeira visita domiciliária a quando estou a desafiar a senhora Luisa a participar na atividade da tarde, chega-se junto a mim a sua sogra, a senhora Catarina que reclama a presença da nora. No dia anterior tinha sido dia de ginástica, hoje era dia de bordados, diz a idosa que é muita atividade e que “para ela ir, eu é que sinto a falta. Aqui ando eu toda descadeirada para ela fazer esses esforços todos quem padece sou eu”.

Na verdade, estes testemunhos deixam-me triste. Sigo viagem para a próxima casa, mas pelo caminho encontro na paragem do autocarro, sozinha, uma senhora já muito velhota, toda vestida de preto. Paro a carrinha e vou falar com ela. Ali tem sido o único ponto de encontro que temos tido. Não é utilizadora do CC por opção e desde que enviuvou que não mantém relação com os vizinhos de outros montes. Voltei a convidá-la a experimentar uma tarde no CC ou a aceder ao apoio de SAD da IPPS da Serra do Caldeirão, mas a resposta é quase sempre a mesma “governo-me bem sozinha. Só quando não puder mesmo nada, aí é que tenho de sujeitar a essas coisas. Aí eu já não mando em mim”.

Registos do nível afetivo (como se sentem):

É um vazio tão grande, uma tristeza espelhada na expressão desta mulher, que não consegue ter uma palavra positiva ou de esperança...recorda com nostalgia o tempo em que o marido era vivo “antigamente íamos para a horta e encontrávamos em cada porta

uma pessoa, agora já não se vê ninguém. É uma tristeza tão grande”.

Chego à conclusão de que não consigo motivar esta senhora para a vida, está numa depressão do qual nem se consegue imaginar a profundidade. Propus-lhe que falasse com a psicóloga da autarquia e que se ela aceitasse um dia poderíamos fazer-lhe uma visita a casa. Mas a ideia também não foi muito bem aceite. Uma vez que esta senhora está conformada com o seu estado e para si é normal sentir –se. Aliás, na sua perspetiva “Estamos todos iguais. Se um está velho ou outro não é novo. Se uma se queixa de dores a outra não se fica a rir”.

Fui-me embora com o coração mais que apertado, esta senhora não fica esquecida. Durante a tarde fiz a sinalização para a psicóloga da autarquia.

Na parte da tarde, a atividade começa com o transporte dos participantes dos locais habituais até ao centro de convívio, que decorre de forma normal.

A atividade também decorreu num bom ambiente entre os participantes que interagem bastante entre si e com a dinamizadora.

da conversa entre duas participantes dá-me alguma satisfação pela alegria que transparecessem por estar no CC: “agente agora já não se vê sem isto. Alguma coisa tem sempre de haver aqui”

a mesa está repleta de revistas com bordados, novelos de lã e agulhas. A tarde passa-se muito bem, com trocas de elogios contantes “tu é que sabes fazer bem isso Bela”, “tu és mesmo muito habilidosa para essas coisas”.

Eu cá se puder aprender sempre coisas novas, venho sempre, Nunca se sabe tudo. Sei para o desenrasca do dia a dia”

No final da atividade, fez-se o tradicional lanche, com os bolos que as próprias participantes levam e simplesmente confraterniza-se. Fala-se de tudo um pouco, das próximas actividades, das que têm gostado mais, do que gostariam de fazer.

Diário de Campo nº28

Nome da atividade observada: Desporto Sénior

Data : 12 de Janeiro de 2015

Local: Centro de Convívio de Parises.

Outros instrumentos de registo utilizados nesta observação: Fotografia.

Número de participantes: 16

Descrição da atividade: Estamos em Janeiro e já se nota maior capacidade de execução nos exercícios por parte dos participantes. Sempre motivados para esta atividade, desde do momento do transporte, onde se recordam episódios das sessões anteriores.

No geral, reina sempre a boa disposição e a convicção de que estão a fazer daquela aula de 'ginástica' um tratamento para a sua saúde. Os participantes mais frequentes mostram-se bastante motivados comunicam bastante entre si, com a professora assim como conosco. Aproveitam o decorrer da aula também para colocar a conversa em dia, conviver e sobretudo mexer-se bem, o melhor possível. Dizem os próprios. É interessante verificar o envolvimento destes participantes em cada exercício e a vontade de fazer sempre mais, como se fosse solução milagrosa para acabar com as dores que têm. São sobretudo as mais novas que lançam para o ar comentários como "vou fazer mais umas vezes para ver se ponho boa deste joelho, que se farta de doer todas as manhãs.

Como de costume, integro-me no grupo participante e tal como eles realizo cada exercício sugerido pela professora de educação física.

No início da aula a professora realizou uma breve abordagem à importância do exercício físico na 3ª idade para a manutenção da nossa qualidade de vida e saúde em geral. Após esta abordagem ao exercício físico e aos seus benefícios, a professora desenvolveu alguns exercícios básicos pouco complexos e de grau leve de intensidade para que os presentes pudessem realizar e verificar por si mesmos que não era nada impossível a sua realização.

Assim, a aula revelou-se um pouco diferente no sentido de que foram utilizados os vários espaços no interior e exterior do cc, onde foram utilizados os aparelhos geriátricos, assim como vários exercícios de coordenação com arcos e de equilíbrio, terminando em alongamentos finais.

Mais uma vez foi necessária a minha colaboração na execução de alguns exercícios, sobretudo os que exigiam maior coordenação, ou para explicar algum exercício de uma

forma mais simples e acessível, dando exemplos da vida diária destas pessoas: “dei por mim a comparar os exercícios que fazemos em sala com tarefas ou tradições locais, vejo que estas pessoas ficam agradadas com a minha comparação e prossigo. Penso que assim se torna mais fácil a compreensão do exercício e que em casa será mais fácil de recordar. Exemplos: “Rodar a anca “vamos joeirar”; “Abrir e fechar os punhos -Lavar a roupa”; “Alongar o antebraço -Lançar o trigo ao campo”.

Gosto do que faço, às vezes também me distraio e eles simplesmente copiam o que eu estou a fazer, mesmo que de uma forma mesmo correta. E a risada é geral.

A maioria dos participantes apresenta ainda boa autonomia, conseguindo realizar quase todos os exercícios sem grandes limitações. Existem um ou dois casos em que precisamos de estar mais atentas. São dois senhores com o mesmo nome, mas com problemas de saúde diferentes. Um com excesso de peso e problemas cardiovasculares e o outro surdo-mudo. No entanto, são dos mais assíduos e os que mais valorizam esta atividade.

Nota-se que o Sr. António apresenta cada vez maior dificuldade na execução dos exercícios solicitados, sobretudo os que exigem maior coordenação e esforço dos membros inferiores. Por isso há sempre uma de nós atenta aos seus movimentos e na maioria das vezes quando os exercícios são realizados no chão este senhor tem de ser ajudado a realizar os exercícios, porque ele não prescinde de fazer nenhum.

No final durante o habitual lanche convívio, uma das participantes alegra os presentes com mais um conjunto de quadras feitas na hora e dedicadas à atividade realizada.

Quando viemos fazer ginástica
É sempre muito divertido
Porque em novos nunca fizémos
E agora temos os músculos encolhidos

Todos gostam de cá vir
Porque isto faz bem à saúde
Em casa também já fazemos
Mas com algum receio de cair

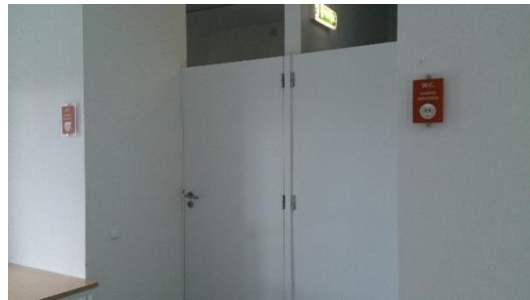
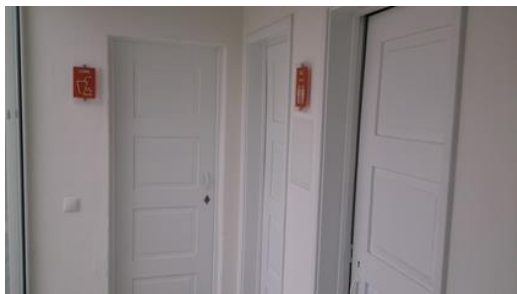
A professor passa muito trabalho
Para os exercícios nos ensinar
Mas a Cláudia também faz com agente

E está sempre disposta a ajudar

Felisbela Martins

Anexo 27 - Registo fotográfico instalações CC de Parises







Anexo 28 - Registo fotográfico das atividades realizadas no CC de Parisés

1. Atividades de partilha de saberes





2. Ateliers Práticos





3 . Passeios lúdicos / intercâmbios





4. Atividades ligadas à natureza

4.1. Caminhadas



4.2. Horta Comunitária



5. Sessões de informação e sensibilização





6 . Leituras e Comunicação





7. Recriação de festividades



8 . TIC



9 . Atividade Física





10 . Dinâmica geral do Centro de Convívio







Anexo 29 - Anexo 30- Planificação geral das sessões TIC 2014/2014

A utilização da informática, e da Internet em particular, pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades, uma forma de combater o isolamento e promover um envelhecimento mais divertido e informado, terminando com mitos como “Já não tenho idade para isso” ou “Burro velho não aprende línguas”, conseguindo-se desta forma proporcionar aos participantes novos momentos de aprendizagem e de valorização pessoal e social.

Para o desenvolvimento desta ação contaremos com o apoio técnico da autarquia, que disponibiliza mensalmente um professor de informática assim como o Espaço Internet de São Brás de Alportel para a sua dinamização. Pretende-se com esta atividade desenvolver nos participantes competências elementares na área das tecnologias da informação e da comunicação, em particular do computador e Internet.

Objetivos Gerais

1. Operar o computador e sistema Operativo;
2. Navegar Internet;
3. Utilizar o Correio Eletrónico.

Objetivos Específicos

1. Computador e sistema Operativo.
 - a. Ligar e desligar o computador;
 - b. Identificar os vários componentes de um sistema informático (Monitor, Rato, Teclado, entre outros);
 - c. Operar corretamente as teclas do teclado e as suas funções;
 - d. Utilizar corretamente do rato e as suas funções;
 - e. Utilizar o Ambiente de Trabalho do Sistema Operativo (Windows);
 - f. Utilizar os principais menus e submenus do Sistema Operativo;
 - g. Criar, abrir e renomear pastas;

- h. Saber utilizar os acessórios do Sistema Operativo (Bloco de notas e Paint);
 - i. Guardar, eliminar e renomear ficheiros.
2. Internet.
- a. Abrir e utilizar um browser;
 - b. Visitar páginas da internet utilizando o URL;
 - c. Navegar entre as páginas da Web utilizando as hiperligações.
 - d. Utilizar motores de Pesquisa.
3. Correio Electrónico.
- a. Criar uma conta de correio electrónico;
 - b. Aceder ao e-mail através do browser;
 - c. Enviar, ver, eliminar e-mails;
 - d. Anexar um ficheiro;
 - e. Enviar e-mails com e sem conhecimento.

Anexo 30 - Plano 1ª Sessão TIC

1. Identificação	
Curso:	Introdução à Informática
Aula nº	1
Tema:	Apresentação da matéria a lecionar e introdução ao computador.
2. Objectivos Gerais	
Apresentação dos principais objetivos de trabalho com o grupo.	
3. Objectivos Específicos	
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:	
<ul style="list-style-type: none"> 1. Identificar os vários componentes de um computador; 2. Ligar o PC corretamente; 3. Utilizar o rato corretamente; 4. Usar o teclado corretamente; 5. Utilizar o menu do Windows e ambiente de trabalho; 6. Desligar o PC corretamente. 	
4. Pré-Requisitos	
Não têm.	
5. Materiais e Equipamentos	
Computadores, videoprojector e documentos de apoio.	
6. Actividades Didácticas	

Guião de sessão

Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Apresentação da matéria.	Método expositivo	Computador, videoprojector	15'		Minutos

Identificar os vários componentes de um computador	Método Ativo	Computador, videoprojector	10	25'	
Ligar o PC corretamente;	Método Ativo	Computador, videoprojector	2'	27'	
Utilizar o rato corretamente;	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	32'	
Usar o teclado corretamente;	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	37''	
Utilizar o menu do Windows e ambiente de trabalho;	Método Ativo	Computador, videoprojector	20'	57'	
Desligar o PC corretamente.	Método Ativo	Computador, videoprojector	3''	60''	

Anexo 31 - Plano de Avaliação 1ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA						
Seção nº:	1						
Data:	14/11/2014						
	Objetivos Específicos						
Formando	1	2	3	4	5	6	Presença
Hortência Cavaco	A	A	A	A	A	A	P
Marília Martins	A	A	A	A	A	A	P
Maria Catarina Ramos	A	A	A	A	A	A	P
Lucília Martins	A	A	A	A	A	A	P
Felisbela Martins	A	A	A	A	A	A	P
Julio Reis	A	A	A	A	A	A	P
	Avaliação						
	(N-Não atingido os Objetivos D- Em desenvolvimento A-Atingiu os Objetivos)						

Anexo 32 - Plano 2ª Sessão TIC

1. Identificação	
Curso:	Introdução à Informática
Aula nº:	2
Tema:	Criar pastas.

2. Objectivos Gerais
Criar pastas

3. Objectivos Específicos
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligar o pc; 2. Utilizar o rato; 3. Utilizar menu iniciar; 4. Ambiente de trabalho; 5. Criar pastas.

4. Pré-Requisitos
Não têm.

5. Materiais e Equipamentos
Computadores, videoprojector e documentos de apoio.

6. Actividades Didácticas
Ficha de exercícios.

Guião de sessão

Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Ligar o pc (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	10'		Minutos
Utilizar o rato (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	5	20'	
Utilizar o menu do Windows e ambiente de trabalho (Revisões);	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	25'	
Criar pastas	Método Ativo	Computador, videoprojector	10'	35'	
Ficha de Exercícios;	Método Ativo	Computador, videoprojector	20'	55'	Ficha de trabalho nº1
Desligar o PC corretamente.	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	60'	

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA					
Seção nº:	2					
Data:	12/12/2014					
	Objetivos Específicos					
Formando	1	2	3	4	6	Presenças
Hortência Cavaco	A	A	A	A	A	P
Marília Martins	A	D	A	A	A	P
Maria Catarina Ramos	A	D	A	A	A	P
Lucília Martins	A	A	A	A	A	P
Felisbela Martins	A	A	A	A	A	P
Julio Reis	A	A	A	A	A	P
Avaliação						
(N-Não atingido os Objetivos D- Em desenvolvimento A-Atingiu os Objetivos)						

Anexo 34 - Plano 3ª Sessão TIC

1. Identificação					
Curso:	Introdução à Informática				
Aula nº	3				
Tema:	Revisões				
2. Objectivos Gerais					
Utilização básica do computador.					
3. Objectivos Específicos					
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligar o pc (Revisões); 2. Utilizar o rato (Revisões); 3. Utilizar menu iniciar (Revisões); 4. Ambiente de trabalho (Revisões); 5. Criar pastas (Revisões). 					
4. Pré-Requisitos					
Não têm.					
5. Materiais e Equipamentos					
Computadores, videoprojector e documentos de apoio.					
6. Actividades Didácticas					
Ficha de exercícios.					
Guião de sessão					
Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Ligar o pc (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	10'		Minutos

Utilizar o rato (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	5	20'	
Utilizar o menu do Windows e ambiente de trabalho (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	25'	
Criar pastas (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	10'	35'	
Desligar o PC corretamente	Método Ativo	Computador, videoprojector	5'	60'	

Anexo 35 - Plano de avaliação 3ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA					
Seção nº:	3					
Data:	16/01/2015					
		Objetivos Específicos				Presenças
Formando	1	2	3	4	6	
Hortência Cavaco	A	A	A	A	A	P
Marilia Martins	A	A	A	A	A	P
Maria Catarina Ramos	A	A	A	A	A	P
Lucilia Martins	A	A	A	A	A	P
Felisbela Martins	A	A	A	A	A	P
Julio Reis	A	A	A	A	A	P

Anexo 36 - Plano 4ª Sessão TIC

1. Identificação	
Curso:	Introdução à Informática
Aula Nº	4
Tema:	Revisões
2. Objectivos Gerais	
Utilização básica do computador.	
3. Objectivos Específicos	
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Criar pastas (Revisões); 2. Introdução de texto; 3. Guardar o documento. 	
4. Pré-Requisitos	
Não têm.	
5. Materiais e Equipamentos	

Computadores, videoprojector e documentos de apoio.					
6.Actividades Didáticas					
Ficha de exercícios.					
Guião de sessão					
Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Criar pastas (Revisões)	Método Ativo	Computador, videoprojector	20'		
Introdução de texto	Método Ativo	Computador, videoprojector	60'	1h20'	
Guardar o documento	Método Ativo	Computador, videoprojector	10	1h30	

Anexo 37 - Plano avaliação 4ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA					
Seção nº:	4					
Data:	13/03/2015					
	Objetivos Específicos					
Formando	1	2	3	4	6	Presenças
Hortência Cavaco	A	A	A	A	A	P
Marília Martins	A	A	A	A	A	P
Maria Catarina Ramos	A	A	A	A	A	P
Lucília Martins	A	A	A	A	A	P
Felisbela Martins	A	A	A	A	A	P
Julio Reis	A	A	A	A	A	P

Anexo 38 - Plano 5ª Sessão TIC

1. Identificação	
Curso:	Introdução à Informática
Aula nº:	5
Tema:	Revisões
2. Objectivos Gerais	
Utilização básica do computador.	
3. Objectivos Específicos	
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de: Elabora um texto no Word; Utilizar corretamente as teclas do teclado.	
4. Pré-Requisitos	
Não têm.	
5. Materiais e Equipamentos	

Computadores, videoprojector e documentos de apoio.					
6.Actividades Didáticas					
Ficha de exercícios.					
Guião de sessão					
Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Introdução de texto	Método Ativo	Computador, videoprojector	80'		
Guardar o documento	Método Ativo	Computador, videoprojector	10	1h30	

Anexo 39 - Plano avaliação 5ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA
Seção nº:	5
Data:	13/03/2015
	Objetivos Específicos
Formando	1 2 3 4 6 Presenças
Hortência Cavaco	A A A A A P
Marília Martins	A A A A A P
Maria Catarina Ramos	A A A A A P
Lucília Martins	A A A A A P
Felisbela Martins	A A A A A P
Julio Reis	A A A A A P

Anexo 40 - Plano 6ª Sessão TIC

1. Identificação	
Curso:	Introdução à Informática
Aula nº	6
Tema:	Internet
2. Objectivos Gerais	
Introdução à Internet	
3. Objectivos Específicos	
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aceder à internet através do programa apropriado; • Navegar a páginas de internet utilizando o URL; • Navegar a páginas de internet utilizando as hiperligações. 	
4. Pré-Requisitos	

Não têm.					
5.Materiais e Equipamentos					
Computadores, videoprojector e documentos de apoio.					
6.Actividades Didácticas					
Ficha de exercícios.					
Guião de sessão					
Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Introdução à internet	Método explicativo	Computador, videoprojector	20'		
Navegar a páginas de internet utilizando o URL	Método Ativo	Computador, videoprojector	30'	50	
Navegar a páginas de internet utilizando as hiperligações.	Método Ativo	Computador, videoprojector	30'	90	

Anexo 41 - Plano avaliação 6ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA				
Seção nº:	6				
Data:	13/03/2015				
		Objetivos Específicos			Presenças
	Formando	1	2	3	
	Hortência Cavaco	A	A	A	P
	Marília Martins	A	A	A	P
	Maria Catarina Ramos	A	A	A	P
	Lucília Martins	A	A	A	P
	Felisbela Martins	A	A	A	P

Julio Reis	A	A	A	P
Maria Graça Gonçalves	A	A	A	P

Anexo 42 - Plano 7ª Sessão TIC

1. Identificação					
Curso:	Introdução à Informática				
Aula N°	7				
Tema:	Internet				
2. Objectivos Gerais					
Internet revisões.					
3. Objectivos Específicos					
No final da sessão os formandos deverão ser capazes de:					
<ul style="list-style-type: none"> • Aceder à internet através do programa apropriado; • Navegar a páginas de internet utilizando o URL; • Navegar a páginas de internet utilizando as hiperligações. 					
4. Pré-Requisitos					
Utilizar corretamente o rato e teclado.					
5. Materiais e Equipamentos					
Computadores, videoprojector e documentos de apoio.					
6. Actividades Didácticas					
Guião de sessão					
Etapa	Metodologia	Material	Tempo	Acumulado	Observações
Introdução à internet	Método explicativo	Computador, videoprojector	20'		
Navegar a páginas de internet utilizando o URL	Método Ativo	Computador, videoprojector	30'	50	
Navegar a páginas de internet utilizando as hiperligações.	Método Ativo	Computador, videoprojector	30'	90	

Anexo 43 - Plano avaliação 7ª Sessão TIC

Ação:	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA				
Seção n°:	7				
Data:	08/05/2015				
		Objetivos Específicos			
	Formando	1	2	3	Presenças
	Hortência Cavaco	A	A	A	P
	Maria Catarina Ramos	A	A	A	P

Lucilia Martins	A	A	A	P
Felisbela Martins	A	A	A	P
Julio Reis	A	A	A	P

Anexo 44 - Cartazes de divulgação à população das atividades realizadas no CC de Parisés durante o período de investigação

ATIVIDADES OUTUBRO 2014

Centro de Convívio de Parisés

Dia 3 | Sessão de Segurança na 3ª Idade
Prevenção sobre Novas Notas
Sexta-feira | 14h30

Dia 9 | Partilha de Leituras: Quem do Alto Olhar
Quinta-feira | 15h00
Encontro com a comunidade para mais uma partilha de saberes.

Dias 13, 20 e 27 | Desporto Sénior
Segunda-feira | 14h30
Pratique exercício as segundas-feiras e seja adepto do uma vida saudável!

Dia 14 | Entre Linhas e Letras
Terça-feira | 14h30
Momento de exposição de livros e revistas, discussão sobre bordados à mesa de expantização entre leitores

Dia 14 | Biblioteca Fora de Si
Leituras no Caldeirão: Na Rota da Serra
Terça-feira
Monte Capinhos / Lajes / Cabeça do Velho Jovão / Parisés

Dia 21 | Hora do Conto para Idosos: No Aconchego das Palavras
Terça-feira | 15h00
A biblioteca regressa a Parisés com uma mala cheia de histórias para partilhar.

Dia 24 | Mais Viver, Mais Aprender
Sexta-feira | 14h30
Viagem ao Mundo dos Contos

Dia 28 | Memórias Convida
Terça-feira | 14h30
Como a participação do Emurolé Souto (Marça de Tróia)

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

NOVEMBRO 2014

Centro de Convívio de Parisés

Dia 3, 10, 17 e 24 | Desporto Sénior
segunda-feira | 14h30

Dia 4 | Ateliê da Serra com Materiais Recicladoss
terça-feira | 14h30

Dia 7 | Mais Viver, Mais Aprender: Prevenção de Quedas
sexta-feira | 14h30

Dia 11 | Mais Viver, Mais Aprender: Biblioteca Fora de Si: Leituras no Caldeirão na Rota da Serra
Terça-feira
09h30 | 14h00 | 14h30
Entre Linhas & Letras
14h30 | Comemoração de São Martinho

Dia 13 | Partilha de Leituras: Quem do Alto Olhar
sexta-feira | 14h30

Dia 14 | Espaço Internet: Introdução a Informática
sexta-feira | 10h30

Dia 18 | Hora do Conto para Idosos: No Aconchego das Palavras
terça-feira | 14h30

Dia 20 | Preparação da Horta Comunitária do Centro de Convívio
quinta-feira | 14h30

Dia 21 | Mais Viver, Mais Aprender: Gestão de Medicamentos
sexta-feira | 14h30

Dia 25 | Intercâmbio com Santa Casa da Misericórdia de Olhão
Terça-feira
10h30 | 14h30 | Memórias Convida

Dia 30 | Caminhada "No São Martinho, Prova o Teu Vinho"
domingo | 09h30

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Centro de Convívio de Parises

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES

DEZEMBRO 2014

Dia 1 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**

Dia 2 | terça-feira | 14h30 | **ATELIÉ DA SERRA - Presépio Tradicional Algarvio**

Dia 4 | quinta-feira | 14h30 | **ATELIÉ DA SERRA - Decorações Época Natalícia**

Dia 5 | sexta-feira | 14h30 | **Projeto Mais Viver, Mais Aprender - Sessão de Informação sobre Alimentação Saudável**

Dia 9 | terça-feira | 9h30 | **Biblioteca Fora de Si: Leituras no Caldeirão na Rota da Serra 14h00 | Entre Linhas & Letras**

Dia 11 | quinta-feira | 14h30 | **Sessão de sensibilização sobre o Consumo de Energia | DECO**

Dia 12 | sexta-feira | 10h30 | **ESPAÇO INTERNET - Introdução à Informática**

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Alportel

Centro de Convívio de Parises

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES

JANEIRO 2015

Dias 5, 12, 19 e 26 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**

Dia 6 | terça-feira | 14h30 | **COMEMORAÇÃO DIA DE REIS**

Dia 8 | quinta-feira | 14h30 | **PARTILHA DE LEITURAS: QUEM DO ALTO OLHAR**

Dia 9 | sexta-feira | 14h30 | **MAIS VIVER, MAIS APRENDER: BURLAS A IDOSOS E VENDAS AGRESSIVAS Parceria: DECO**

Dia 13 | terça-feira | 9h30 | **Biblioteca Fora de Si: Leituras no Caldeirão na Rota da Serra 14h00 | Entre Linhas & Letras**

Dia 15 | quinta-feira | 14h30 | **ATELIÉ DA SERRA: TRABALHOS MANUAIS**

Dia 16 | sexta-feira | 10h30 | **ESPAÇO INTERNET - Introdução à Informática**

Dia 20 | terça-feira | 14h30 | **NO ACONCHEGO DAS PALAVRAS: HORA DO CONTO**

Dia 23 | sexta-feira | 14h00 | **MAIS VIVER, MAIS APRENDER: VISITA AO LAGAR DE AZEITE PECOLIVA**

Dia 27 | terça-feira | 10h30 | **MEMÓRIAS ConVIDA**

Dia 29 | quinta-feira | 10h30 | **ATELIÉ DA SERRA: TRABALHOS MANUAIS**

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Alportel

Centro de Convívio de Parises

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES

FEVEREIRO 2015

Dias 9, 16 e 23 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**

Dias 1 e 8 | domingo | 15h00 | **Atelié da Serra: Preparativos para o desfile Carnaval**

Dia 2 | segunda-feira | 13h30 | **"Vamos à Feira de São Brás"**

Dia 3 | terça-feira | 09h00 | **Passeio ao Centro Comercial "Fórum Algarve"**

Dia 5 | quinta-feira | 09h30 | **Preparação da Horta Comunitária**

Dia 6 | sexta-feira | 14h30 | **"Projeto Mais Viver, Mais Aprender" A Saúde Através das Plantas: Segredos e Tradições Sessão orientada por Delfia Espelha**

Dia 10 | terça-feira | 09h00 | **Biblioteca Fora de Si: Leituras no Caldeirão na Rota da Serra 14h30 | Entre Linhas & Letras**

Dia 12 | quinta-feira | 14h30 | **Quem do Alto Olhar**

Dia 13 | sexta-feira | 10h30 | **Espaço Internet - Introdução à Informática**

Dia 20 | sexta-feira | 14h30 | **"Projeto Mais Viver, Mais Aprender" "Não há idade para ser feliz" Sessão orientada por Henrique Nicolau, Psicólogo Serviço Municipal de Psicologia**

Dia 24 | terça-feira | 14h30 | **Memórias Convida**

Dia 26 | quinta-feira | 14h30 | **Tarde de cinema português**

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Alportel

Centro de Convívio de Parises

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISES

MARÇO 2015

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**

Dia 6 | sexta-feira | 14h30 | **"Projeto Mais Viver, Mais Aprender" Show Cooking "Alimentação Saudável" Sessão orientada por Manuel Pires, Chef do Restaurante Don Alfonso (Vilamoura)**

Dia 8 | domingo | o partir das 10h30 | **Dia da Mulher na Serra**

Dia 10 | terça-feira | 09h00 | **Biblioteca Fora de Si: Leituras no Caldeirão na Rota da Serra 14h30 | Entre Linhas & Letras**

Dia 12 | quinta-feira | 14h30 | **Quem do Alto Olhar**

Dia 13 | sexta-feira | 10h30 | **Espaço Internet - Introdução à Informática**

Dia 17 | terça-feira | 10h30 | **No Aconcheço das Palavras**

Dia 20 | sexta-feira | 14h30 | **"Projeto Mais Viver, Mais Aprender" Prevenção de Acidente Vascular Cerebral (AVC) Sessão orientada por Rafael Costa, Enfermeiro, Centro de Medicina e Reabilitação de Saúde**

Dia 24 | terça-feira | 10h30 | **Intercâmbio com utentes da Santa Casa da Misericórdia de Olhão 14h30 | Memórias Convida**

Dia 27 | sexta-feira | 14h30 | **Círculo de Cultura: Leitura e abordagem de notícias da atualidade**

Dia 31 | quinta-feira | 14h30 | **Partilha de Memórias pelo visionamento de fotografias**

O programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Alportel

Centro de Convívio de Parisés

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISÉS

ABRIL 2015

Dia 20 e 27 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**

Dia 6 | sexta-feira | 14h30 | **Baile de segunda-feira de Páscoa**
Org. Junta de Freguesia de São Brás de Alportel / Futebol Clube Cabeça da Velha

Dia 7 | terça-feira a partir das 14h30 | **Reunião da Câmara aberta ao público**
14h30 | **Sessão de Informação: Prevenção de Incêndios**

Dia 9 | quinta-feira | 14h30 | **Quem do Alto Olhar**

Dia 10 | sexta-feira | 18h30 | **Espaço Internet - Introdução à Informática**

Dia 13 | segunda-feira | 09h30 | **Passeio à cidade de Olhão**
Intercâmbio Santa Casa da Misericórdia de Olhão

Dia 14 | terça-feira 09h00 | **Biblioteca Fora de Si: Leituras na Caldeirão na Rota da Seara**
14h30 | Entre Linhas & Letras

Dia 17 | sexta-feira | 14h00 | **Quinta do Peral**
Visita dos utentes do projeto "Mais Viver, Mais Aprender" do Peral ao Centro de Convívio de Parisés e convívio com os utentes do Projeto na Comunidade Serrana

Dia 21 | terça-feira | 18h30 | **No aconchego das palavras**

Dia 24 | sexta-feira | 14h00 | **Centro de Convívio de Parisés**
Visita dos utentes do projeto "Mais Viver, Mais Aprender" do Centro de Convívio de Parisés à Quinta do Peral e convívio com os utentes do Projeto no Peral

Dia 26 | Domingo | 09h30 | **Passeio pela liberdade no sítio do javali**
O Voo da Liberdade

Dia 28 | terça-feira | 14h30 | **Memórias Convida**

© programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Centro de Convívio de Parisés

CENTRO DE CONVÍVIO DE PARISÉS

ATIVIDADES MAIO 2015

Dias 4, 11, 18 e 25 | segunda-feira | 14h30 | **DESPORTO SÉNIOR**
Pratique exercício às segundas-feiras e seja adepto de uma vida saudável!

Dia 5 | terça-feira | 14h30 | **MEMÓRIAS CONVIDA**

Dia 7 | quinta-feira | 15h00 | **PARTILHA DE LEITURAS: QUEM DO ALTO OLHAR**
Encontre com a comunidade para mais uma partilha de saberes.

Dia 8 | sexta-feira | 19h30 | **ESPAÇO INTERNET**
Introdução à Informática

Dia 12 | terça-feira | 09h00 | **BIBLIOTECA FORA DE SI: LEITURAS NO CALDEIRÃO: NA ROTA DA SEIRA**
Entre Linhas & Letras | 14h30

Dia 14 | quinta-feira | 19h30 | **CENTRO DE CONVÍVIO**
Cominhado pelo campo comemorativo do Dia da Espiga

Dia 15 | sexta-feira | 08h00 | **MAIS VIVER MAIS APRENDER**
Passeio ao Zoológico

Dia 16 e 17 | sábado e Domingo | **FESTA DOS TABULEIROS FLORIDOS**

Dia 19 | terça-feira | 14h30 | **NO ACONCHEGO DAS PALAVRAS**

Dia 21 | quinta-feira | 14h30 | **RECOLHA ERVAS AROMÁTICAS**

Dia 22 | sexta-feira | 14h30 | **VISIONAMENTO DE FOTOS ANTIGAS**

Dia 22, 28 e 29 | **PREPARAÇÃO RECONSTITUIÇÃO HISTÓRICA**

Dia 30 | Domingo | **PARTICIPAÇÃO NA RECONSTITUIÇÃO HISTÓRICA COMEMORATIVA DO CENTENÁRIO DO CONCELHO**

© programa de atividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de São Brás de Alportel