

*Fernanda Isabel Barbosa Rodrigo*

**VIVER MAIS: A ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL COMO  
ESTRATÉGIA DE DINAMIZAÇÃO DE UM CENTRO DE DIA**

Relatório apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, no domínio de especialização em Desenvolvimento Local e Formação de Adultos.

Sob Orientação da Prof<sup>ª</sup>. Dra. Teresa Medina

Porto, 2013

---

*«Não se deve apenas “dar mais anos à vida” (...) mas também dar “mais vida aos anos” concedidos por uma maior esperança de vida.»*

(Osório e Pinto, 2007: 8)

## **Resumo**

O papel de um animador sociocultural pode ser diversificado tendo em consideração a sua área de intervenção e os objetivos da mesma. Com o passar do tempo, verificou-se um incremento do papel deste profissional nas mais diversas instituições e para os mais diferentes grupos de trabalho, passando a não ser um profissional exclusivo da área infantil, demonstrando importantes intervenções na área do envelhecimento.

Neste sentido, o presente trabalho teve como principal objetivo desenvolver o papel do animador sociocultural no contexto de uma política de envelhecimento ativo e positivo, como promotor do bem-estar e da qualidade de vida em pessoas que frequentam centros de dia, sendo o culminar de uma experiência de estágio que se revelou rica quer em termos de aprendizagem profissional, quer em termos de modificação de alguns dos (pré) conceitos que existem sobre a terceira idade.

Assim sendo, irei apresentar uma breve exposição teórica, com recurso a autores relevantes sobre as temáticas do envelhecimento e da animação sociocultural e educativa, fazendo o paralelismo com a experiência adquirida no decorrer do percurso de estágio, enquanto interveniente nesta área, procurando demonstrar a importância que este profissional pode ter em instituições como os centros de dia.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Animação Sociocultural e educativa, Qualidade de vida e bem-estar.

## ***Abstract***

The role of a socio-cultural animator can be diversified taking into account its area of intervention and objectives of the same. To spend good time, there was an increase in the role of the professional in different institutions and for the most different working groups, and will no more be a unique professional children's play area, demonstrating significant progress in the area of ageing.

In this sense, the present work aimed to develop the role of the animator's socio-cultural context of a policy of active aging and positive, as promoter of well-being and quality of life for people attending day centers, being the culmination of an internship experience which proved rich in terms of professional learning, both in terms of modifying some of the (pre) concepts that exist on the 3rd age.

Therefore, will present a brief theoretical exposition, with recourse to important authors on the subject of ageing and socio cultural and educational making parallels with the experience gained during the course of internship as a professional in this area, looking here demonstrate the importance of this professional core for this population.

**Keywords:** Ageing, Socio Educational Animation, Quality of life and well being.

## **Resumé**

Le rôle d'un animateur socio-culturel peut être diversifiée en tenant compte de sa zone d'intervention et ses objectifs. Avec le temp, il ya eu une augmentation du rôle des professionnels dans les différentes institutions et pour la plupart des différents groupes de travail, et ne sera plus un professionnel uniquemente pour les enfants, démontrant des progrès significatifs dans le domaine du vieillissement.

En ce sens, le présent ouvrage vise à développer le rôle du contexte socio-culturel de l'animateur d'une politique du vieillissement actif et positif, en tant que promoteur de bien-être et la qualité de vie des personnes qui fréquentent les centres de jour , étant l'aboutissement d'une expérience de stage qui s'est avéré riche en termes d'apprentissage professionnel, à la fois en termes de modification de certains concepts (pré) qui existent sur le 3ème âge.

Par conséquent, je vais présenter un bref exposé théorique, en ayant recours uniquement à quelques-uns des auteurs les plus importants sur le sujet du vieillissement et de l'animation socioculturel et éducatif, et sur l'expérience acquise au cours de stages en tant que professionnel dans ce domaine, à la recherche ici de démontrer l'importance de cet professionnel pour ce noyau de la population.

**Mots-clés:** Vieillissement, Animation socioculturel et éducatif, Qualité de vie et bien-être.



## ***Agradecimentos***

Estando a concluir mais uma etapa da minha vida, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para este percurso de sucesso. De um modo geral, os meus agradecimentos são feitos sempre do mesmo modo, através de um “obrigada”. Porém, o fecho deste percurso académico exige muito mais que uma palavra.

A minha caminhada académica começou, com ansiedade e muitos receios, uma vez que não tinha ideia do que me reservava o futuro. Por isso, tenho que louvar, aqueles que comigo caminharam e que tão preciosos são:

A minha **Avó** que é a minha **aliança** pois, abriu-me as portas para construir esta união e compromisso com os idosos;

O meu **Irmão** que é o meu **anjo da guarda**, protege-me, dá-me força e ilumina o meu caminho;

Os meus **Pais**, a minha **irmã Marisa** e o meu namorado **Miguel**, que são o meu **porto de abrigo** e por eles, nutro um amor incondicional;

A minha **Madrinha** que é a **Felicidade** em pessoa e por isso, ajuda-me a encontrá-la, por muito difícil que posso ser;

Os meus **Amigos** que são a **música** que me conforta e diverte;

A **Dr.<sup>a</sup> Mónica**, que é a minha **terapia** para resolver todos os problemas e para, (re)valorizar a pessoa e profissional que me tornei;

O **Idosos**, que foram o meu **farol** e por isso, permitiram-me aprender, crescer e descobri a minha paixão profissional;

O **CSR**, que é o meu segundo **lar**, onde cresci como profissional e como pessoa e tenho a oportunidade de para lá voltar.

A **Prof<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Teresa Medina**, que foi o meu **guia, orientadora e conselheira**, ao longo de cinco anos, nas Ciências da Educação e na concretização deste projeto.

***Convosco o SONHO tornou-se realidade!***



## ***Lista de Abreviaturas***

Centro Social de Recesinhos – IPSS	<b>CSR</b>
Figura	<b>Fig.</b>
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto	<b>FPCEUP</b>
Instituição Particular de Solidariedade Social	<b>IPSS</b>
Nota de Terreno	<b>NT</b>
Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais	<b>PARES</b>
Serviço de Apoio Domiciliário	<b>SAD</b>



## ***Índice Geral***

Resumo .....	5
Abstract .....	6
Resumé .....	7
Agradecimentos .....	9
Lista de Abreviaturas.....	11
Índice Geral .....	13
Índice de Figuras .....	15
Índice de Tabelas .....	15
Índice de Anexos .....	15
Introdução .....	17
<b>CAPÍTULO I</b> .....	19
CAPÍTULO I: CSR- Apresentação e Caracterização da Instituição de Estágio..	21
1.1 Centro Social de Recesinhos: o contexto de intervenção.....	21
<b>CAPÍTULO II</b> .....	27
CAPÍTULO II: O Processo de Envelhecimento e a Animação Sociocultural e Educativa, em Centros de Dia.....	29
2.1 Processo de Envelhecimento .....	29
2.2 Instituições de Apoio ao Idoso .....	33
2.3 Animação e Intervenção Socioeducativa na Terceira Idade .....	36
2.4 Animação na Terceira Idade: um Modo de Ação nos Centros de Dia ....	40
<b>CAPÍTULO III</b> .....	43
CAPÍTULO III: O Trilhar do Percorso de Estágio .....	45
3.1 Estágio Curricular: um Projeto de Intervenção .....	45
3.2 Acesso e Entrada no CSR .....	47
3.3 Animação Socioeducativa: Estratégia de Dinamização do Centro Dia ...	50
3.4 CSR: outras dimensões da atividade.....	63

<b>CAPÍTULO IV</b> .....	69
CAPÍTULO IV: Ciências da Educação e Animação Sociocultural e educativa em sintonia.....	71
4.1 Profissionais das Ciências da Educação e Animadores Socioculturais ..	71
Apreciações Conclusivas .....	81
Referências Bibliográficas .....	89
Obras Consultadas: .....	89
Regulamento Consultado: .....	91
Sites Consultados:.....	91

## ***Índice de Figuras<sup>1</sup>***

<b>Figura 1</b> – Vista exterior do Centro Social de Recesinhos	21
<b>Figura 2</b> – Alguns dos espaços interiores do CSR	22
<b>Figura 3</b> – Senhor R. e Senhor J. a declamar poemas no convívio das Janeiras do CSR	55
<b>Figura 4</b> – Idosos numa atividade de dança	55
<b>Figura 5</b> – Peça de teatro encenada e protagonizada pelos idosos do CSR	55
<b>Figura 6</b> – Roda dos alimentos construída com os idosos	56
<b>Figura 7</b> – Senhores a jogarem ao “Galo”	57
<b>Figura 8</b> – Capas da 1ª e 2ª edição do Jornal do CSR	59

## ***Índice de Tabelas***

<b>Tabela 1</b> – Balanço da adesão às valências até Janeiro 2013	22
-------------------------------------------------------------------	----

## ***Índice de Anexos***

<b>Anexo I</b> – Exemplar da primeira e segunda edição do Jornal do CSR	
-------------------------------------------------------------------------	--

---

<sup>1</sup> **Nota:** Todas as imagens expostas no presente Relatório, foram devidamente autorizadas pela instituição em causa, bem como pelas pessoas que nelas surgem.



## **Introdução**

O presente relatório resulta do estágio curricular realizado no Centro Social de Recesinhos (CSR), que está inserido no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação, na especialização Desenvolvimento Local e Formação de Adultos, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP). Esta especialização permite aprofundar os conhecimentos e adquirir as competências necessárias para desenvolver diferentes articulações entre os campos da Formação de Adultos, Desenvolvimento Local e Comunitário, Associativismo e Animação Sociocultural.

Neste caso específico, as áreas de maior interesse de aprofundamento foram as pessoas em **processo de envelhecimento** (idosos), a **animação sociocultural** e o desenvolvimento local que potencia o estreitamento de relações e inserção territorial. O interesse e motivação por estas temáticas surgem a partir de uma experiência profissional, com idosos, vivenciada anteriormente, que potenciou o gosto em trabalhar com e público, bem como o carinho, afeto e respeito por esta geração. Neste sentido, a FPCEUP estabeleceu contato com várias instituições direcionadas para séniores, tentando encontrar a que possibilitasse o desenvolvimento deste estágio. Foi assim que surgiu o CSR, uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), situada no concelho de Penafiel, que presta serviços e apoio à população idosa. O estágio iniciou-se em Outubro de 2012 e terminou em Fevereiro de 2013, embora continue a manter contacto permanente com a instituição.

Tornou-se, assim objetivo deste estágio: a aprendizagem e desenvolvimento dos conhecimentos que envolvem este tipo de instituições, nomeadamente, a intervenção dos seus profissionais, as técnicas, o modo de intervir com a população idosa, e como se analisam os seus problemas e interesses, os cuidados a ter e o que é possível melhorar.

A pertinência deste relatório prende-se não apenas com as motivações pessoais, mas também com a sua importância educativa e social, dado que:

*«Um dos aspe(c)tos sociais mais importantes dos últimos tempos é o **envelhecimento** da população. Uma realidade biológica que tem como elementos confluentes a queda da fecundidade e, sobretudo, o aumento da esperança de vida. Esta situação está a provocar mudanças importan-*

*tes quer sob o ponto de vista demográfico quer também social e educativo.» (Trilla, 1998: 251)*

Em Portugal, o número de idosos está em **contínuo crescimento**, verificando-se em muitos locais uma percentagem que ultrapassa a percentagem de crianças e jovens. Uma notícia publicada em Maio de 2012, no Jornal de Notícias, dá conta dos resultados da **Operação Censos Sénior**, realizada entre 15 de Janeiro e 29 de Fevereiro desse ano, operação essa que teve como função *«(...) registar todos os idosos que vivem sozinhos ou em locais isolados na área de responsabilidade da GNR, o que corresponde a cerca de 94% do território nacional e a 54% da população residente.»* (Jornal de Notícias online) A partir desta operação verificou-se que *«(...) dos **23.001 idosos** identificados pela GNR, **18.082 vivem sozinhos** e **2.483 residem em locais isolados (...).**»* e *«este ano foram registados **mais 7.405 idosos do que no ano passado**, quando a operação permitiu identificar 15.596.»* (Jornal de Notícias online).

Neste sentido, parece ser crucial criar condições que permitam dar resposta a esta realidade social, de modo a garantir a segurança, qualidade de vida e bem-estar dos idosos, pelo que o aparecimento de **serviços ao domicílio, de serviços de apoio permanente** (lares, residências, hospitais) e **de apoio parcial** (centros de dia, centros de convívio, universidades/academias para a terceira idade), ocupam um papel crucial.

O presente relatório está estruturado em quatro capítulos: no **primeiro capítulo** apresenta-se e caracteriza-se a instituição que acolheu o estágio; no **segundo capítulo** desenvolve-se um aprofundamento teórico sobre os temas centrais deste estágio, designadamente, processo de envelhecimento, instituições de apoio ao idoso e intervenção socioeducativa na terceira idade como modo de ação num centro de dia; no **terceiro capítulo** é exposto todo o trilhar do percurso de estágio, nomeadamente, o acesso e entrada no CSR, as estratégias de dinamização do centro (animação socioeducativa) e as relações estabelecidas; no **quarto capítulo** é desenvolvida a perspetiva das ciências da educação, em sintonia com a animação sociocultural e educativa. Por fim, são apresentadas algumas apreciações conclusivas e as referências bibliográficas mobilizadas.

## ***CAPÍTULO I***

---

### ***Centro Social de Recesinhos: Apresentação e Caracterização da Instituição de Estágio***



## ***CAPÍTULO I: CSR- Apresentação e Caracterização da Instituição de Estágio***

O presente relatório tem como ponto de partida o trabalho desenvolvido enquanto estagiária numa instituição de apoio à terceira idade, o que torna relevante a apresentação da instituição em que este foi realizado, sendo importante realçar a abertura e disponibilidade da instituição para a receção de um novo elemento na sua equipa de trabalho. Parte-se, então da caracterização dessa mesma instituição.

### **1.1 Centro Social de Recesinhos: o contexto de intervenção**

O CSR - **Centro Social de Recesinhos** é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e situa-se na freguesia **São Martinho de Recesinhos**, concelho de **Penafiel**.



**Fig. 1** – Vista exterior do CSR

O concelho de **Penafiel** pertence ao distrito do Porto, tem mais de 72 000 habitantes, sendo de 55,2% o índice de envelhecimento da sua população<sup>2</sup>. É uma zona rural rica, em que a agricultura e a pastorícia são as atividades predominantes e de forte influência para os habitantes desta região. A Gastronomia, tal como as Romarias, assumem também um papel importante nesta zona, sendo estas demarcadas pelo calendário agrícola (época da castanha, das cerejas, da batata, vindimas,...) e pelo calendário religioso (Páscoa, Natal,...).

O CSR iniciou atividade em 1995, assumindo o **caráter de associação**, com estatutos próprios.

Posteriormente, no ano de 2002, o CSR, foi registado e reconhecido em Diário da República como **IPSS**, com o número 118/2002. Segundo a Segurança Social, as **IPSS**, «(...)são instituições constituídas por iniciativa de particulares, sem finalidade lucrativa, com o propósito de dar expressão organizada ao

---

<sup>2</sup> Dados obtidos a partir do Diagnóstico Social do Concelho de Penafiel ([www.cm-penafiel.pt/NR/rdonlyres](http://www.cm-penafiel.pt/NR/rdonlyres))

*dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos, que não sejam administradas pelo Estado ou por um corpo autárquico».* (Segurança Social, 2013: 2).

Mais tarde, com o **Programa PARES** (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais, 2007) desenvolvido pela Segurança Social, surge a candidatura e aprovação dos fundos necessários à construção de um edifício que abarcasse as valências necessárias (e exigidas pelo projeto) para fazer face às necessidades da comunidade envolvente.

Desde **Março de 2011**, o CSR – IPSS **tem as portas abertas** com infraestruturas de qualidade e com as valências necessárias à comunidade, designadamente: **creche, lar de idosos, centro de dia e serviço de apoio domiciliário (SAD)**.



**Fig. 2** – Alguns dos espaços interiores do CSR

É importante referir que as diferentes valências não funcionam de modo isolado, mas em constante cooperação, contribuindo assim para um funcionamento eficaz e respostas adequadas.

De acordo com as informações obtidas junto do CSR, todas as valências estão em atividade, uma vez que têm um número significativo de utentes inscritos, tal como se pode verificar na Tabela 1, na qual se encontram os dados do número de utentes e taxa de ocupação, até Janeiro de 2013.

Valências	Nº de acordos	Nº de utentes	Taxa de ocupação (%)
<b>Creche</b>	33	12	36,36
<b>Lar de Idosos</b>	14	14	100
<b>Centro de Dia</b>	30	15	50
<b>SAD</b>	30	12	40

**Tabela 1** – Balanço da adesão às valências até Janeiro de 2013

Analisando de forma detalhada, verifica-se que a valência de lar está totalmente ocupada, o centro de dia tem metade da ocupação possível, aproximando-se também o apoio domiciliário a esse valor. A instituição está satisfeita com o balanço positivo que se verifica, embora realce o facto de ainda existir um número significativo de vagas que poderão vir a ser ocupadas por pessoas da comunidade envolvente e que vivem em condições menos favoráveis/com menor qualidade de vida

Para assegurar o bom funcionamento do CSR, este tem uma **equipa de profissionais** multidisciplinares, que procura mantê-lo em funcionamento. É composta por: uma Diretora Técnica, uma escriturária, uma psicóloga, onze ajudantes de ação direta, uma médica, uma enfermeira, três cozinheiras, uma educadora de infância e duas ajudantes de ação educativa.

A **valência de centro de dia** do CSR, na qual desenvolvi o estágio, funciona todos os dias úteis das 9h às 18h e

*«(...) assegura a prestação dos seguintes serviços: alimentação; higiene pessoal; tratamento de roupa; acesso a atividades socioculturais; disponibilização de informação relevante e ou articulação com serviços tendo em conta o suprimento de necessidades dos idosos; (...) apoio biopsicossocial; transporte de e para serviços de saúde e realização de exames de diagnóstico (mediante pagamento de taxa de utilização e disponibilidade de transporte)».* (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de dia do CSR: 2)

Verifica-se ainda que, de acordo com a **Direção Geral da Ação Social**, um **Centro de Dia** consiste numa *«(...)resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar»* (Bonfim e Saraiva, 1996: 7) salientando ainda que um centro de dia deve possuir um **regulamento interno** *«(...) donde conste, designadamente os seguintes elementos: a) regras de funcionamento; b) direitos e deveres dos utilizadores; c) direitos e deveres do pessoal e voluntários»* (Bonfim e Saraiva, 1996: 8).

No que diz respeito às infraestruturas do CSR, o regulamento deste refere a existência de:

«(...) zona de descanso; gabinete médico e de enfermagem; sala de refeições; sala de estar e sala de convívio equipada com cadeiras, mesas e televisão; salas de atividades/ateliers; cabeleireiro; secretaria; casas de banho (estando uma adaptada para pessoas com deficiência); áreas de apoio aos utentes e funcionários (cozinha, lavandaria, sala de pessoal, arrumos, arrecadações, rouparia, sala de reuniões, gabinete de trabalho técnico e gabinete da direção); espaço exterior envolvente ao Centro Social.» (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de dia do CSR: 6)

O CSR assume como **valores** (patentes no Regulamento Interno de Funcionamento): a solidariedade, a harmonia, a criatividade, a proatividade, a adaptabilidade, o espírito de interajuda, respeito pelos valores humanos, transparência, competência, respeito pela especificidade do utente e desenvolvimento global. Estes valores vão ao encontro dos objetivos afirmados pela **Direção Geral da Ação Social** no que diz respeito à prestação de serviços que satisfaçam as necessidades básicas dos idosos; prestação de apoio psicossocial e fomento das relações interpessoais entre idosos e destes com outros grupos etários, evitando assim, o isolamento.

Salienta-se ainda um conjunto de **direitos e deveres**, tanto da instituição como dos utentes, de modo a garantir um ótimo funcionamento, assumindo como **deveres da instituição**:

«garantir a qualidade e o bom funcionamento dos serviços, bem como, o conforto necessário ao bem-estar do utente; proporcionar o acompanhamento adequado a cada utente; assegurar a existência de Recursos Humanos necessários para este serviço; proceder à admissão dos utentes de acordo com os critérios definidos neste regulamento; a inviolabilidade da correspondência e do domicílio, não sendo, neste caso, permitido fazer alterações, nem eliminar bens ou outros objetos sem a sua prévia autorização e/ou da respetiva família; assegurar o normal funcionamento do Serviço de Centro de Dia» (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de dia do CSR: 12).

No que diz respeito ao **processo de admissão dos utentes**, neste caso dos **idosos** que pretendam ingressar no centro de dia do CSR, estes têm que respeitar as seguintes condições: ter mais de 65 anos de idade, ser natural,

residente ou com ligação afetiva às freguesias de S. Martinho de Recesinhos, São Mamede de Recesinhos, Croca ou Castelões; assinar e cumprir o contrato de prestação de serviços, bem como respeitar o regulamento referido; não apresentar perturbações mentais profundas que coloquem em risco a integridade física dos outros utentes ou que perturbem o normal funcionamento do lar.

Os idosos terão que pagar uma mensalidade, nos 10 primeiros dias de cada mês, em que a *«comparticipação do utente poderá ser calculada até 40% do valor da sua pensão ou 50%, caso o utente pretenda levar jantar para o domicílio»* (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de Dia do CSR: 9). Quanto às saídas e entradas nas instalações do CSR, os idosos poderão sair e receber visitas de forma livre desde que, no caso das saídas, assumam total responsabilidade e, no caso das visitas, estas não perturbem o normal funcionamento da instituição.

Desta forma, os **utentes** da valência de centro de dia têm como **direitos**:

*«usufruir de ajudas adequadas à sua situação e que se situem no âmbito das atividades do Centro de Dia; ser informado das normas e regulamentos vigentes; ser respeitado nas suas convicções religiosas, sociais e políticas; ter assegurada a confidencialidade dos serviços prestados, sendo a sua vida privada respeitada e preservada; participar em todas as atividades, de acordo com os seus interesses e possibilidades; receber visitas dos seus familiares e amigos; apresentar reclamações sobre o serviço à Diretora Técnica ou sua substituta, na ausência da anterior»* (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de dia do CSR: 11).

Por outro lado, os **utentes** de centro de dia têm que cumprir com os seguintes **deveres**:

*«tratar com respeito e dignidade os companheiros, funcionários e dirigentes da Instituição, respeitando e ajudando os outros; cuidar da sua saúde e comunicar a prescrição de qualquer medicamento que lhe seja feita fora do CSR; colaborar em tudo quanto, dentro das possibilidades físicas e mentais, possa contribuir na melhoria da vida da instituição (...）」* (Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de dia do CSR: 11).

As idades dos utentes do CSR variam entre os **45 e os 94 anos de idade**, apresentando todos condicionamentos físicos, embora de diferentes graus. Dos idosos do centro de dia, 6 são viúvos, vivendo sozinhos ou com um dos filhos. Os restantes são casados, vivem com as suas esposas e têm os filhos próximos, mantendo o contacto.

Os idosos são residentes nas freguesias a que o CSR assegura serviços, ao contrário dos idosos do lar, que não têm que obedecer a esse critério. Por isso, o CSR tem utentes de lar de zonas como Moncorvo, Porto, Paços de Ferreira, Penafiel e Valongo. É importante ainda acrescentar que alguns destes idosos têm familiares (esposa/marido e filhos), sendo que estes não têm as condições necessárias para assegurar o bem-estar e qualidade de vida nas suas casas. Em outros casos, verifica-se ausência completa de família e apoio financeiro, tendo os idosos sido encaminhados pela Segurança Social, passando a instituição a ser a sua “família”.

Para concluir, pode-se dizer que o CSR respeita os critérios impostos para o desenvolvimento da sua atividade profissional, procurando desta forma dar respostas de acordo com as necessidades dos seus utentes e daqueles que procuram os seus serviços. A presença de uma equipa multidisciplinar funciona como um dos fatores positivos para o desenvolvimento de um serviço que promova a qualidade de vida e bem-estar nos idosos.

## ***CAPÍTULO II***

---

### ***O Processo de Envelhecimento e a Animação Sociocultural e Educativa, em Centros de Dia***



## **CAPÍTULO II: O Processo de Envelhecimento e a Animação Sociocultural e Educativa, em Centros de Dia**

Partindo da instituição na qual foi realizado o estágio, torna-se pertinente, para melhor compreensão do trabalho desenvolvido, uma reflexão teórica, que não só contribuiu para realização do trabalho prático, mas que também é necessária para uma melhor compreensão das temáticas em causa.

Assumindo que o **estágio** se desenvolveu na **valência de centro de dia, com idosos**, utilizando como **metodologia de intervenção a animação sociocultural e educativa**, torna-se importante refletir acerca do processo de envelhecimento; da conceção de idoso; das instituições de apoio aos idosos; da intervenção socioeducativa na terceira idade, partindo da Gerontologia Educativa e da animação na terceira idade como modo de dinamização de um centro de dia.

### **2.1 Processo de Envelhecimento**

Antes de mais torna-se importante clarificar o que é o processo de envelhecimento, fazendo referência ao modo como este se desenvolve, quais as suas características e quais as pessoas que abrange. De acordo com Ferrigno (2003: 71)

*«O aumento da **longevidade do ser humano** é um facto histórico, inédito e planetário. Em praticamente todas as partes do mundo verifica-se um significativo envelhecimento das populações. As razões mais gerais desse fenómeno podem ser encontradas no desenvolvimento de políticas de saneamento básico, na eficácia do combate a moléstias infecciosas e doenças generativas típicas da velhice e, ainda, na divulgação de hábitos de vida que previnem essas enfermidades».*

De acordo com o exposto, o envelhecimento pode ser entendido como o sucesso da humanidade, potenciado pela melhoria da qualidade da saúde pública e das condições socioeconómicas dos idosos. De acordo com Ferrigno (2003), o envelhecimento é resultante do processo de **desenvolvimento biológico**, isto é «(...) *uma sucessão de etapas: infância, adolescência, adulto jovem, meia-idade e velhice, fases decorrentes de singularidades orgânicas,*

*mas também produzidas pela cultura.» (idem: 35), em que cada etapa é composta por regras de conduta instituídas e que são expressas através do desempenho de diferentes papéis sociais.*

O envelhecimento pode resultar, então, na presença numa determinada **faixa etária/etapa**, a **terceira idade**, constituindo o que Trindade (2010: 1) designa como

*«(...) um grupo que tem características muito específicas: idade, aposentação (...); situações diferentes de convivência – casal, viuvez, sós; situações de saúde e condições físicas muito diferenciadas e um contexto residencial de acordo com situações particulares – em habitação própria, com familiares, em instituições específicas (lares da terceira idade, centros de dia)»*

Também Bandeira (2012) apresenta uma perspetiva do **envelhecimento** enquanto processo **demográfico**. Para este autor, este conceito *«(...) designa, no essencial, a progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas. O início dessa mudança coincide, em geral, com a descida da natalidade (...) e o conseqüente alargamento do peso das gerações mais velhas [aumento da esperança de vida na terceira idade]»*. (idem: 5)

Por seu turno, Osório (2007) considera que *«(...) o processo de envelhecimento não é apenas um processo demográfico (...) no qual importantes gerações chegam à terceira idade, mas é também um processo que assume vários aspectos biológicos, psicológicos e sociais»* (idem: 12).

Seguindo a mesma lógica, Paúl (2005) entende que o **processo de envelhecimento** resulta da agregação de três componentes: o **envelhecimento biológico**, que resulta da crescente vulnerabilidade e uma maior probabilidade de morrer; o **envelhecimento psicológico**, que diz respeito à capacidade de autorregulação e tomada de decisões por parte do indivíduo sénior; e o **envelhecimento social**, que se refere aos papéis sociais e ao modo como a sociedade perspetiva esta faixa etária.

Neste sentido, pode-se concluir que é importante assumir que o indivíduo idoso não é determinado apenas pelo alcançar de uma determinada faixa

etária, mas pela agregação de um conjunto de características biológicas, psicológicas e sociais, sendo a idade variável.

*«No caminho em direção à **Terceira Idade** (...) assiste-se a um progressivo **esvaziamento de papéis**, facto que determina ao idoso um crescente isolamento ou recolhimento no espaço doméstico. A aposentadoria, a viuvez, a perda de amigos e a chamada “síndrome do ninho vazio”, esta última caracterizada pela debandada dos filhos emancipados, são fenómenos que impõem aos mais velhos uma expressiva diminuição de funções» (Ferrigno, 2003: 52).*

Ao longo de muitos anos, verificou-se a tendência para “**apagar/anular**” **todos os papéis sociais** que os **idosos** foram desenvolvendo ao longo da vida (papel de mãe/pai, papel de cidadão, papel de profissional, papel de esposa/marido,...) tornando estes sujeitos passivos na sociedade, ultrapassados pelo tempo e pelas novas gerações, o que demonstra que:

*«é no **contexto social** que se tornam evidentes com mais intensidade as alterações de papéis e funções dos grupos etários. O sentido do envelhecimento passou de uma concepção “gerontocrática” do passado para uma “juvenilização” dos “estilos juvenis”, que acarreta o risco de desvalorizar o papel das gerações mais velhas na sociedade actual» (Osorio e Pinto, 2007:8).*

Este facto pôde levar à formação de um conjunto de estereótipos em torno dos idosos, modificando a forma como os mesmos são percecionados pela sociedade e pelos próprios idosos, que podem traduzir-se no desenvolvimento de baixa auto estima e outras psicopatologias.

Contudo, segundo Debert (1998, *cit in* Ferrigno, 2003: 72) «*atualmente tem-se verificado uma importante **alteração na imagem da velhice**, concretizada na construção social da Terceira Idade. No entender da autora, as pesquisas de gerontologia têm passado de uma abordagem da velhice como “fonte de miséria”, para outra como “**fonte de recursos**”*». Nesta perspetiva, os idosos são encarados como seres que reúnem condições suficientes para desenvolverem ações que promovam o seu bem-estar e realização pessoal, sendo que Trindade (2010: 2) afirma que:

*«as pessoas na 3ª idade não podem ser vistas como pessoas em descida na linha da vida, mas sim encaradas como indivíduos com uma experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir os saberes e vivências pessoais e sociais; com capacidades de aprendizagem educativas, culturais, físicas e sociais, tendo como principal característica a motivação para a aprendizagem e pela melhoria da qualidade de vida, a nível social, afectivo, educativo e físico-motor».*

Desta forma, é crucial que a sociedade assuma os idosos não como indivíduos ultrapassados, sem capacidades e inúteis, mas sim que os perspetive como fonte de sabedoria, com diversas competências e capazes de ser sujeitos ativos na sociedade, com capacidades de pensar, decidir e agir, o que vai ao encontro da conceção de Zimmerman (2000) sobre o ser **idoso/velho**<sup>3</sup>.

*«Velho é aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sua sociedade. (...) Momento em que utiliza mais a sua experiência, a vivência adquirida ao longo da vida, aprende a conviver com suas doenças crónicas e próprias da sua vida; elabora suas perdas, não esquecendo os seus ganhos; dribla os preconceitos e aprende a utilizar o seu tempo. Ele continuará curtindo a vida, gozando as coisas boas e sendo feliz. Fazer planos para o amanhã é viver.» (idem: 20)*

Esta perspetiva tem vindo a adquirir força através da promoção de um **envelhecimento ativo**. Tamer e Petriz (*cit in* Osorio e Pinto, 2007: 183) assumem que *«existe um amplo consenso na aceitação do facto de que o **conceito de envelhecimento activo** se refere ao processo de optimização do potencial de bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que este período de idade madura, cada vez mais comprido, seja vivido de forma activa e autónoma».*

*Também como proclama a **Organização Mundial de Saúde**, na sua página oficial da internet*<sup>4</sup>:

---

<sup>3</sup> A autora usa o termo **velho** propositadamente, uma vez que, considera que este não tem nada de depreciativo. *«Chamar alguém de velho (...) pode ser muito carinhoso e é esse carinho e respeito que quero que os velhos tenham.»* (Zimmerman, 2000: 5)

<sup>4</sup> [www.who.int](http://www.who.int)

«A palavra "ativo" refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas a capacidade de estar fisicamente ativo ou de participar na força de trabalho. O envelhecimento ativo tem como objetivo aumentar a expectativa de vida saudável e qualidade de vida para todas as pessoas à medida que envelhecem. O envelhecimento ocorre dentro do contexto de amigos, colegas de trabalho, vizinhos e familiares. É por isso que a interdependência, bem como a solidariedade entre gerações são princípios importantes do envelhecimento ativo.»<sup>5</sup>

Encontramo-nos, assim, num **processo de viragem e de transição** extremamente positivo em relação ao **processo de envelhecimento** e ao indivíduo idoso. A terceira idade deixou de ser considerada como uma «(...) *etapa da aposentação voltada para o passado e o sujeito passivo de um descanso obrigatório e de um tempo de ócio imposto pela situação*» (Trilla, 1998: 252), sendo o envelhecimento visto como um tempo positivo, onde se encontram pessoas com muita sabedoria, experiências vividas, com muitas histórias para contar, com energia e animação para viver plenamente a vida.

## 2.2 Instituições de Apoio ao Idoso

Prevendo-se um futuro onde os idosos predominam, cresce a preocupação com o **apoio** pessoal, social, comunitário (entre outros) a esta população.

«As políticas sociais devem assumir uma **maior inclusão** da população sob um "guarda-chuva" protector de segurança social que contemple protagonistas (e não destinatários passivos) de medidas que devem ter em conta as exigências de personalização das ajudas e a humanização das prestações e serviço.» (Osório e Pinto, 2007: 29).

---

<sup>5</sup>**Tradução livre:** «The word "active" refers to continuing participation in social, economic, cultural, spiritual and civic affairs, not just the ability to be physically active or to participate in the labour force. (...) Active ageing aims to extend healthy life expectancy and quality of life for all people as they age. (...) Ageing takes place within the context of friends, work associates, neighbours and family members. This is why interdependence as well as intergenerational solidarity are important tenets of **active ageing**.»

Seguindo esta lógica, Fernandes (1997) afirma que o surgimento de **políticas sociais direcionadas para a terceira idade** refletem, por um lado, uma consciencialização da necessidade de intervenção social/apoio a este grupo e, por outro lado, o facto da terceira idade ser entendida socialmente, também, como um problema. Inicialmente, a intervenção social caracterizou-se por desempenhar funções meramente remediativas/curativas, existindo pouco investimento na promoção de medidas de integração sociofamiliar, na retardar do processo de envelhecimento e em medidas de participação ativa dos idosos na comunidade.

Como resposta a esta realidade surgiram, em grande número, os **serviços de apoio permanente** (os lares, residências, hospitais) e os **serviços de apoio parcial** (centros de dia, apoio ao domicílio, centros de convívio, universidades/academias para a terceira idade). Tendo em conta o contexto de estágio, torna-se pertinente não concentrar a atenção em todas estas valências, mas sim clarificar qual o papel de um **centro de dia**, bem como de um **lar de idosos**,<sup>6</sup> enquanto serviços de apoio aos idosos, tendo em consideração a sua estruturação e os seus objetivos.

Para Arrazola (2003, cit in Teixeira, 2008: 27) o centro de dia «(...) surge como um recurso “intermédio”, que veio colmatar uma dicotomia existente nos serviços de apoio, que, por um lado, se baseavam nos cuidados domiciliários e, por outro lado, nos cuidados residenciais.» O autor refere ainda que, a **conceção de centro de dia** «(...) é bastante complexa pois são diversos os modelos de intervenção apresentados para este tipo de programa. Misturam-se modelos de intervenção individual e grupal com modelos de saúde e psicossociais, cuja predominância varia consoante o tipo de população à qual são dirigidos» (idem: 27).

Para Osório e Pinto (2007: 303)

«o **centro de dia** é recurso social de permanência diurna (uma alternativa à institucionalização). (...) Embora a sua função prioritária não seja a organização de atividades socioculturais e recreativas, a sua oferta inclui,

---

<sup>6</sup> Estes foram os dois contextos presentes no estágio. Pode-se considerar que o centro de dia é o contexto em que a intervenção é direta e, o lar de idosos é o contexto em que a intervenção é indireta. Isto porque na valência centro de dia, estão presentes os idosos, utentes desse serviço, bem como alguns idosos do serviço de lar, que estão predispostos a frequentar essa valência.

*devido ao tempo livre de que dispõem os respectivos utentes, um leque cada vez mais amplo de possibilidades de preenchimento do mesmo, sendo por conseguinte, encarada como uma prioridade a satisfazer.»*

Por conseguinte, Castiello (1996, *cit in* Teixeira, 2008: 30) estabelece os **principais objetivos** deste tipo de estrutura de apoio comunitário:

*«(i) recuperar ou manter ao máximo o grau de autonomia individual que permitam as potencialidades do indivíduo; (ii) prevenir o incremento da dependência através da realização de intervenções reabilitadoras; (iii) ser um meio facilitador do desenvolvimento de relações e actividades sociais gratificantes para o sujeito; iv) retardar as institucionalizações precoces e indesejadas; (v) promover a permanência do indivíduo no seu meio; (vi) proporcionar a realização de actividades básicas da vida quotidiana, fornecendo apoio ao adulto idoso, assim como aos elementos pertencentes ao seu núcleo familiar; e, por último, (vii) melhorar e manter o nível de saúde dos utilizadores através do controlo e prevenção de doenças.»*

De acordo com esta perspetiva, de um modo geral, pode dizer-se que um centro de dia deverá, primordialmente, tentar garantir **uma maior qualidade de vida e bem-estar dos idosos**, promovendo o dinamismo destes; o contacto permanente com a sociedade; a realização de actividades do seu interesse e que melhorem o seu estado de saúde, físico e psíquico, entre outros. Contudo, é importante ressaltar que neste leque de objetivos apresentados não é feita nenhuma referência clara ao carácter formativo e cultural que deveriam estar presentes neste tipo de instituições.

Por vezes, a resposta social abordada anteriormente já não se mostra suficiente para solucionar todas as necessidades do idoso, sendo necessário procurar outro tipo de medida, nomeadamente, o serviço de **lar de idosos**. Trilla (2008: 257) afirma que, *«apesar de ser prioritário manter a integração do idoso durante o máximo de tempo possível no meio social habitual – de preferência no seu próprio domicílio -, é frequente não ser praticável e ser necessário procurar outros ambientes»*, daí a relevância dos lares de idosos.

Por outras palavras, o **lar** consiste num *«equipamento de alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia»* (Salselas, 2007: 21).

Neste tipo de instituições, «(...) são desenvolvidas atividades de apoio social a pessoas idosas através do alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene, conforto, fomentando o convívio e a ocupação dos tempos livres dos utentes» (DEPP<sup>7</sup>, 2004 cit in Jacob, 2008: 120).

Este diversificado leque de serviços, que pretende promover o apoio à população idosa, assume características diferentes, bem como metodologias de trabalho variadas. A consciência desta realidade implica pensar as metodologias de trabalho mais adequadas, tendo em conta as características das instituições e dos idosos e, também quais os profissionais que deverão fazer parte das respetivas equipas, por forma a garantir a melhor qualidade de vida e bem estar aos seniores.

### **2.3 Animação e Intervenção Socioeducativa na Terceira Idade**

O aparecimento de instituições sociais para idosos e as preocupações crescentes com esta população têm conduzido ao desenvolvimento de uma **intervenção social e educativa** direcionada para os idosos e para quem com eles trabalha. Pode-se dizer que este tipo de intervenção é construída a partir de estudos realizados no âmbito da **Gerontologia Educativa**, ciência que trabalha a intervenção educativa com as pessoas adultas, tendo em vista a prevenção do seu declínio (a nível, cognitivo, físico, motor, sensorial,...).

Segundo Trilla (1998: 252)

*«(...) a gerontologia educativa situa o campo de actividade entre as ciências da educação e a gerontologia. Trata-se de uma ciência aplicada para a intervenção educativa nas pessoas adultas. O ponto de partida parte do convencimento de que as acções socioeducativas são um elemento importante quer para prevenir quer para servir de elemento substitutivo, perante as situações de deterioração biológica que a passagem de tempo provoca. (...) Trata-se fundamentalmente de ajudar as pessoas adultas a planificarem as estratégias para o envelhecimento, de promover novos interesses e novas actividades, de estimular e treinar a vitalidade*

---

<sup>7</sup> DEPP – Departamento de Estudos, Prospetivas e Planeamento do Ministério do Trabalho e Solidariedade (2000)

*física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis.»*

Esta conceção vai ao encontro da perspetiva apresentada por García (2005), em que a gerontologia educativa deve centrar-se em duas funções: promover o **respeito pela pessoa adulta** e o **respeito pela sociedade**. No âmbito do **respeito pela pessoa adulta**, a gerontologia educativa procura potenciar o autoconhecimento; dinamizar a pessoa de idade em todas as suas dimensões, minimizando o seu afastamento do meio social; promover a autoconfiança; autocuidado; realização pessoal. Quanto ao **respeito pela sociedade**, pretende-se a democratização da sociedade (obter uma maior inclusão de todas as pessoas na sociedade); potenciar a igualdade entre os vários grupos sociais; universalizar o direito à educação (educação ao longo da vida); otimizar a eficácia e eficiência dos serviços direcionados para as gerações adultas. Pode dizer-se que esta apresenta-se como a perspetiva que mais permite a visão do idoso como um ser ativo, com capacidades de aprendizagem e desenvolvimento, deixando o mesmo de ser apresentado como alguém no fim da vida, o que a torna interessante do ponto de vista teórico.

Martín (cit in Osorio e Pinto, 2007: 53) assume que:

*«a gerontologia educativa parte dos contextos e das realidades específicas em que se encontra o indivíduo idoso e propõe um processo socioeducativo de reflexão pedagógica, de investigação e de acção, que procura melhorar a qualidade de vida da pessoa.»* Neste sentido, propõe que a **educação** seja construída **de e com os idosos**, ou seja *«uma concepção metodológica de trabalho fundamentada na interacção grupal, em que cada idoso se converte no protagonista, mas dentro e a partir do grupo. A intervenção delineada desta forma fundamenta-se na pedagogia social e a sua metodologia é dada pela educação e pela **animação sociocultural** nas suas diversas modalidades»*.

Nota-se que os estudos desenvolvidos em torno da gerontologia educacional são cruciais para promover intervenções socioeducativas que potenciem o **bem-estar** e **qualidade de vida** da pessoa sénior, a sua felicidade, confiança

e autoestima, respeito pelas suas vontades próprias, o seu papel ativo na sociedade, o direito a uma vida digna e com acesso aos diversos serviços de apoio existentes.

*«A aparição da **Animação Sociocultural no campo da terceira idade** surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua actividade e das suas relações sociais. Para preencher esse vazio, a Animação Sociocultural trata de favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo.»* (Elizasu *cit in* Lopes, 2006: 329)

De acordo com a perspetiva acima apresentada, pode entender-se a animação sociocultural nas instituições direccionadas para os idosos como um ponto essencial, dado que permite promover dinâmicas e ações nas mais diversas áreas e interesses dos idosos, mantendo-os ativos.

Ao assumir a animação sociocultural enquanto estratégia de intervenção social e educativa, detentora dos pressupostos referidos acima há que assumi-la, também, como um **campo de mediação**, entendendo esta como uma estratégia para (re) criar laços sociais através da presença de um mediador. Lemaire & Poitras (2004) referem a mediação **social** como uma forma de intervenção que se centra na (re) criação do laço social e na (re)socialização dos indivíduos, conseguindo assim a sua inscrição/inserção na vida social e a **mediação comunitária** como uma intervenção que pretende que os sujeitos de uma comunidade reapropriem a capacidade de agir, sendo capazes de resolver os seus conflitos e (re) estabelecer laços sociais de uma forma harmoniosa, participativa, responsável e autónoma.

Se a **mediação social** privilegia a necessidade de (re)construir o laço social através da (re)inserção do indivíduo na vida social, a **mediação comunitária** procura potenciar a autonomia dos membros de uma comunidade, para que esses definam, por si mesmos, os seus problemas, as suas necessidades e os modos de se relacionarem com a sociedade.

Estas perspetivas permitem, também, equacionar o **papel do idoso enquanto cidadão ativo, participativo e valorizado, tanto por ele próprio como pela sociedade envolvente**, reforçando Debert (1998, *cit in* Ferrigno, 2003), já referida no Capítulo I, quando afirma que estamos perante uma alteração positiva na imagem sobre a velhice. Seguindo esta lógica, ao longo da

intervenção em instituições que trabalham com idosos, assumem-se estes não como indivíduos ultrapassados, sem capacidades e inúteis, mas como indivíduos ativos que deverão ter poder de participação e de decisão, sendo valorizados na sociedade. Por outras palavras, reconhece-se os idosos como uma fonte de sabedoria, com diversas competências e capacidades de pensar, decidir e agir determinantes ao longo de toda a intervenção.

Como afirma Torremorell (2008),

*«o facto de seguirmos os valores da mediação afasta-nos, forçosamente, da sua visão mais instrumentalizada – que gira à volta do conflito e da sua solução – e o discurso reordena-se à volta de um novo horizonte sociocultural no qual as **relações interpessoais são fonte constante de aprendizagem e de construção de significações sociais partilhadas**»* (Torremorell, 2008: 70).

Deste modo, é fundamental que a mediação e a intervenção socioeducativa atue nas diversas **dimensões relacionais dos sujeitos** (Torremorell, 2008):

- ✓ **Intrapessoal**, dotando os participantes de um espaço para refletirem sobre si mesmos;
- ✓ **Interpessoal**, que passa pela aceitação do outro e de nós próprios;
- ✓ **Intragrupal**, atuando no seio dos grupos como coeficiente de coesão, estimulando o debate reflexivo e o questionamento das dinâmicas instauradas;
- ✓ **Intergrupal**, permitindo o reconhecimento de que os conflitos pertencem a todas as pessoas que integram um determinado contexto e não apenas aos grupos em conflito;
- ✓ **Social**, estimulando o desenvolvimento de competências culturais, bem como o reconhecimento e legitimação das diferenças, promovendo, assim, atitudes de abertura em relação a outros modos de pensar, ser ou estar.

## 2.4 Animação na Terceira Idade: um Modo de Ação nos Centros de Dia

Considerando a **animação sociocultural**, enquanto **intervenção socioeducativa** junto da terceira idade, torna-se relevante clarificar o modo como a mesma pode ser implementada em instituições de apoio à terceira idade. Através da pesquisa sobre o tema, foi possível encontrar diferentes formas de ver e interpretar a animação sociocultural, o que resulta em diferentes concepções e representações sobre esta. Para melhor aclarar esta afirmação, recorreu-se, ao **modelo de inteligibilidade dos processos de animação**, construído por Gillet (1995): **animação consumista** e **animação abstrata**.

O **modelo consumista** configura um modo de animação baseado em produtos pré concebidos<sup>8</sup>, “propostos” aos indivíduos e aos grupos sociais, reduzindo-os a uma participação passiva. O autor apelida este modelo de **animação concreta**, uma vez que nega a presença das dimensões sociais da animação, privilegiando dimensões como a atividade, o agente, o programa, o instituído, a socialização, o consenso e a prática. No que concerne ao **modelo de animação abstrata** este pressupõe a participação ativa dos indivíduos e grupos sociais, facilitando a troca de valores e o desenvolvimento de contextos de criação e produção cultural. Deste modo, privilegia a ação, o ator, o projeto, o instituinte, a sociabilidade, o conflito, a praxis<sup>9</sup> (Gillet, 1995).

Tendo em conta as diferentes concepções já referidas sobre a terceira idade e os idosos, é possível pensar que, em diferentes instituições, poderemos encontrar diferentes modelos de intervenção e de animação. O modelo consumista tenderá a prevalecer quando os idosos são encarados como indivíduos passivos, sem poder de decisão ou opinião. Por outro lado, o modelo de animação abstrata assume-se como mais interessante, dado que o idoso é visto como um todo, ou seja, o idoso possui competências que lhe permitem ser capaz de decidir, agir, opinar sobre aquilo que lhe agrada e satisfaz. Este modelo assume que a ação deve ser construída ao longo do tempo, com todos os sujeitos implicados, assumidos como participantes ativos na construção e implementação do projeto da instituição.

---

<sup>8</sup> Programas de animação pré concebidos, invariáveis ao contexto

<sup>9</sup> Relação simultânea entre o campo teórico e prático (a teoria é questionada pela prática; a prática é questionada pela teoria).

Ao pensar na animação, principalmente direcionada para a **terceira idade**, é importante ter em conta as **particularidades destes indivíduos**, designadamente a idade, diferentes situações de convivência (solidão, viuvez, em casal,...), condicionamentos físicos, história de vida, gostos e preferências. Estes aspetos só são possíveis de identificar se o animador elaborar, em conjunto, com o grupo, um diagnóstico detalhado que lhe confira um conhecimento mais aprofundado deste e lhe permita uma mais eficaz seleção das estratégias de animação a colocar em ação/prática, sempre com a participação ativa do grupo que será protagonista da intervenção. Desta forma,

*«(...) a **intervenção na terceira idade** tem de acatar diferentes âmbitos complementares conforme os diversos problemas que a afectam (económicos, sanitários ou de alojamento). Em suma, poderíamos destacar que a intervenção se deve centrar, fundamentalmente, em dois campos complementares. Um mais geral e circunscrito à “**política social**” e outro, mais específico, em relação à **intervenção sócio-educativa**» (Trilla, 1998: 255).*

Para melhorar o processo de intervenção socioeducativa, é crucial a presença da **avaliação/ feedback** construída em conjunto com os indivíduos, para monitorização da própria ação, ou seja,

*«se um sistema de intervenção conseguir obter dados do desenvolvimento da acção dos seus efeitos e for capaz de os incorporar no processo de tomada de decisões, significa que consegue reestruturar, permanentemente, a acção para adequar cada vez mais ao problema que se quer resolver e conseguir a máxima eficácia e eficiência na intervenção.» (Trilla, 1988: 179)*

Contudo, verifica-se que, em diversas instituições, a avaliação/ feedback é, muitas vezes, um processo meramente instrumental, não tendo em conta o seu contributo para a reflexão e monitorização das ações realizadas, o que parece dificultar a implementação de estratégias de animação sociocultural que impliquem todos os elementos presentes no processo. Assim sendo, torna-se importante conseguir que as instituições reconheçam a necessidade de implementar práticas de animação tendo em consideração as características dos seus utentes, não relegando esta prática para segundo plano, ao mesmo tem-

po que é necessário verificar até que ponto as instituições e seus trabalhadores conseguem perspetivar o idoso como um ser ativo, que ainda tem muito para dar e que dependerá delas, também, o envelhecimento ativo, a qualidade de vida e o bem-estar na terceira idade.

### ***CAPÍTULO III***

---

#### ***O Trilhar do Percorso de Estágio***



### **CAPÍTULO III: O Trilhar do Percurso de Estágio**

Como vem a ser dito, o tema do presente relatório tem por base o percurso de estágio realizado numa instituição/ centro de dia de apoio a idosos. O estágio foi desenvolvido ao longo de cinco meses, no decurso dos quais foi possível conhecer a instituição e os idosos que a frequentam, identificar algumas dificuldades existentes e perceber os benefícios da implementação de estratégias de animação. Partindo da presença na instituição e do trabalho desenvolvido, dos registos diários do que foi feito, entra-se agora na reflexão crítica sobre a intervenção realizada, ressaltando aqui não apenas o trabalho desenvolvido, mas também o que ainda ficou por desenvolver.

#### **3.1 Estágio Curricular: um Projeto de Intervenção**

Segundo Menezes (2010: 52) «*um **projecto de intervenção** emerge sempre a partir de um determinado racional teórico de que extrai regras de estruturação, devendo ser caracterizado por uma certa flexibilidade – trata-se de assumir que a teoria é um poderoso guião da intervenção que permite fazer opções intencionalmente orientadas no terreno*». Acrescenta ainda que a **análise e discussão do percurso de intervenção** deverá ser realizada com a participação ativa de todos os intervenientes e deve permitir a construção de um guião da ação para todos os participantes.

Neste sentido, é importante clarificar que a análise que foi desenvolvida acerca da instituição (CSR) e suas dinâmicas é resultado da inserção, enquanto estagiária, nas atividades e rotinas do CSR, bem como do envolvimento de utentes, de familiares e da equipa de profissionais do Centro, o que permitiu o desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos pessoais e profissionais sobre este público e sobre o papel que um profissional de animação deve exercer numa instituição de apoio à 3ª idade, ao mesmo tempo que possibilitou o incremento de uma nova perspetiva pessoal sobre o envelhecimento.

Torna-se importante admitir que, tal como a intervenção, a análise não deixa de ser condicionada pelo posicionamento metodológico assumido. Tendo realizado o estágio, no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação, o que me permitiu uma presença regular no contexto, tornou-se pertinente a mobilização de metodologias de natureza qualitativa, procurando-se que, os *dados recolhidos sejam «(...) ricos em pormenores descritivos relativamente a pes-*

soas, locais e conversas» (Bogdan e Biklen, 1994: 14). Neste caso em específico, fez-se uso da **observação participante** (incluindo a escuta ativa) e **notas de terreno**.

Segundo Carvalho (1995: 151), «a **observação participante** é a técnica etnográfica<sup>10</sup> mais empregue para aceder à realidade educativa e social. A posição do observador como um participante nos contextos de interação social que observa permite-lhe captar e entender como é que os protagonistas constroem, atuam e interpretam a sua própria realidade». Deste modo, a **observação participante** consiste na observação direta e escuta atenta num determinado contexto.

No que diz respeito à escrita das **notas de terreno**, esta é uma técnica relevante, uma vez que a escrita permite confrontar/ refletir sobre o observado. Para Bogdan e Biklen as notas de terreno (1994: 152) «(...) consistem em dois tipos de materiais. O primeiro é **descritivo**, em que a preocupação é a de captar uma imagem por palavras do local, pessoas, acções e conversas observadas. O outro é **reflexivo** – a parte que apreende mais o ponto de vista do observador, as suas ideias e preocupações». Nas notas de terreno devem constar as observações/ descrições de interações e contextos, bem como impressões, estados de espírito e sentimentos. Deste modo, funcionam como um objeto privilegiado na análise de conteúdo devido à sua dimensão reflexiva e descritiva, funcionando desde logo como uma interpretação do agente de intervenção acerca da realidade que se propõe estudar/ analisar.

Para análise de toda a informação recolhida, considera-se a **análise de conteúdo por temáticas/categorias** a mais pertinente. Isto porque, a categorização, segundo Vala (s/d cit in Silva e Pinto, 1986: 110) permite «(...) reduzir a complexidade do meio ambiente, estabilizá-lo, identificá-lo, ordená-lo ou atribuir-lhe sentido». Deste modo, iniciou-se uma leitura flutuante do *corpus* de análise recolhido, com o intuito de ter uma perceção alargada sobre o tipo de categorias que poderiam ser criadas. Após a leitura, foi desenvolvida uma matriz para a elaboração da análise de conteúdo das notas de terreno, que consistia em agrupar os conteúdos em categorias e sub categorias (foram

---

<sup>10</sup> A **etnografia** permite aceder ao interior das realidades sociais, através de uma estadia prolongada no contexto, observação direta, impregnação de posturas e práticas, partilha da realidade, a descrição do mundo e das marcas e objetos simbólicos e o processo de socialização no terreno

agrupadas as questões tratadas dentro de cada uma das categorias). Neste sentido, elaborou-se um quadro descritivo onde se determinaram e definiram cada temática/categoria, designadamente: **instituição; equipa de trabalho; idosos; relação entre idosos e CSR; dinâmicas desenvolvidas e percurso de estágio**. A partir daqui, foi possível proceder à categorização e simultânea construção da grelha de leitura das notas de terreno por temáticas. Esta “arrumação” da informação através de quadros temáticos permitiu uma análise e mobilização mais clara e precisa do que se pretendia abordar.

### **3.2 Acesso e Entrada no CSR**

A primeira fase da intervenção é a **entrada no terreno**, que é sempre uma intromissão, mesmo que sendo autorizada. Esta ideia de intromissão é vista de forma positiva e negativa: o estagiário irá influenciar as atividades e rotinas do contexto, que já se encontram previamente estabelecidas, bem como as interações já criadas, sendo por isso necessário trabalhar a integração na instituição e na equipa de trabalho.

Para minimizar as consequências negativas que a introdução de um novo elemento pudesse trazer à equipa e às rotinas estabelecidas, foi necessário assegurar que os pressupostos do estágio estavam claros, tanto para a Diretora Técnica e equipa técnica, bem como para os sujeitos centrais nesta intervenção: os idosos.

O processo de conhecimento dos participantes inseridos neste projeto ocorreu em duas linhas: por um lado, enquanto estagiária, tive que me dar a conhecer e, por outro, tive que conseguir conhecer cada indivíduo, descobrindo quais os seus traços gerais, características, gostos e dificuldades, de modo a conseguir obter informações para preparar a fase de intervenção. Este processo de conhecimento mútuo também permitiu que os participantes passassem a conhecer a minha postura e quais os meus objetivos de trabalho com eles.

Nesta fase inicial tive algumas dificuldades e senti-me pouco à vontade, uma vez que nunca tinha estabelecido contacto com idosos que apresentavam diferentes tipos de dependência e patologias que condicionavam o seu comportamento e postura. Este desconforto está patente, logo no primeiro registo de estágio:

*«decidi ir junto a cada idoso, ter um contato direto com cada um (...) ao longo das conversas que fui tendo, senti-me um pouco aflita e agoniada por não perceber o modo como se expressavam alguns idosos, devido a problemas de saúde que afetam a fala».* (NT 1)

Contudo, com o passar dos dias, verificou-se mudanças na forma como a interação era estabelecida, aumentando os níveis de comunicação entre mim e os idosos, sendo este um processo adaptativo de ambas as partes. Foi necessário adaptar-me ao modo como os idosos se expressavam e sempre que necessário, para facilitar a compreensão, solicitar ajuda ao profissional que estava mais próximo.

No que diz respeito ao objetivo do estágio, inicialmente pensei que a intervenção centrar-se-ia na exploração da temática do envelhecimento ativo e de que forma a animação sociocultural poderia ser um veículo/ modo de promoção desse no CSR. No entanto, aquando do estabelecimento dos primeiros contactos com as rotinas e sujeitos do CSR foi necessário readaptar, na totalidade, esta ideia inicial. Neste sentido, percebi que o sentido do estágio não era explorar uma temática mas, sobretudo, aprender e desenvolver os meus conhecimentos neste campo de intervenção, especialmente nesta instituição e com os sujeitos nela presente. Para além disso, era também muito importante estreitar laços com a equipa de trabalho, de modo a ajudar nas rotinas e no cumprimento dos objetivos da instituição, em particular: **apoiar nas ações de promoção da qualidade de vida, bem-estar dos idosos institucionalizados; e contribuir para o desenvolvimento da perspetiva dos idosos, enquanto sujeitos sociais com papel ativo/participativo, não menos importante que o das outras gerações na sociedade.**

Retomando novamente a perspetiva de Lemaire & Poitras (2004), quando afirmam dois tipos de mediação, a **social** (inserção na vida social) e a **comunitária** (desenvolvimento da coesão social no seio de uma comunidade), entendo que a **ação no CSR se situa entre as duas lógicas**. Assim, procurou-se, simultaneamente, que a comunidade visse os idosos, enquanto membros ativos, respeitados e com igual valor, criando estratégias para que eles continuem inseridos na vida social e para que os próprios idosos desconstruíssem concepções negativas sobre si mesmos, formadas ao longo do tempo (por exemplo, o papel passivo na sociedade, o facto de sentirem-se incapacitados),

e que, autonomamente, assumam uma nova perspetiva sobre a vida social e sobre a sua ação nela.

Tendo o CSR um carácter associativo (relembremos aqui que se fundou, enquanto associação) e comunitário (presta serviços/auxílio à comunidade), a mediação, neste contexto, surge como um campo de gestão das relações humanas e de regulação social, a partir do qual a animação sociocultural é pensada e utilizada como estratégia de intervenção. O facto de ter sido integrada na equipa, enquanto estagiária, permitiu-me não só trabalhar neste sentido de ativação do papel dos idosos dentro do próprio centro, como promover na comunidade a compreensão e conhecimento sobre a instituição e os seus objetivos, designadamente no apoio aos mais velhos, tentando demonstrar que mesmo elementos externos também podem exercer um papel ativo no Centro.

Ao longo da intervenção, foi importante saber lidar com a **imprevisibilidade**, de modo a que os imprevistos não condicionassem nem causassem constrangimentos à intervenção. Por isso, foi crucial, enquanto estagiária e futura profissional, ter flexibilidade e capacidade de reajustar a qualquer momento o que foi delineado inicialmente. Posso dizer que esta foi uma dificuldade encontrada, colocando à prova a minha capacidade de readaptação e (re) projeção imediata.

Numa fase inicial, considerei que não seria conveniente intervir de imediato sem conhecer afincadamente o contexto e os indivíduos em questão. Deste modo, assumi que para intervir seria crucial ter em conta as **particularidades destes indivíduos**, nomeadamente idade, diferentes situações de convivência (solidão, viuvez, em casal,...), condicionamentos físicos, história de vida, gostos e preferências. Tal como refere Freire e Caetano (2008, *cit in* Silva *et al*, 2010: 121) «*convivência e coesão social não podem significar colonização e homogeneização, mas participação e heterogeneização, num quadro de reposição da confiança social*».

No entanto, logo na primeira semana de estágio, foi-me solicitada a **construção e estruturação de um plano de atividades** a ser desenvolvido ao longo do período de estágio. Para o efeito, o segundo passo no processo de intervenção passou por perceber e refletir (entenda-se diagnosticar) sobre o modo de funcionamento do centro de dia e a sua dinamização, para verificar de

que modo a animação sociocultural podia ser integrada e adaptada aos objetivos da instituição e dos seus utentes.

Ao ser necessário elaborar, logo de início, este plano de atividades, surgiu a segunda readaptação, neste caso em relação à estratégia de trabalho, tendo verificado que não era possível a elaboração prévia do diagnóstico, mas sim, a elaboração um plano de intervenção, em que o diagnóstico seria permanente.

Deste modo, a ação foi sendo alvo de reajustamentos de acordo com o diagnóstico realizado no decorrer das atividades e através das relações estabelecidas e do feedback proveniente de todos os intervenientes. O **feedback**, permitindo «*uma aproximação de diagnóstico progressivo (...) uma reestruturação permanente do processo de resposta a um problema e a procura de soluções criativas, ou seja, novas e eficazes*» (Trilla, 1988: 176), assumiu um papel crucial ao longo de todo o processo. Conforme fui percebendo as reações dos idosos e obtendo informações por parte destes, fui readaptando estratégias, atividades e dinâmicas de trabalho, o que se traduziu não só num aumento da minha capacidade de trabalho, mas também num aumento progressivo da participação dos idosos nas atividades. Estes passaram a elogiar o trabalho desenvolvido, mencionando “*é uma boa profissional*”; “*ontem não veio, sentimos a sua falta*” e, como não poderia deixar de ser, “*o que vamos fazer hoje?*” ou mesmo “*o que tem hoje para nós?*”.

### **3.3 Animação Socioeducativa: Estratégia de Dinamização do Centro Dia**

Em resposta ao solicitado, foi necessário refletir sobre as atividades a realizar, sendo que este processo foi mais um risco não só relacionado com a escolha das atividades, mas também com a escolha dos instrumentos que auxiliariam as mesmas. Aqui não havia o conhecimento prévio sobre os interesses dos idosos, mas a construção da ação foi realizada de acordo com o que se considerou pertinente e tendo em conta a experiência profissional que já possuía na área, procurando, posteriormente, fazer readaptações consideradas necessárias tendo em conta os interesses dos utentes da instituição, dado que estes deverão ser os protagonistas de todo este processo, devendo os seus interesses ser privilegiados e as suas vontades respeitadas.

O que se notou de imediato é que os idosos tinham muito **tempo livre**, levantando-se aqui a questão sobre a forma de tornar este tempo livre mais agradável, sem que essa ocupação tivesse um carácter obrigatório. Não poderia ignorar que, antes da minha chegada, esse tempo era ocupado com outras atividades, não podendo obrigar as pessoas a participar, mas antes motivá-las a participar, acionando para isso mecanismos que permitissem trabalhar a sua mesma motivação.

Partindo do pressuposto de Araújo (2009: 26) de que «(...) o **tempo livre** será o tempo em que escolhermos fazer ou não fazer o que queremos, e não aquilo que os outros nos impõem ou sugerem», numa intervenção não se pode obrigar/ impor ao idoso que ocupe o seu tempo livre ou desenvolva determinada ação apenas porque ela é benéfica para o seu bem-estar. É, pois, necessário respeitar as vontades e preferências dos idosos, não devendo obrigá-los a realizar algo contra a sua vontade. Acima de tudo é importante conseguir que estes passem bons momentos através da realização de atividades que gostem, bem como fazer com que se sintam acompanhados, seguros e acarinhados, contribuindo da melhor forma para um **envelhecimento com qualidade de vida e feliz**, com a consciência que estes conceitos são subjetivos e não podem ser diretamente medidos.

Levantou-se, igualmente, a questão de como o processo de animação na terceira idade poderia ser desenvolvido de forma eficaz. Partindo dos pressupostos de Gillet (1995), sobre a existência de dois modelos de inteligibilidade dos processos de animação, o consumista e o abstrato, e refletindo sobre as atividades de animação desenvolvidas no CSR, procurou-se que esta assentasse nos moldes do modelo de animação abstrata. De facto, tornou-se claro que não era positivo definir um conjunto de atividade fixas, isoladas e pré-concebidas (animação consumista), pelo que foi importante o distanciamento dessa lógica de “*planificação como produto a ser consumido*”, tornando a animação uma ação construída e desenvolvida com os idosos, privilegiando os seus contributos, opiniões e o estreitamento dos laços entre o profissional e o sujeitos da intervenção (animação abstrata).

Partindo da minha experiência, considero que é extremamente favorável para os **centros de dia** assumirem o modelo de **animação abstrata como veículo** de promoção de um **envelhecimento com qualidade e bem-estar**,

dado que apenas esta irá permitir uma readaptação constante das atividades a realizar. As atividades desenvolvidas foram igualmente pensadas tendo o **campo da animação socioeducativa** por base e procurando ir ao encontro do que defende Garcia (1980):

*«a **animação** é uma maneira de olhar, de ver as coisas, de estar atento, de tentar trabalhar, muito mais do que uma finalidade. (...) É um processo gradual no qual não posso determinar o princípio, o meio e o fim, é um processo com diversos tipos de acções(...)» (idem cit in Lopes, 2006: 143).*

Desta forma, enquanto profissional pretendia ir além da simples execução de atividades pré-concebidas, construindo um **projeto de animação socioeducativa** em que os idosos participassem ativamente nessa construção, ajudando a definir um conjunto de temáticas que poderiam incorporar diversas atividades que tivessem e fizessem sentido para as pessoas e que respeitassem os objetivos da instituição, dado que:

*«O que particularmente interessa nos processos de animação é gerar processos de participação, criando espaços para a comunicação dos grupos e das pessoas, tendo em vista estimular os diferentes colectivos a empreenderem processos de desenvolvimento **social** (resposta às suas necessidades num espaço, num tempo, situações determinadas...) e **cultural** (construindo a sua própria identidade colectiva, criando e participando nos diferentes projectos e atividades culturais)» (Trilla, 1988: 256).*

Tendo em conta esta perspetiva, foi acordado com a Diretora Técnica do Centro (e supervisora local do estágio) que o plano de atividades elaborado, sem ter ainda um conhecimento dos interesses dos idosos, estaria sujeito a um processo de readaptação constante. Assim, iniciou-se o trabalho de recolha de informações junto dos idosos numa tentativa de articulação dos seus interesses (mediação de interesses<sup>11</sup>), de que resultou a definição de cinco grandes áreas/dimensões socioculturais a explorar:

---

<sup>11</sup> «A mediação, designadamente a **mediação sócio-cultural**, é neste contexto amplo uma estratégia promotora da participação, do reforço dos laços sociais e da democracia, no sentido

- ✓ **+Memória:** pretendendo potenciar o desenvolvimento da memória (que tem tendência a diminuir com a idade) mantendo o cérebro do idoso ativo, o que é conseguido com exercício mental regular.
- ✓ **+Lazer:** o convívio e interação entre as pessoas é determinante num centro de dia, sendo que estes permitem divulgar os conhecimentos, artes e saberes, dançar, rir, passar momentos divertidos e agradáveis.
- ✓ **Mexer+:** tentar através de exercícios psicomotores e físicos potenciar a resistência muscular, flexibilidade, aumento do fluxo sanguíneo e melhoramento da coordenação do idoso, nomeadamente a sensibilidade, a noção de colocação no espaço, a força e as capacidades funcionais que, com a idade, têm tendência a perder-se.
- ✓ **Histórias Cheias de Vida:** centra-se na recolha do testemunho dos idosos acerca de várias experiências/vivências passadas, que comportam muitos saberes e conhecimentos, valorizando os idosos e sendo muito enriquecedoras para as gerações mais jovens.
- ✓ **Receitas d'Avó:** sendo esta uma zona em que a gastronomia é tão apreciada, ninguém melhor do que este "grupo", para dar conta das várias receitas e petiscos transmitidos ao longo dos tempos, nomeadamente, doces de outono e de natal, pratos típicos das vindimas, do Natal e do carnaval, entre outros.

As atividades foram planeadas de acordo com as características dos idosos, mas também de acordo com a situação em que se encontravam, que variava de dia para dia. Não estou a referir-me ao contexto físico, que esse foi, quase sempre, o CSR, mas sim ao seu estado emocional e físico, muito instável, o que implicou a análise das preferências dos idosos, mas também a necessidade de lhes demonstrar que o seu contributo era importante para a atividade a realizar, mas que a mesma não tinha carácter obrigatório. Acima de tudo foi importante criar e desenvolver atividades que os idosos considerassem relevantes para que quisessem participar ativamente. Por outras palavras, o que se pretende dizer é que, por exemplo, não poderia chegar ao local e propor

---

em que contribui para a construção de uma identidade comum, sem pôr em causa a legítima diversidade.» (Oliveira e Freire, 2009: 16)

uma atividade de leitura em voz alta se os idosos não soubessem ler ou considerassem a mesma enfadonha e sem sentido para si.

Torremorell (2008) salienta a importância da intervenção nas diversas **dimensões relacionais das pessoas (intrapessoal, interpessoal, intragrupal, social)**, o que levou a que cada atividade tenha sido desenvolvida após ter sido explorada em conversas individuais e em grande grupo - os jogos, os trabalhos manuais, os diferentes exercícios e atividades foram desenvolvidos de forma a promover as dimensões interpessoais e relacionais no seio do grupo .

Autores como Jacob (2008), Torremorell (2008) e outros, afirmam que a estratégia mais presente no desenvolvimento dos vários tipos de atividades são os **jogos**, considerando-os como a melhor forma de divertimento e de transmissão de uma mensagem/informação, sendo por isso que muitas das atividades realizadas partem da ideia da necessidade de desenvolver jogos suscetíveis de promover a integração e o interesse dos idosos.

Contudo, entenda-se que um animador não pode realizar um jogo/ atividade isoladamente, sem um propósito. Tudo o que é realizado tem que fazer sentido, ter uma lógica. Como afirma Silva *et all* (2010: 122), «*as técnicas e as competências mobilizadas para a mediação são comuns a outras atividades (...) no entanto, na mediação elas surgem enquadradas por outras finalidades, tanto educativas como sociais.*» Valorizando a lógica formativa é possível construir um processo de mediação/ animação mais ambivalente, com maior profundidade conceptual e mais rico educativo e socialmente.

Apesar de todas as readaptações que o trabalho, ao longo do estágio, foi sofrendo, o mais importante continuou a ser o desenvolvimento de um trabalho que se traduzisse em questões relevantes e de interesse para os idosos, promovendo o seu bem-estar e felicidade, maximizando as suas competências e aumentando capacidades que, até à data, pareciam estar como que “*adormecidas*”.

Partindo das áreas criadas, foram realizadas diversas atividades que procuraram cruzar as potencialidades de todas as dimensões. Isto é, através de uma atividade, foi possível desenvolver aspetos de todas, ou quase todas as áreas socioculturais, permitindo um desenvolvimento mais amplo e diversificado em cada idoso. Exemplos dessas atividades são: os jogos com palavras,

identificação das cidades, jogo dominó, jogo do bingo, jogo da sueca, jogo do “pedreiro e carpinteiro”, jogos de identificação de animais e objetos, peças de teatro, memorização de coreografias musicais; jogos com bola, sequência de exercícios de ginástica localizada; declamação de poemas; recolha de testemunhos sobre as vindimas, o São Martinho, o Natal, os reis, o carnaval, as profissões; e a organização, construção e realização de festas comemorativas, como o São Martinho, o Natal, o Carnaval.



**Fig. 3** – Senhor R. e Senhor J. a declamar poemas no Convívio das Janeiras, realizado no CSR



**Fig. 4** – Idosos numa atividade de dança



**Fig. 5** – Peça de teatro encenada e protagonizada por idosos do CSR

Além das atividades que implicaram uma participação ativa do conjunto dos idosos, tendo sido eles os protagonistas, foram ainda realizadas outras, mais específicas, em torno de determinadas temáticas, como os cuidados com

a saúde, sobretudo com a alimentação, demonstrando a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças ou na minimização dos impactos de uma má alimentação nas doenças já existentes.

*«Tinha preparado uma ação de sensibilização sobre **hábitos de alimentação saudáveis** (...) construir **10 passos essenciais a uma alimentação saudável**, utilizando como base imagens uma vez que, sendo a maioria dos idosos analfabetos, facilita a transmissão da mensagem (...) expliquei que iríamos colocar naquele círculo os vários alimentos que compõem a nossa alimentação e, no final iríamos perceber os que eram mais importante ingerir e os que não eram.» (NT, 6)*



**Fig. 6** – Roda dos Alimentos construída com os idosos

A atividade referida na NT, 6 culminou com a figura 6, cuja realização contou com a participação de todos os idosos, que foram demonstrando os seus conhecimentos sobre o tema. A Roda dos Alimentos construída foi colocada na sala de convívio, como forma de relembrar todos da importância do tema e demonstrar o quão valioso tinha sido a sua participação.

Realizaram-se, ainda, outras atividades mais voltadas para os gostos dos idosos, como os jogos tradicionais, que continuam a ser jogados nas rotinas diárias, e para as quais se considerou relevante a sua integração:

*«Construir **o jogo do galo**, para os idosos jogarem na parte da tarde. Aproveitei as caixas de papelão dos bolos da festa, para desenhar os tabuleiros e as peças. Decidi fazer cinco tabuleiros, para permitir que várias pessoas pudessem jogar em simultâneo.» (NT, 16)*



**Fig. 7** – Senhores a jogarem ao “Galo”

«Resolvi fazer os **“pompons”**, isto porque de tarde queria começar a ensaiar com os idosos a coreografia musical e estes faziam parte desta.» (NT, 18)

Com a construção do jogo do galo ou com a elaboração dos pompons procurei ir de encontro às áreas de interesse de alguns idosos, assumindo que o importante não é unicamente aquilo que o profissional “quer” fazer, mas aquilo que o idoso “quer” e “deseja” fazer.

A identificação de cinco grandes dimensões para a intervenção e o trabalho com os idosos nunca teve como objetivo a realização de atividades isoladas em cada uma, mas sim o desenvolvimento de inter-relações entre todas, de modo a construir um projeto de animação mais rico, em que as atividades a desenvolver sejam capazes de agregar diferentes particularidades e áreas de interesse de cada idoso.

«Era Dia Mundial da Televisão, preparei uma atividade para esta tarde, relacionada com isso. Nesse sentido, expliquei aos idosos a comemoração em questão e a atividade em que gostaria que eles participassem (ninguém disse que não). «Vamos ver ali naquela parede pessoas que vocês costumam ver na televisão. Vamos ver, recordam-se?» (NT, 27.2).

«Comecei a **preparar a nova coreografia**, para o convívio do próximo dia 27 de Janeiro. Ao longo dos últimos dias, sempre que fazia exercícios de ginástica com os idosos, colocava música, e questionava-os se gostavam, tendo perceção das suas preferências (...) estive a **recolher os testemunhos dos idosos sobre Viagens**. Esta atividade, surge nasequência da que realizamos ontem, acerca da identificação de sítios/lugares que os idosos reconhecem ou já lá estiveram.» (NT 54).

A recolha de testemunhos dos idosos revelou-se, igualmente, uma importante forma de intervenção e de animação, permitindo a recolha de histórias, de memórias e de outros elementos significativos da sua vida que gostaram de partilhar, tendo estado mesmo na base de outras iniciativas que vieram a ser desenvolvidas.

*«Já corri muitos sítios, passeei muito. Percorri o Douro todo de autocarro, Moimenta da beira, Vila Nova de Foz Côa, Serra da Estrela, Coimbra, Fátima, Batalha, Lisboa, Porto, Mirandela, Régua... Tudo visitado em passeio. Ia sempre nas excursões, organizadas pelo Sr. José de Paredes. Levava sempre a minha mulher comigo. Fazia um grande merendeiro, com arroz e frango. Ia passear quase todos os fins de semanas.» (Testemunho do Senhor A.)*

Ao longo do estágio, foi possível contar com uma crescente colaboração dos idosos, que me fizeram sentir que o que eu me encontrava a fazer era relevante para eles, e que se apresentavam mais enérgicos e mais assumidos como parte integrante de uma instituição que se encontra ali para lhes prestar apoio.

O crescente interesse e participação dos idosos culminou com a necessidade de os “usar” para demonstrar como são importantes e como os seus contributos podem ser relevantes para a comunidade em que estão inseridos. Para isso, procurei reunir todos os conhecimentos, reações e sentimentos que fluíram ao longo das atividades, iniciando a construção de um **jornal de parede**, que permitisse, também, divulgar e dar visibilidade ao que é feito no CSR. Este jornal estaria presente na zona do centro de dia, dando a oportunidade aos utentes, aos familiares e à comunidade de terem conhecimento do que é feito na instituição a partir da perspetiva de cada idoso e da valorização dos trabalhos desenvolvidos por cada um, dado que os “artistas” e jornalistas seriam os próprios. Contudo, esta pequena ideia passou para um projeto de maior envergadura, assumindo contornos maiores e inesperados que, mais uma vez, se traduziram na necessidade de readaptar o trabalho a desenvolver.

A direção do CSR ficou interessada e contente com a ideia do jornal, sobretudo com o facto de este poder ser um meio de aproximação entre a comunidade, os utentes e a instituição, mas queria que este passasse além-

fronteiras, dando a conhecer a toda a comunidade envolvente o que é feito na instituição e promovendo uma perspetiva positiva sobre os idosos.

Foi assim que surgiu o **Jornal Viver+**, com edição trimestral, em formato papel, disponível para toda a comunidade (Anexo I).



**Fig. 8 – Capas da 1ª e 2ª edição do Jornal do CSR**

Posso dizer que este projeto foi criado e desenvolvido por mim, de raiz, o que me proporcionou uma enorme satisfação, dado que foi possível atuar enquanto mediadora e **mediar as relações entre a instituição, os idosos e a comunidade**; ou seja, fazer a mediação entre os pressupostos da instituição, os interesses dos idosos e o que seria relevante para a comunidade ver e ter acesso. Tal como refere Freire (2006, *cit in* Silva, *et all*, 2010: 121) «o papel do mediador é o de **acionar redes de interação e comunicação, proporcionar as pontes, as passerelles, que promovem a aproximação daqueles que não conseguem ou têm dificuldades em comunicar(-se)**». Posso dizer que este pressuposto da comunicação foi verdadeiramente atingido, como se pode confirmar através das citações abaixo:

«Através deste jornal, pretende-se mostrar à comunidade aquilo que cá é feito, bem como divulgar os nossos serviços, de forma a adquirir novos utentes.» (NT, 47)

«(...) as famílias dos utentes estão a comprar e a elogiar o jornal do CSR, o que me deixa muito satisfeita e feliz.» (NT,71)

Deste modo, e tendo em conta a imagem que o jornal revela dos idosos do Centro, considero que este reforça a perspetiva de Debert (1989) de que é

importante a alteração positiva da imagem da velhice, ou seja, a terceira idade deverá ser encarada como uma fonte de sabedoria, com diversas competências e capacidades, devendo os idosos ser vistos como sujeitos ativos na sociedade, com aptidões para pensar, decidir e agir.

Do mesmo modo, assumiu grande importância todo o processo de preparação de uma outra atividade desenvolvida tendo em vista a promoção da integração do idoso na comunidade:

*«Comecei a **preparar a nova coreografia**, para o convívio do próximo dia 27 de Janeiro. Ao longo dos últimos dias, sempre que fazia exercícios de ginástica com os idosos, colocava música, e questionava-os se gostavam, tendo assim, percepção das suas preferências» (NT, 47)*

Através do convívio realizado, foi possível aproximar novamente a comunidade envolvente dos idosos, dando evidência às inúmeras capacidades e facetas que eles possuem, potenciando a construção de uma perspectiva positiva da comunidade acerca do grupo sénior. Os próprios idosos passam, também, a sentir-se mais como parte integrante da comunidade, pois, embora façam parte dela, nem sempre o sentem dessa forma. Abrir as portas do CSR à comunidade e valorizar o papel dos idosos nessas mesmas atividades contribui para uma melhoria não só do seu bem-estar, mas também da sua auto-estima.

Para fomentar esta progressiva (re)integração, a **animação sociocultural** pode ser considerada uma das melhores estratégias de **intervenção socioeducativa**, uma vez que *«concebe a ideia de **progresso das pessoas idosas** através da sua integração e participação voluntária em tarefas colectivas nas quais a cultura joga um papel estimulante...»* (Elizasu s/d, cit in Lopes, 2006: 329).

Como vem a ser dito, a animação sociocultural, no contexto da terceira idade, pode assumir contornos positivos para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Uma das principais preocupações deve ser preservar, divulgar e ter em conta as vivências pessoais, os valores, tradições e costumes dos idosos como condição para o desenvolvimento de estratégias de intervenção. Nesta perspectiva, os processos de aprendizagem são equacionados a partir das relações que se estabelecem entre a intervenção social, a motivação, os saberes e as experiências pessoais, estimulando o desenvolvimento de novas

competências ou a reativação de outras. A animação sociocultural assume-se, assim, como uma importante mais valia ao potenciar as condições para que o, grupo apresente uma melhor qualidade de vida, seja a nível físico, educativo ou social (Lopes, 2006).

Neste sentido, Garcia (1992, *cit in* Trilla, 1998) menciona que o modo de “acionar a intervenção” poderá passar pelo desenvolvimento de **programas de animação sociocultural flexíveis e adaptados ao grupo** que tenham em vista possibilitar:

- ✓ Que o grupo se sinta realizado pessoalmente;
- ✓ A compreensão por parte do meio envolvente;
- ✓ Estimular o envolvimento entre a comunidade e os idosos, no sentido de eles terem uma participação ativa e aceite com igual validade, não sendo vistos como inúteis;
- ✓ Estimular a educação e a formação ao longo da vida;
- ✓ Oportunidades de desfrutar da cultura;
- ✓ Criar espaço para que os conhecimentos dos idosos sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena;
- ✓ Desenvolver nos idosos a sua capacidade crítica perante a vida, através da animação de grupos de reflexão e debate;
- ✓ Estimular a relação entre idosos e outros grupos etários (animação intergeracional);
- ✓ Propiciar, desenvolver atitudes e meios para que os idosos possam desfrutar da vida plenamente.

O plano de ação desenvolvido no decorrer do processo de intervenção teve por base os pontos acima mencionados, dado que os objetivos da mesma passaram pela promoção de uma maior integração dos idosos e mudança na forma como estes se vêm e como a própria comunidade os vê. Neste caso concreto, os idosos do CSR reúnem-se na sala de convívio destinada à valência de centro de dia, encontrando-se aqui os utentes do centro de dia (16 idosos) e os utentes da valência de lar que demonstram alguma autonomia e predisposição para acompanhar as rotinas desta valência (7 idosos).

Pode dizer-se, então, que o grupo de intervenção contempla 23 idosos, sendo que, em média, 12 idosos participaram de forma regular nas atividades

propostas e 11 não. Consideramos que as atividades foram pensadas e planejadas a partir dos interesses/ preferências e capacidades dos idosos, mas mesmo assim existiu sempre um número significativo que não participou. Os motivos para tal acontecer serão, com certeza, diferentes e poderão passar por: problema de saúde, ausência de competências/ capacidades para as atividades desenvolvidas, falta de vontade de modificar rotinas prévias, desmotivação ou desinteresse face às atividades propostas.

*«Decidi ir junto a cada idoso, ter um contato direto com cada um (...) ao longo das conversas que fui tendo com cada idoso, senti-me um pouco aflita/ agoniada por não perceber o modo como se expressavam alguns idosos (devido a problemas de saúde que afetam a fala (...)) fiquei com ideia de que as profundas dependências que a maioria dos idosos possui, será um grande entrave à realização de atividades com eles» (NT, 1).*

*«A maioria dos idosos é portadora de dependências profundas, principalmente a nível motor, físico e verbal (...) confesso que estou um pouco assustada com isso e não sei bem o que fazer.» (NT, 2).*

A presença de situações de grande dependência poderá ser a explicação para a fraca adesão de alguns a determinadas atividades desenvolvidas e para o trabalho de motivação que foi necessário realizar para que estes se comesçassem a envolver de outra forma nas mesmas. Contudo, também foi possível perceber que, em algumas situações, as atividades propostas não estavam adequadas a estas pessoas, por não terem suficientemente em consideração as suas limitações ou por poderem ser consideradas demasiado infantis, minimizando a sua participação, o que mostra a necessidade de uma atenção permanente à situação específica e particular de cada idoso no seio do grupo.

*«Questiono-me, será esta a melhor técnica a utilizar, se os idosos não conseguem participar?» (NT, 34).*

*«Sei que no trabalho com idosos tenho que adaptar-me ao ritmo deles, e é o que tento fazer mas, nas tarefas inerentes, gosto de fazer com o timing certo e o melhor possível.» (NT, 33)*

Lopes (2006), coloca em evidência a necessidade de readaptar as intervenções que são feitas no âmbito da animação socioeducativa com pessoas da terceira idade, lembrando que é necessário ter sempre em atenção:

- ✓ Os objetivos, necessidades e interesses do grupo;
- ✓ Fomentar o espírito de grupo;
- ✓ Promover os saberes culturais do grupo e da região;
- ✓ Promover e organizar as vivências pessoais;
- ✓ Promover a melhoria da qualidade de vida a nível físico, educativo e social;
- ✓ Planificar as atividades.

Esta perspetiva implica a necessidade de prestar atenção a diversos aspetos que são fundamentais para promover o desenvolvimento e bem-estar nos utentes, de entre os quais importa realçar:

- ✓ O espaço físico no qual se encontram;
- ✓ A motivação do grupo para as novas aprendizagens e para a sua participação;
- ✓ A criatividade e capacidade imaginativa do animador;
- ✓ Capacidade de envolvimento do grupo;
- ✓ Diversidade de atividades físicas, sociais e educativas com o objetivo de promover a qualidade de vida (Lopes, 2006).

#### **3.4 CSR: outras dimensões da atividade**

O CSR assume um papel de grande relevância para os idosos que o frequentam, salientando-se o papel que desempenha na promoção do seu bem estar físico, não ignorando as suas necessidades mais básicas, como é o caso da alimentação e dos cuidados pessoais.

*«o apoio que o CSR dá aos seus utentes de centro dia, passa por assegurar todas as refeições diárias (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar) (...) conseguindo garantir o bem-estar de todos eles quando não estão em casa» (NT, 5)*

*«os idosos, tanto os do lar, como os que chegam todas as manhãs para o centro do dia tomam o pequeno almoço no CSR, medida esta que deve ser colocada em prática de modo a garantir que todos estão alimentados» (NT, 4),*

*«aproveitaram a presença da cabeleireira voluntária estar na instituição para cortar o cabelo.» (NT, 3).*

O CSR procura ter uma equipa multidisciplinar, capaz de trabalhar no sentido de prestar os melhores cuidados aos seus utentes e de procurar ultrapassar as dificuldades que possam encontrar, resultantes quer da presença de um público díspar, com necessidades diferentes, quer da falta de mais profissionais, sobretudo em determinadas valências, cuja contratação é difícil por falta de recursos financeiros. Esta dificuldade, em termos da equipa de trabalho, mais acentuada em determinados momentos, obriga a um grande envolvimento numa multiplicidade de tarefas:

*«Por vezes não consigo estar onde deveria estar (por exemplo, sentar-me junto dos idosos e ouvi-los), não consigo preparar as atividades adequadamente e atempadamente, não consigo assegurar todo o apoio necessário a todos os idosos (...) entro muito mais cedo e saio muito mais tarde do que o horário acordado (...) é quase impossível fazer pausas para lanche ou descansar um pouco.» (NT, 27)*

Com isto não quero dizer que o trabalho proposto ou as intervenções delineadas não tenham sido concretizadas, em detrimento da prestação de apoio a outras valências e a outros elementos da equipa. O que acontece é que, por vezes, a falta de pessoal implica que os outros elementos da equipa, sejam eles técnicos superiores ou auxiliares, tenham que se desdobrar e reorganizar o seu trabalho, procurando minimizar a falta de profissionais em determinadas valências.

O CSR tem uma grande preocupação com os idosos, assegurando a alimentação e o seu bem-estar físico, disponibilizando um espaço que lhes permite não passarem o dia sozinhos. No entanto, até ao momento da minha entrada, os idosos tinham o apoio de auxiliares, que lhes prestavam os cuidados de higiene e alimentação, mas não dispunham de profissionais que reali-

zassem com eles outro tipo de atividades. Este facto tinha implicações no modo como o espaço físico se encontrava organizado e na ausência de um espírito de grupo entre os idosos.

Dadas as condições do CSR, a minha experiência não se resumiu à animação, tendo sido, por diversas vezes, solicitada para prestar apoio em áreas para as quais não tinha tido formação prévia, o que me permitiu adquirir mais saberes, tornar-me mais polivalente e construir relações com os profissionais que desenvolvem as restantes atividades. Esta situação permitiu-me evoluir como profissional, aprendendo com os outros e obtendo, da parte deles, o feedback sobre o trabalho desenvolvido:

*«Aproveitei para tratar, juntamente com a Dra. S., dos preparativos para a festa de natal, nomeadamente, os números que iríamos apresentar e os materiais necessários. Durante a conversa diz-me: “Você gosta mesmo disto”, queria ela dizer que eu gostava mesmo de trabalhar com idosos.»*  
(NT, 16)

*«A Dra. J., no final, veio ter comigo e disse: “Isabel quero-lhe dar os meus parabéns e agradecer o seu desempenho e esforço ao longo deste tempo. Não tem sido uma estagiária mas uma verdadeira funcionária da casa. A festa foi excelente, parabéns!” (...) fiquei muito emocionada e satisfeita com aquele comentário (...) Depois de tanto esforço e empenho, é ótimo ver isso reconhecido (...) a melhor recompensa que recebi neste dia é ver a felicidade e alegria estampada na cara dos meus idosos.»* (NT 42)

De facto, como postula Trilla (1988), o **feedback** por parte dos profissionais com quem se partilha funções é importante no sentido que nos permite melhorar o nosso trabalho e a postura profissional. Do mesmo modo, o feedback por parte dos idosos também se apresenta como relevante para a prossecução de um caminho profissional mais orientado para estes, satisfazendo as necessidades de todos os intervenientes.

No decorrer deste processo de aprendizagem e de evolução de conhecimentos, ocorreram, igualmente, momentos em que as dificuldades associadas ao exercício do trabalho provocaram situações de maior stress ou sentimentos de incapacidade. Em alguns momentos foi difícil saber qual o caminho

a seguir, surgindo, mesmo, dúvidas sobre a capacidade própria para agir de acordo com o pretendido.

*«O facto de nem a Dra.J. nem a Dra.H. estarem, tornou mais difícil ainda. Confesso que, por momentos, senti medo de não estar a tomar as atitudes corretas, mas tentei sempre que esse medo não se apoderasse de mim. Quando me sentia insegura, tentava pensar/refletir muito rapidamente, sobre aquilo que seria melhor, ou até aquilo que, enquanto pessoa, eu gostaria que me fizessem a mim e depois também seguir um pouco o meu instinto.» (NT, 17)*

*«Entendo que o meu ponto de vista está correto e que as coisas devem ser feitas de determinada maneira, mas por vezes, podem não ser o mais indicado e, para isso é que estou ali a aprender e supostamente alguém para me indicar o melhor caminho a seguir.» (NT, 18)*

Com o passar do tempo de estágio, ocorreu uma evolução positiva, pautada por *«cada vez ter mais tarefas e mais responsabilidades»* (NT, 27), o que permitiu uma maior liberdade para a realização das atividades propostas - *«quando reuni todos os materiais e organizei a sala para a atividade, mostrei aos idosos um modelo da ideia que tive para colocarmos nas portas»* (NT, 32) e para a realização de tarefas que inicialmente apenas podia fazer com o acompanhamento de outro profissional.

Ao longo deste percurso não deixaram de ocorrer dificuldades, associadas quer à falta de alguns conhecimentos técnicos quer a certas características pessoais e de personalidade. Determinadas situações e momentos revelaram a minha falta de preparação e ignorância face ao mundo de trabalho e a dificuldade em encontrar as respostas mais adequadas, designadamente face a alguns “*conflitos*”, o que acabou por me provocar, também, alguns *conflitos internos* e dúvidas sobre o que faria eu se estivesse naquela situação.

A perspetiva de entrada no mercado de trabalho é repleta de expectativas e cheia de sonhos que ansiamos ver concretizados ao fim dos anos do curso superior, que finalmente termina. Contudo, a entrada nem sempre se revela a tarefa fácil que tendemos a imaginar.

Enquanto futura profissional, criei uma imagem daquilo que viria a ser o meu espaço de trabalho, as minhas funções e os profissionais com quem iria

colaborar diariamente, acabando por me ver confrontada, durante o estágio, com dificuldades que não esperava. Uma das maiores não foi relacionada com conhecimentos técnicos, mas sim com o entendimento e interpretação de determinadas situações, até porque pude verificar que as características individuais e de personalidade de cada pessoa dão origem a diferentes formas de interpretar a mesma informação/ situação.

A segunda maior dificuldade esteve diretamente relacionada com a capacidade de conciliar todas as atividades pelas quais estava responsável ou era solicitada a desempenhar e de responder, em simultâneo, aos pedidos dos diferentes profissionais, o que me causava sentimentos de angústia, medo, ansiedade e alguma frustração por ver a planificação do meu dia sair ao lado do que estava previsto, mas sentindo que devia ajudar toda a gente:

*«Quando todos foram jantar, vi que a S. estava numa árdua tarefa, uma vez que, tinha que contactar todos os sócios da instituição, para dar informação acerca da assembleia que iria se realizar. Para mim era impensável vir embora e deixá-la lá sozinha, com uma lista enorme de pessoas para contactar. Ofereci a minha ajuda, ela recusou inicialmente porque não queria dar-me trabalho mas, depois lá acabou por aceitar. Quando terminámos já eram 19h.» (NT, 21)*

Deparei-me, ainda, com dificuldades associadas à gestão do meu próprio horário de trabalho, que mais tarde viriam a afetar negativamente o meu desempenho. Acabei por dar conta que, quando saía mais tarde, a minha produtividade no dia seguinte era menor, ao mesmo tempo que comecei a sentir que me faltava tempo para conseguir terminar o que me havia proposto ou realizar o que tinha planeado desenvolver com os idosos:

*« (...) estou a trabalhar arduamente, para além do meu horário para ter isto pronto!» (...) Os pormenores foram acertados e a entrevista realizada mas, saí do CSR já passavam das 21h30» (NT, 61)*

*«Cada vez tenho menos tempo para ser eficaz em todas elas. Isto é, sinto que começo a falhar, o que detesto. Por vezes, não consigo estar onde deveria estar (...), não consigo preparar as atividades adequadamente e atempadamente, não consigo assegurar todo o apoio necessário aos idosos.»(NT, 27)*

Dizem que uma das maiores qualidades de um profissional é reconhecer quando erra e onde erra, assim como admitir que existem aspetos a melhorar na sua postura. Considero que o envolvimento numa grande multiplicidade de tarefas, se contribuiu para um melhor conhecimento do conjunto de atividades da instituição e para a minha formação, acabou por prejudicar, em alguns momentos, o trabalho a desenvolver com os idosos, tendo o mesmo que ser adiado para outro dia ou para outro momento, que não o planeado.

Para concluir, posso dizer que no decorrer deste processo de estágio e aprendizagem, não desenvolvi apenas conhecimentos e competências na área profissional. Aprendi e cresci com os idosos aos quais prestava cuidados e com os quais realizava atividades. Aprendi com as funcionárias, diretora técnica e psicóloga que me demonstraram que eu poderia fazer mais do que aquilo que me era pedido e que eu não me imaginava sequer ser capaz de fazer. Aprendi que, como futura profissional, tenho que ter noção das tarefas e funções a desempenhar e capacidade de adaptação a novas circunstâncias, por forma a ser capaz de dar resposta às necessidades da instituição e daqueles que dela dependem, como é o caso dos idosos. E, por fim, posso dizer que aprendi que embora possa passar mais tempo que o previsto no meu local de trabalho, tenho que ser capaz de impor limites a mim mesma para que, no futuro, não exista nada, nem ninguém, que saia prejudicado pelo meu cansaço, sendo que este último se revela mais do que necessário em vários momentos do trabalho com idosos.

## ***CAPÍTULO IV***

---

### ***Ciências da Educação e Animação Sociocultural e educativa em sintonia***



## **CAPÍTULO IV: Ciências da Educação e Animação Sociocultural e educativa em sintonia**

Como foi referido no início do presente trabalho, o estágio realizado está inserido no contexto do Mestrado em Ciências da Educação. Assim, as ações e reflexões apresentadas partem das perspetivas construídas ao longo do processo de elaboração do mestrado, entendidas como preponderantes ao longo da ação. Torna-se, pois, importante refletir sobre os contributos das Ciências da Educação para a construção e desenvolvimento de um profissional de Animação Sociocultural e educativa, no sentido de o apresentar como um profissional polivalente e com múltiplas competências, destacando-se a sua capacidade de mediação, muito trabalhada pelas Ciências da Educação e tão importante numa intervenção.

### **4.1 Profissionais das Ciências da Educação e Animadores Socioculturais**

Afirmando a animação sociocultural enquanto forma de mediação socioeducativa pertinente junto da terceira idade, a presença de um **profissional** torna-se crucial para a *transformação dos indivíduos em agentes/protagonistas do seu próprio desenvolvimento* e para que os pressupostos da intervenção, neste âmbito, neste âmbito se concretizem. Seguindo a perspetiva de Trilla (1998), o **animador** sociocultural é um profissional que reúne as competências necessárias para o desenvolvimento deste trabalho, pois tem a capacidade de ser um/a **educador**, um/a **agente social** e um **relacionador/mediador**.

*«O animador é um **educador**, porque tenta estimular a ação, o que supõe uma educação na mudança de atitudes; (...) qualquer das múltiplas modalidades de animador[/a] que conhecemos pressupõe uma ação educativa que, neste caso, não se exerce com pessoas individuais, como noutras modalidades da educação, mas com grupos ou coletivos mais amplos.» (idem: 124)*

Podemos dizer que o animador é aquele que realiza as atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação, funcionando como um catalisador da vontade do seu público alvo ou de terceiros sobre um determinado grupo de pessoas. É, ao mesmo tempo, um mediador, uma vez que estabelece uma relação entre um objetivo e um grupo de tra-

balho. Será da competência do animador “*criar movimento, vida e atividade*” e espera-se “*que apresente propostas e sugestões, que seduza, que imagine, que desperte, que suscite e que influencie, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou criar um sentimento de obrigatoriedade* (Jacob, 2007).

O papel de mediador tem presente que o trabalho se desenvolve não com indivíduos isolados, mas com um coletivo/ comunidade que se pretende mobilizar para uma ação conjunta e para a construção de um projeto coletivo mobilizador, **mediando-se** a comunicação entre as pessoas, a comunidade, as instituições sociais e os organismos públicos. No caso concreto do CSR, importa gerir e mediar os gostos, características e vontades de cada utente, procurando garantir o bem-estar, satisfação e alegria destes, bem como respeitar os pressupostos da instituição.

É claro que este não é um trabalho simples e linear, pelo contrário, é um trabalho complexo que exige muita atenção, paciência e delicadeza, dado que nem sempre é possível satisfazer/ ir ao encontro das vontades de cada pessoa e nem sempre o que os idosos preferem é o indicado para garantir a sua qualidade de vida e bem-estar.

Pode dizer-se que, para ser um profissional competente, é necessário agir em três grandes planos, designadamente o **plano metodológico, o plano técnico e a gestão de grupos** pois só assim será possível fazer progredir o grupo. Para que tal aconteça, caberá ao animador obedecer a três condições (Jacob, 2007):

- ✓ **Tem de saber:** deve possuir conhecimentos sobre as técnicas, instrumentos, teorias e metodologias de animação;
- ✓ **Ter vontade:** de aprender, de agir, de animar, não se acomodar, não ter medo da mudança, ser ativo, ser persistente e não se deixar desanimar;
- ✓ **Ter meios:** humanos, materiais e financeiros ao seu dispor para exercer a sua função com os sujeitos da intervenção.

Mesmo possuindo-se todas as condições defendidas por Jacob (2007), considero, a partir da experiência de estágio, que em determinados momentos foi difícil mediar as diversas vontades/ desejos que os idosos tinham de modo a conseguir realizá-las a todas nesse mesmo dia. Também verifiquei que é necessário muita calma e ponderação a mediar as relações entre os próprios

idosos, desde a transmissão de opiniões opostas, o ocupar do “lugar que é do outro”, usar a manta “que é do outro” (quando na verdade tudo o que está à disposição dos utentes é para todos).

Quanto à relação/mediação entre idosos/instituição e comunidade, este é um longo caminho ainda a percorrer. Os idosos que frequentam este tipo de instituições, nesta zona rural, ainda são vistos como “doentes”, inativos física, mental e socialmente e isso é uma questão que afeta o próprio trabalho profissional e o idoso em si mesmo, que interioriza estas representações como verdadeiras. A minha atividade, enquanto mediadora, com a comunidade foi desenvolvida, em grande medida, através do Jornal do CSR e da realização de atividades abertas, com o que se espera ter contribuído para alterar esta imagem negativa e estereotipada em relação à 3ª idade, promovendo o encontro e uma aprendizagem intergeracional. Através da mobilização das histórias de vida de cada idoso, das suas estórias, saberes e particularidades, procurou-se contribuir para a sua valorização e reconhecimento, por eles próprios e pela comunidade envolvente, surgindo como muito significativo o trabalho que, neste âmbito, foi desenvolvido..

Ainda no que diz respeito à mediação, Oliveira e Freire (2009: 25) referem que:

*«O mediador é a terceira pessoa que ajuda as partes a comunicar e a encontrar as melhores soluções para os seus próprios problemas, participando ativamente nesse processo. O mediador é alguém que gosta das pessoas e que acredita nelas, é alguém que acredita no potencial de transformação e de ação de cada cidadão.»*

Salienta-se ainda que o mediador deve ser adulto e com maturidade, sendo de extrema importância que possua competências e atitudes nas seguintes áreas:

*«Preocupar-se com os outros e acreditar nas pessoas; saber ouvir e comunicar com os outros (escuta ativa, empatia, autenticidade); ser prudente, discreto, paciente; saber respeitar a privacidade dos outros/garantir a confidencialidade; saber redefinir o conflito; saber reconhecer os traços específicos das culturas em causa (mediação sociocultural), ou mobilizar outros intervenientes próximos dessas cultu-*

*ras; ser capaz de refletir sobre as suas próprias ações e as daqueles com quem trabalha; saber trabalhar em equipa.» (Oliveira e Freire, 2009: 26)*

Tal como referi anteriormente, considero que, no CSR, assumi o meu papel de animadora socioeducativa e da formação (muito vinculado aos profissionais de Ciências da Educação), ao procurar estimular um conjunto de ações que promovessem o envelhecimento com melhor qualidade, mediando as relações que se estabeleciam no Centro (entre idosos, entres estes e a comunidade, entre os idosos e o CSR), os conflitos, os saberes, as vontades e preferências de cada idoso, bem como o acesso ao meio social em que o Centro está inserido.

Partindo deste pressuposto, é possível evidenciar capacidades de um mediador que são cruciais numa intervenção, nomeadamente: o **“trabalhar com”**, o que permite uma constante reflexão e (re) adaptação às necessidades do contexto em questão, em oposição à conceção de *“trabalhar em”*, que apresenta uma visão mais simplista de todo este processo; **“ajudar a pensar”** (não é possível mudar atitudes, se não mudarmos primeiramente os modos de pensar); **escuta ativa**; estabelecimento de **relações horizontais** próximas da comunidade. Ora neste sentido, é relevante entender que:

*«O campo disciplinar das ciências da educação não [é] definido por um “território” de fatos sociais, mas sim pelo modo de articular como “olha” e se posiciona face a esse “território”, [ultrapassando] uma relação de distanciamento e de exterioridade entre o observador[/a] e o objeto observado, (...) substituindo uma epistemologia de ‘olhar’ por uma **epistemologia da “escuta”**.» (Canário, 2003: 77)*

Para que isto fosse possível, procurei gerir da melhor forma toda a informação que obtive ao longo da interação com o grupo, recorrendo quando necessário a outros profissionais (psicóloga, diretora técnica, escriturária, auxiliares). Ao longo do estágio foi muito importante a relação com uma **equipa multidisciplinar**, que engloba diferentes áreas do saber (psicologia, educação social, educação de infância, geriatria,...), o que me permitiu adquirir novas facetas/ técnicas e realizar um trabalho mais adaptado e com respostas mais adequadas às necessidades do *“grupo”*.

Jacob (2008: 33) refere que «*de facto, só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que ao **animador** (e aos funcionários e técnicos) lhes é exigido (pelos próprios idosos) muito mais que atividades*», ou seja, o **animador**, por vezes, é muito mais que um simples profissional, tornando-se com o decorrer do tempo, alguém muito próximo dos idosos, conselheiro, confidente, amigo, dando-lhes atenção, carinho e afeto. De facto, isso aconteceu várias vezes no CSR, chegando mesmo alguns deles a referir isso: «*as pessoas idosas precisam tanto de carinho, de afeto, de um abraço, um beijinho...*» (NT, 33)

Neste sentido, tentei sempre **acautelar a minha saída da instituição**, porque estava a trabalhar com pessoas com sentimentos que estabelecem vínculos afetivos fortes. Ou seja, considere importante que as pessoas soubessem, desde o início da intervenção, qual o período de tempo em que iria permanecer na instituição, de modo a que tanto os idosos como os restantes intervenientes estivessem preparados, tanto quanto possível, para a minha saída ao fim de algum tempo.

Apesar de ser necessário informar os sujeitos da intervenção do papel e do tempo que aquele profissional estará à sua disposição, não se deve descuidar em momento algum o papel que este exerce naquele local. A animação de idosos define-se como uma forma de atuar em todos os campos que possam contribuir para a qualidade de vida dos mais velhos, estimulando a sua vida mental, física, afetiva e social. Por animação não se deve entender um conjunto de práticas e atividades soltas, com vista à mera promoção de piadas e risos, mas sim um conjunto de passos que procura facilitar a vida do idoso, tornando-o mais ativo, ao mesmo tempo que visa melhorar as suas relações e comunicação com os outros que, muitas vezes, entram num processo de declínio com o avançar da idade (Marzo, 1990), até devido à integração de estereótipos já referidos anteriormente.

Assim sendo, a animação na terceira idade

*«é acompanhar a pessoa idosa no seu dia a dia. Representa um projecto global de estabelecimento de uma interação, uma reflexão e uma toma de consciência de todo o pessoal (incluindo o médico e a administração), e passa pelo próprio idoso. Está incluída no dossier de cuidados. Agrupa as*

*distracções e festas propostas pela instituição, centra-se sobre todo o ambiente de actividades diversas» (Fernandez-Ballesteros, 2000: 4).*

Como já veio a ser mencionado, nem sempre foi fácil planear de forma atempada as actividades a realizar ou manter um plano fixo, que não sofresse alterações no decorrer do processo de estágio. Antes de começar a elaborar qualquer plano de actividades aprendi que é importante ser capaz de realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, procurando aceder às motivações reais de cada um, ter em conta os seus interesses face às actividades propostas, dar a oportunidade a todos de proporem outras actividades que sejam do seu agrado e permitir que participem de forma ativa em actividades diárias que a própria instituição pode promover, independentemente do animador socioeducativo. Esta perspetiva implica, mais do que a elaboração de um plano, enquanto somatório de actividades, a construção de um projeto no qual os idosos se revejam e com o qual se identifiquem, integrando, num todo global, o conjunto das actividades.

Ao estabelecer a relação com o idoso é importante ter ainda em atenção as capacidade de comunicação verbal deste e a do próprio profissional, que poderá ter que sofrer pequenas alterações para se adaptar ao idoso que tem à sua frente. A comunicação não dependerá apenas das capacidades verbais, mas também da comunicação não verbal, ou seja, dos gestos, da postura facial e corporal, fundamentais para assegurar que todos os idosos possam aceder, com maior facilidade, às actividades que lhes são propostas (Jacob, 2007).

Desta forma, torna-se extremamente importante estabelecer algumas regras que irão facilitar grande parte do processo de trabalho enquanto animador e mediador num contexto de idosos institucionalizados ou semi institucionalizados (Quintãs & Castaño, 1998), particularmente com os mais fragilizados física e/ou psicologicamente, como é o caso de muitos no CSR, de entre as quais se destacam:

- ✓ Falar pausadamente;
- ✓ Referir o que estamos a fazer;
- ✓ Repetir as vezes que foram necessárias;
- ✓ Ajudar e apoiar;
- ✓ Valorizar qualquer tipo de esforço motor;

- ✓ Manter uma atitude calma e passividade;
- ✓ Ser paciente e compreensivo.

Neste sentido, não se pode ignorar que na animação sociocultural há necessidade de ocorrer um processo de mediação, para que o social e cultural se misturem de uma forma indissociável, dado que cultura e sociedade estão inevitavelmente ligadas. Oliveira e Galego (2005: 12) referem que “*encarando a mediação sócio-cultural como estratégia de intervenção que pretende promover a integração social e a coesão*” será possível ver o mediador como um ator que intervém no estabelecimento de laços ou interações que são inexistentes ou estão de certa forma fragilizadas, promovendo uma postura de integração social e de resolução de conflitos, levando a uma participação responsável daqueles que são alvo da mediação, tornando-os assim socialmente relevantes. Como vimos, no CSR e devido ao meio social no qual os idosos se inserem, ocorreu uma diminuição da sua participação na vida social, o que se traduziu num afastamento da comunidade na qual estavam inseridos. Enquanto mediadora, o meu papel passou por promover a sua reaproximação da sociedade, assumindo uma grande importância a realização das festas abertas à comunidade e do jornal, considero que estes passos constituem apenas os primeiros de um longo caminho a percorrer.

Hoje em dia, entende-se a mediação como uma técnica que vai além da mediação de conflitos, constituindo-se como uma modalidade autónoma de regulação social, que promove a emancipação e a coesão social, seja ela aplicada à educação ou a outra qualquer área de intervenção (Torremorrell, 2008), como será o caso da promoção do envelhecimento ativo nos utentes do CSR.

A mediação deve ser entendida como uma cultura de mudança social, com o objetivo máximo de aumentar a compreensão entre os diferentes participantes no processo, valorizando-se a pluralidade e a diversidade. No caso do CSR, o trabalho de mediação implica o envolvimento dos idosos e das suas famílias, dos profissionais que nele trabalham, da comunidade na qual está inserido, nunca ignorando o papel que cada idoso exerce individualmente neste processo de mediação; sem os idosos seria impossível trabalhar qualquer tipo de coesão grupal ou sentimento de pertença, que tão necessário é para que continuem a viver de forma saudável e com qualidade de vida.

Termino este capítulo com uma citação, procurando chamar a atenção para a necessidade de entender e valorizar os idosos e os seus saberes:

*«É justamente a complexidade e a multiplicidade da Sabedoria que explica a razão porque, durante séculos, esta foi apenas atribuída a um número muito restrito de pessoas, que se destacavam pelas suas qualidades intelectuais e empáticas. É ainda, por causa do elevado nível de competências que envolve, que a maior parte dos teóricos defende que a Sabedoria se desenvolve com a idade, especialmente durante a última parte da vida adulta. A associação da Sabedoria com a maturidade tem contribuído para um novo olhar sobre o processo de envelhecimento. Alguns adultos e idosos têm muito que ensinar às novas gerações e estas têm muito a aprender com aqueles» (Marchand, 2005)*

---

***Apreciações Conclusivas***



## **Apreciações Conclusivas**

Tal como afirma Vaz (2009 :58) «(...) o que **estágio** solidamente corporiza é o modo ou modos de articular uma formação de natureza académica com a pertinência de um exercício em contextos de trabalho, legitimado por aquela formação (...)» Isto é, a minha formação enquanto mestre em Ciências da Educação conduziu/ moldou, inevitavelmente, o percurso de estágio como mediadora/animadora sociocultural e educativa.

De um modo geral, começo por referir que a realização do presente trabalho se revelou positiva em vários sentidos. Primeiro, porque me permitiu refletir sobre a ação realizada e sobre os meus principais focos de intervenção, tendo em consideração não apenas a minha formação de base e os contributos concetuais que o Mestrado em Ciências da Educação acrescenta, mas também a realidade com que me deparei no local onde realizei o meu percurso de estágio.

O desenvolvimento da animação sociocultural no CSR, como estratégia de intervenção socioeducativa, esteve ao longo de cinco meses a meu cargo. Através desta intervenção, o CSR visava potenciar o bem-estar e qualidade de vida das pessoas séniores, a sua confiança e autoestima, a felicidade e concretização pessoal, o papel ativo na sociedade (desenvolvimento a nível social), o desenvolvimento cognitivo, físico e sensorial, bem como garantir diversos serviços de apoio a estas. Pretendeu-se, assim, uma transformação no modo de perspetivar a terceira idade, que só é possível através da realização de ações onde a animação socioeducativa se assume como um instrumento crucial.

O objetivo do CSR era encontrar um/a profissional que explorasse as competências e capacidades dos idosos presentes no Centro de Dia, criando e desenvolvendo as condições necessárias para que estes se sentissem verdadeiramente integrados na instituição. Como não tinham, até esse momento, qualquer profissional a desenvolver especificamente esse papel, a minha chegada criou essa oportunidade, colocando-me, desde logo, a par da situação e do público com que iria trabalhar. A minha primeira ideia foi que seria capaz de promover o envelhecimento bem sucedido, melhorar a qualidade de vida dos idosos, promover o bem estar subjetivo e, como não poderia deixar de ser, a

felicidade. Mas foi aqui que comecei a deparar-me com as primeiras dificuldades.

Como referi anteriormente, quanto estamos a estudar criamos mentalmente um ideal de trabalho e de público com quem vamos trabalhar e imaginamos que o nosso primeiro dia nesse novo caminho será quase idílico. Posso dizer que não foi bem isso que, efetivamente, aconteceu. Chegando ao CSR verifiquei que, embora estivessem a contar comigo, seria necessário uma maior autonomia da minha parte para realizar o meu trabalho, ao mesmo tempo que a planificação que me foi exigida, embora passível de realizar, não seria, na minha perspetiva, possível de concretizar.

O meu público seriam idosos do centro de dia, idosos esses que não estavam habituados à presença de um técnico de animação que iria trabalhar com eles e para eles. Estes idosos tinham à sua disposição, até então, diferentes tipos de profissionais, desde educadora social, psicóloga, enfermeiros, auxiliares, que durante meses prestaram apoio nas áreas da saúde e apoio social, mas que não desenvolviam atividades que, do ponto de vista da animação, tivessem em vista uma melhoria substancial da sua qualidade de vida. Não estou com isto a querer dizer que não era promovida a qualidade de vida dos idosos, mas sim que as suas funções estavam direcionadas para áreas específicas que não contemplavam o que a animação socioeducativa contempla e procura dinamizar.

O estágio ao ser realizado tendo como base o campo da mediação e da animação sociocultural e educativa e, inevitavelmente, as Ciências da Educação, comporta especificidades em relação a outros profissionais, designadamente a grande preocupação com o trabalho em equipa e **com** as pessoas com quem o trabalho vai ser desenvolvido.

Apesar de acreditar veemente nas palavras acima escritas, o facto é que o meu conhecimento sobre o grupo com quem ia trabalhar era muito parco, o que fez sentir amedrontada. Posso mesmo dizer que, inconscientemente, não deixei de ir ao encontro do que a sociedade moderna postula quando: *“ao cultivar os valores do progresso, da inovação, da juventude e, principalmente, do consumo, produziu uma **imagem negativa de velhice e de envelhecimento**, associada frequentemente a algo ultrapassado (Ferrigno, 2003: 71).*», o que implica a construção social de uma imagem negativa do idoso, assumindo-o

como um indivíduo passivo e excluído da sociedade, o que dificulta todo o processo de apoio e acompanhamento ao grupo sénior. Posso mesmo dizer que, em contexto rural, esta perspetiva parece ainda estar mais acentuada e que eu, inconscientemente, considerei que a mesma poderia ser verdadeira quando me dirigi, pela primeira vez, à sala onde todos se encontravam e me deparei com um grande número de idosos com acentuados graus de dependência.

Posso dizer que a minha perspetiva sobre o envelhecimento e sobre os idosos sofreu, ao longo do estágio, uma radical mudança. Acreditei ser possível modificar esta visão da sociedade, modificando inclusive a visão que estes idosos possuíam de si mesmos. Embora não constituam um número representativo da população em geral, o trabalho desenvolvido com este grupo de idosos permitiu-me passar a considerar esta fase da vida não como um processo de demência, mas como uma fase de aumento da sabedoria dos mais velhos que deve ser transmitida aos mais novos.

Começou aqui a minha batalha por uma sociedade que perspetivasse a terceira idade de modo positivo e contínuo. Trabalhar as perspetivas dos idosos sobre si mesmos é uma boa forma de conseguir dar o primeiro passo. Analisando as notas de terreno, posso começar por mencionar que os primeiros momentos foram os mais difíceis: houve a necessidade de conhecer os idosos e, conseqüentemente, identificar as suas preferências, gostos e dificuldades. Só após este primeiro momento é que foi possível iniciar o trabalho de proposição de atividades que fossem ao encontro das preferências destes e, claro, das suas necessidades, procurando ter em conta os aspetos em que se encontravam mais debilitados, procurando evitar que alcançassem níveis de declínio mais elevados.

Propus objetivos, propus atividades. Considero que os objetivos propostos foram alcançados, mas algumas atividades ficaram por realizar em tempo útil, o que em muito se deveu à minha própria adaptação ao local de trabalho e ao desafio e necessidade de conhecer as características pessoais de todos os idosos com os quais vim a trabalhar. Considero, também, que as minhas características pessoais, como a assertividade, o espírito de interajuda, o medo de errar e de ser mal interpretada conduziu, em determinados momentos, a situações menos positivas perante alguns dos elementos da equipa.

Com isto pretendo dizer que a minha maior dificuldade se prendeu com a gestão do tempo, nem sempre tendo sido capaz de identificar quais as tarefas mais importantes para mim e para os idosos do Centro, acabando por acumular trabalho para os dias seguintes e, conseqüentemente, atrasar o que deveria ter sido desenvolvido em tempo útil. É importante mencionar que a minha dificuldade em gerir o tempo esteve diretamente relacionada com a sobreposição de tarefas, sendo que, em alguns momentos, foi necessária a minha colaboração noutras áreas que não aquela pela qual estava responsável, tendo prestado apoio da melhor forma possível, mas tendo com isso penalizado o trabalho específico que devia realizar com os idosos.

Considero que as dificuldades na gestão de tempo, o excesso de trabalho, a sobreposição de tarefas, as diversas solicitações a que sempre procurei responder, geraram em mim stress e ansiedade, sobretudo quando considerava que não seria capaz de terminar as tarefas a tempo ou quando surgia um imprevisto. Com o tempo e a experiência, estes sentimentos diminuíram, deixando de se pautar o meu comportamento pelo medo de falhar, aumentando a minha auto confiança, o que se veio a traduzir numa melhor mobilização, em contexto real, dos conhecimentos prévios e que culmina, agora, com o presente relatório.

Assim sendo, posso começar as minhas conclusões referindo que do desconhecimento inicial sobre esta faixa etária da população, passei a possuir um conhecimento maior e a prestar uma maior atenção às suas necessidades e especificidades, pois só assim serei capaz de prosseguir o meu percurso profissional nesta área, reconhecendo que este grupo possui uma grande sabedoria que precisa urgentemente de ser reintroduzido na sociedade, não como elementos para o mercado de trabalho, mas sim como elementos ricos em conhecimento que podem fomentar as aprendizagens dos mais novos.

Refiro também que é importante continuar a desenvolver e aprofundar os estudos e investigações sobre este grupo da população, que não é homogéneo, não só para encontrar formas de contribuir para a qualidade de vida, envelhecimento bem sucedido, satisfação com a velhice, bem estar e felicidade, mas também para encontrar formas de transmitir estes mesmos resultados à sociedade, para que se vão modificando visões estereotipadas sobre os ido-

sos, aumentando a sua participação na desmontagem dessas mesmas representações negativas.

Quanto ao profissional de animação e mediação, considero que será importante que as instituições integrem na sua equipa um profissional desta área que, em colaboração com os restantes, poderá ser uma mais-valia no desenvolvimento de um conjunto de medidas e estratégias que visem modificar a forma como muitos idosos experienciam os anos que ainda lhes restam. A formação de todos os profissionais que intervêm nesta área assume, assim, uma enorme importância.

Por fim, quero mencionar que este trabalho é resultado de uma experiência profissional, enquanto estagiária, que se revelou muito rica. Apesar da minha vivência no Centro Social de Recesinhos, das aprendizagens realizadas, das notas de terreno e da sua análise terem contribuído para a apresentação de alguns elementos que espero poderem contribuir para pensar a intervenção na terceira idade, em instituições com as características desta, considero de grande importância a continuação e aprofundamento dos estudos sobre o processo de envelhecimento e sobre as práticas que têm vindo a ser desenvolvidas em diferentes instituições que desenvolvem o seu trabalho com idosos.



---

***Referências Bibliográfica***



## Referências Bibliográficas

### Obras Consultadas:

- ARAÚJO, M. J. (2009) *Crianças Ocupadas. Como algumas opções erradas estão a prejudicar os nossos filhos*. Lisboa: Prime Books
- BANDEIRA, Mário Leston (2012) *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa: Evolução e Perspectivas*. Projeto de Investigação apresentado à Fundação Francisco Manuel dos Santos. do Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa.
- BOAVIDA, J. & AMADO, J. (2006) *Ciências da Educação: Epistemologia, Identidade e Perspectivas*. Coimbra: Coimbra Editora
- BOGDAN, R. C., e BIKLEN, S. K. (1994) *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora
- BONAFÉ-SCHMITT, J. P. (2009) *Mediação, Conciliação, arbitragem: técnicas ou um novo modelo de regulação social?* in SILVA, A. M. C. & MOREIRA, M. A. (s/d) *Formação e mediação sócio-educativa. Perspectivas teóricas e práticas*. Porto: Areal Editores: 15-40
- BONFIM, C. e SARAIVA, M. (1996) *Centro de Dia: localização, instalação e funcionamento*. Lisboa: Direção Geral da Ação Social [*in* <http://opac.iefp.pt/>]
- CANÁRIO, R. (2003). *O Impacto Social das Ciências da Educação, Actas do VII Congresso da Sociedade Portuguesa das Ciências da Educação, Ciências da Educação. O Estado da Arte*, (prelo)
- CARVALHO, A. & BAPTISTA, I. (2004). *Educação Social: Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- CHARLOT, B. (2006) *A pesquisa educacional entre conhecimentos, políticas e práticas: especificidades e desafios de uma área de saber*. Revista Brasileira de Educação, v.11, nº31.
- FERNANDES, A. A. (1997) *Velhice e Sociedade: Demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- FERNADEZ-BASLLESTEROS, R. (2000) *Gerontologia Social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- FERREIRA, F. I. (2011) *A Animação Sociocultural, Associativismo e Educação*. in PEREIRA, J. & LOPES, M. (2011) *As Fronteiras da Animação*

- Sociocultural*. Chaves: INTERVENÇÃO (Associação para a promoção e divulgação cultural): 123-142
- FERRIGNO, J.S. (2003) *Co – Educação entre Gerações*. Editora Vozes: São Paulo
  - GARCÍA, L.B. (2005) *Gerontología Educativa: Cómo diseñar proyectos educativos com personas mayores*. Madrid: Panamericana
  - GILLET, J. C. (1995) *Animation et animateurs*. Paris: L'Harmattan
  - JACOB, L. (2008) *Animação de idosos*. Porto: Ambar – Coleção Idade e Saber
  - LOPES, M. (2006) *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Gráfica
  - MARCHAND, H. M. (2005) *A idade da sabedoria: maturidade e envelhecimento*. Porto: Coleção Idade do Saber, Ambar
  - MENEZES, I. (2010) *Intervenção Comunitária: uma perspectiva psicológica*. Porto: Livpsic / Legis Editora
  - NEVES, T. *et all* (2009) *Mediação Comunitária e Mudança Social*. Cadernos de Pedagogia Social, 3: 45-60
  - OLIVEIRA, A. & FREIRE, I. (2009) *Sobre...a mediação Sócio-Cultural*. Cadernos de Apoio à Formação, 3
  - OSÓRIO, A. R. e Pinto, F.C. (2007) *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget, Coleção Horizontes Pedagógicos
  - PAÚL, C. (2005) *Envelhecimento Activo e Redes de Suporte Social*. ICBAS – Universidade do Porto: Departamento de Ciências do Comportamento [artigo online]
  - SALSELAS, T. (2007) *Política Social da Velhice. Texto complementar ao manual: introdução à gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta
  - SILVA, A. S., e PINTO, J. M. (1986) *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento
  - TEIXEIRA, M.A.V. (2008) *Centro de Dia na Perspectiva do Utente*. Tese de Mestrado, Universidade de Aveiro: Secção Autónoma de Ciências da Saúde, Aveiro, Portugal [in <http://www.rcaap.pt/> ]

- TRILLA, J. (1998) *Animação Sociocultural – teorias programas e âmbitos*. Lisboa: Editorial Ariel
- TRINDADE, B. (2010) *Animação Cultural e sua Intervenção na Terceira Idade*. Revista Práticas de Animação, ano 4, nº3
- TORREMORELL, M. C. (2008) *Cultura de Mediação e Mudança Social. Descrição do Processo Mediador*. Porto: Porto Editora.
- VAZ, H. (2009) Da Formação Como Reinvenção De Novos Ofícios. O caso dos estágios e da licenciatura em Ciências da Educação na Universidade do Porto. *Revista Educação, Sociedades & Culturas*, nº29: 53-72
- ZIMERMAN, G. I. (2000) *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed

#### **Regulamento Consultado:**

- Regulamento Interno de Funcionamento do Centro de Dia do Centro Social de Recesinhos [em vigor desde 1 de Abril de 2012]

#### **Sites Consultados:**

- <http://cidadepenafiel.web.simplesnet.pt/apresentacao.htm> [consultado em 25-10-12]
- [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&userLoadSa-ve=Load&userTableOrder=46&tipoSeleccao=1&contexto=pq&selTab=tab1&submitLoad=true](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&userLoadSa-ve=Load&userTableOrder=46&tipoSeleccao=1&contexto=pq&selTab=tab1&submitLoad=true) [consultado em 26-10-12]
- <http://www.igfse.pt/upload/docs/2011/Decisao%20n%20940-2011.pdf> [Jornal Oficial da União Europeia em 15-04-2012]
- [http://www.jn.pt/PaginalInicial/Sociedade/Interior.aspx?content\\_id=2344718](http://www.jn.pt/PaginalInicial/Sociedade/Interior.aspx?content_id=2344718) [consultado em 06.06.12]
- <http://www4.seg-social.pt/registo-de-instituicoes-particulares-de-solidariedade-social> [Registo das Instituições Particulares de Ação Social, consultado em 29-04-2013]
- [http://www.who.int/ageing/active\\_ageing/en/index.html](http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html) [Organização Mundial de Saúde, consultado em 02-05-2013]



---

**ANEXOS**

**Anexo I**

---

***Exemplar da primeira e segunda edição do Jornal do CSR: Viver***





# JORNAL *MVER+*

## Nesta Edição:

Para Refletir	2
Entrevista com o Presidente do CSR	2
Inauguração das Respostas Sociais	6
Festa de São Martinho	7
Histórias Cheias de Vida: São Martinho	7
Festa de Natal	8
Histórias Cheias de Vida: O Natal	8
Receitas D'Avó: Doces de Natal	9
+ Lazer: Preparativos natal	9
Mexer + :Boccia no CSR	10
+ Memória / Rotary Club de Penafiel	10
Apoio Domiciliário: Balanço de 1 ano	11
GNR no CSR: Ação de Sensibilização sobre Burlas	11
+ Saúde: Fisioterapia e Terapia da Fala no CSR	11
Creche: o que se faz por aqui	12
1º Concurso de Arranjos Florais	14
O Cantinho do Artista	14
Almoços Solidários	15
Eleições para os Órgãos Sociais do CSR 2013-2015	15
Entretenimento	16

### O CSR tem...

- Lar de Idosos;
- Centro de Dia;
- Serviço Apoio Domiciliário;
- Creche

### Tem ainda para te oferecer:

- Medicina Interna;
- Enfermagem;
- Fisioterapia;
- Terapia da Fala;
- Educação Física;
- Boccia.

## Em Destaque...

### Hino CSR

Aconchegado no colo materno  
Chega cedinho pela manhã.  
O seu olhar doce e terno,  
O berçário iluminará.

Na pele macia da mão do bebé  
Crescem histórias e sonhos até  
Dos 3 meses aos 3 anos  
Laços fortes se criarão.

### Refrão

Nossa casa, nosso lar  
Recanto de emoções  
No calor de um abraço  
A alegria de gerações.  
Centro Social acarinha  
A todos com igualdade.  
Promove a alegria,  
Com amor e fraternidade.

Marcas do tempo embelezam o rosto  
São expressões de sobriedade.  
A idade ainda é um posto,  
A velhice uma realidade.

Sentem-se bem e acarinhados  
Contam histórias com alegria.  
Aqui são valorizados,  
Nesta grande família.

### Refrão

Nossa casa, nosso lar  
Recanto de emoções  
No calor de um abraço  
A alegria de gerações.  
Centro Social acarinha  
A todos com igualdade.  
Promove a alegria,  
Com amor e fraternidade.

Caminhando com a certeza  
Que é justo reclamar:  
A dignidade na velhice  
Seja em casa ou no lar.

Onde não falte o carinho  
Todo o conforto no seu leito,  
Pois só querem levar  
O que é seu por direito.

### Refrão

Nossa casa, nosso lar  
Recanto de emoções  
No calor de um abraço  
A alegria de gerações.  
Centro Social acarinha  
A todos com igualdade.  
Promove a alegria,  
Com amor e fraternidade.

**Letra e Música:** Sérgio Ferraz  
(Presidente do CSR)



## Para Refletir...



“  
Amamos a criança e  
respeitamos a velhice  
porque nelas  
contemplamos o nosso  
princípio e fim.

- Bruder Klein (José Wladimir Klein) -

”

## Entrevista Com... Presidente do CSR

### Do sonho à realidade...

O Presidente da Direção do CSR - Centro Social de Recesinhos, professor Sérgio Ferraz, está à frente dos destinos da instituição desde 21 de julho de 2011 substituindo, à data, o presidente demissionário Joaquim da Rocha. Em 8 de dezembro de 2012, apresentou-se como candidato às eleições para o triénio 2013-2015, tendo apresentado a sufrágio, uma lista para os Órgãos Sociais num total de 20 sócios. No próximo dia 14 de janeiro tomará posse enquanto presidente reeleito, assim como todos os eleitos que compõem os atuais Órgãos Sociais do CSR. O VIVER+, **entrevistou o presidente do CSR**, pretendendo dar a conhecer um pouco do trajeto de vida desta instituição que faz, em 30 de junho próximo, 18 anos que foi reconhecida como associação e registados os seus estatutos.



Assinatura Protocolos de  
cooperação

**V+ - Enquanto Presidente do CSR, certamente que a inauguração das respostas sociais foi um marco muito importante. Como viu o momento e o planeamento do evento?**

Antes de mais, permita-me através deste primeiro nº do jornal Viver+, cumprimentar todos os sócios, utentes e familiares, assim como

todos os amigos do CSR. Foi e será, sem dúvida, um marco importante porque reflete o culminar de uma etapa longa, muito difícil mas que prova que a perseverança dá frutos. No que respeita à inauguração e depois de uma primeira tentativa, em outubro de 2011, que pelos motivos conhecidos, não passou de uma bênção às instalações, decidimos

que só faríamos a tão desejada inauguração das respostas sociais, quando tivéssemos todas as condições para o fazer, bem feito e, da forma que todos idealizávamos. Assim aconteceu! Este dia, há muito esperado, foi devidamente preparado pela direção do CSR, muito bem coadjuvada pela equipa técnica, encabeçada pela Drª Joana Sousa, nossa dire-

## Entrevista Com... Presidente do CSR

tora técnica, e por todos aqueles que, no dia a dia, trabalham em prol do desenvolvimento desta instituição (as funcionárias e alguns fornecedores que amavelmente colaboraram connosco).

### V+ - Em que consistiu o evento? Como decorreu?

O objetivo desta inauguração era, acima de tudo, oficializar perante as entidades, nossas parceiras neste processo, nomeadamente a Segurança Social e a Câmara Municipal de Penafiel, incluindo ainda os sócios e a população das 4 freguesias afetas ao CSR, que o que muitos acharam ser impossível, finalmente era uma boa realidade. Que para todos os que ao longo dos anos trabalharam e defenderam os ideais deste projeto, valeu a pena terem acreditado nele e naqueles que o fizeram acontecer. Avaliar como decorreu, penso que simplifico a minha resposta da seguinte forma: Excelente! Com toda a modéstia, não me lembro de um evento em que a avaliação daqueles que quiseram ou puderam participar fosse tão clara neste sentido. Incluo aqui, as muitas palavras de felicitações que as mais altas entidades presentes me foram dando ao longo do tempo que privaram connosco. Obviamente que nos



sentimos orgulhosos, pela recompensa de tanto trabalho, e partilhámos esse sentimento com todos aqueles que se revêm nele.

### V+ - No que diz respeito às pessoas presentes e entidades presentes, qual a sua relevância?

A sua presença é fundamental porque ela só acontece quando os projetos atingem a fase de conclusão mas mantêm índices de credibilidade, a todos os níveis. Como referi, esta inauguração oficializa a chegada a “bom porto” de uma parceria tripartida que foi séria, rigorosa e, por essa razão, correu muito bem, é reconhecida e deve ser festejada em conjunto.



### V+ - Porque razão a inauguração das valências ocorreu após 7 meses da abertura da instituição?

Depois da situação que já referi e após a abertura das valências, em março de 2012, a principal preocupação da direção foi criar condições para fazer a casa crescer proporcionando, contudo, os melhores cuidados aos nossos utentes. Foi isso que fizemos ao longo dos primeiros meses. Quando verificamos que teríamos possibilidades de avançar para a organização da inauguração das respostas sociais, com capacidade para fazermos uma festa bonita, deitamos mãos à obra e o resultado é o que se sabe. Convém lembrar que esta direção, que agora termina o seu mandato, foi posta à prova em muitas e difíceis tarefas. Abrir uma casa desta dimensão, pensada para 107 utentes distribuídos por 4 valências, sem experiência na área, sem referências para escolher a melhor forma de instituir

os seus serviços, teve e desculpem mais uma vez a imodéstia, um papel muito meritório. Como costume dizer que, nestas coisas, não há heróis. Há sim, convicções, determinação e acima de tudo algo que, pessoalmente, muito prezo... princípios, sentido de justiça, dedicação descomprometida e respeito por aqueles (funcionários) que fazem da instituição, o que ela é!



### V+ - Embora esta instituição, tenha aberto portas à pouco tempo, o seu percurso histórico já tem quase 20 anos. Quer contar-nos este percurso evolutivo?

Dezoito anos de história dão para escrever milhares de páginas. Reconheço ainda que não sou a pessoa mais indicada para o fazer mas deixo, com todo o gosto, um breve resumo dessa, que é hoje, a nossa história. Em 1995, um grupo de pessoas da freguesia de S. Martinho de Recesinhos, ainda hoje designados como sócios fundadores, liderados pelo saudoso padre António Soares Moreira, com uma visão futurista daquelas que seriam a curto / médio prazo, e no âmbito social, as necessidades da população local, encetou os primeiros esforços para a criação de uma associação de cariz social que pudesse, no futuro, ajudar a suprir tais carências. Nesse mesmo ano, criou-se a Associação CSR - Centro Social de Recesinhos, com estatutos próprios. Os anos foram passando e em 2002, foi registada e reconhecida em Diário da República como IPSS. Desde esta data que os esforços desenvolvidos foram direcionados para se conseguir

## Entrevista Com... Presidente do CSR

condições, físicas e financeiras, para a construção de um edifício que abarcasse as valências necessárias para fazer face às carências da população. Em 2005, com o intuito de começar a ajudar a população mais necessitada e também para se conseguir uma maior angariação de sócios, foi adquirida uma viatura para fazer serviço de proximidade, transportando às clínicas e hospitais, os cidadãos que fossem sócios da instituição. Começou aqui a construir-se um serviço que ia de encontro à essência da instituição. Com o aparecimento do programa PARES, abriu-se uma porta que foi, felizmente, muito bem aproveitada pelos responsáveis de então para a candidatura aos fundos necessários à realização física do projeto. Conseguida a aprovação iniciou-se, em abril de 2009, a construção deste que é hoje o nosso edifício e a casa dos nossos utentes.

Não querendo particularizar, porque todos foram importantes, é reconhecidamente visto por todos, o papel fulcral que teve nos últimos anos, o Sr. Joaquim da Rocha, nomeadamente no que aos processos e candidaturas diz respeito.



**V+ - Quais as razões que levaram a instituição, a optar por explorar estas quatro valências (creche, lar, centro de dia e serviço de apoio domiciliário)?**

A escolha destas 4 valências prende-se com duas as razões. A primeira

é uma questão de estatutos: o objeto ou, se quiser, o fim para o qual foi criada a instituição é o apoio à infância e à 3ª idade. Neste sentido, teríamos de selecionar valências que fossem de encontro a esta imposição estatutária. A segunda razão prende-se com a constatação das necessidades sociais que resultaram do estudo feito na altura, em função da nossa área geográfica, e que determinou serem estas as carências do momento, perspectivando-se as mesmas para o futuro.



**V+ - Que população abrange a prestação de serviços do CSR?**

O CSR foi concebido para abranger as populações de Castelões, Croca, S. Mamede de Recesinhos e S. Martinho de Recesinhos. Durante vários meses demos prioridade às pessoas destas 4 freguesias. Atualmente e porque temos necessidade de conseguir rapidamente a ocupação plena, **aceitamos também pessoas de outras áreas geográficas desde que se enquadrem e aceitem as condições que lhes apresentamos.**

**V+ - Tendo em conta a população que o CSR abrange, não acha que a ocupação do lar deveria ser maior (agregar um maior número de pessoas residentes)?**

Esta é uma questão que muitas

pessoas colocam e aproveitarei a ocasião para que fique devidamente esclarecida.

A primeira razão deve-se à limitação que existia em termos de área de construção, dado que não nos permitia ir muito mais além dos quartos que temos. Na melhor das hipóteses, poderíamos ter mais 1 ou 2 quartos. Isto leva-nos à segunda razão: os estudos que existiam na época aconselhavam que os projetos com a tipologia social do nosso, fossem mais direcionados para a família, ou seja, potenciar o apoio aos idosos na sua residência, em contexto familiar, em vez de os trazer para a instituição (potenciar o serviço de apoio domiciliário e centro de dia). Se tivéssemos 16, 17 camas, que era o máximo que conseguiríamos, a gestão desta valência seria financeiramente incomportável porque segundo os critérios técnicos e as normas legais, um lar com mais de 15 camas (15 a 30) teria de ter duas equipas técnicas, ou seja, em termos práticos ganharíamos apenas mais 2 a 3 camas e teríamos de contratar uma segunda técnica e mais funcionárias para formar duas equipas de trabalho. Esta situação encarecia de forma insustentável os custos desta valência.



Relativamente a este aspeto, gostaria ainda de reforçar a ideia de que o Centro Social de Recesinhos não é apenas um lar. Tem mais dois serviços para a 3ª idade que

## Entrevista Com... Presidente do CSR

são muitíssimo importantes e, como já provamos várias vezes, têm excelentes condições físicas e financeiras para os interessados.

Falta, na minha opinião, eliminar de uma vez por todas alguns rumores que foram criados, com maior ou menor intencionalidade e que, mais do que dar uma ideia errada da realidade, prejudicam muitos idosos que poderiam e deveriam já estar a usufruir dos nossos serviços. Faço aqui um apelo para que os idosos e familiares assim como casais que tenham filhos em idade de creche, se dirijam à instituição e se informem. Não pagam por isso e é lá que os assuntos do CSR são tratados. Quem nos procurar sairá com a informação correta acerca das suas dúvidas e curiosidades.



**V+ - Que balanço faz deste primeiro ano do CSR? Quais as metas que ainda pretende alcançar?**

Muito positivo!!! Se tivermos em conta tudo o que foi conseguido, todas as lutas travadas e etapas ultrapassadas, por uma direção composta por gente jovem que está toda inserida no mercado de trabalho, tirando muito do seu tempo pessoal e familiar para, gratuitamente, se dedicar a esta causa, o balanço só pode ser mesmo este. Poucos, muito poucos têm noção do trabalho que foi desenvolvido para chegarmos até aqui. No mesmo sentido, muito poucos têm noção do trabalho que é e será ne-

cessário fazer, continuamente, para mantermos este potencial ganho no que respeita à qualidade do serviço que prestamos aos nossos utentes. Esse é o nosso desafio, o nosso ganho! É por ele que diariamente nos dedicamos a esta instituição. Como costume dizer, nesta casa não há dias bons nem dias maus. Todos os dias têm uma história diferente para contar e em todos se partilham afetos e se constroem laços sinceros e duradouros.



Aproveito este momento para fazer um agradecimento público aqueles que me acompanharam nos últimos dezoito meses e me ajudaram a construir esta bonita página na história do CSR. **Quanto às metas para o futuro, a minha e nossa ambição é clara: apostar na ocupação plena das nossas valências porque, com ela, sabemos que teremos mais de 100 utentes felizes.** Uns com uma base sólida na sua aprendizagem e desenvolvimento rumo ao futuro, sustentados numa infância feliz, recebendo muito amor e dedicação por parte da(s) educadora(s) e auxiliares. Os idosos, que são a maioria, pela oportunidade que nos dão de podermos aprender com eles e partilhar as suas histórias e a sua sabedoria. **Com eles, temos de estar preparados para a difícil tarefa de lidar com as leis da vida mas não há maior recompensa do que sabermos que contribuimos para que**

**vivam e partam com o carinho e a dignidade que lhes é devida. Não fossem eles, a nossa família...**



As parcerias com as associações locais e outras, com o comércio local e com as Juntas de Freguesia, são para potenciar cada vez mais pois o CSR é, e deverá ser, um objetivo comum no interesse de todos nós. Destaco o excelente contributo que temos recebido da Junta de Freguesia de S. Martinho de Recesinhos porque lhe é devido mas também para servir de bom exemplo e incentivo, às outras Juntas de Freguesia, para a importância de colaborarem com a instituição ajudando-a a crescer para o bem de todos.

Termino, deixando aqui um agradecimento especial a todos os que ao longo destes anos têm trabalhado, voluntariamente, na angariação de fundos para o crescimento da instituição. Neste sentido, destaco todos aqueles que contactam, no porta a porta, com a população angariando donativos e sócios. Façamos todos um esforço por fazer crescer este grupo, principalmente nas freguesias de Castelões, Croca e S. Mamede. É, muito provavelmente, das tarefas mais difíceis de concretizar. Isto prova que, não sendo muitos, os poucos que o fazem merecem todo o nosso reconhecimento e agradecimento. Bem hajam por isso!

**FAÇA-SE SÓCIO**

**AJUDE-NOS A CRESCER!**

## Inauguração das Respostas Sociais - 21 outubro 2012



O passado dia 21 de Outubro 2012, foi um marco muito importante para o CSR pela realização da **inauguração oficial das respostas sociais** desenvolvidas pela instituição (**creche, centro de dia, lar e serviço de apoio domiciliário**). Este foi um momento de concretização e alegria, partilhado com a comunidade envolvente à instituição, idosos-utentes, crianças e familiares destes. Contámos ainda, com a presença de centenas de populares, sócios e amigos da instituição. Em representação das entidades que apoiam o desenvolvimento da instituição, destacam-se as presenças do Secretário de Estado da Solidariedade e Segurança Social, Exmo. Sr. Dr. Marco António Costa; a Diretora Adjunta do ISS-Porto, Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Venâncio; o Presidente da Câmara Municipal de Penafiel, Dr. Alberto Santos; os presidentes das Juntas de Freguesia de Croca, Castelões, São Mamede de Recesinhos e S. Martinho de Recesinhos, assim como os respetivos

presidentes das Assembleias de Freguesia. Estiveram ainda presentes, como convidados, o presidente da Câmara Municipal do Marco de Canaveses, Dr. Manuel Moreira; o vereador da Ação Social da Câmara Municipal de Penafiel, Dr. Antonino Sousa; o deputado da Assembleia da República, Dr. Mário Magalhães; o presidente da Penafiel Verde, Eng. Vitorino Pereira; o presidente do Rotary Club de Penafiel, Fernando Teixeira; presidentes das várias associações de âmbito social, do conselho de Penafiel, e presidentes de junta. Destaca-se de forma muito positiva as participações do Rancho Infantil do Zé do Telhado, do Grupo de Bombos do Divino Salvador (Castelões) e do Grupo de Bombos N<sup>a</sup> Senhora da Luz (S. Martinho de Recesinhos). Fica ainda um agradecimento especial ao Sr. Américo Vasconcelos pela colaboração com a instalação sonora. O agrupamento de escoteiros 1361, abrilhantou a festa com a sua presença e colaboração. Foi muito elogiado pelas entidades superiores pela ação que tiveram na boa organização que se verificou na visita às instalações, assim como pela postura responsável da simpática juventude que compõe este agrupamento.

Após a cerimónia protocolar que começou com os discursos das entidades presentes passando pela inauguração da placa comemorativa do

evento, efetuou-se a visita às instalações, terminando a tarde com um lanche convívio, onde não faltaram os bons petiscos, o bom vinho e, acima de tudo, o companheirismo e partilha de experiências entre todos.



### Oferta de uma Carrinha ao CSR...Surpresa da Tarde

A tarde de 21 de outubro, ficou ainda marcada pela surpresa que a **Junta de Freguesia de São Martinho de Recesinhos**, fez ao CSR. Após o término da cerimónia protocolar, a Junta de Freguesia, através do seu tesoureiro, António Mesquita, fez a doação de uma carrinha de marca Peugeot que se encontrava já estacionada no par-

que do CSR. Esta carrinha, dispõe de três lugares de passageiros, tendo uma grande bagageira que vem facilitar o serviço de apoio ao domicílio. Ressalvamos mais uma vez, o nosso profundo agradecimento, ao executivo da Junta de Freguesia de S. Martinho de Recesinhos, na pessoa do seu presidente, Sr. António Ribeiro, por este equipamento que

muito útil será para a qualidade do serviço que prestamos.



## Festa de São Martinho

No passado dia **7 de Novembro de 2012**, comemorou-se o São Martinho no Centro Social de Recesinhos. A casa estava cheia, tendo a **presença dos idosos da valência de lar, centro de dia e apoio ao domicílio, bem como as crianças da creche.**

Nesta festa, o tradicional magusto não podia ser esquecido, tendo-se assado castanhas e feito cartuchos. A boa disposição e animação, imperou ao longo de toda a tarde, cheia de música, danças e jogos.

Os idosos do CSR, também tiveram o prazer de participar na **Feira de São Martinho**, organizada pela C.M. de Penafiel, a **19 de novembro 2012**. Neste evento, os idosos puderam disfrutar da animação das concertinas, de Ranchos Folclóricos e outros grupos musicais. Puderam ainda, partilhar este momento com outras instituições de cariz semelhante ao nosso, bem como, participar na reportagem realizada pela equipa do programa Portugal no Coração da RTP, presente no local.



Quando era pequena, os meus pais levavam-me no dia de São Martinho à feira. Davam-me um doce ou uma castanha, o dinheiro era pouco. (...) Havia gado na feira, bois, porcos... O meu pai escolhia sempre uns poucos para comprar. Uma vez compramos uns por 7 contos. Também comprávamos porcos, uns 4 ou 5, eram sempre mais baratos. (...) Às vezes, o meu pai ainda comprava uns socos para ele, e a nós dava umas chinelas, que eram mais fraquitas.

**D. Carolina**



Só comecei a ir ao São Martinho quando tinha 12/13 anos. Íamos um bando de rapazes, a pé. Passeávamos, víamos a feira mas, pouco comprávamos, porque não havia dinheiro. Dava só para duas castanhas e uma caneca de vinho. Foi numa dessas festas que, conheci a que é hoje minha mulher. Ela andava lá a passear com os pais e eu, pisquei-lhe o olho. Depois, vim com ela e com os pais até casa e, no domingo seguinte fui lá vê-la.

**Sr. Ramiro**



### Histórias Cheias de Vida: O São Martinho

### Lar e Centro de Dia



Há 20 anos atrás, ia com o meu marido Azemiro, para o São Martinho vender pipocas, castanhas e caramelos. Vendia-se pouco porque havia muitos a querer vender. Mesmo assim, ficávamos lá até de madrugada, as vezes chegávamos a casa às 4 da manhã. Íamos de moto com um atrelado, para levar as coisas de vender. Às vezes, caíamos mas, lá nos levantávamos e seguíamos.

**D. Ana**



Eu ia ao São Martinho com os meus pais. Íamos a pé e lavava-mos umas chinelas ou umas socas de verniz, para não andarmos descalços. A minha mãe comprava uma regueifa, para comer-mos pelo caminho. Quando chegávamos lá, dávamos um passeio pela feira, e ela comprava um "cão" – doce ou um "rosquilho" – doce para cada um. Antes de irmos embora, o meu pai comprava um pacote de sardinhas fritas, para comer-mos quando chegássemos a casa. Castanhas, não me lembro deles comprar, porque eram muito caras e o dinheiro não chegava.

**D. Rosário**



A primeira vez que fui ao São Martinho tinha 8 anos. Fui como meu pai, a pé, e levávamos os bois para vender. Tivemos azar nesse dia, porque não conseguimos vender nenhum e tivemos que os trazer de novo para casa. O meu pai comprou uma regueifa para comer-mos e uma caneca de vinho. Antes de irmos embora, ainda me deu umas socas novas, porque as que levava estavam muito velhas.

**Sr. Adão**





## Festa de Natal 15 dezembro 2012



A Festa de Natal do CSR, realizou-se no dia 15 de Dezembro de 2012. Foram muitos os presentes, nomeadamente, os idosos das várias valências, as crianças da creche e os familiares de ambos.

Este evento começou pela manhã, com uma **celebração eucarística**, realizada pelo Padre Barros. Seguiu-se o **Almoço de Natal** em que, a ementa era composta pelo tradicional bacalhau cozido, com batatas e legumes e as tradicionais sobremesas, desde rabanadas, bolinhos de abóbora, aletria, bolo rei e pão-de-ló.

Após o almoço, iniciou-se a **apresentação de vários números**, em que os protagonistas foram os idosos, as crianças, as funcionárias do CSR e alguns familiares.

Contamos ainda com a atuação, da Escola de Dança Leni e Rafi, a quem deixamos o nosso agradecimento.

No final da festa fomos surpreendidos pelo Pai Natal, que decidiu sair um bocadinho mais cedo do Pólo Norte, para distribuir presentes pelos os idosos e crianças do CSR. Esta terminou, com um lanche convívio, em que as tradicionais sobremesas de Natal voltaram a estar presentes.



### Lar e Centro de Dia

## Histórias Cheias de Vida: O Natal



*O meu Natal era em casa dos meus pais. Estávamos seis pessoas e fazíamos muita festa. A minha mãe fazia batatas cozidas com bacalhau, rabanadas de mel e aletria. Depois, ficávamos à conversa até tarde. Presentes não haviam, naquela altura o dinheiro não chegava.*

**D. Alice**



*Pelo Natal, em casa dos meus pais, estava sempre muita gente. A mesa estava recheada de comida, do bom e do melhor. A minha mãe fazia bacalhau frito com açúcar, que eu adorava. Fazia ainda, hortaliça cozida, com ovos e bacalhau cozido. Os doces dela, eram uma delícia. Rabanadas de mel, aletria, bolinhos de abóbora, pão-de-ló (feito no nosso forno) e bolo-rei. Estávamos até tarde acordados, jogávamos às cartas e conversávamos. No fim, colocávamos o sapatinho na lareira para o Menino Jesus, nos dar alguma coisa.*

**Sr. António**



*Em pequeno, o Natal era passado em casa dos meus pais, com eles e os meus três irmãos. Estava sempre ansioso que chegasse esse dia, porque era o dia mais feliz do ano. O Natal para mim, tem muito significado, porque é o ajuntamento das famílias. A mesa estava cheia (...) o meu pai comprava ainda uma rosca de pão-de-ló.*

**Sr. Antero**





## Receitas D'Avó: Doces de Natal

Lar e Centro de Dia

+Lazer:

Preparativos para a Celebração da Época Natalícia

Lar e Centro de Dia



Partir o cacete em fatias.

Passar as fatias por água doce (água, açúcar e canela) e deixar a repousar numa travessa, durante alguns minutos. De seguida, colocar a fritar numa frigideira com azeite.

Depois de fritas, cobrir as rabanadas com mel.

### Rabanadas de Mel

### Rabanadas de Ovo

Partir o cacete em fatias.

Passar as fatias por água doce (água, açúcar e canela) e posteriormente por gema de ovo.

Deixar a repousar numa travessa, durante alguns minutos. De seguida, colocar a fritar numa frigideira com óleo.

Depois de fritas, polvilhar as rabanadas com açúcar louro.

Sr. Antero



### Leite Creme

1L Leite

½ Pacote de farinha Maizena

Açúcar q.b.



Deitar o leite numa panela em lume brando e, juntar uma rodela de limão, um pau de canela e açúcar (q.b.). Lentamente, juntar a farinha Maizena, mexendo sempre durante cerca de 30 minutos.

Depois de pronto, colocar numa travessa e polvilhar com açúcar louro.

D. Carolina



Cortar o pão em pedaços pequenos e partir os frutos secos (nozes, avelãs, pinhões).

Deitar o pão em água a ferver com açúcar e canela. Deixar ferver um pouco e juntar os frutos secos.

### Formigos

D. Carolina

### Rabanadas de Azeite

Partir o cacete em fatias.

Passar as fatias por água doce (água, açúcar e canela) e deixar a repousar numa travessa, durante alguns minutos. De seguida, colocar a fritar numa frigideira com azeite.

No final, polvilhar as rabanadas com açúcar louro.

D. Maria José



### Bolinhos de Abóbora/"Botefa"

1kg abóbora

0,5kg farinha

0,5kg açúcar

Canela q.b.



Misturar a abóbora com a farinha e açúcar. Bater a massa durante cerca de 30 minutos. Depois da massa estar bem batida, fazer pequenas bolas com a colher e colocar a fritar em azeite.

D. Carolina



## Mexer + Boccia no CSR

Lar e Centro de Dia

Desde o dia 14 de novembro de 2012, que o CSR conta com a **parceria de dois Profissionais de Educação Física** (Prof. Santos e Profª. Sandra), disponibilizados pela C.M. de Penafiel. Estes Profissionais estão presentes uma vez por semana na instituição, desenvolvendo várias **atividades de coordenação e estimulação física e motora**, bem como promovendo o **desporto do Boccia**. Neste sentido, o CSR inscreveu-se no **Campeonato de Boccia do Vale do Sousa**, que decorrerá em Penafiel, nos dias **19 e 21 de fevereiro de 2013**.



Lar e Centro de Dia

## + Memória

Bingo alusivo à **Comemoração Dia Mundial da Alimentação**



Jogo: Pedreiro e Carpinteiro



Jogos Tradicionais



Jogo de Damas



Jogo: Quem é Quem—Animal



Jogo de Dominó



## Rotary Club de Penafiel apoia o CSR

No dia 6 de julho de 2012, estiveram presentes no CSR os responsáveis do Rotary Clube de Penafiel para a cerimónia de entrega de um donativo, para aquisição de um software de gestão, para IPSS's. Fernando Teixeira, presidente do Rotary, enalteceu as qualidades de uma instituição como o CSR e explica que o Rotary, com este gesto, está a penas a fazer acontecer a missão que tem no âmbito Social. A direcção do CSR agradece de forma especial ao Dr. Alberto Carvalho dado ter sido ele a iniciar este processo e ao Sr. Afonso Melo, pela sugestão e empenho na concretização deste importante donativo. A TODOS OS ROTÁRIOS, UM MUITO OBRIGADO!

## Apoio Domiciliário: Balanço do Primeiro Ano



O serviço de apoio domiciliário, consiste na prestação de cuidados individualizados, nomeadamente, refeições, higiene pessoal e habitacional e tratamento de roupas. Este serviço funciona de segunda a sexta-feira. À data, é prestado a utentes das freguesias de São Martinho de Recesinhos, Castelões, Croca, São Mamede de Recesinhos, Santa Marta, Vila Boa de Quires e Caíde de Rei.

Este ano foi positivo embora, **estejamos ainda disponíveis à integração de mais utentes.**

## GNR no CSR: Ação de Sensibilização sobre Burlas



No passado dia **7 de novembro de 2012**, a GNR de Penafiel esteve presente nas instalações do CSR, para fazer uma sessão de esclarecimentos e alerta em situações de burlas e roubos na Terceira Idade. Nesta sessão estiveram presentes os idosos da valência de centro de dia, lar e serviço de apoio domiciliário. Ressalvamos ainda, o nosso agradecimento à GNR pela sua colaboração e disponibilidade.

## + Saúde: Fisioterapia e Terapia da Fala

Recentemente, o CSR decidiu apostar em dois novos serviços, na área da saúde, de modo a dar resposta a algumas necessidades dos utentes da instituição.

Assim, para além do serviço de **medicina e enfermagem**, dispomos do serviço de **fisioterapia e terapia da fala**, executados por técnicos profissionais, habilitados na área em questão.

**Este serviço está disponível para todos os utentes do CSR, desde que lhes seja passada prescrição médica para o mesmo.**



**Com todos estes serviços e mais valias, do que está à espera para ser utente do CSR?**

**Inscriva-se já!**

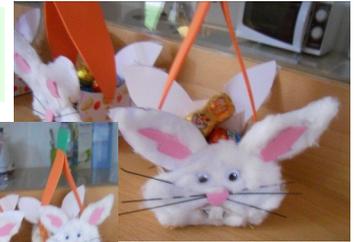
**Ajude-nos a crescer com a sua companhia.**

## CRECHE o que se faz por aqui

Comemoração Primavera  
Março de 2012



Comemoração Páscoa  
Abril de 2012



Dia Mundial da Criança  
1 de Junho de 2012



Comemoração Dia dos Avós  
26.12.2012



Dia das Bruxas  
31 Outubro de 2012



Ao longo desta caminhada temos vindo a desempenhar atividades que vão de encontro à promoção de um forte, saudável e harmonioso **Crescimento/Desenvolvimento das nossas crianças**. Tudo o que fazemos é em prol do bem estar físico e intelectual, bem como o fortalecimento das competências que cada um possui, encorajando sempre para a aquisição de novas competências. Deste modo, ajudamos na construção da personalidade que irá definir os nossos **futuros homens/mulheres de amanhã**. Eles são o nosso Futuro!

**Venha conhecer a nossa creche encantada** e dê-nos a oportunidade de cuidar dos vossos **“Duendezinhos Mágicos”** que também passarão a ser nossos, se assim o desejarem. Desta forma, possibilitam-nos que a nossa creche cresça em beleza e harmonia permitindo-nos ajudar o Vossos filhos a **crescer em sabedoria**.



**Inscreva o seu Filho/a!**

**ESTES  
DUENDEZINHOS  
MÁGICOS**

Pequenos e imparáveis seres  
que dão cor e som ao mundo.  
Há-os de vários tamanhos e pesos,  
ágeis e destemidos como piratas,  
e possuem a virtude de não se cansarem nunca.

Podem ver-se por toda a parte:

sobre armários, escondidos debaixo das camas, pisando poças,  
trepando, correndo, saltando, desarmando,  
espantando pombos, inundando os parques,  
como exércitos atrás de uma bola...

ou querendo agarrar as nuvens com as suas fantasias,  
desafiando todas as leis da gravidade.

Os pais adoram-nos, os irmãos mais velhos... toleram-nos.  
Os animais aguentam-nos bem, os adultos têm dificuldade em os  
entender;

As educadoras e auxiliares ajudam-nos a crescer e a caminhar.

Deus protege-os!

São a pureza com a cara suja e o nariz a fungar,  
a esperança de um mundo melhor, com berlindes  
e tampinhas de refresco nas algibeiras.

Têm o apetite de um elefante, a digestão de uma galinha,  
a energia de uma central nuclear,  
a curiosidade de um cientista, os pulmões de um cantor lírico  
e a imaginação de um escritor de ficção científica.

Quando se dá de caras, na vida, com um destes seres  
tão especiais e mágicos, com um destes “duendezinhos”,  
cuidado! O encantamento é imediato.

Fica-se-lhes preso para sempre.

(Educadora Sofia Moreira)

**Comemoração do Natal  
Dezembro de 2012**



**Comemoração de Aniversários**



**São Martinho  
15 Novembro de 2012**



## 1º Concurso de Arranjos Florais

No dia 27 de maio de 2012, inserido no “II Almoço Solidário 2012” realizou-se o 1º Concurso de Arranjos Florais do CSR, subordinado ao tema “centros de mesa” e destinado a profissionais e amadores da arte floral. O concurso foi renhido e como se pode ver pelas fotos dos vencedores, teve muita qualidade. Findo o concurso e a atribuição dos respetivos prémios, foram leiloados todos os arranjos, amavelmente oferecidos pelas suas criadoras, revertendo as verbas para a instituição. Ficam os agradecimentos especiais a todos os participantes, às floristas Isabel, Elisa e Carminda, bem como à Manuela Reis do atelier Caricy'arte que nos prendou com os troféus para os vencedores. Um bem haja a todos e até ao próximo concurso.



### Classificação Concurso de Arranjos Florais - AMADORES

1.º	2.º	3.º
Maria Silva - Vilar	Luísa Huet de Bacelar	Maria Silva - Belo
		

### Classificação Concurso de Arranjos Florais - PROFISSIONAIS

1.º	2.º	3.º
Florista Isabel - Castelões	Florista Elisa - S. Martinho R.	Florista Carminda - Castelões
		

## O Cantinho do Artista



**Manuela Reis**, residente em S. Martinho de Recesinhos, é professora de Educação Visual e Tecnológica mas, mais do que isso, é uma artista. No seu atelier, Caricy'arte, sito na Rua da Igreja, nº23, em S. Martinho de Recesinhos, nascem obras de arte concebidas pela sua imensa criatividade e pela veia artística que mais do que das mãos, lhe sai do coração. Das tonalidades

do seu trabalho, brotam as raízes africanas que tanto a marcam (Moçambique em particular). Dos materiais que manipula nas suas obras, o vidrofusão e o azulejo, são os que mais caracterizam o seu trabalho. São da sua autoria o monumento de homenagem ao padroeiro S. Martinho no parque Pe. António Soares Moreira e um painel na Igreja de Sobretâmega, além de muitos trabalhos executados para casas particulares.



## Almoços Solidários

Aquando da abertura da instituição e uma vez que dispomos de todos os meios necessários, surgiu a ideia da realização de almoços solidários. Estes almoços realizar-se-iam uma vez por mês, tendo um custo simbólico por pessoa e, as receitas ajudariam na liquidação de despesas. Deste modo, a partir do mês de Abril de 2012, realizou-se em cada mês um almoço, estando cada um relacionado com uma temática. Consumaram-se assim:

- Almoço Coletividades (29 de Abril)

- Almoço das Flores (27 de Maio)
- Almoço de São João (24 de Junho)
- Almoço do Estudante (29 de Julho)
- Almoço das Vindimas (30 de Setembro)
- Almoço da Desfolhada (21 de Outubro)
- Almoço de São Martinho (25 de Novembro)
- Almoço de Natal (16 de Dezembro)



A adesão da população à iniciativa foi muito positiva e por isso, deixamos aqui o nosso agradecimento.

## Eleições para os Órgãos Sociais do CSR - triénio 2013-2015

Realizou-se no dia **8 de dezembro de 2012** a Assembleia Geral para a eleição dos novos Órgãos Sociais do CSR para o triénio 2013 - 2015. Esta Assembleia foi bastante concorrida pelos sócios. À hora marcada para o seu início, apenas uma lista tinha sido apresentada à mesa da Assembleia Geral. Essa lista era encabeçada pelo professor Sérgio Ferraz, que depois de ter estado um ano e meio à frente dos destinos da instituição, em cumprimento do mandato interrompido pelo anterior presidente, Sr. Joaquim da Rocha, decidiu recandidatar-se para assegurar a continuidade do bom trabalho que foi feito pela direção cessante. Esta direção foi responsável pelo difícil processo de conclusão e aceitação provisória da obra; pela sua certificação

nas várias especialidades e pela sua abertura aos utentes que desde março de 2012 fazem desta, a sua casa. No seu primeiro discurso, como presidente reeleito, o professor Sérgio Ferraz apelou à união de todos em torno desta grande instituição. *“De nada servirá a satisfação de vermos cumprido este grande objetivo, se não trabalharmos todos em prol do seu crescimento e sustentabilidade para o futuro. A todos os que das mais variadas formas contribuíram, ao longo destes 17 anos e meio, para esta realidade, deixo o meu obrigado renovando, contudo, votos de contínuo empenho para o sucesso da instituição que todos desejamos”*. A tomada de posse decorrerá, de acordo com os estatutos da instituição, na primeira quinzena de janeiro de 2013.

## Consignação de 0,5% do IRS em favor do CSR – Centro Social de Recesinhos

O CSR concorreu e foi contemplado pelo Ministério das Finanças com a consignação de 0,5% do IRS de 2012 que cada contribuinte, individual ou coletiva, pode doar à instituição. Para isso, deverá preencher no campo 9 do anexo H do boletim de IRS, conforme exemplo em baixo. **Importante:** esta verba é suportada pelo estado e não pelo contribuinte. O contribuinte não tem qualquer penalização por colaborar. Por essa razão, apenas este tipo de instituição pode ser ajudada. **Fale com o seu contabilista. Colabore, sem ter de nos dar nada!**

9		CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI N.º 16/2001, DE 22 DE JUNHO)	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO		NIPC	
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4)	<input type="checkbox"/>	901	503632090
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Colectivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 6)	<input checked="" type="checkbox"/>		

## Agenda

### FEVEREIRO

**6 de fevereiro 2013**, pelas 14h,  
**Convívio de Carnaval CSR**  
 Salão de eventos do CSR

### MARÇO

**Assembleia Geral do CSR**  
 Data a definir  
**Festa da Primavera**  
 16 de março 2013

## Entretenimento...

### Aneotas

Um homem entra na farmácia e pergunta:

- Tem óculos?
- Para o Sol?
- Não, para mim!

Um sujeito pergunta a outro:

- O que é que quer dizer "pourquoi"?
- Porquê.
- Por nada, só para saber...

### Procura na seguinte sopa de letras os Agentes de Proteção Civil

M	A	T	E	U	S	A	I	Y	Q	F	A	N	Q	B	F	B	Y	C
M	I	G	H	G	E	G	H	S	O	R	I	E	B	M	O	B	E	N
A	T	Q	U	G	D	T	F	C	Q	E	J	E	D	X	R	D	D	C
A	F	W	Q	A	Z	D	G	Y	F	G	B	O	N	G	Ç	Q	A	X
M	W	H	K	Y	R	F	T	Q	D	I	O	H	A	F	A	O	H	N
I	T	B	I	M	J	D	T	G	V	L	I	E	C	W	A	R	L	L
T	Y		H	K	P	U	A	V	N	A	B	B	A	N	E	Q	E	X
I	F	M	C	Y	D	K	W	S	V	R	G	N	G	V	R	E	M	E
R	V	K	J	P	A	Z	D	W	F	C	I	D	C	B	E	U	R	Z
A	D	M	K	K	J	F	O	V	W	L	D	Z	F	E	A	R	E	U
M	K	J	A	E	X	E	R	C	I	T	O	W	J	R	E	I	V	E
A	J	H	P	S	P	Z	Z	G	H	P	R	R	C	I	C	R	Z	X
I	B	E	K	D	O	M	Z	S	B	Ç	S	E	E	N	R	I	U	U
C	G	G	K	S	E	U	P	F	Z	J	A	J	O	S	I	V	R	M
I	U	A	S	N	Y	S	H	A	U	V	S	L	T	G	T	R	C	Z
L	P	J	I	N	B	F	J	X	L	D	P	S	P	G	L	A	M	S
O	H	O	P	A	U	L	A	H	H	B	S	T	O	W	D	T	I	X
P	X	G	U	N	G	D	A	S	F	G	O	R	E	D	T	A	I	S

Palavras

PSP

GNR

Bombeiros

INEM

Exército

Força aérea

Guardas Florestais

Polícia Marítima

### Descubra as Diferenças



O JORNAL VIVER+ tem como objetivo dar a conhecer a toda a comunidade envolvente, o que por cá é feito. Deste modo, este primeiro número surge como um balanço do percurso do primeiro ano.

Esperamos que tenham apreciado!

**Título:**

**VIVER +**

**Propriedade:**

CSR - Centro Social de Recesinhos - IPSS

Rua António Huet de Bacelar, nº81  
4560-802 S. Martinho de Recesinhos

**Telefone:**

255 735 269  
934 066 836

**Site:**

<http://www.csrecesinhos.com>

**email:**

[csrecesinhos@gmail.com](mailto:csrecesinhos@gmail.com)

**Direção/Coordenação:**

**Equipa CSR**

**Redação:**

Prof. Sérgio Ferraz  
Dra. Joana Sousa  
Edª. Sofia Moreira  
Dra. Isabel Rodrigo

**Colaboração:**

Crianças e idosos, utentes do CSR

**Design e Organização Gráfica:**

Dra. Isabel Rodrigo

**Periodicidade:**

Trimestral

**Tiragem:**

200 exemplares

1.00 carinho

**PUBLICITE AQUI A SUA EMPRESA/MARCA  
CONTACTE-NOS!**



# JORNAL *MVER+*

## Nesta Edição:

Assembleia Geral: tomada de posse corpos gerentes	1
6º Ano da catequese visita o CSR	2
Apoio Domiciliário: Novas Vantagens	2
Consignação de 0,5% do IRS em favor do CSR	2
Convívio das Janeiras	3
Histórias Cheias de Vida: Dia de Reis	3
Festa de Carnaval	4
Histórias Cheias de Vida: O Carnaval	4
Receitas D'Avó	5
+ Lazer	5
Jantar das colaboradoras do CSR: 1 ano de atividade	5
Mexer + : Torneio de Boccia do Vale do Sousa	6
Celebração da Páscoa	6
Histórias Cheias de Vida: A Páscoa	6
Creche: o que se faz por aqui	7
Para Refletir	8
Entretenimento	8
Agenda	8

### O CSR tem...

- Lar de Idosos;
- Centro de Dia;
- Serviço Apoio Domiciliário;
- Creche

### Tem ainda para lhe oferecer:

- Medicina Familiar;
- Enfermagem;
- Fisioterapia;
- Terapia da Fala;
- Educação Física;
- Boccia.

## Em Destaque... Tomada de Posse dos Novos Corpos Gerentes do CSR

Foi no dia 14 de janeiro que tomaram posse os novos corpos gerentes do CSR, eleitos a 8 de dezembro de 2012. O Sr. Presidente da Assembleia Geral, Afonso Melo, no cumprimento das suas funções, deu posse a todos os novos membros. Enalteceu a nobreza do cargo que assumem dando, uma parte de si, do seu tempo pessoal e familiar, por esta nobre causa. Reeleito presidente da direção, o prof. Sérgio Ferraz, agradeceu a todos os que na anterior direção colaboraram para aquele que é hoje o sucesso do CSR. Reiterou os votos de confiança aos que aceitaram entrar para esta equipa e aos que renovaram a sua vontade em fazer parte da mesma. Não esquecendo os tempos difíceis que vivemos, valorizou o excelente trabalho que esta instituição tem realizado em prol dos seus utentes e respetivo apoio aos seus familiares, que faz com que seja já uma referência de contacto para várias instituições de saúde e de apoio social. É com esta determinação e vontade em fazer muito mais que apela a TODOS, sem exceção, que se unam em prol desta casa. O CSR já é e será cada vez mais um dos principais cartões de visita desta região. Este facto deve ser, acima de tudo, um orgulho para as populações de Castelões, Croca, S. Mamede de Recesinhos e S. Martinho de Recesinhos. A instituição seguirá o seu caminho sendo que, quanto maior for o apoio recebido, mais próspero ele será e mais benefícios terão todos os que, direta ou indiretamente, fazem parte desta família.



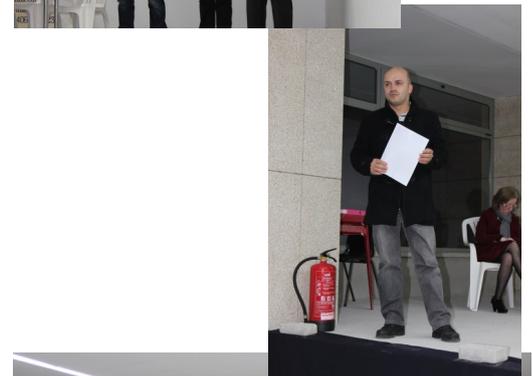
Assembleia Geral



Direção



Conselho Fiscal



**Inscreva-se já!**  
Ajude-nos a crescer com a sua companhia.

## 6º Ano da Catequese visita os Idosos do CSR

No passado dia 13 de Fevereiro, o grupo do 6º ano da catequese, da paróquia de São Martinho de Recesinhos, fez uma visita aos idosos do CSR.

Este momento serviu para estreitar os laços intergeracionais, proporcionando aos participantes momentos de boa disposição.

As crianças começaram por conversar um pouco com os idosos, para se conhecerem melhor. A tarde terminou em torno das me-

sas de jogo, onde se reuniram participantes das duas gerações para jogar animadamente, cartas, dominó e bingo.

O resultado desta atividade não poderia ter sido mais positivo.

Todos manifestaram ter gostado do convívio e vontade em que o mesmo se repita.

Estas iniciativas são muito importantes para incutirem nos nossos jovens o espírito de solidariedade e respeito pela população mais idosa.



## Apoio Domiciliário: Novas vantagens



Recentemente, o CSR decidiu apostar em dois novos serviços, na área da saúde, de modo a dar resposta a algumas necessidades dos utentes da instituição. Assim, para além do serviço de **medicina e enfermagem**, passámos ainda a dispor dos serviços de **fisioterapia e terapia da fala**, executados por técnicos profissionais, habilitados na área em questão.

**Estes serviços estão disponíveis para todos os utentes do CSR, desde que lhes seja passada prescrição médica para os mesmos.**

O serviço de apoio domiciliário, passou a ter novas vantagens para os utentes que dele usufruírem. Contratando o **serviço de alimentação** (almoço e jantar), poderão participar 2 tardes por semana nas atividades do Centro de Dia e, caso necessitem, fazer **sessões de fisioterapia** nas nossas instalações, de acordo com as normas internas. Informe-se e aproveite estas vantagens e, acima de tudo, confraternize com os nossos utentes, num ambiente de convívio e de bem estar. A instituição **assegura-lhe o transporte.**

Com tantas vantagens,  
do que está à espera para ser utente do CSR?  
**INSCREVA-SE JÁ!**

## Consignação de 0,5% do IRS em favor do CSR – Centro Social de Recesinhos

O CSR concorreu e foi contemplado pelo Ministério das Finanças com a consignação de 0,5% do IRS de 2012 que cada contribuinte, individual ou coletiva, pode doar à instituição. Para isso, deverá preencher no campo 9 do anexo H do boletim de IRS, conforme exemplo em baixo. **Importante:** esta verba é suportada pelo estado e não pelo contribuinte. O contribuinte não tem qualquer penalização por colaborar. Por essa razão, apenas este tipo de instituição pode ser ajudada. **Fale com o seu contabilista. Colabore, sem ter de nos dar nada!**

9	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI N.º 16/2001, DE 22 DE JUNHO)	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO		NIPC
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4)		<input type="checkbox"/>
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Colectivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 6)		<input checked="" type="checkbox"/>
	901	503632090

## Convívio das Janeiras 2013

No passado dia 27 de janeiro de 2013, realizou-se o **Convívio das Janeiras**. Este evento realizou-se com o intuito de trazermos os restantes idosos da comunidade até ao CSR para lhes dar a conhecer os nossos serviços e preços, para futuros apoios. Para além disso, este momento foi aproveitado para lançar o novo meio de divulgação e comunicação do CSR, o **Jornal Viver+**. A apresentação deste meio de comunicação ficou a cargo do Presidente do CSR, o Prof. Sérgio Ferraz, que fez um breve discurso sobre a estrutura e componentes do jornal, as suas finalidades e como a população poderá adquiri-lo. De seguida, um grupo de amigos do CSR subiu ao palco para cantar as Janeiras, seguindo-se a entrega dos prémios aos vencedores do "Concurso de Natal". Ainda houve tempo para os idosos do CSR mostrarem os seus dotes artísticos, apresentando uma coreografia musical que foi previamente preparada para esta ocasião. A tarde terminou com um lanche convívio entre todos os presentes.



### Histórias Cheias de Vida:

#### Tradições das Janeiras e Reis

Nós íamos quase 50 rapazes e raparigas. Corríamos as casas todas, nem à missa íamos de manhã, com sono e cansaço. Nas casas davam-nos que comer e beber. As raparigas bebiam bem, por vezes tanto como os rapazes. Cantávamos muito bem, ainda me recordo:



### Lar e Centro de Dia

Olha Sr. Patrãozinho  
 Já cá está a rapaziada  
 Abra a porta, venham ver  
 Esta nossa chuncalhada  
 (...)
   
 Porque não nos chega o tempo  
 Não há tempo a perder  
 Vimos cantar os reis  
 Abram a porta venham ver  
  
 Chouriças e linguiças  
 Salpicões e olheiras  
 Garrafas de vinho fino  
 Galinhas de capoeiras  
 (...)
   
 O ladrão do ano velho  
 Ninguém compreendia o tempo  
 De dia fazia sol  
 À noite chuva e vento!  
**Sr. Joaquim**



Eu ia cantar os Reis com os meus colegas, éramos quase sempre oito rapazes. Ensaíávamos uma vez, para ninguém se enganar no dia. Por vezes, andávamos toda a noite, davam-nos um pinga de vinho e umas rabanadas e, já era bom. Era uma festa, chegávamos ao fim bem alegres.

**Sr. Adão**



Eu ia sempre cantar os Reis com as minhas vizinhas. (...) Andava toda a noite a cantar, mas, sempre acompanhada pelo meu pai. Ainda me recordo dos versos:

Estes Reis já são chegados  
 À lapinha de Belém  
 Para visitar o Deus menino  
 Que a nossa senhora tem  
 Que a nossa senhora tem  
 Que a nossa senhora tinha  
 Vamos adorar o menino  
 Para depois irmos embora.

**D. Carolina**

## Festa de Carnaval 6 fevereiro 2013

No passado dia **6 de fevereiro**, realizou-se no salão de eventos do CSR, a **festa / desfile de Carnaval**. Neste evento, participaram os idosos das valências de lar, centro de dia, serviço de apoio domiciliário do CSR, as crianças da valência creche e os alunos de 4ºano da Escola EB 1 Torre de Cima.



Para além destes, contamos ainda com a presença de familiares, da conferência de S. Vicente de Paulo,



comunidade envolvente e as funcionárias do CSR.



A festa começou com o **desfile de máscaras**, onde todos os participantes mostraram as fantasias. As crianças da escola apresentaram os seus trajes que aludiam a vários tipos de profissões, atividades e personagens das histórias tradicionais, tendo-nos presenteado, ainda, com animadas coreografias.

De seguida, as crianças da creche também desfilaram mostrando diversos tipos de máscaras, alusivas a vários temas (animais, personagens das histórias infantis,



profissões). Por último, mas não menos importante, os nossos idosos, em particular os mais autónomos, levantaram-se e mostraram os seus trajes alusivos ao tema "Flower Power". Apresentaram também uma coreografia sentada.



### Lar e Centro de Dia

## Histórias Cheias de Vida: O Carnaval



O Carnaval antigamente era muito mais bonito! Festejávamos durante um mês. Todos os domingos pegávamos numa mascareta e íamos dar uma volta. Nesse tempo, já haviam máscaras a vender mas, eram muito diferentes das que se usam agora. A maioria dos homens, principalmente os jovens, gostavam de se vestir de mulheres, ninguém os reconhecia.

**Sr. Antero**



Antigamente, no dia de Carnaval, a minha mãe fazia o cozido à portuguesa. Orelha de porco, presunto, chouriça, (...) tudo carnes caseiras. No final do almoço, íamos ver os desfiles de máscaras mas eu nunca quis mascarar-me.

**Sr. António**



Quando eu era novo, mascarava-me quase sempre. Comprava uma careta, pegava numa roupa velha e lá ia passear com os meus amigos. Andávamos na brincadeira até à noite. Mas, antes de ir para a festa comia sempre o típico cozido e o sarrabulho, que a minha mãe fazia.

**Sr. Cândido**



## Receitas D'Avó

Lar e Centro de Dia



- 4 a 5 Postas de bacalhau (demolhado)
- 3 a 4 Batatas
- 12 Gemas de ovo
- Salsa q.b.

Coloca-se a batata a cozer, juntamente com o bacalhau. Quando estes estiverem cozidos, desfia-se as postas de bacalhau. De seguida, aperta-se o bacalhau desfia-do (com a ajuda de um pano de cozinha) e relam-se as batatas. Junta-se num recipi-ente, as batatas com o bacalhau formando uma massa. Por fim, junta-se à massa, os ovos e a salsa. A massa fica preparada, para fazer bolas pequenas com as mãos ou com a ajuda de duas colheres. Quando estiverem todas feitas, devem-se conge-lar.

**Bolinhos de bacalhau**

**D. Maria José Teixeira**

+Lazer

Lar e Centro de Dia



### Pão-de-ló

- 375g açúcar
- 19 Ovos: 7 Ovos inteiros e 12 gemas
- 200g farinha triga



Deitar os ovos num recipiente. De segui-da deita-se açúcar, bate-se durante al-guns minutos, e junta-se a farinha. Mexe-se durante 15 minutos, sempre para o mesmo lado. Aquece-se o forno, coloca-se uma folha de papel na forma de barro com a massa e vai ao forno. Em 25/30 minutos o pão-de-ló fica cozido.

**D. Maria José Teixeira**

### Cabrito/anho assado no forno

De véspera, deverá se picar a carne com uma faca e colocar envolvida em "vinha de alho". A "vinha de alho" (molho) consiste em vinho branco, folhas de louro, pimenta doce e picante, sal, limão, cebola às rodelas, salsa, muito alho e azeite. No dia seguinte, colocar no alguidar de barro e levar ao forno.



**D. Carolina**

## Jantar das Colaboradoras do CSR - 1 ano de atividade

No dia 16 de março realizou-se o "1 Jantar Convívio" das colaboradoras do CSR. Esta iniciativa teve como objeti-vos aprofundar os laços de união e amizade entre todos aqueles que diariamente fazem desta instituição a sua segunda casa, a sua segunda família.



## Mexer + Torneio de Boccia do Vale do Sousa

Alguns idosos do CSR participaram pela primeira vez, no dia **18 de fevereiro de 2013**, no Torneio Individual de Boccia do Vale do Sousa.

Neste evento, estiveram presentes participantes de diversas Instituições de Solidariedade Social do Vale do Sousa, o que permitiu a confraternização e a partilha de experiências entre todos os idosos.

Os utentes do CSR não conseguiram passar à fase seguinte, dada a sua inexperiência em competição, mas demonstraram satisfação pela participação, querendo repeti-la no próximo ano.



Lar e Centro de Dia

## Celebração da Páscoa março 2013

No passado dia **13 de março** realizou-se, no CSR, uma **Via Sacra**. Nesta dinâmica, pudemos contar com o apoio do Sr. Padre Barros e com pessoas da comunidade que se juntaram aos nossos utentes. A Via Sacra decorreu dentro das nossas instalações permitindo, assim, que todos os utentes (Lar e Centro de Dia), mesmo aqueles que apresentam mobilidade reduzida, pudessem assistir e participar. As reações por parte dos participantes e espetadores, não poderiam ter sido melhores. Registamos a opinião do Sr. António, que desempenhou o papel de Jesus: *«Gostei bastante. Adorei! Andei com a cruz, deitei-me no chão (...). Contudo, senti-me triste porque estava a fazer uma coisa que nunca devia ter acontecido no mundo. Foi muito importante!»*

No dia **31 de março**, recebemos o compasso nas nossas instalações para felicidade dos nossos utentes e familiares que os acompanhavam.



Lar e Centro de Dia

## Histórias Cheias de Vida: A Páscoa



*Passava a Páscoa em casa dos meus pais. Novos, velhos,*

*todos juntos.*

*A mesa era posta para esperar o compasso. Colocávamos doces e a oferta para a igreja. Passávamos o resto do dia na borga.*

**Sr. Adão Bessa**

*Dantes andava ansiosa pela Páscoa, queria comer a regueifa e beber café. Isto apenas*

*se fazia duas vezes por ano, na Páscoa e no Natal. Por isso, estávamos sempre à espera destes dias.*

**D. Maria José Teixeira**



*Pela Páscoa, o compasso anda pelas casas das pessoas. Eu gostava de ir a casa*

*das pessoas beijar o compasso e no final, os meus filhos, iam à minha casa. Dias antes, as mulheres andavam sempre a trabalhar nas limpezas para receberem o compasso.*

**Sr. Antero**

## CRECHE: o que se faz por aqui...



Dia dos Namorados

O nosso Centro Social pretende ser muito mais do que uma mera **creche**. Pretende ser, sobretudo, uma **escola de iniciação de desenvolvimento da criança**. Um local que posua uma atmosfera saudável, onde as crianças sintam-se “em casa”, permitindo-lhes desta forma **crescer sobre os valores da qualidade, responsabilidade, segurança e conforto**.

É com base nestes quatro pilares que construímos uma **estrutura de profissionais centrados na criança** para que, desta forma, a creche do CSR, trace **a sua rota com destino ao sucesso individual de cada criança**. Neste sentido, os profissionais desta instituição, assumem as atitudes e valores que nos tornam seres sociais, com espírito crítico, respeitando o espaço educativo.

A primeira infância é uma fase da vida que envolve mudanças significativas a nível físico, cognitivo e social. É o período em que se constitui a base de toda a **formação da personalidade da criança**.

**Falar das crianças é falar das emoções** que sentimos ao vê-las nascer; dos medos e dos receios que nos atormentam quando os vemos crescer; e do prazer imenso de as ver sorrir; é falar um pouco **de nós próprios**, da criança que fomos e da criança



Dia do Pai

que desejaríamos ter sido; é falar **do que elas são**, do que elas **fazem**, do modo como **nos surpreendem**, dia após dia; é falar de **inovação**; de **criatividade** sem limites; e das **grandiosas capacidades** de aprenderem e de ultrapassarem os obstáculos.

Todas as crianças contêm em si próprias um grande **potencial de desenvolvimento** que se irá manifestar em plenitude, se lhes soubermos **dar as mãos**, proporcionando-lhes as condições e as oportunidades que necessitam e **respeitando o ritmo de maturação** de cada uma.

Logo que o bebé nasce, ele começa a adquirir conhecimentos sobre o mundo que o rodeia e a revelar-se comum, o comportamento que o tornará num ser único. A este processo dá-se o nome de desenvolvimento. É desta realidade que parte o objetivo primordial da creche do CSR!



Dia da Mulher

Autoria: Educadora Sofia



Páscoa



Comemoração da Primavera



Inscriva o seu Filho/a!

## Para Refletir...



*"Todas as idades têm os seus frutos, mas é preciso sabê-los colher."*

Raymond Radiguet

## Entretenimento...

### ADIVINHAS DA AVÓ ALBERTINA

O que é que era que antes de ser já era?

R. A pescada

Quando se abre a porta aberta?

R. Quando a Berta bate a porta.

### SOPA DE LETRAS:



Abril	Páscoa
Cruz	Cesto
Sexta-Feira Santa	Coelho
Ovos	Flores
Domingo	Santa
Chocolates	Primavera
Cordeiro	

## Agenda

### MAIO

25 - Peregrinação a Fátima do CSR

### JUNHO

1 - Dia Mundial da Criança (creche)

23 - Encerramento da catequese junto ao CSR

30 - 18º Aniversário do CSR (Feira Artesanal)

30 de junho a 6 de julho - atividades no âmbito das comemorações do 18 aniversário.

O JORNAL VIVER+ tem como objetivo dar a conhecer a toda a comunidade envolvente, o que por cá é feito. Esperamos que tenham apreciado!

Título:

**VIVER +**

Propriedade:

CSR - Centro Social de Recesinhos - IPSS

Rua António Huet de Bacelar, nº 81  
4560-802 S. Martinho de Recesinhos

Telefone:

255 735 269  
934 066 836

Site:

<http://www.csrecesinhos.com>

email:

[csrecesinhos@gmail.com](mailto:csrecesinhos@gmail.com)

Direção/Coordenação:

Equipa CSR

Redação:

Prof. Sérgio Ferraz  
Dra. Joana Sousa  
Edª. Sofia Moreira  
Dra. Isabel Rodrigo

Colaboração:

Crianças e idosos, utentes do CSR

Design e Organização Gráfica:

Dra. Isabel Rodrigo

Periodicidade:

Trimestral

Tiragem:

300 exemplares

1.00 carinho

**PUBLICITE AQUI A SUA EMPRESA/MARCA  
CONTACTE-NOS!**