

Departamento de Ciência Política e Políticas Públicas

Os benefícios da realização de atividades para
promover o Envelhecimento Ativo no Lar João
Antunes Guimarães

Carla Gisela Gomes Rebelo

Trabalho de projeto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Políticas Públicas

Orientador: Doutor Luís Capucha, Professor Associado

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa

Dezembro, 2020

Os benefícios da realização de atividades para
promover o Envelhecimento Ativo no Lar João
Antunes Guimarães

Carla Gisela Gomes Rebelo

Trabalho de projeto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Políticas Públicas

Orientador: Doutor Luís Capucha, Professor Associado

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa

Dezembro, 2020

Agradecimentos

A ti mãe, por todo o apoio, carinho, paciência e amor. Por seres a pessoa mais especial e importante na minha vida, o meu pilar. Obrigada pela tua luta diária, por nunca desistires e fazeres de mim o que sou hoje.

Ao Araújo, pelos sorrisos, abraços, brincadeiras, carinho e amor. Obrigada pela preocupação no meu futuro como se sua filha fosse. Sei que vai estar sempre a olhar por mim.

À minha família, mas em especial ao meu pai e irmão, e aos amigos pelo apoio, motivação, incentivo e por estarem presentes em todos os momentos.

A todas as pessoas que fizeram parte deste percurso, agradeço de coração.

Um agradecimento especial ao meu orientador, Professor Luís Capucha pela disponibilidade, orientação e paciência, principalmente na reta final do projeto.

Agradecer à instituição e colegas que foram essenciais para o projeto.

RESUMO

Portugal regista o terceiro lugar como país mais envelhecido da Europa e o quinto do mundo. Os dados apurados pelo EUROSTAT mostram que em 2050 Portugal poderá mesmo ser o país mais envelhecido da Europa. Com Portugal a caminhar para uma sociedade cada vez mais envelhecida, torna-se necessário a introdução de diretrizes que promovam o envelhecimento ativo. Esse é um desiderato essencial para a promoção da qualidade de vida da população envelhecida.

Definimos que a qualidade de vida do idoso é sinónimo de saúde, relações afetivas, familiares e amigos, interação com a sociedade, participação em atividades/tarefas que proporcionem prazer, incentivo à autonomia e à independência pessoal tendo em conta as capacidades de cada um.

Desta forma, com o objetivo de proporcionar bem-estar aos idosos, o presente projeto concentrou-se na importância e no impacto das atividades realizadas para proporcionar qualidade de vida nos idosos institucionalizados no Lar João Antunes Guimarães em Donim.

Para realizar este projeto foram analisadas várias obras que apontam para o dever de promover o envelhecimento ativo, mobilizando várias instâncias da sociedade, a administração local, instituições como a Santa Casa da Misericórdia de Guimarães e os colaboradoras e animadores socioculturais que desenvolvem atividades dirigidas ao bem-estar e à qualidade de vida aos idosos.

Palavras-chaves: Envelhecimento Ativo; Qualidade de vida; Políticas Públicas; Políticas e Práticas Inclusivas.

ABSTRACT

Portugal registers the third place as the most aged country in Europe and the fifth in the world. Data from EUROSTAT show that in 2050 Portugal may even be the oldest country in Europe. With Portugal moving towards an increasingly aging society, it becomes necessary to introduce guidelines that promote active aging. This is an essential goal for promoting the quality of life of the aged population.

We define that the quality of life of the elderly is synonymous with health, affective relationships, family and friends, interaction with society, participation in activities / tasks that provide pleasure, encouraging personal autonomy and independence considering the capabilities of each one.

Thus, with the objective of providing well-being to the elderly, the present project focused on the importance and impact of the activities carried out to provide quality of life for the institutionalized elderly in the João Antunes Guimarães nursing home located in Donim.

To carry out this project several works were analyzed that point to the duty to promote active aging, mobilizing several instances of the society, the local administration, institutions such as the Santa Casa da Misericórdia de Guimarães and socio-cultural collaborators and animators who develop activities aimed at the well-being and quality of life of the elderly.

Keywords: Active aging; Quality of life; Public policy; Policies and inclusive practices

Índice

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – PROBLEMÁTICA	3
Objetivos do projeto	4
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	5
O envelhecimento.....	5
Envelhecimento Ativo.....	6
Atividades e os seus benefícios na saúde do Idoso	8
Exercícios e atividades físicas.....	11
Atividades psicomotoras/lúdicas.....	12
CAPÍTULO III – ESTRATÉGIA METODOLÓGICA ADOTADA	14
Metodologia	14
Técnicas e instrumentos utilizados.....	15
Definição da população.....	15
Caracterização da amostra.....	16
Recolha de dados.....	16
Análise e interpretação dos Resultados.....	17
CAPÍTULO IV – PROJETO DE INTERVENÇÃO.....	21
Recursos	21
Recursos Humanos.....	21
Recursos Materiais.....	22
Recursos Financeiros.....	22
Plano de Ação.....	22
Caracterização do Lar João Antunes Guimarães.....	23
Planificação de atividades desenvolvidas com os utentes.....	23
Apresentação de resultados	37
LIMITAÇÕES.....	39
CONCLUSÃO	40
Bibliografia	43
ANEXOS	47
Anexo I - Questionário individual.....	47
Anexo II – Grelha de Análise.....	48
Anexo III – Média global de satisfação das atividades através das fichas técnicas.....	49
CURRICULUM VITAE.....	50

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 3.1 – Problemas, objetivos e ações.....	20
Quadro 4.2 – Interpretação dos resultados sobre as reações dos participantes antes e depois das atividades realizadas	37
Quadro 4.3 – Média global de satisfação das atividades através das fichas técnicas.....	49

GLOSSÁRIO DE SIGLAS

CE – Conselho Europeu

CLDS – Contratos Locais de Desenvolvimento Social

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

INE – Instituto Nacional de Estatísticas

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

LJAGD – Lar João Antunes Guimarães, Donim

LNES – Linha Nacional de Emergência Social

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

SCMG – Santa Casa da Misericórdia de Guimarães

INTRODUÇÃO

O presente trabalho de projeto integra-se no âmbito da conclusão do mestrado em Políticas Públicas para obtenção do grau de Mestre, pelo ISCTE-IUL e realizou-se em estágio na Santa Casa da Misericórdia de Guimarães (SCMG). O tema é “*Os benefícios da realização de atividades para promover o envelhecimento Ativo no Lar João Antunes Guimarães*”.

O aumento do envelhecimento da população tem sido uma das maiores bandeiras do progresso da humanidade. No entanto, torna-se necessário criar mecanismos que providenciem um envelhecimento com qualidade de vida. Para isso considera-se a importância do contexto social, da economia e das políticas dirigidas às pessoas idosas. Este projeto concentra-se nas políticas e práticas que pretendem promover o envelhecimento ativo, nos seus vários procedimentos e princípios a serem implementados a nível de uma instituição específica.

No dia-a-dia do idoso não podem ser apenas garantidas as suas necessidades básicas, é necessário inserir um conjunto de atividades que tenham em consideração as limitações de cada um, mas que procurem estimular, distrair, desafiar e também fazer com que se sintam úteis. A realização de atividades torna-se benéfica para a saúde do idoso, no momento em que promovem a autoestima, a socialização, autonomia e bem-estar pessoal e com a instituição, para que se sintam em casa.

O presente projeto de intervenção nasce da necessidade de promover o Envelhecimento Ativo nos idosos institucionalizados, devido ao fenómeno do aumento da esperança média de vida que veio transformar o papel do idoso na sociedade. Torna-se essencial desenvolver projetos que promovam o Envelhecimento Ativo em idosos institucionalizados que contribuam para o apoio nas adaptações a novas realidades, para desenvolver mecanismos de interação social de forma a evitar o isolamento, para propiciar bem-estar, para reforçar autonomia do utente e exercitar o corpo e a mente.

O projeto está dividido em três capítulos. No primeiro encontra-se a problemática e os objetivos da investigação. O capítulo II é dedicado ao enquadramento teórico, por meio de revisão da literatura, é abordado o tema do envelhecimento e os benefícios das atividades realizadas na qualidade de vida do idoso.

O capítulo III, refere-se à metodologia adotada. O presente projeto de intervenção e ação que parte de um diagnóstico realizado no Lar João Antunes Guimarães com objetivo de avaliar os benefícios da realização de atividades na saúde dos idosos onde foi aplicada uma metodologia qualitativa. Desta forma, como técnica e instrumento foram realizados questionários aos utentes que reuniam condições físicas e cognitivas que permitiam a recolha de informação e avaliação.

No capítulo IV, é apresentado o projeto de intervenção, a sua natureza, objetivos, recursos e o plano de atividades. As atividades desenvolvidas são descritas ao pormenor e é realizada a avaliação que as mesmas tiveram nos utentes alvo do projeto através da observação e com a colocação de uma grelha de análise no final de cada atividade que permitia apurar os pontos positivos e negativos das atividades do ponto de vista do utente. Por fim são enunciadas as limitações e a conclusão do projeto.

CAPÍTULO I – PROBLEMÁTICA

Com o aumento gradual da população mais envelhecida, a seleção da temática de investigação fundamenta-se na preocupação em garantir que a população mais idosa possa envelhecer de forma ativa e saudável. Partindo deste princípio, o tema do projeto de intervenção é – “Os benefícios da realização de atividades para promover o Envelhecimento Ativo no Lar João Antunes Guimarães”

Este projeto insere-se no âmbito do envelhecimento, pela sua dimensão e atualidade e estuda o impacto que a realização de atividades tem na saúde dos utentes institucionalizados.

Ao longo dos anos assistimos a um envelhecimento gradual da população. Perante este fenómeno, além de assegurar a longevidade da população, é necessário desenvolver condições que permitam aos idosos viverem com qualidade e satisfação. Como veremos mais à frente, a qualidade de vida e satisfação pessoal do idoso estão diretamente associados à experiência de vida, à saúde, autonomia, relações sociais, bem-estar físico, emocional e mental.

Na perspetiva social, o envelhecimento é um processo contínuo, sem que se conheçam fronteiras claras entre o antes e o depois das várias mudanças que ocorrem no decorrer dos anos. Já de um ponto de vista institucional, o envelhecimento está marcado pelas passagens nas diversas instituições e fases do ciclo de vida (Cabral & Ferreira, 2014, p. 25). Posto isto, o envelhecimento integra uma parte natural do ciclo de vida, que não dispensa recursos que promovam a qualidade de vida. Com o aumento da população sénior, aumentam também as respostas sociais como a institucionalização, os centros de dia/noite, os centros de convívio, o acolhimento familiar para pessoas idosas, e as estruturas residenciais para idosos (Social, 2016, p. 41). O projeto de intervenção insere-se no Lar João Antunes Guimarães (LJAGD) com a colaboração da Animação Sociocultural no “apoio a atividades socio-recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas de uma comunidade” (Social, 2016, p. 67).

Além da problemática referida, a principal motivação para a realização deste projeto nasceu da necessidade em melhorar o dia-a-dia do idoso por fazer voluntariado em várias instituições de apoio à população sénior e observar muitas vezes a carência que os utentes

apresentam a nível de afeto, socialização e produtividade, onde adquiri conhecimentos e experiência para desenhar um projeto que oferece atividades para combater as mesmas.

Objetivos do projeto

O presente projeto tem como objetivo principal analisar os benefícios da realização de atividades na saúde do idoso institucionalizado.

Considerando que os objetivos representam a operacionalização do projeto, foram considerados os seguintes:

- Verificar os benefícios das atividades para o bem-estar do utente
- Verificar os contributos do LJAGD como resposta social
- Identificar os interesses dos utentes
- Avaliar o impacto das atividades na qualidade de vida do utente
- Promover o bem-estar e reforçar a autonomia do utente
- Apoiar e orientar os técnicos auxiliares para o envolvimento e participação dos utentes nas atividades através das várias estratégias
- Promover atividades de acompanhamento destinadas a fomentar a socialização
- Desenvolver capacidades criativas

Estes objetivos foram parte fundamentais na avaliação da promoção do bem-estar e satisfação dos utentes através da realização de atividades.

(Fadigas, 2015)

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O envelhecimento

O processo de envelhecimento é um atributo característico de todos os seres vivos. Numa primeira instância pode parecer simples de definir, no entanto, o conceito de envelhecimento é influenciado por diversos fatores, biológicos, psicológicos e sociais (Fontaine, 2000, pp. 23-26).

Determinar uma idade exata referente ao envelhecimento é também complexo, isto porque, o processo evolutivo do ser humano possui dimensões que ultrapassam as barreiras da idade cronológica (Vasconcelos 2011, cit por Cramês, 2012, p. 9).

Fontaine (2000, p. 23-26) afirma que cada pessoa envelhece ao seu ritmo e de formas diferentes. Refere então três tipos de idade: idade biológica; idade psicológica e idade social. A primeira está relacionada com o envelhecimento biológico/orgânico. Quer isto dizer que os órgãos enfrentam alterações que impedem o normal funcionamento e que por consequência tornam-se menos eficientes. Já a idade psicológica está relacionada com a inteligência, memória e a motivação. Mas também com os comportamentos da pessoa idosa face aos acontecimentos ambientais. A idade social é a relação do idoso em sociedade. A forma como se insere na comunidade. Por vezes podem viver em solidão ou isolamento mesmo quando vivem acompanhados, isto porque, não se sentem úteis ou produtivos.

Nesta linha de pensamento, de acordo com Paul (2005 p. 275) o processo de envelhecimento é identificado em três componentes: a senescência; envelhecimento social e psicológico. A senescência é o processo biológico do envelhecimento que “resulta da vulnerabilidade crescente e de uma maior probabilidade de morrer”, o envelhecimento social, como referido anteriormente, está relacionado com o papel do idoso na sociedade e o que ambos têm para oferecer; e o envelhecimento psicológico refere a “auto-regulação do indivíduo (...) pelo tomar de decisões e opções” (Schroots e Birren, 1980 cit por Paul, 2005 p.275-276).

Para Oliveira (2010, p. 24), o envelhecimento é uma “perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente”, Contudo, é necessário considerar que o envelhecimento é um fenómeno que difere de pessoa para pessoa.

É fundamental ter em atenção as limitações físicas, psicológicas e sociais, essenciais no processo de envelhecimento. Desta forma não é possível uma definição de envelhecimento ampla, pois a existência de diversos factores influenciadores fazem com que existam diferentes representações. É então um processo contínuo, característico a cada um, inevitável e irreversível.

Costa (1998, p. 32-33) destaca três factores fundamentais para definir o envelhecimento: *cronológico, biológico e pessoal*. O fator *cronológico* parte do princípio de que a idade cronológica da pessoa é a que se encontra na certidão de nascimento e que não pode ser alterada. A *idade biológica* está relacionada com a idade que o corpo determina, ou seja, uma pessoa ao envelhecer pode identificar alterações físicas mas que não tenham implicações no seu quotidiano, e uma pessoa com a mesma idade pode sofrer de alterações que a impeça de viver normalmente. Este fator difere de pessoa para pessoa de acordo com os anteriormente referidos. O *fator pessoal* de envelhecimento é de critério individual e de complexa definição por estar relacionado com a experiência pessoal.

Em suma, quando o ser humano inicia o processo de envelhecimento, sente limitações físicas, psicológicas e sociais. Estas limitações diferem de pessoa para pessoa e manifestam-se de diferentes formas, daí ser considerado um conceito de carácter multidimensional e multifatorial, que torna difícil e consensual a sua definição.

Envelhecimento Ativo

O envelhecimento ativo é um processo que tem como objetivos aprimorar as oportunidades de saúde, participação social e segurança de forma a melhorar a qualidade de vida do idoso ao longo do tempo. Estes objetivos pretendem potenciar a consciencialização do idoso para com o envelhecimento, para que o mesmo alcance bem-estar físico, mental, social e garantir a participação social, necessidades básicas, segurança e proteção. Neste sentido são desenhadas políticas públicas e programas que procuram promover a saúde mental, física e as relações sociais.

Quando falamos de envelhecimento ativo, não podemos esquecer que é necessário assegurar uma vida autónoma e independente ao longo do envelhecimento para garantir

qualidade de vida. A autonomia na “terceira idade” caracteriza-se pela capacidade de tomada de decisão e a independência pela realização de atividades diárias.

Os vários fatores característicos do conceito de qualidade de vida, tornam a sua definição ampla, isto porque, envolve uma complexa reflexão sobre saúde física e mental, dependência ou independência, relações sociais, crenças e fenômenos ambientais. Como referido anteriormente, o processo de envelhecimento difere de pessoa para pessoa e ao longo do processo cada um observa alterações na qualidade de vida como na autonomia, independência e relações sociais.

De acordo com Cabral e Ferreira (2014, p. 13) citando a OCDE (1998, p. 92) que avança com uma definição mais ampla de envelhecimento ativo, que deve ser compreendido como “a capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem determinar elas próprias a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros”. É possível identificar nesta definição que existe a necessidade de o indivíduo continuar ativo em sociedade, mas que ao longo do processo de envelhecimento desprende-se da vida profissional mas que deve dedicar o seu tempo à realização de diferentes atividades.

Já a OMS (2002, p. 12) salienta o envelhecimento como processo de “otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”. Quer isto dizer que, apesar das melhorias nas condições de saúde, há outros aspetos que são determinantes para garantir o bem-estar do indivíduo, como os fatores ambientais e pessoais. A CE (2002, p. 6) citado por Cabral e Ferreira (2014, p. 13) considera o envelhecimento ativo “uma estratégia coerente visando permitir um envelhecimento saudável (...) a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiantamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem ativas durante a reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde.” Com esta definição, considera-se importante a contínua atividade do indivíduo, seja ela produtiva ou não, mas sem esquecer o estado de saúde.

Atividades e os seus benefícios na saúde do Idoso

Os vários estudos que procuram encontrar os contributos para envelhecer com qualidade de vida identificam a realização de atividade física como elemento fundamental. Nesta linha de pensamento, a OMS afirma que ter uma vida ativa a nível do funcionamento cognitivo e a participação na sociedade ajuda na prevenção de doenças (Araújo, 2016, p. 13).

A trajetória de cada pessoa é única, seja pelas experiências de vida, pelo meio envolvente, pela família ou na ausência da mesma, pelas profissões ou relações sociais. Estes são fatores que influenciam o percurso a vários níveis. No entanto, um dos fatores essenciais para um envelhecimento saudável são as relações sociais que procuram combater o isolamento e solidão. De forma a garantir um processo de bem-estar nos idosos, foram trabalhadas as capacidades de socialização. Para Rowe e Kahn (1998, p. 437) as investigações empíricas demonstram a importância determinante da interação social para um envelhecimento com qualidade de vida.

Através do estudo empírico realizado por Kohli, Hank & Kunemund (2009, p. 335), onde analisaram a importância das relações sociais, identificam a participação social (através da participação associativa e atividades para os idosos) e a relação que a mesma tem ao garantir o bem-estar.

Outros estudos empíricos sobre participação social, evidenciam a relação que têm ao garantir uma vida saudável principalmente na velhice (Antonucci, Sherman & Akiyama, 1996 e Sirven & Debrand, 2008 cit por Cabral 2017, p. 239).

De acordo com o estudo realizado por Cohen (2004, p. 677), os resultados demonstram que as pessoas que estão socialmente integradas, felizes nas suas relações sociais, apresentam indicadores de bem estar e saúde superiores à população com poucas ou nenhuma participação social. É assim possível afirmar que a socialização ou a falta da mesma influencia a qualidade de vida.

No âmbito da participação em atividades produtivas e saudáveis, vários estudos empíricos demonstram serem fundamentais para proporcionar qualidade de vida com

resultados positivos para a saúde (Silverstein & Marti, 2002, p.530; Serhiy Dekhtyar, 2019, p.4; Agahi, 2008, p.33-34).

Ao longo do percurso de envelhecimento observam-se alterações a nível da saúde que podem condicionar a qualidade de vida e bem-estar. A análise empírica tem comprovado que existe uma relação evidente “entre, por um lado, os usos do tempo e a prática de actividades; o grau de integração social; a intensidade e qualidade das relações sociais; bem como o apoio emocional e instrumental que os idosos podem receber (mas também prestar, e por outro lado, a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida na velhice” (Bankhoff, 1983; Fernández-Ballesteros, 2002; Litwin, 2000; Scharfer, Coyne, & Lazarus, 1981, cit. por Cabral, 2014 pag. 239).

Durante o processo de envelhecimento, é importante preservar a saúde e independência com a prática de atividade física. Além de uma vida ativa fisicamente é necessário exercitar também o cérebro através de treino cognitivo. No âmbito das atividades de exercício físico, um estudo realizado por Minghelli et al. (2013, p. 72) concluiu que praticar exercício físico tem um papel fundamental no combate à ansiedade e depressão nos idosos ativos e sedentários. Concluiu também que idosos sedentários apresentam maior nível de ansiedade/depressão em comparação com idosos ativos. Neste estudo foram realizadas atividades físicas duas vezes por semana durante 1 hora, que procuraram trabalhar o “equilíbrio, respiração, flexibilidade, coordenação motora, resistência aeróbica de intensidade moderada, danças, jogos recreativos e expressão corporal” (Minghelli, et al., 2013, p. 72). Na mesma linha de pensamento, um estudo empírico chega à conclusão que a prática de atividades físicas é fundamental para “diminuir ou reverter os transtornos depressivos, proporcionando benefícios físicos, psicológicos e sociais aos idosos” (Mazo, et al., 2005, p. 48) em que salientam o incentivo a atividades de exploração corporal como exercícios na água e dança.

De acordo com o estudo empírico de Hanna et al. (2006, p. 112), a realização de atividades físicas na população sénior apresenta vantagens na saúde ao diminuir risco de doenças cardiorespiratórias, aumenta a flexibilidade motora e reforça a nível ósseo, mas também, é benéfico no processamento cognitivo. Neste estudo estiveram presentes atividades

de treino físico aeróbico com exercícios de ginásio mas também caminhadas, já no treino cognitivo foram realizadas atividades de processamento de informação e memória.

De forma a contribuir em plenitude para um envelhecimento com qualidade e bem-estar, além de trabalhar a componente física, é necessário desenvolver ou melhorar a componente cognitiva através de atividades exclusivas que explorem a criatividade, a memória, raciocínio, atenção, sentidos e emoções. Os seguintes estudos abordam o papel fundamental da prática regular de atividades cognitivas para um envelhecimento saudável. Um estudo realizado por Lira et al. (2011, p. 218) como objetivo de compreender o impacto da estimulação cognitiva nos idosos, concluiu que a aplicação de atividades como o teste do relógio; reconhecimento de diferenças em imagens; reconhecimento de erros e realização de memorandos contribui para uma melhoria do desenvolvimento cognitivo.

As atividades lúdicas são também essenciais pela exploração cognitiva, na melhoria dos relacionamentos, promovem um estilo de vida ativo, desenvolve a criatividade e são importantes no desenvolvimento de autonomia individual. O estudo realizado por Fleurí et al. (2013, p. 56) onde a maioria dos idosos questionados sobre a participação em atividades físicas, musicais, artísticas ou de artesanato, afirmam gostar de participar e sentem felicidade e bem-estar ao manifestarem uma melhoria a nível de saúde física e mental. Outro estudo sobre atividades lúdicas e a sua influência na qualidade de vida no idoso de Tenório (2010, p. 109), mostrou o interesse e satisfação dos idosos com a participação nas várias atividades como “tricô; cochê; fazer sabonetes; doces; horta comunitária e passeios” (2010, p. 21) e entusiasmo em continuar com as mesmas. Do mesmo modo, para Greaves e Farbus (2006, p. 140) a realização de atividades lúdicas representa para os idosos um desenvolvimento a nível cognitivo ao proporcionar autoestima, bem-estar físico e emocional. Neste estudo foram realizadas atividades como pintura; impressões; escrita recreativa; partilha de histórias; tai chi; poesia; exploração de sons e música; atividades com palavras; culinária e canto que ajudaram a diminuir sintomas depressivos e de vulnerabilidade (Greaves & Farbus, 2006, p. 136).

De seguida são identificadas as vantagens da realização de atividades físicas e de estimulação cognitiva, mas também importante, são as consequências negativas que a inatividade pode exercer na qualidade de vida do idoso.

Exercícios e atividades físicas

Para analisar a importância de uma vida com atividade física regular, é necessário conhecer o que é que a sua ausência pode significar para a saúde da pessoa. As consequências da inatividade física desenvolvem-se a nível fisiológico; psicológico e social. A nível fisiológico estão as patologias cardiovasculares e respiratória precoce; patologias metabólicas; patologias osteoarticulares: debilitação do sistema imunitário e diminuição da produção hormonal. Dentro das consequências psicológicas encontram-se a baixa autoestima; apatia; confusão; insónias; ansiedade e depressão. Por fim, a nível social pode surgir uma “imagem social negativa” e ao isolamento (Lopez B., 2002 cit por Araújo L., 2016, p.14).

A inatividade provoca diminuição das capacidades físicas, cognitivas e pode levar ao isolamento. Mais tarde, as tarefas simples do dia-a-dia podem ser um problema. Para iniciar a prática de atividade física regular é necessária uma avaliação do estado físico da pessoa e ter em conta o estado de saúde, a nível de atividade e as suas limitações. Depois disto é possível desenvolver um plano de exercícios adequado a cada pessoa.

Como referência a Araújo (2016, p.15) encontram-se alguns dos benefícios da prática regular de exercício físico a nível fisiológicos; psicológicos e sociais.

- Fisiológicos: aumento da quantidade de endomorfina circulantes; controlo do nível de açúcar no sangue; redução dos níveis de colesterol total; diminuição da tensão arterial; melhoria na qualidade do sono; aumento da capacidade cardiocirculatória e respiratória; manter os músculos ativos; reduz a probabilidade de obstipação; reduz o risco de várias patologias como obesidade, cancro do cólon e da mama, osteoporose, a diabetes, o acidente vascular cerebral, doenças do coração e o enfarte cardíaco; melhora o funcionamento do sistema imunitário e reduz o aparecimento de alterações posturais.

- Psicológicos: incrementa o sentimento de autoestima e do bem-estar geral; ajuda a relaxar; melhora o sentido de humor e reduz a possibilidade de depressão; beneficia a atividade intelectual e o equilíbrio afetivo; proporciona novas aprendizagens;

- Sociais: promove as relações sociais e a comunicação; aproxima a pessoa do meio envolvente; fomenta a manutenção e a aquisição de funções na sociedade e o desempenho de

novos papéis sociais; ajuda na integração da pessoa na comunidade e cria a possibilidade de novos relacionamentos.

As atividades físicas mais adequadas para a população idosa são as atividades aeróbicas apropriadas às capacidades e limitações de cada um, como por exemplo: caminhadas; ginástica; dança; atividades aquáticas; recreativas; jardinagem; ioga e tai chi. Estas atividades procuram também reforçar a resistência, força e aumentar a flexibilidade. É necessário ter em consideração que a prática de exercício físico deve ser acompanhada por um profissional de saúde especializado.

Atividades psicomotoras/lúdicas

Durante o processo de envelhecimento é natural uma gradual diminuição da memória e do funcionamento cognitivo. Desta forma, além de exercitar o corpo, é necessário exercitar também o cérebro e por vezes apenas alguns minutos por dia podem ser suficientes (Azevedo & Teles, 2016, p. 77).

As alterações cognitivas fazem parte de um envelhecimento normal, são alguns exemplos disso os problemas de memória e dificuldades na realização de tarefas. No entanto estes problemas podem surgir devido à ausência do uso das capacidades cognitivas. Desta forma, é importante o treino adequado para prevenir ou retardar a perda destas funções.

De acordo com Fernandez – Ballesteros (2009, citado por Azevedo e Teles, 2016 p.78) a investigação realizada a nível de “treino cognitivo (curta duração) e intervenção cognitiva (mais prolongada no tempo)” teve resultados como: tal como os mais jovens, as pessoas mais velhas melhoram o funcionamento de tarefas se exercitarem a sua realização; os treinos cognitivos são mais eficazes quando aplicados a pessoas mais velhas que apresentam alguma debilidade cognitiva; os progressos mantêm-se no tempo (entre 3 a 6 meses); as ações de estimulação cognitiva de maior duração têm resultados mais prolongados no tempo.

O funcionamento cognitivo é influenciado por fatores biológicos, pessoais e sociais, não só derivados do processo de envelhecimento, mas também de herança biológica e cultural. São considerados fatores biológicos a visão, audição e alterações neuronais. Os fatores pessoais estão relacionados com as dificuldades em manter a atenção, o nível de escolaridade, a história

pessoal e o estilo de vida. Nos fatores sociais encontra-se a diminuição de interação social (Azevedo & Teles, 2016, p. 79).

São vários os fatores que influenciam no funcionamento cognitivo ao longo do processo de envelhecimento, no entanto, como refere Azevedo e Teles (2016, p. 80), existe grande possibilidade de reverter ou minimizar os efeitos se existir uma estimulação contínua.

Existem várias formas de manter uma mente ativa, seja com atividades do dia a dia ou com o planeamento de exercícios de intervenção cognitiva. A *socialização* é uma forma importante de estimular o cérebro através de atividades sociais, como a participação em comunidade que permite melhorar o humor, conhecer novas pessoas, estimular a memória, conviver e debater temas. Estar ativo em sociedade pode ajudar na resolução de problemas, flexibilizar o pensamento e o convívio. O *exercício físico* é também uma vantagem para todas as idades e melhora a capacidade cognitiva e “tem vindo a ser observado que aqueles idosos que praticam exercício físico obtêm melhores resultados em medidas de raciocínio, memória, tempo de reação, função executiva, controlo cognitivo e processamento de informação visuo-espacial” (Azevedo & Teles, 2016, p. 81). A *alimentação saudável e equilibrada* é um complemento essencial para um bem-estar. De acordo com Sousa e Araújo (2019, p. 45), uma alimentação saudável, baseada na “roda dos alimentos” com presença de hidratos de carbono responsáveis por um bom funcionamento cognitivo por manterem os níveis normais de açúcar no sangue. É importante o consumo de alimentos mais ricos em nutrientes, portadores de complexo de vitamina B, sais minerais (magnésio, zinco, cálcio, sódio, potássio selénio e cobre) e uma hidratação adequada, são os elementos essenciais para um bom funcionamento cognitivo. Outro aspecto fundamental é o *sono*, dormir bem favorece o funcionamento da mente. O contrário pode resultar em problemas de memória e no raciocínio com repercussões a nível emocional, humor e stress.

As atividades sugeridas para estimular a atenção, raciocínio, sentidos e emoção de acordo com Azevedo e Teles (2016, pp. 80-105) são: alterar rotinas; ler – além de estimular o vocabulário, imaginação e a memória é um ótimo entretenimento; palavras cruzadas; jogos de diferenças; sudoku; sopa de letras; atividades culturais; pintura; tocar instrumento; aulas de informática; aprender uma língua; aprender a escrever; voluntariado e exercícios de memória.

CAPÍTULO III – ESTRATÉGIA METODOLÓGICA ADOTADA

Metodologia

Em qualquer projeto de intervenção, a metodologia representa um papel fundamental, onde devem estar presentes os princípios metodológicos e métodos que são utilizados. Define-se por metodologia todas as ações, procedimentos ou atividades utilizadas para alcançar os objetivos (Serrano, 2014, p. 47).

A metodologia é fundamental na realização de qualquer investigação ou projeto, isto porque resulta na delimitação de estratégias, tarefas, procedimentos e normas importantes para a sua execução, mas também proporciona técnicas e métodos que procuram auxiliar no processo.

Com base nos objetivos a alcançar pelo presente projeto, foi utilizada a metodologia de abordagem qualitativa e participativa, que teve como objeto de estudo os 16 utentes que foram devidamente informados sobre os objetivos das atividades e em que consistiu a sua participação. Todos se mostraram disponíveis ao terem conhecimento que as atividades desenvolvidas proporcionam bem-estar a nível físico e mental ao respeitar sempre cada participante e salvaguardar a segurança e integridade de cada um. Foram utilizadas como métodos e técnicas a realização de entrevistas, a observação e uma análise de conteúdo.

O presente projeto destaca-se pela forte aproximação com a população sénior e pela observação da realidade a ser estudada. Para ser possível a sua implementação, foi realizada uma primeira reunião de apresentação do projeto com o provedor e responsável pela área de animação sociocultural da SCMG, de forma a avaliar se seria possível a sua aplicação. Como resposta positiva à sua introdução, mais tarde realizou-se uma reunião para programar a introdução do projeto, sendo que a SCMG proporciona seis respostas a nível social para a população idosa: o Centro de Solidariedade Humana Prof. Emídio Guerreiro; Lar Rainha D. Leonor; Lar João Antunes Guimarães, Donim; Casa de Repouso S. Paio; Centro de Atividades Ocupacionais e Casa de Recolhimento das Trinas. Após o reconhecimento das várias respostas sociais, chegou-se à conclusão de que o projeto seria mais viável de realizar no Lar João Antunes Guimarães em Donim. Além de ser o lar que se encontra mais próximo, é também o que reunia condições para realizar o projeto, desde o espaço interior e exterior até à autonomia

e condição motora dos utentes e por ter um menor número de utentes a quem poderia ser dada toda a orientação para que os objetivos do projeto fosse cumpridos com sucesso.

Para a concretização do projeto foi necessária a realização de pesquisas documentais e bibliográficas.

Neste capítulo, pretende-se explicar e fundamentar as opções metodológicas utilizadas no processo do projeto.

Técnicas e instrumentos utilizados

A técnica utilizada foi a realização de uma entrevista individual (Anexo I) no início do projeto que visa identificar os interesses dos utentes de forma a planear e desenvolver as atividades com o objetivo de obter com rigor informação sobre o que poderia ser realizado para garantir o seu bem-estar e satisfação. A colocação dos questionários individuais permitiu também uma aproximação inicial com os utentes. Após a sua aplicação, foi possível planificar o maior número de atividades que de acordo com as respostas dos utentes pode ter como resultado o seu bem-estar. Já no final de cada atividade, é introduzida uma grelha de análise (anexo II) ao grupo, como indicado nos objetivos do projeto, pretende verificar os benefícios das atividades para o bem-estar do utente, identificar os interesses de cada um, avaliar o impacto das atividades na qualidade de vida do utente, de compreender a opinião dos utentes, avaliar o impacto que as atividades tiveram nos utentes, se as mesmas lhe garantem um envelhecimento saudável, se consideraram a atividade positiva ou negativa e se tiveram dificuldades na sua realização. Uma ferramenta utilizada para a avaliação foram as fichas técnicas, instrumento utilizado pela instituição SCMG para avaliar o grau de satisfação dos utentes em cada atividade.

Definição da população

Este projeto é direcionado a 16 utentes do LJAGD. Ao longo do projeto, percebi que cada utente é único e especial. Devido aos fatores naturais que a velhice acarreta, deparei-me com utentes que enfrentam a vida com adversidades a nível sensorial como audição e visão, mas também físicos, como dificuldades locomotoras e psíquicas.

Alguns dos utentes não tiveram acesso ao ensino (por vontade própria ou por impedimento familiar) e por isso consideram-se sem habilitações. Desses, alguns sabem ler e escrever, mas outros apresentam grandes dificuldades.

Caracterização da amostra

Do grupo de idosos envolvidos no projeto, dos quais 16 foram entrevistados foi considerado como critério de seleção a idade igual ou superior a 65 anos. De acordo com as definições de envelhecimento, não existe uma idade que represente o seu início. Sem qualquer norma específica a nível nacional, esta foi a idade considerada por estar associada à idade de reforma (o que já não pode ser considerado a partir de 2018) por ser um dos primeiros passos para as alterações na vida pessoal que pode levar ao abandono de atividades, isolamento e solidão.

A seleção da amostra processou-se por fases. A primeira, através de reuniões e visitas a vários Centros de Residência com o objetivo de estudar a possibilidade de implementação do projeto de forma a que o mesmo obtivesse os melhores resultados nos utentes. Após conhecer os espaços e a realidade em que estavam inseridos os utentes, a melhor alternativa para introduzir o projeto foi no LJAGD. Nesta fase foi questionado se estariam disponíveis em participar nos questionários a realizar no início ao projeto.

Recolha de dados

A recolha de dados foi pautada por algumas dificuldades. Apesar de grande parte dos utentes serem autónomos, em alguns casos a transmissão da mensagem nem sempre era bem-sucedida. Era necessário fazer com que o inquirido se sentisse à vontade, sem se sentir pressionado. Por vezes, era necessária uma compreensão extra com os utentes com dificuldades na audição e despende de mais tempo para que, com calma, tudo fosse claro para o inquirido.

Como o objetivo é promover o envelhecimento ativo e saudável, é necessária uma abordagem próxima do público beneficiário. Através do guião de entrevista, elaborado com perguntas abertas e fechadas, sem grau de complexidade e de simples compreensão, permite-se aos utentes uma resposta fácil. O guião é composto por dezassete questões, em que oito são de caracterização sociodemográfica. Direcionado aos utentes do LJAGD, foi possível identificar quais os principais interesses para melhorar a qualidade de vida e bem-estar pessoal.

Todos os inquiridos foram informados sobre os objetivos da entrevista, tal como lhes foi garantida a confidencialidade das informações recolhidas, para que os mesmos sintam que estão a cooperar na realização de um projeto que pretende melhorar o seu dia-a-dia no LJAG.

No decorrer da realização das entrevistas, uma das preocupações inerentes era a necessidade de um bom ambiente, de forma a que o inquirido se sentisse confortável para que o momento fosse marcado pela descontração e que proporcionasse alguma afinidade.

De forma a avaliar os resultados das atividades, foi necessário introduzir no fim de cada atividade realizada com os utentes uma grelha de análise (anexo II) como instrumento de recolha de dados, com a finalidade de avaliar as respostas dos utentes. Este método permite identificar se a implementação do projeto foi ou não positiva para a promoção do envelhecimento ativo, através da avaliação de cada atividade.

Todas as questões presentes nos questionários foram devidamente preparadas para que as respostas permitissem maior eficácia na execução do projeto.

Análise e interpretação dos Resultados

No desenvolvimento da investigação, o processo de análise de material empírico recolhido é indispensável, isto porque, é parte fundamental na compreensão do objeto em estudo. Para o projeto, realizou-se o levantamento de informação empírica através da introdução de uma entrevista aplicada junto dos idosos do LJAGD.

Através da aplicação da entrevista, pretendeu-se levantar informação empírica que permitisse explorar os principais interesses dos utentes relacionados com as atividades que poderiam vir a ser realizadas para garantir maior satisfação.

Durante a introdução das entrevistas, foi importante informar os idosos sobre o impacto que as atividades realizadas têm na qualidade de vida e bem-estar através da promoção de um envelhecimento ativo. O recurso a entrevista permitiu identificar também possíveis diferenças entre os utentes, tanto a nível físico, como emocional e intelectual, sendo necessário adaptar as atividades de acordo com as limitações presentes.

Como referido anteriormente, foram realizadas dezasseis entrevistas aos utentes do LJAGD no mês de janeiro de 2020. A população alvo do estudo eram idosos com idades compreendidas entre os 68 e os 92 anos. Contabilizam-se no lar um total de 46 utentes, no entanto, a amostra considerou os idosos com capacidades cognitivas que permitissem responder à entrevista.

Com as entrevistas, foi realizada uma recolha de dados sociodemográficos com questões descritivas, onde foi possível obter a idade, sexo, estado civil, habilitações, a

profissão, o tempo de frequência no LJAGD, as preferências das atividades realizadas no lar e ocupação de tempos livres. As restantes questões procuram saber o que entendem os idosos por envelhecimento ativo e se têm perceção da importância que as atividades podem ter para a sua qualidade de vida. Permitiu também observar a interação nas atividades e o impacto que as mesmas tiveram a nível emocional e físico antes e depois da sua aplicação. Por fim, pretendeu-se avaliar o contributo das atividades para o bem-estar e qualidade de vida do idoso.

Dos 16 entrevistados, 11 utentes são do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Destes 16 apenas 1 é casado, 1 é divorciado, 5 são solteiros e 9 viúvos. Durante a entrevista, estes últimos utentes foram os que demonstraram maior sentimento de solidão. A maioria dos utentes é natural de Guimarães, com exceção de 2 utentes de Celorico de Basto; 1 de Fafe e 2 de São Martinho de Campo. Os utentes que têm familiares mais distantes são os que menos são visitados e por consequência sentem-se abandonados. Dos entrevistados, 9 não frequentaram a escola, 5 concluíram a 3ª classe e apenas 2 a 4ª classe. As profissões exercidas pelos utentes foram a agricultura (4 utentes); doméstica (4 utentes); operador de máquina na suíça (1 utente); costureira (1 utente); motorista (1 utente); operário fabril (2 utentes), ajudante de eletricista (1 utente); carpinteiro (1 utente) e sem profissão (1 utente).

A primeira questão tem como objetivo conhecer os motivos que fizeram cada utente “escolher” o lar LJAG. Dos 16 entrevistados, 7 responderam que o principal motivo era estarem sozinhos (porque o companheiro ou familiar próximo faleceu; porque os filhos estão longe ou não podem prestar cuidados); 4 foram institucionalizados por estarem doentes e necessitarem de cuidados diários; 3 responderam que foi a solidão e saúde frágil e por fim, 2 utentes escolheram o lar por se encontrar já institucionalizado um familiar e um amigo.

De forma a conhecer a opinião dos utentes sobre os serviços prestados pelo lar e quais é que são mais valorizados foi colocada a segunda questão. Foram várias as respostas, entre elas estavam: “nenhum serviço em especial” (1 utente), “valorizo a simpatia das auxiliares (1 utente), gostar de ter companhia (1 utente), “valorizo a animação” (1 utente), valoriza todos os serviços e gosta de tudo no lar (8 utentes), “destaco os cuidados de higiene, alimentação e as atividades (1 utente) e por fim, valorizam as atividades diárias (3 utentes).

Para identificar os hobbies ou as atividades que os utentes mais gostam de praticar com a finalidade de perceber o que mais cativa e desperta o interesse, é identificar como é que os

utentes ocupam os tempos livres no lar. Assim é colocada a terceira questão, onde a maioria responde que passam parte do tempo a ver televisão, mas também gostam de ler, fazer jogos de estimulação cognitiva, cantar, passear, conversar, jogar às cartas e costurar.

A quarta questão pretendeu conhecer as atividades da animação que os utentes mais gostam. Responderam que gostam de todas as atividades, mas em especial as festas de natal, carnaval, peças de teatro e passeios ao exterior (4 utentes); pintar, recortar e desenhar (2 utentes); pintar, recortar, cantar e ginástica (2 utentes); modelagem (1 utente); passeios ao exterior (1 utente); ginástica (2 utentes); costurar (2 utentes) e gostam de tudo sem preferência (2 utentes).

A quinta pergunta da entrevista tem como objetivo conhecer a perceção dos idosos sobre a importância das atividades para a saúde e qualidade de vida e se sentiram algumas melhorias e quais. A maioria dos utentes consideram todas as atividades importantes; alguns utentes consideram que as caminhadas e a ginástica contribuem diretamente para o bem-estar, que ajudam na movimentação, ganham resistência e quando praticam atividades físicas descansam melhor; mas também consideram importante a participação e a distração.

Com o intuito de perceber a importância da família na vida do utente a sexta pergunta questiona se as atividades com familiares e convidados é importante. A maioria dos utentes considera que é das coisas mais importantes a presença das famílias (10 utentes); os utentes que não têm família, mas gostam pelo convívio e pela boa disposição (3 utentes) e que estas atividades são uma forma de chamar os familiares e terem visita dos mesmos já que sem as mesmas não recebem visitas (3 utentes).

Para realizar atividades é necessário considerar as limitações de cada um, e a sétima questão procura saber se os utentes consideram se as atividades são ou não adequadas a cada um. Na maioria os utentes consideram que as atividades são adequadas e respeitam os “limites” de cada um, por vezes os utentes apresentam dificuldades, mas são apoiados na realização.

Para planear as atividades do projeto mais adequadas aos interesses dos utentes, surge a oitava questão. Alguns utentes respondem que não tem preferência (4 utentes); outros gostavam de participar em campeonatos de jogos de cartas (2 utentes); a criação de uma horta com árvores, plantas e animais (4 utentes); atividades de culinária (2 utentes); mais visitas e passeios (2 utentes) e por fim, atividades diversificadas (2 utentes).

Por fim, a última questão procura saber como é que os utentes definem qualidade de vida na terceira idade. As respostas ajudam a perceber o que é que os utentes mais valorizam: “Qualidade de vida no idoso é ter capacidades para fazer as atividades do dia-a-dia, e ter os cuidados essenciais”; “Ter consciência e cabeça”; “Ter uma boa relação com todos”; “Ter uma boa relação com todos, não ficar enervado e receber carinhos”; “Fazer uma alimentação saudável, conviver, ser bem tratado, não sentir solidão”; Ter saúde, conviver, não estar sozinho”; “Viver o dia-a-dia com saúde e ser capaz de realizar atividades”; “Ter saúde”; “Ter condições de vida, comida, higiene, não estar sozinho”; “Não ter dores e conseguir fazer tarefas”; “Viver um dia de cada vez com a família por perto”; “Aproveitar a vida ao máximo”; “Sermos amigos uns dos outros, ter paz e ajudar uns aos outros”; Ter quem cuide de mim, sentir-me em casa” e por fim “Ser bem cuidado e ter conforto”.

Com a entrevista individual foi possível recolher informações que permitiu identificar alguns problemas presentes nos utentes, como a solidão ou o medo de estar sozinho, a baixa autoestima, sentimento de inutilidade, falta de autonomia/dificuldade com tarefas básicas, confusão mental e perda de memória. Com a informação recolhida, é possível desenhar um esquema (quadro 3.1) que relaciona os problemas com os objetivos do projeto e desenvolvidas ações que concretizam os objetivos.

Quadro 3.1 – Problemas, objetivos e ações

Problemas identificados	Objetivos	Ações
<ul style="list-style-type: none"> · Falta de autonomia e dificuldade com tarefas básicas · Baixa autoestima · Confusão mental e perda de memória 	Promover o bem-estar e reforçar a autonomia do utente	Atividade nº1, 8, 9 e 10 Atividade nº3, 4, 5 e 6
<ul style="list-style-type: none"> · Isolamento 	Promover atividades de acompanhamento destinadas a fomentar a socialização	Atividade nº 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 11
<ul style="list-style-type: none"> · Sentimento de inutilidade 	Desenvolver capacidades criativas	Atividade nº2, 7, 8 e 11

CAPÍTULO IV – PROJETO DE INTERVENÇÃO

Como o interesse do projeto de mestrado é “*Promover o Envelhecimento Ativo*”, pretendeu-se a realização de atividades com métodos de intervenção de forma a auxiliar e orientar a técnica social do LJAGD para proporcionar o bem-estar, autonomia e desenvolver autoestima nos utentes. De forma a ser possível concretizar o projeto, são necessários vários recursos, essencialmente os recursos humanos, que permitem a realização de todas as atividades. Com este projeto, pretende-se que sejam reforçados hábitos de socialização, comunicação, partilha e bem-estar, entre os vários intervenientes.

Recursos

Para a execução do presente projeto foram necessários vários recursos que garantiram a eficácia e eficiência na sua implementação. “A eficiência é fortemente afetada pela pertinência das prioridades definidas. Normalmente, (...) para atingir grandes objetivos são necessários mais recursos” (Capucha, 2008, p. 27). Desta forma, foram necessários recursos humanos, materiais e financeiros.

No sentido de uma utilização acertada dos recursos é necessário o planeamento que oriente de forma a compreender as prioridades na sua utilização ao longo do percurso do projeto, tendo sempre em atenção que os “recursos são sempre escassos e exigem escolhas acertadas” (Capucha, 2008, p. 26).

Com finalidade na resolução do problema, é necessário alcançar os objetivos definidos, sendo que, para isso, os recursos são indispensáveis. Uma boa orientação define as melhores soluções na utilização dos recursos de forma a não serem opções dispendiosas.

Recursos Humanos

Considero que, de todos os recursos utilizados, foram os recursos humanos que mais se destacam na realização deste projeto. Sendo que o mesmo é marcado pela realização de atividades e sem os recursos materiais não seria possível, são os recursos humanos que oferecem todo o suporte.

Como recursos humanos este projeto identifica os técnicos auxiliares, os utentes, os auxiliares dos centros, os apoios externos, os parceiros e a autora do projeto.

Na realização eficiente do projeto, é necessário sublinhar a importância dos parceiros para a sua elaboração, pois estes são um auxílio eficaz no alcance dos objetivos e também na redução de custos.

Recursos Materiais

Para a realização das atividades planeadas pelo projeto, são indispensáveis os recursos materiais, mas estes têm custos que nem sempre podem ser suportados e podem constituir uma limitação. Entende-se por recursos materiais os equipamentos e infraestruturas e os utensílios/meios. Por equipamentos e infraestruturas entendem-se as ferramentas básicas na realização de qualquer atividade do projeto, e as infraestruturas são os espaços do LJAGD e espaços urbanos. Como utensílios/meios para a efetivação do projeto identifica-se os vários instrumentos indispensáveis na sua dinamização e para o alcance eficaz de participantes. Os recursos foram didáticos.

Para a realização das atividades, optei sempre que possível pela utilização de materiais reciclados, práticos, mais comuns e de baixo custo (discriminados em cada atividade).

Recursos Financeiros

Um projeto com esta dimensão acarreta várias despesas necessárias para a implementação do projeto, desde materiais, salários, espaços e equipamentos. Todas as despesas foram suportadas pelo gabinete da Ação Social da SCMG e pela autora do projeto.

Plano de Ação

Dado que se encontram definidos os objetivos gerais e os recursos disponíveis, é necessário o planeamento da operacionalização. É nesta etapa que são desenhados os objetivos operacionais para a realização eficiente do projeto (Capucha, 2008, p. 33).

Para Capucha, no livro *Planeamento e Avaliação de Projetos – Guião prático*, “Num plano bem desenhado, os objetivos gerais devem decorrer das orientações, os objetivos específicos dos objetivos gerais e as ações devem decorrer dos objetivos específicos”.

Na realização do presente projeto foi necessária alguma exigência dos profissionais que acompanharam a sua execução, para que o mesmo tivesse o impacto necessário, “(...) o envolvimento das pessoas e a pressão quotidiana que esse envolvimento gera, levam, muitas vezes, a focalizações nas tarefas imediatas e retiram visibilidade sobre as prioridades do conjunto. Cabe ao responsável fazer com que as equipas mantenham em vista o conjunto do

projeto tal como está desenhado ou como vai sendo ajustado em função da avaliação” (Capucha, 2008, p. 42). Este plano segue várias orientações descritas em seguida, desde as estratégias às atividades.

Caracterização do Lar João Antunes Guimarães

O LJAGD é uma das seis respostas sociais que tem como missão combater a solidão, isolamento e garantir condições de bem-estar e satisfação de idosos de Guimarães ao longo da sua velhice. De forma a evitar cenários de privação social, exclusão e desalento em relação à vida, o LJAGD ajuda os utentes a usufruírem da melhor forma desta etapa da vida através de serviços como alojamento, higiene, alimentação e animação sociocultural.

Na instituição referida, a 10 de janeiro de 2020, encontram-se institucionalizados 47 utentes. Fundado em 1888 por João Antunes Guimarães, este lar foi afamado de *Asilo de Entrevados e Esmola Diária de Pão e Caldo*. Em 1991 foi remodelado e ampliado e encontra-se assim até aos dias de hoje. Atualmente tem capacidade para 47 idosos que podem desfrutar de conforto e espaços amplos. No LJAGD realizam-se diariamente atividades com os utentes, com a cooperação da Técnica Animadora Sociocultural, responsável pelas atividades diárias do Lar. A instituição dispõe também de profissionais qualificados nas várias áreas que acompanham os idosos a nível psicológico, físico, mental e religioso. Além das atividades realizadas no LJAGD, a SCMG proporciona entre as várias respostas sociais vários momentos de convívio, culturais, informativos, didáticos atos de culto católico.

Planificação de atividades desenvolvidas com os utentes

Para realizar a planificação de atividades, foram consideradas as atividades de socialização; que desenvolvam a motricidade; a estimulação, exploração cognitiva e sensorial; atividades de beleza; de expressão artística e também relacionadas com a saúde.

Dentro das preferências referidas, foram desenvolvidas atividades que pretendem responder aos seus interesses. Todas as atividades foram avaliadas de duas formas, sendo que, a primeira consiste na observação direta do comportamento dos utentes durante as atividades e com a introdução de uma grelha de análise realizada no final das atividades.

Segundo Araújo & Melo (2016, p.141), à medida que as pessoas envelhecem, a sua interação em relações sociais pode ser afetada. Desta forma, é necessário criar *atividades de*

socialização com o objetivo de combater o isolamento e abandono. Assim, pretende-se melhorar a participação na comunidade para proporcionar bem-estar às pessoas, através da participação nas instituições locais e redes de vizinhança, de forma a reforçar os laços sociais e fortalecer os laços familiares. Com o passar dos anos, torna-se inevitável a perda de grupos, como o grupo familiar, amigos ou o grupo de trabalho, e é a interação com esses grupos que vivenciamos diferentes experiências de vida que moldam por vezes a nossa personalidade. As relações são muitas vezes o que nos define, sendo por isso, necessário combater o isolamento e criar atividades que envolvam o utente na comunidade.

Devido à situação atual causada pelo vírus COVID-19, as atividades de socialização projetadas como convívio intergeracional (com campeonatos de jogos tradicionais entre os mais novos e os mais velhos) voluntariado e grupos de leitura com o objetivo de melhorar a vida social do utente e aumentar a rede de socialização, foram canceladas. Desta forma foi dada prioridade às atividades internas que estimulassem a socialização entre os utentes.

As atividades direcionadas para a *exploração do estímulo corporal e o desenvolvimento da motricidade* representam grande contributo para um envelhecimento com qualidade e ativo, mencionando a atividade física como um fator essencial. A atividade física adequada pode prevenir alterações patológicas inerentes do processo de envelhecimento (Araújo, 2016, p. 13).

Para que os utentes envelheçam da melhor forma possível, os objetivos destas atividades é fortalecer a agilidade física e motora, ajudar no controlo de nível de açúcar no sangue, reduzir os níveis de colesterol total, diminuir a tensão arterial, melhorar a qualidade de sono, reduzir a probabilidade de obstipação e melhorar o funcionamento do sistema imunitário. Estas atividades realizadas em contexto grupal promovem também a socialização e comunicação, aproximando assim a pessoa do meio envolvente e gerando possíveis relacionamentos, adquirindo também benefícios psicológicos como o aumento de autoestima e bem-estar, ajuda a lidar com o stress ao promover o relaxamento, influencia na melhoria do humor e reduz o risco de depressão. Esta é uma atividade que atinge vários objetivos que contribuem para um envelhecimento ativo, como aumentar a resistência física, força muscular, flexibilidade e equilíbrio; desenvolve capacidades cognitivas e coordenação; e melhora as capacidades comunicativas (Araújo, 2016, p. 15). A realização das várias atividades foram

ações que permitiram responder aos objetivos propostos, como promover o bem-estar, reforçar a autonomia do utente, promover a socialização e desenvolver capacidades criativas. Os vários mecanismos utilizados para responder aos objetivos são aprofundados em cada atividade.

Atividade nº1

Nome atividade: Jogos com garrafas e Bowling com material reciclado

Data: 11 e 19 de fevereiro; 10 março; 14 maio; 8 e 22 de junho e 14 julho

Local: Salão de atividades do LJAGD Destinatários: 16 utentes

Duração: 90 min

Objetivos: promover a agilidade e força; autoconhecimento e desenvolvimento da motricidade manual; precisão manual; observar a concentração e coordenação

Recursos: Jogos com garrafas (7 garrafas de plástico; areia; dois metros de fio; 7 Paus)
Bowling com material reciclado (10 garrafas de plástico; areia e três bolas)

Descrição da atividade: estas atividades foram realizadas nos mesmos dias, de forma a que os utentes pudessem estar todos ocupados. A atividade com 7 garrafas consiste numa primeira fase no seu enchimento até metade com areia. Depois são atadas no gargalo com um fio com 2m de comprimento e na outra ponta é amarrado um pau. Os utentes são colocados em roda e estão sentados, todos à mesma distância entre as garrafas e a sua posição. Esta atividade consiste em enrolar o fio no pau até conseguir alcançar a garrafa. Cada utente realiza esta atividade 4 vezes, de forma a alternar entre o lado direito e esquerdo. Numa segunda fase, as garrafas estão cheias de areia, e a atividade inicia novamente com a mesma distância. Ganha o utente que conseguir alcançar primeiro a garrafa.

A atividade com 10 garrafas pretende imitar o estilo *bowling*. Como na primeira atividade, as garrafas são recheadas aos poucos com areia de forma a dificultar o nível do desafio. Cada jogador tem oportunidade de derrubar o maior número de garrafas com três tentativas.

Avaliação: através da avaliação pela observação, foi visível o interesse e satisfação dos utentes pela atividade. De acordo com as respostas da grelha de análise, todos concordaram com as atividades realizadas, justificando que são importantes para movimentação dos membros superiores e pela correta postura na sua realização. Como aspetos positivos, destacam a ajuda que a atividade tem na coordenação de movimentos, pelos momentos de boa disposição e pelo desafio de encontrar um vencedor. Como aspetos negativos afirmam que sentem algum cansaço

na primeira atividade quando a garrafa se encontra totalmente cheia. Sendo que, a atividade física representa vantagens a nível fisiológico; psicológico e social, esta em particular permitiu combater o sedentarismo, depressão e ansiedade ao colocar novos desafios aos utentes, onde eles tiveram de se superar a cada dia. Foi uma atividade importante pelo convívio, e pelo aumento da destreza, agilidade e força muscular que permitiu assim responder ao objetivo de promover o bem-estar e aumentar a autonomia. Como esta atividade está relacionada com movimentação e exercício, todos os utentes entendem que contribui para um envelhecimento ativo por potencializar o bem-estar físico, social e mental.

Atividade nº2

Nome atividade: Horta

Data: 13, 18 e 20 março; 5 e 19 junho; 6 e 23 julho Local: Espaço exterior LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 120 min

Objetivos: desenvolvimento da motricidade; contacto com a Natureza; responsabilidade ambiental

Recursos: floreiras; vasos; canteiros; caixas de madeira; mesas; água e adubos; plantas aromáticas; plantas comestíveis e flores

Descrição da atividade: esta atividade nasce da preocupação com o meio ambiente. Permitiu que muitos dos utentes revivessem os momentos dedicados à agricultura. A atividade consistiu na preparação de uma pequena horta com plantação em floreiras e vasos reutilizados. Foi considerado que uma das principais dificuldades era a movimentação dos utentes se a horta fosse realizada ao nível dos pés. Então foi preparada uma base com 1 metro de altura que permitiu o fácil acesso às plantações. Desta forma os utentes conseguiam plantar, cuidar e colher sem prejudicar a saúde e bem-estar. Foram plantadas ervas aromáticas, decorativas e plantas comestíveis. Durante a realização da atividade eram partilhados conhecimentos e foram observados vários momentos de entre ajuda. Desta atividade resultou também um vídeo com imagens recolhidas para mais à frente recordarem.

Avaliação: todos os participantes participaram na atividade apesar de algumas dificuldades físicas na sua execução. Na grelha de análise respondem que mesmo na presença de algumas limitações, concordam com a atividade, justificando que apesar de alguns não conseguirem executar toda a atividade, compreendem que é um exercício que estimula a mente e o corpo.

Referiram aspetos positivos como o convívio, colocar em prática alguns conhecimentos, sentirem que fizeram algo diferente e que exige responsabilidade. Indicam como negativo, o pouco espaço, pois gostariam de ter mais plantações, sentiram falta de alguns materiais para trabalhar a terra e gostavam de ter árvores de fruto. Sendo que esta atividade procura promover a preocupação com o meio ambiente, atividade física, o bem-estar e convívio entre todos, consideram que contribui para um envelhecimento ativo. Esta atividade dependia de uma preocupação diária dos utentes com a horta e foi visível a preocupação e o cuidado que tinham em manter os cultivos e afirmaram sentirem-se úteis. Esta atividade nasceu pelo interesse dos utentes em terem um espaço de cultivo onde pudessem trabalhar a terra, relembrar o seu passado, transmitir conhecimentos, sentirem que existe algo que depende do cuidado de cada um e ser também um passatempo principalmente aos fins de semana. Esta atividade permitiu combater o sentimento de inutilidade, a ansiedade, depressão, monotonia, isolamento e motivou o convívio, a autonomia, criatividade, a participação, recordar ensinamentos e histórias e a partilha de conhecimentos sobre o cultivo. Desta forma, esta atividade permitiu responder aos objetivos do projeto garantindo o bem-estar e reforçar a autonomia, promover a socialização, desenvolver capacidades criativas e o que mais considero importante, foi uma atividade que surgiu pelo interesse manifestado dos utentes o que permitiu grande participação na sua realização e uma enorme satisfação por parte dos participantes.

Atividade nº3

Nome atividade: Jogos tradicionais

Data: 4 agosto Local: Espaço exterior LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 90 min

Objetivos: desenvolvimento da motricidade; contacto com a Natureza; autoconhecimento e desenvolvimento da motricidade manual; precisão manual; observar a concentração e coordenação

Recursos:

- Jogo da malha; dominó; pesca (piscina, água, peixes de plástico e cana); colher de pau e ovo

Descrição da atividade: No dia 4 de agosto realizaram-se vários jogos tradicionais no espaço exterior do lar. Os utentes dividiram-se pelos vários jogos que lhes davam mais prazer. Uns jogaram à malha, outros praticaram dominó ou pesca. O jogo da pesca consiste em encher com

água uma piscina de criança e colocar “peixes” de plástico com uma argola, os utentes com uma cana e anzol tinham de ter agilidade para conseguir pescar, ganhava o utente que tivesse mais “peixes” no cesto. Alguns utentes testaram o equilíbrio enquanto caminhavam com uma colher de pau na mão e um ovo em cima, perdia quem deixasse cair o ovo ao chão.

Avaliação: estas atividades foram avaliadas através de observação direta e com a colocação de uma grelha de análise no fim. Pela diversidade de atividades, os participantes espalharam-se pelas que mais gostavam e pelas que conseguiam executar. As várias atividades permitiram o convívio e boa disposição entre todos. Os utentes que jogaram à malha apresentaram algumas dificuldades pela falta de agilidade e força, mas as limitações de cada um foram respeitadas e observou-se a ajuda entre os jogadores, no entanto, já no final foi possível observar algum cansaço. Os utentes que jogaram dominó ensinaram outros colegas que não sabiam jogar proporcionando momentos de convívio. A pesca foi uma atividade mais competitiva que exigiu concentração, agilidade e coordenação. O jogo da colher de pau e ovo permitiu aos utentes concentrarem-se durante o percurso, além de proporcionar momentos de boa disposição e coordenação. Apesar das limitações de alguns, concordaram com as atividades e que as mesmas promovem o envelhecimento ativo por “estarem ativos durante o dia”, pelos momentos de convívio, lazer e diversão. Apontaram como pontos positivos a realização de atividades diferentes que despertaram o interesse e como aspeto negativo o cansaço nos músculos que o jogo da pesca e malha provocam. Esta atividade respondeu a vários objetivos propostos ao proporcionar bem-estar através do convívio, dos momentos de boa disposição, de estarem ocupados e sentirem-se divertidos ao longo do dia, melhorar a coordenação para promover a autonomia, agilidade adquirindo novos conhecimentos. Os utentes concordam que a atividade foi importante e contribuiu para o envelhecimento ativo porque otimizou o bem-estar físico, mental e social.

Para Azevedo & Teles (2016, p. 77), um dos principais medos relacionados com o envelhecimento caracteriza-se pela diminuição da memória e do funcionamento cognitivo. Torna-se necessário realizar atividades direcionadas para a *estimulação cognitiva e exploração sensorial*. Tal como o nosso corpo precisa de atividade, também o cérebro necessita de ser constantemente estimulado para funcionar dentro das suas capacidades. Desta forma são

realizadas atividades que consistem em estimular o intelectual e sensorial na mente dos utentes para “aperfeiçoar” a capacidade reflexiva.

Atividade nº4

Nome atividade: O que está dentro?

Data: 21 janeiro; 5 fevereiro; 5 março e 25 maio Local: Salão de atividades do LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 60 min

Objetivos: desenvolver o tato e a curiosidade

Recursos: balões opacos; feijão; massa; moedas; berlindes; entre outros e uma venda

Descrição da atividade: Esta atividade consiste em utilizar balões opacos que são usados para ocultar objetos no seu interior. Os utentes encontram-se vendados, pelo que apenas pelo tato podem identificar o que se encontra dentro do balão.

Avaliação: esta atividade foi avaliada através da observação e com as repostas na grelha de análise colocada no final. Os utentes demonstraram grande curiosidade durante esta atividade e todos quiseram participar pelo desafio que foi descobrir os objetos. Desta forma, todos concordaram com a sua realização, sem justificação concreta. Definiram como aspeto positivo o facto de despertar a curiosidade pelo que está escondido e pela boa disposição que a atividade originou entre todos os utentes. Apontam como aspeto negativo alguma dificuldade em identificar os objetos. Como um dos problemas identificados foi a confusão mental e a perda de memória, esta atividade trabalhou a estimulação cognitiva com o objetivo de estimular a memória e os sentidos, mas também permitiu o convívio e momentos divertidos combatendo assim a solidão, depressão e tristeza. Os utentes consideraram que promove o envelhecimento ativo por estimular a curiosidade, desenvolver o tato, “ajudar na memória” e pelos momentos de convívio.

Atividade nº5

Nome atividade: O que está dentro?

Data: 23 janeiro; 20 fevereiro; 17 março e 9 julho Local: Salão de atividades do LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 60 min

Objetivos: desenvolver os sentidos como olfato e paladar; despertar a curiosidade

Recursos: sacos; canela, pimenta, frutas, ervas aromáticas; entre outros e uma venda

Descrição da atividade: de forma a despertar o olfato e paladar, esta atividade consiste em vender os utentes e fazer com que cheirem ou provem um determinado alimento para que o possam adivinhar. Esta atividade é realizada com dois utentes ao mesmo tempo enquanto os outros observam. Ganha o utente que tem mais respostas corretas.

Avaliação: esta atividade avaliou-se através de observação direta e pela grelha de análise colocada no final da atividade. Os utentes demonstraram grande curiosidade durante esta atividade e todos quiseram participar pelo desafio que era descobrir os alimentos. Desta forma, todos concordaram com a sua realização, sem justificação concreta. Definiram como aspeto positivo o facto de despertar a curiosidade pelo alimento e pela boa disposição que a atividade originou entre todos os utentes. Sem apontar qualquer aspeto negativo. Consideram que promove o envelhecimento ativo por estimular a curiosidade, desenvolver o olfato, o paladar, o tato, pelos momentos de convívio e boa disposição.

Atividade nº6

Nome atividade: Jogos desenvolvimento cognitivo

Data: 28 janeiro; 18 fevereiro; 12 março, 18 maio, 29 junho, 16 e 20 julho e 25 agosto

Local: Salão de atividades do LJAGD Destinatários: 16 utentes

Duração: 60 min

Objetivos: estimulação e exploração cognitiva; combater problemas de memória; manter a mente ativa

Recursos: atividades propostas por Azevedo & Teles (2016, pp. 86-102)

Descrição da atividade: esta atividade foi marcada pela introdução de vários exercícios que procuravam treinar a atenção, o raciocínio, a criatividade e a memória, com o apoio das propostas colocadas pelas autoras Azevedo & Teles (2016, pp. 86-102).

Avaliação: esta atividade foi avaliada através de observação do comportamento demonstrado dos utentes e com a colocação da grelha de análise. Os utentes evidenciam interesse nos exercícios apesar de demonstrarem algumas dificuldades. De modo geral, todos concordam com as atividades e justificaram argumentando a necessidade de trabalhar a memória. Como aspetos positivos, referem a estimulação cognitiva e as estratégias de memória aprendidas. Já em relação a aspetos negativos, alguns utentes apresentam dificuldades na leitura dos exercícios, necessitando sempre de apoio. Esta atividade nasceu para responder ao problema identificado de confusão mental e perda de memória através da estimulação cognitiva com os

treinos em cima identificados que permitiram desenvolver estratégias de memória adequadas a cada utente de acordo com as suas necessidades. Ao início os utentes apresentavam várias limitações como dificuldade na perceção, confusão e dores de cabeça, mas, ao longo das intervenções começaram a desenvolver capacidades que facilitou a execução dos exercícios, concluindo que, é necessário estimular continuamente o cognitivo. Por fim, consideram que estes exercícios são importantes para promover o envelhecimento ativo pelo facto de estarem a exercitar a mente e adquirirem novos conhecimentos.

As atividades de expressão artística e manual foram inseridas com o objetivo de estimular a memória, combater os pensamentos negativos ao equilibrar as emoções, promover a interação social e a cultura, estimular a motricidade fina, a coordenação psicomotora e precisão manual (Jacob, 2013, p. 88). Estas atividades mostram que cada ser humano é único e todos os processos criativos são diferentes. Tendo em conta todas as limitações dos participantes, é necessário reforçar que é importante participar mesmo que o utente insista que não é capaz ou não tem capacidades para fazer de forma perfeita. É importante dar a oportunidade aos participantes de criarem *arte* ou realizarem atividades manuais (artesanato), isto porque criar algo permite estimular as emoções e as relações com os outros (Zimerman, 2000). Desta forma, as atividades de expressão artística e manual são um método de terapia entre o criador e a sua criação.

Atividade nº7

Nome atividade: Introdução à pintura e à escultura

Data: 31 janeiro; 21 fevereiro; 10 março, 6 julho Local: Salão de atividades do LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 90 min

Objetivos: autoconhecimento e desenvolvimento da motricidade manual; precisão manual e promover a criatividade e autoestima

Recursos: tintas; telas; pinceis; barro e acessórios de moldar

Descrição da atividade: A possibilidade de escolha dos materiais com os quais queriam trabalhar favoreceu a descontração entre todos. Os recursos materiais foram cedidos pela SCMG. Esta atividade consistiu na exploração criativa de cada um, permitindo mesmo a interação e momentos de diversão. Muitos utentes experimentaram a pintura e escultura pela

primeira vez, o que representou algum deslumbramento pela atividade. Foram introduzidos alguns conceitos iniciais sobre pintura e escultura, sendo que o mais importante era que cada um se sentisse livre para produzir o que desejasse.

Avaliação: esta atividade foi avaliada pela observação direta do comportamento dos utentes e pelas respostas dada na grelha de análise. De modo geral, todos os utentes demonstraram interesse e prazer na realização desta atividade, justificando com a alegria que a livre expressão lhes era concedida pela pintura de telas e pelas formas que desenvolviam com o barro. Como aspetos positivos, referem o facto de criarem sem qualquer limite e pela inexistência de regras ou padrões, o primeiro contacto que muitos tiveram nesta experiência e pelos momentos divertidos partilhados. Como aspeto negativo referiram a pequena dimensão da tela e pelos poucos materiais disponíveis. Já em relação às dificuldades, alguns utentes apresentam cansaço a nível muscular, principalmente na moldagem do barro, mas os mesmos acabavam por pedir sempre ajuda e nunca se sentiam desamparados. Um utente diagnosticado com alzheimer teve interesse em pintar e foi pela primeira vez em atividades manuais que realizou a atividade de início ao fim e com interesse em continuar. Por norma, derivado à sua condição, este utente ausentava-se do grupo e voltava pouco depois. De forma a responder aos problemas identificados pelo projeto, esta atividade permitiu desenvolver a capacidade motora, combater o sentimento de inutilidade e o isolamento por criarem algo diferente e que foi utilizado para vendas solidárias e por estarem em convívio, e responde assim aos objetivos ao promover o bem-estar e desenvolver capacidades criativas. Por fim, todos os utentes consideram que contribui para o envelhecimento ativo por estar relacionado com a estimulação e exploração cognitiva, favorecendo o bem-estar, boa disposição e criatividade.

Atividade nº8

Nome atividade: Atividades lúdico-pedagógica

Data: a) 14 fevereiro (comemoração dia dos Namorados); b) 3 e 10 março (criar fantoches e cenário); c) 9 junho (preparação para comemoração dia de Portugal)

Local: Salão de atividades do LJAGD Destinatários: 16 utentes

Duração: 120 min

Objetivos: autoconhecimento e desenvolvimento da motricidade manual; precisão manual e promover a criatividade e autoestima

Recursos: cartolinas e marcadores; meias, algodão, material de costura, cartão, cola branca, papel, tintas e pincéis; feltro, esponja material de costura, argolas porta-chaves, cola, fio; papel, lápis de cor, televisão, máquina de filmar

Descrição da atividade: Com a realização do questionário (anexo I), percebi que existia uma enorme diversidade de atividades, além das aulas de Ginástica, as atividades que os utentes mais gostavam eram as lúdico-pedagógicas, onde podiam criar coisas, pintar, desenhar e decorar. Foi possível identificar que existe uma grande oferta destas atividades providenciadas pela animadora do LJAGD e pela SCMG. Desta forma, destaquei algumas datas para realizar trabalhos específicos. a) No dia 14 de fevereiro, para comemorar o dia dos namorados, foram realizados cartões comemorativos e pequenas decorações para o salão com o significado do amor para cada utente. De forma a salientar o tema do Amor, criamos um cartão dedicado à animadora por quem os utentes têm grande carinho e foram escritas frases sobre o que sentem por ela. b) No dia 3 e 10 de março foram criados fantoches e um cenário através de material reciclado com o objetivo de comemorar o dia mundial do teatro a 27 de março. No início a ideia era realizar uma peça de teatro, mas com as medidas de contingência aplicadas foi impossível. Foram usadas meias como base, cozidas para dar o formato desejado e decoradas para fazer a personagem. Enquanto uns trabalhavam nos fantoches, outros dedicavam-se ao cenário. O cenário feito com cartão, reforçado com a cola branca e papel e quando estava seco foi pintado. c) No dia 9 de junho, para comemorar o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades, os utentes assistiram um vídeo “*Quem és tu Luís Vaz de Camões?*” transmitido pela RTP2. Assim que terminou o vídeo os utentes que sabiam ler, declamaram alguns poemas do escritor e permitiram gravar enquanto declamavam “*Amor é fogo que arde sem se ver*” enquanto os restantes que gostam de pintar debruçavam-se sobre imagens relacionadas com Portugal e usavam preferencialmente as cores da bandeira portuguesa. Desta atividade resultou também um vídeo com imagens recolhidas para mais à frente recordarem.

Avaliação: a) De forma geral todos os utentes gostaram da atividade e divertiram-se durante a mesma, alguns partilharam histórias dos seus romances e do amor que têm pela família. A dificuldade mais presente foi na forma como queriam expressar o que sentiam sobre o amor e sobre a mensagem que queriam transmitir à animadora. Consideraram como aspeto positivo a oportunidade de darem um presente à animadora com aquilo que sentem por ela.

b) Nesta atividade as utentes que costuraram os fantoches sentiram mais dificuldade por não estarem habituadas, mas ao mesmo tempo estavam entusiasmadas porque referem várias vezes

que gostam de atividades em que possam costurar. Esta atividade proporcionou também vários momentos de convívio e bem-estar.

c) Com o início da atividade os utentes mostraram-se curiosos e interessados. No entanto como o vídeo era longo foi assistido em duas partes. A duração do vídeo e a falta de interação tornou-se um aspeto negativo e antes que os utentes ficassem desmotivados foi realizado um intervalo a meio. Como aspetos positivos referem a interação no intervalo do filme, em que os utentes colocaram questões sobre o que tinham assistido, mas referiram que o vídeo não é atrativo. Consideraram que a atividade promovia o envelhecimento ativo com o exercício de declamação, acharam importante conhecer um pouco da história e partilhar conhecimentos entre todos. Em relação à pintura houve algumas dificuldades pelas cores e nos traços mais finos, mas o mais importante era lembrar que a atividade tinha como objetivo proporcionar momentos de criatividade e não de obter a perfeição.

Como um dos objetivos do projeto pretende *promover o bem-estar e reforçar a autonomia do utente*, foram realizadas atividades para dar resposta. De acordo com a OMS, uma das nossas preocupações diárias é o bem-estar físico, mental e social. A autonomia “considerada no sentido de controlo individual sobre a vida e a capacidade inalienável de decisão (...) a independência, nas atividades de vida diária e nas atividades instrumentais da vida diária” (Ribeiro & Paúl, 2016, p. 3) são aspetos na terceira idade importantes no processo de envelhecimento. As atividades procuraram trabalhar a autoestima dos utentes para que se sentissem bem.

Atividade nº9

Nome atividade: SPA

Data: 24,31 janeiro; 7, 21, 28 fevereiro; 6, 22 e 29 maio; 5 e 19 junho; 3 e 17 julho; 7 e 21 agosto

Local: Salão de atividades do LJAGD e Espaço exterior LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 120 min

Objetivos: cuidados básicos pessoais; relaxar; promover a autoestima e bem-estar

Recursos: verniz; acetona; acessório de manicure; cera depilação; maquilhagem; máscaras faciais e creme de hidratação

Descrição da atividade: A atividade SPA com o objetivo de proporcionar bem-estar e garantir que os utentes fortaleçam a sua autoestima foi dividida em várias tarefas. Estava dividida em

cuidados básicos de beleza como, arranjar as unhas; depilação facial; máscaras faciais; maquilhagem; massagens de relaxamento ao rosto e mãos e por fim, eram pintadas as unhas a algumas utentes.

Avaliação: a atividade foi avaliada através da observação direta e pelas respostas à grelha de análise. Esta atividade correu sempre muito bem e foi uma das mais pedidas durante a intervenção do projeto. Como foi direcionada para os utentes de ambos os géneros, a participação foi positiva. Todos os participantes concordaram com a atividade realizada, as utentes referem que se “sentem mais bonitas” e os utentes mais relaxados e “com a pela macia”. Estas afirmações demonstram um bem-estar geral. Como aspetos positivos identificam o carinho e atenção ao fazerem os tratamentos de beleza que faz com que se sintam “mimados”. Referem que esta atividade contribui para um envelhecimento ativo por promover o bem-estar, boa disposição e a autoestima. A realização desta atividade permitiu responder ao problema identificado sobre a baixa autoestima em geral e pela falta de autonomia nos cuidados de higiene/beleza mais básicos. Como esta atividade era realizada individualmente entre animadora e utente, referem como aspeto negativo o tempo que esperavam pela sua vez onde por vezes ficavam aborrecidos com a demora.

Atividade nº10

Nome atividade: Sessão fotográfica para primeira Edição da Revista do LJAGD

Data: 12 agosto Local: Salão de atividades do LJAGD e Espaço exterior LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 120 min

Objetivos: captar a beleza de cada utente; proporcionar momentos de boa disposição; fazer com que o utente se sinta especial; promover o bem-estar

Recursos: máquina fotográfica e acessórios

Descrição da atividade: Esta atividade realizou-se no dia 12 de agosto com o objetivo de comemorar o dia mundial da fotografia a 19 de agosto. Para esta atividade os utentes utilizaram diferentes acessórios em diferentes cenários. As fotografias foram editadas para realçar os pontos fortes de cada um e utilizadas na primeira edição da Revista online do LJAGD com o nome de “100Rebeldes” com vários artigos, conselhos e dicas de moda que foi lançada no dia 19 de agosto. Cada edição da revista sai a cada dois meses.

Avaliação: Todos os utentes participaram na atividade. A avaliação foi realizada através de observação direta do empenho e comportamento dos utentes e com recurso à grelha de análise.

Pela sua fácil realização e adaptação, os utentes não sentiram dificuldades da mesma, sendo até possível verificar descontração dos participantes. Um dos aspetos positivos, verificou-se na facilidade em realizar a atividade, isto porque, os utentes gostam muito de tirar e ver fotografias. Referem também que a atividade contribui para um Envelhecimento Ativo por ser divertida e espontânea, o que levou ao bem-estar geral, boa disposição e socialização. Esta atividade realizou-se com o objetivo de responder aos problemas detetados de baixa autoestima pelo incentivo de que cada um é especial e único, garantindo autoconfiança; de combater sentimento de inutilidade e isolamento pelos momentos de convívio e participação. Os participantes gostavam de ver esta atividade ser realizada mais vezes e com mais acessórios.

Atividade nº11

Nome atividade: Comemoração Dia Mundial do Chocolate

Data: 7 julho Local: Salão de atividades do LJAGD

Destinatários: 16 utentes

Duração: 90 min

Objetivos: desenvolver e estimular as capacidades relacionadas com culinária de forma a estimular a alimentação saudável; aprender receitas saudáveis; promover a capacidade de realização

Recursos: farinha, ovos, açúcar, manteiga; balança; batedeira; espátula de arames; salazar; chocolate em pasta, forno e frigorífico

Descrição da atividade: Esta atividade consistiu numa primeira introdução de alimentos saudáveis e os que devem ser evitados, tais como os mais benéficos para determinados problemas de saúde. De forma a comemorar o Dia Mundial do Chocolate, foi realizada pelos 16 utentes uma receita simples de Tarte de Mousse de Chocolate caseira, mas com a responsabilidade da mesma ser para todos os utentes do lar. Desta forma era possível reduzir nas quantidades de alimentos mais prejudiciais sem que o sabor da receita fosse alterado. Os utentes foram divididos em quatro grupos com quatro participantes. Cada grupo era responsável pela preparação da receita com todos os cuidados de higiene e com o apoio e orientação das Animadoras. Os utentes foram responsáveis por pesar os ingredientes; picar o chocolate para derreter; separar os ovos e bater as claras em castelo. Como era necessário derreter o chocolate em banho maria, o mesmo foi confeccionado pelas Animadoras. Os utentes seguiram a receita passo a passo. Quando todos os ingredientes estavam misturados, separaram em partes iguais, uma reservam e na outra juntaram a farinha e foi ao forno por 15 minutos, colocado pelas Animadoras. Assim que confeccionado e depois de arrefecer, é colocado por

cima a parte reservada e vai ao frigorífico por 4 horas. Esta atividade foi realizada de manhã para poderem provar a receita na hora do lanche.

Avaliação: todos concordaram com a realização da atividade por ser um passo para iniciar uma alimentação e vida mais saudável. A atividade foi avaliada através da observação direta e pelas respostas na grelha de análise. Referiram como aspetos positivos as dicas sobre os alimentos, as receitas práticas e o facto de ajudarem na preparação do lanche e poderem degustar. Referiram o interesse pela atividade por ser algo não habitual. Como aspeto negativo afirmam que gostavam de ver a ser realizadas outras receitas para refeições ou lanches. Alguns utentes apresentavam dificuldades motoras e esquecimentos em seguir os passos da receita. Referiram também o facto de haver pouco material. Visto que esta atividade contribui para um estilo de vida saudável, para a socialização e a entre ajuda os utentes consideram que promove o envelhecimento ativo.

Apresentação de resultados

Desde o início do projeto foram observados os comportamentos e as várias respostas dos 16 respondentes aos questionários (anexo I) e grelha de análise (anexo II). Foi também recolhida informação nas várias conversas em ambiente descontraído, por observação que permitiram analisar os comportamentos mais frequentes durante o projeto de intervenção presentes no quadro 4.2.

Quadro 4.2 – Interpretação dos resultados sobre as reações dos participantes antes e depois das atividades realizadas

Reações presentes nos participantes antes das atividades	Antes	Depois	Diminuição das reações (%)
· Desânimo	11	8	27%
· Não ser produtivo	8	2	75%
· Solidão/Isolamento	9	4	56%
· Falta de autonomia e dificuldade com tarefas básicas	4	3	25%
· Baixa autoestima	13	3	77%
· Confusão mental e perda de memória	6	4	33%

Os resultados apresentados no quadro 4.2 mostram uma diminuição das reações pessoais com a introdução das diferentes atividades. Verifica-se uma diminuição em 27% no sentimento de desânimo, 75% de sentimento de não se sentir produtivo, 56% diminuição na solidão/isolamento, 77% diminuição na autoestima, 33% de diminuição mental e por fim apenas 25% de diminuição na falta de autonomia.

As atividades realizadas procuram combater as reações negativas referidas anteriormente, assim, as várias atividades permitiram a socialização, produtividade, desenvolver a criatividade, aumento de autoestima e satisfação. A grelha de análise colocada aos utentes no fim de cada atividade e através das fichas técnicas da instituição permitiram avaliar os níveis de satisfação observados no quadro 4.3 (anexo III).

As fichas técnicas, ferramenta obrigatória de avaliação do grau de satisfação que os participantes têm em cada atividade define-se pela taxa de participação mais a taxa de satisfação e a média das duas revela o resultado ou média global. O grau de satisfação em cada atividade é avaliado pela disposição que os utentes demonstram em participar e é realizada essencialmente pela observação durante a atitude que o participante transmite durante a atividade. Como indicado no quadro 4.3, as atividades apresentaram uma média 93% de satisfação nos utentes.

A realização das atividades intensificou as relações sociais entre utentes, instituição, família e colaboradoras, melhorando assim as relações sociais. Várias atividades permitiram também fortalecer a amizade entre utentes e profissionais.

A contínua avaliação do projeto associada à avaliação final permitiu assim observar o impacto que o projeto teve nos utentes e na instituição.

Deste modo, em conformidade com a opinião dos utentes, as atividades realizadas reforçam a nível da saúde física e mental, na autoestima, convívio e sentimento de produtividade que levou a uma satisfação em geral. Assim, é possível concluir que o envelhecimento ativo está também relacionado com a realização de atividades, com o sucesso das mesmas e a frequência em que se realizam ao garantir melhorias na saúde, qualidade de vida e satisfação pessoal que melhoram o dia-a-dia do idoso.

LIMITAÇÕES

A primeira limitação está no local em que foi realizada a aplicação das entrevistas, isto porque, foi preenchido durante o horário de outras atividades, o que implicou a presença de outros utentes no mesmo espaço, o que o poderia levar a sentir alguma pressão no momento das respostas.

A segunda limitação está relacionada com algumas dificuldades dos utentes em serem autónomos na resposta, devido a problemas auditivos, ou de confusão mental. Quando o utente não conseguir responder, o companheiro ou amigo respondia, sendo que esta prática compromete a veracidade dos dados.

A terceira limitação tem a ver com a longa introdução das entrevistas, ou seja, apesar de serem constituídos por perguntas acessíveis e rápidas, era necessário inquirir cada utente pessoalmente, o que acabou por atrasar a investigação.

A quarta limitação prende-se com o facto de não ser um projeto de fácil implementação fora da sua área de estudo, isto porque necessita de um estudo de campo aprofundado e os métodos e atividades a inserir podem não estar relacionados com os realizados com este projeto.

A quinta limitação deve-se ao início da pandemia e confinamento a 19 de março de 2020 devido à COVID-19 que delimitou algumas atividades e exigiu a reestruturação de outras para que com a máxima dedicação os utentes não sentissem o afastamento social.

Por fim, cada participante é único e para as atividades terem um impacto positivo em todos, foi necessário ter em conta as limitações de cada um.

CONCLUSÃO

O processo do envelhecimento é delicado, contínuo, gradual e universal, sendo necessário respeitar as diferentes alterações que se desenvolvem a diferentes ritmos que variam de pessoa para pessoa considerando os vários fatores e as limitações que cada um pode adquirir. É nestas limitações que promover o envelhecimento ativo é importante (Azevedo, 2015).

O diagnóstico realizado através das entrevistas permitiu criar laços ao conhecer o outro, as suas histórias, memórias, os seus gostos, interesses, motivações ou desmotivações, foi o primeiro passo para uma aproximação com o utente e conhecer as várias realidades. Além de ser fundamental no processo, permitiu também identificar os principais problemas, as necessidades reais, as formas de viver e sentir.

Infelizmente, devido à situação pandémica com o primeiro confinamento a 19 de março tornou-se quase impossível avaliar os impactos que o projeto teve após a sua aplicação, isto porque, as medidas de isolamento implicaram uma grande alteração de rotinas e de comportamentos a nível emocional. No entanto, o projeto demonstrou-se interessante e foi também aplicado em outras respostas sociais. Foi evidente tanto a nível da instituição como das restantes respostas sociais, compreender as transformações que decorrem com a introdução de atividades junto dos utentes.

A nível institucional, o projeto de intervenção proporcionou uma melhoria no desenvolvimento pessoal do idoso que permitiu à instituição acrescentar conhecimentos sobre o utente e os seus interesses, possibilitando assim adequar as próximas intervenções para obterem resultados satisfatórios. O projeto de intervenção teve impacto nas rotinas da instituição, proporcionando alterações otimistas no dia a dia dos utentes. O LJAG dispõe de uma equipa multidisciplinar de profissionais que fazem toda a diferença na vida dos utentes, desde médico, enfermeiros, colaboradoras, fisioterapeuta e com destaque a técnica animadora sociocultural, presença fundamental no desenvolvimento e implementação do projeto com interações diárias que permitiram a partilha de conhecimentos, de interajuda e evolução pessoal e profissional.

A nível pessoal, este projeto permitiu desenvolver conhecimentos e experiência para futuras intervenções. Teve impacto na minha interação com a realidade observada, permitindo adaptar-me às várias situações para uma constante evolução. Apesar de não ser a primeira

interação em ambiente institucional, a autonomia de poder planificar e aplicar este projeto resultou de um desafio enriquecedor com sentimento de satisfação e gratidão pela oportunidade.

Para promover o envelhecimento ativo é recomendável a realização de mais estudos sobre as atividades e qualidade de vida na terceira idade e a realização de projetos que deem voz aos participantes. Deste projeto nascem também recomendações como a necessidade de atividades diversificadas para o estímulo e curiosidade dos utentes.

Assim que completadas as atividades com o objetivo de responder aos problemas identificados, os utentes mostraram interesse e satisfação em participar ao longo do projeto, o que demonstrou que as intervenções foram importantes para promover o envelhecimento ativo. De todas as atividades realizadas, o interesse e a participação foi superior quando as mesmas resultavam de idealizações de um ou vários participantes quando questionados sobre os seus interesses. Ao longo do projeto aprendi a importância de ouvir e compreender o idoso.

Durante a realização do projeto de intervenção, em alguns momentos foram evidenciadas dificuldades de comunicação e na realização de algumas atividades, devido às limitações pessoais dos participantes. Ainda assim, os utentes mostraram sempre uma atitude positiva, recetiva e satisfatória com a introdução das atividades, o que permitiu uma avaliação otimista com respostas satisfatórias ao problema formulado e cumpridos os objetivos colocados.

Desta forma, a análise das respostas dos utentes, permitiu concluir que as atividades foram enriquecedoras por permitir a estimulação cognitiva, física e mental, a socialização, autoestima e bem-estar geral. Salientaram a importância de atividades diversificadas para melhor promover o envelhecimento ativo.

Importa destacar que as atividades realizadas possibilitaram progresso na melhoria da vida do utente.

Bibliografia

- Agahi, N., 2008. *Leisure in late life - Patterns of Participation and Relationship with Health*, Stockholm: Karolinska Institutet.
- Araújo, L., 2016. Exercite o seu corpo. Em: *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel, pp. 13-37.
- Araújo, L. & Melo, S., 2016. Relacione-se com os outros. Em: *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel, pp. 141-170.
- Azevedo, M., 2015. *O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa*, Porto: Escola Superior de Enfermagem Comunitária.
- Azevedo, M. J. & Teles, R., 2016. Revitalize a sua mente. Em: *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel, pp. 77-112.
- Bandeira, M. L. et al., 2014. *Dinâmicas demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa (1950-2011): evolução e perspectivas*, Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Bárrios, M. J., 2011. *Programas de Intervenção Municipal Orientados para a Promoção do Envelhecimento Activo*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Bell, J., 2005. *Doing Your Research Project: A Guide for First-Time Researchers in Education and Social Science*. Fourth edition ed. England: Open University Press.
- Bucci, M. P. D. et al., 2006. *Políticas Públicas, Reflexões sobre o conceito jurídico*. São Paulo: Saraiva.
- Cabral, M. V. & Ferreira, P. M., 2014. *Envelhecimento Activo em Portugal - trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cabral, M. V. et al., 2014. *Processos de Envelhecimento em Portugal - Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Caldas, R. W., 2008. *Políticas Públicas - Conceitos e Práticas*. Belo Horizonte: Sebrae/MG.
- Capucha, L. M. A., 2008. *Planeamento Avaliação de Projetos - Guião prático*. 1 ed. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- CARVALHO, M. I. L. B. d., 2005. Uma abordagem do Serviço Social à política de cuidados na velhice em Portugal. *Intervenção Social*, pp. 163-192.
- Carvalho, N., 2016. *A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos Institucionalizados*, Braga: Universidade católica portuguesa.
- CE, 2002. "Resposta da Europa ao Envelhecimento da População Mundial Promover o Progresso Económico e Social num Mundo em Envelhecimento" II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento. *Comunicação da comissão ao conselho e ao parlamento europeu*. Madrid, s.n.
- Cohen, S., 2004. Social Relationship and Health. *American Psychologist*, 59(8), pp. 676-684.
- Cramês, M. L. R., 2012. *Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado*, 2012: IPB.

- Deslauriers, J.-P., 1991. *Recherche qualitative: guide pratique*. Montréal: McGraw-Hill.
- DGS, 2006. *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. [Online]
Available at: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/programa-nacional-para-a-saude-das-pessoas-idosas.aspx>
[Acedido em 20 Agosto 2018].
- Diogo, F., Castro, A. & Perista, P., 2015. *Pobreza e Exclusão Social em Portugal - Contextos, Transformações e Estudos*. 1ª ed. V.N. Famalicão : Húmus.
- Elias, N., 2001. *A solidão dos Moribundos, seguido de "Envelhecer e morrer", trad. Plínio Dentzien*. Rio de Janeiro, Jorge Zahar.
- ESTATÍSTICA, I. N. D., 2002. *Envelhecimento em Portugal: Situação Demográfica e Socio-Económica recente das pessoas idosas.* , Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Fadigas, L., 2015. *Urbanismo e Território - As Políticas Públicas*. 1 ed. Lisboa: Sílabo.
- Fernandes, A. A., 1997. *Velhice e Sociedade*. 1ª ed. Lisboa: Celta.
- Ferreira, S. C. d. S., 2013. *O Controlo Parlamentar das Políticas Públicas*. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Fleurí, A. C. P. et al., 2013. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Revista Enfermagem*, 16(1), pp. 50-57.
- Fonseca, C. B., 2008. *Investigação Passo a Passo - Perguntas e respostas para a investigação clínica*. 1ª ed. Lisboa: APMCG.
- Fontaine, R., 2000. *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M.-F., 2009. *O Processo de investigação: Da concepção à realização*. 5.ª ed. Loures: Lusociência.
- Gabinete de Estratégia e Planeamento; Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, 2016. *Carta Social*, s.l.: Gabinete de Estratégia e Planeamento, Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.
- Greaves, C. J. & Farbus, L., 2006. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: Outcomes from a multi-method observational study. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), pp. 134-142.
- Hanna K.M. Antunes, R. F. S. R. C. R. V. S. O. F. B. M. T. d. M., 2006. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12(2), pp. 108-114.
- Hespanha, P. et al., 2000. *Entre o Estado e o mercado: as fragilidades das intuições de protecção social em Portugal*. 2 de Colecção Labirintos ed. Coimbra: Quarteto Editora.
- INE, 2011. *Resultados Provisórios dos Censos 2011*. [Online]
Available at:
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=129675

729&DESTAQUESmodo=2

[Acedido em 20 agosto 2018].

Instituto da Segurança Social, 2011. [Online]

Available at: www2.seg-social.pt

Instituto da Segurança Social, I., 2014. *Programa Conforto Habitacional para Pessoas Idosas*, s.l.: Instituto da Segurança Social, I.P..

Jacob, L., 2013. *Animação de Idosos*. 2 Edição ed. Porto: Mais Leituras Editora.

Kohli, M., Hank, K. & Künemund, H., 2009. The social connectedness of older Europeans. *Journal of European Social Polic*, 19(4), pp. 327-340.

Lira, J. O. d., Rugene, O. T. & Mello, P. C. H. d., 2011. Desempenho de idosos em testes específicos: efeito de grupo de estimulação. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), pp. 209-220.

Martín, I. & Brandão, D., 2015. Políticas para a Terceira Idade. Em: *Manual de Gerontologia - Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel, pp. 273-287.

Mazo, G. Z. et al., 2005. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Cineantropometria*, 7(1), pp. 45-49.

Mendes, M. F. & Tomé, L. P., 2014. Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa (1950-2011): Evolução e Perspectivas. Em: M. L. Bandeira, ed. *Natalidade, Nupcialidade e Divorcialidade em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, pp. 169-225.

Minghellil, B. et al., 2013. Comparison of levels of anxiety and depression among active and sedentary elderly. *Revista psiquiatria clínica*, 40(2).

OCDE, 1998. *Maintaining Prosperity in an Ageing Society*. França, s.n.

Oliveira, J. H. B. d., 2010. *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: LivPsic Editora.

OMS, 2002. *Active Ageing: a policy framework*, Geneva: World Health Organization.

Paúl, C., 2005. *Envelhecimento activo e redes de suporte social*, pp. 275-287.

Paúl, C. & Ribeiro, O., 2015. *Manual de Gerontologia - Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel.

Pavolini, E. & Ranci, C., 2008. Restructuring the welfare state: reforms in long-term care in Western European countries. *Journal of European Social Policy*, pp. 246-259.

Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, 2006. *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. [Online]

Available at: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/programa-nacional-para-a-saude-das-pessoas-idosas.aspx>

Programas, D. d. D. S. e. & Social, U. d. I., 2017. *Guia Prático - Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio (SAPA)*, Lisboa: s.n.

- Quivy, R. & Campenhout, L., 2008. *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Resolução do Conselho de Ministros 61, 2011. [Online]
Available at: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/145040/details/maximized>
- Ribeiro, O. & Paúl, C., 2016. *Manual de Envelhecimento Activo*. 1ª ed. Lisboa: Lidl.
- Rodrigues (coord.), M. d. L., 2014. *Exercícios de Análise de Políticas Públicas*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Rodrigues, M. d. L. & Silva, P. A. e., 2012. *Políticas Públicas em Portugal*. 1 ed. Lisboa: INCM.
- Rodrigues, T., 2018. *Envelhecimento e políticas de saúde*. Lisboa: FFMS.
- Rowe, J. & Kahn, R., 1998. *Successful aging*. New York: Pantheon Book.
- Santana, P., Santos, R., Costa, C. & Loureiro, A., 2012. O papel dos Espaços Verdes Urbanos no bem-estar e saúde das populações. *Revista de Estudos Demográficos*, Janeiro, pp. 5-34.
- Segurança Social, 2017. *Linha Nacional de Emergência Social*. [Online]
Available at: http://www.seg-social.pt/documents/10152/3928282/Monofolha_LNES_144/c4a62acd-bf58-4c65-a7d0-7a7920c11cc7
- Serhiy Dekhtyar, A. M. W. X. A. D.-M. H.-X. W. L. F., 2019. Genetic Risk of Dementia Mitigated by Cognitive Reserve: A Cohort Study. *Ann Neurol*, pp. 1-11.
- Serrano, G. P., 2014. *Elaboração de Projetos Sociais*. 12 ed. Lisboa: Porto Editora.
- Silverstein, M. & Marti, P. G., 2002. Leisure activities and quality of life among. *Research on Aging*, Volume 42, pp. 528-547.
- Social, C., 2016. *Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos*. [Online]
Available at: <http://www.cartasocial.pt/pdf/csosocial2016.pdf>
- Sousa, O. V. d. & Araújo, L., 2019. Coma bem e faça escolha saudáveis. Em: *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidl, pp. 45-76.
- Tenório, R. L. S., 2010. *Intervenções lúdicas e qualidade de vida: estudo descritivo entre idosos da região nordeste de Belo Horizonte, Minas Gerais*, Belo Horizonte: Escola de Enfermagem da UFMG.
- Titmuss, R. M., 1974. What is Social Policy?. Em: *Welfare States: Construction, Deconstruction, Reconstruction*. Massachusetts: Edward Elgar Publishing Inc, pp. 138-147.
- WHO, W. H. O., 2002. *Active Aging: a policy framework*. Geneva: World Health Organization.
- Zimmerman, G. I., 2000. *Velhice - Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

ANEXOS

Anexo I - Questionário individual

Santa Casa da Misericórdia de Guimarães

Lar João Antunes Guimarães

Data da aplicação do inquérito: __/__/____

Caracterização sociodemográfica

Sexo: M F

Idade: _____

Estado civil: _____

Natural de: _____

Utente Centro de Dia: Sim Não

Há quanto tempo frequenta o centro: _____

Habilitações Literárias: _____

Profissão/Ocupação: _____

- 1- Que motivos o fizeram escolher o LJAG?
- 2- O que considera mais importante nos serviços assegurados pelo LJAG? Quais os que mais valoriza?
- 3- Quando está no LJAG, como ocupa os seus tempos livres?
- 4- Dentro das atividades realizadas pela animação, quais as que gosta ou tem mais preferência?
- 5- Das atividades que realiza, considera que alguma é importante para a sua saúde? Em algum momento sentiu melhorias na sua saúde/qualidade de vida?
- 6- Considera que as atividades realizadas com a participação de familiares e outros convidados é importante? Porquê?
- 7- Acha que as atividades realizadas pela animação são adequadas aos utentes e à sua condição?
- 8- Que atividades gostava que fossem inseridas?
- 9- Como define “qualidade de vida no idoso”?

Anexo II – Grelha de Análise

1. Concorda com a atividade realizada?

1.1. Sim

1.2. Não

1.3. Justifiquem a resposta dada.

2. Refira aspetos positivos ou negativos que verificou aquando da realização da atividade?

2.1. Aspetos positivos _____

2.2. Aspetos negativos _____

3. Sentiu alguma dificuldade na realização da atividade?

3.1. Sim

3.2. Não

3.3. Justifiquem a resposta dada.

4. Considera que esta atividade contribui para promover um envelhecimento ativo?

4.1. Sim

4.2. Não

4.3. Justifiquem a resposta dada.

Anexo III – Média global de satisfação das atividades através das fichas técnicas

Quadro 4.3 – Média global de satisfação das atividades através das fichas técnicas

Ficha técnica (FT)- atividades	Taxa de participação (TP)	Taxa de satisfação (TS)	Média global (%) =TP + TS
FT nº29 - Atividade nº1	100%	93,5%	97%
FT nº27 - Atividade nº2	100%	100%	100%
FT nº29 - Atividade nº3	100%	80,5%	90%
FT nº74 - Atividade nº4	100%	80,5%	90%
FT nº74 - Atividade nº5	100%	80,5%	90%
FT nº77 - Atividade nº6	100%	67,5%	84%
FT nº76 - Atividade nº7	100%	93,5%	97%
FT nº48 - Atividade nº8	100%	67,5%	84%
FT nº53 - Atividade nº9	100%	87%	94%
FT nº29 - Atividade nº10	100%	93,5%	97%
FT nº83 - Atividade nº11	100%	93,5%	97%
Percentagem média de satisfação	100%	86%	93%