



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

## **O Contributo da Animação Sociocultural no Desenvolvimento Pessoal e Social de Idosos em Contexto de Centro de Dia**

Maria Inês Sousa

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientador: Professor Doutor Luís Santos, Coordenador da Licenciatura de Animação Sociocultural  
Instituto Politécnico de Setúbal

Coorientadora: Professora Doutora Patrícia Ávila, Professora Associada, Coordenadora e Investigadora Integrada  
ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023



SOCIOLOGIA  
E POLÍTICAS PÚBLICAS

---

Departamento de Sociologia

O Contributo da Animação Sociocultural no Desenvolvimento  
Pessoal e Social de Idosos em Contexto de Centro de Dia

Maria Inês Sousa

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientador: Professor Doutor Luís Santos, Coordenador da Licenciatura de Animação Sociocultural  
Instituto Politécnico de Setúbal

Coorientadora: Professora Doutora Patrícia Ávila, Professora Associada, Coordenadora e Investigadora Integrada  
ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2023

## **Dedicatória**

Aos meus pais que sempre acreditaram em mim.

Após anos e anos de muito esforço, de muito estudo e de muitas crises de ansiedade, chegámos à fase final e sem vocês não seria possível.

O meu muito obrigada!



## **Agradecimentos**

Mais uma etapa da minha vida que se aproxima do fim e é com muito alívio e com muito orgulho que termino. Contudo, este caminho não se fez sozinho e, por isso, tenho a agradecer a muitas pessoas que se cruzaram no meu caminho.

Em primeiro lugar, não poderia deixar de agradecer aos meus pais. É com muito orgulho que lhes dedico este trabalho final que marca o fim de uma era. Obrigada por sempre acreditarem em mim e por lutarem pela minha educação. Tenho um orgulho enorme na mulher em que me tornei, graças a vocês.

Um agradecimento especial ao meu orientador Professor Doutor Luís Santos e à minha coorientadora Professora Doutora Patrícia Ávila, por me terem acompanhado neste processo, ao longo destes meses.

À minha responsável do estágio profissional e, conseqüentemente acompanhante desta investigação, Dr.<sup>a</sup> Ana Paulo o meu obrigado pela confiança, disponibilidade e aprendizagem.

Aos utentes do Centro de Dia que se disponibilizaram a participar na investigação e aos outros que acompanharam de perto e que me acarinharam nos dias mais difíceis.

Por fim, a todos os meus amigos que são como família o meu muito obrigado pelo apoio e incentivo para nunca desistir e por se disponibilizarem a ajudar.



## **Resumo**

Vivemos atualmente num mundo envelhecido, no qual observamos o declínio das taxas de fecundidade e natalidade enquanto, por outro lado, observamos simultaneamente o aumento da esperança média de vida, dada a evolução nos cuidados de saúde e qualidade de vida, assim como o aumento do acesso à informação e educação, cuidados nutricionais, entre outros.

Os aumentos progressivos das taxas de envelhecimento da população obrigaram os países a criarem medida políticas, de forma a responder às necessidades da população. Nesse sentido, foram estruturadas várias respostas sociais entre elas o Centro de Dia. Os Centros de Dia visam proporcionar melhor qualidade de vida às pessoas idosas, através da resolução das suas necessidades básicas, como também necessidades socioculturais, psicológicas, entre outras. Tudo isto contribui para manutenção destes indivíduos nos seus domicílios e no seio familiar, potenciando a participação e integração na sociedade.

Este estudo consiste num estudo de caso que conta com uma amostra de 21 participantes. A problemática parte do questionamento da contribuição das atividades socioculturais para o bem-estar da população idosa, em contexto de Centro de Dia na compreensão dos seus efeitos. A Animação Sociocultural é uma área de intervenção de ocupação dos tempos livres, promovendo a aprendizagem ao longo da vida através de diversas dinâmicas, sejam elas culturais, físicas, psicológicas, sociais, etc.

No que diz respeito às suas conclusões, conclui-se que o Centro de Dia pode ser um promotor do desenvolvimento físico, social e cognitivo de idosos, através do leque diversificado de dinâmicas socioculturais e que sem a presença, tanto das funcionárias, como da animadora os utentes não se sentiriam ativos, estimulados e, principalmente, válidos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Animação Sociocultural; Aprendizagem ao Longo da Vida; Educação Não-Formal;

## **Abstract**

We are currently living in an ageing world, in which we see a decline in fertility and birth rates while, on the other hand, we simultaneously see an increase in average life expectancy, given the evolution in health care and quality of life, as well as increased access to information and education, nutritional care, among others.

The progressive increase in the ageing population has forced countries to create political measures in order to respond to the needs of the population. To this end, various social responses have been structured, including the Day Centre. Day Care Centers aim to provide elderly people with a better quality of life by meeting their basic needs, as well as their socio-cultural, psychological and other needs. All of this contributes to keeping these individuals at home and within their families, allowing them to participate and integrate into society.

This study consists of a case study with a sample of 21 participants in which the problem starts from the contribution of socio-cultural activities to the well-being of the elderly population, in the context of the Day Center and what their effects are. Socio-cultural Animation is an area of intervention for occupying leisure time, promoting lifelong learning through various dynamics, be they cultural, physical, psychological, social, etc.

Concluding, the Day Centre can be a promoter of the physical, social and cognitive development of the elderly, through a diverse range of socio-cultural dynamics, and that without the presence of both the staff and the animator, users would not feel active, stimulated and, above all, valid.

**Keywords:** Ageing; Sociocultural Animation; Lifelong Learning Vida; Non-Formal Education

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	4
<b>Capítulo 1- Aprendizagem ao Longo da Vida e Educação Não-Formal</b> .....	6
<b>Capítulo 2- Breve história da Animação</b> .....	10
<b>2.1. O Animador Sociocultural</b> .....	11
<b>Capítulo 3- Processo de Envelhecimento</b> .....	14
<b>3.1. Envelhecimento Ativo</b> .....	16
<b>3.2 Saúde Mental</b> .....	17
<b>3.2.1 Demências e Patologias</b> .....	17
<b>3.3 Respostas Sociais para Idosos</b> .....	20
<b>Capítulo 4- Definição do problema de pesquisa e objetivos</b> .....	24
II. METODOLOGIA .....	26
<b>Capítulo 5- Plano de investigação e Métodos</b> .....	27
<b>5.1 Técnicas e instrumentos de recolha de dados</b> .....	28
<b>5.2 Descrição da instituição</b> .....	28
<b>5.3 Procedimento da recolha de dados</b> .....	29
III. ANÁLISE DE RESULTADOS .....	32
<b>Capítulo 6- Tratamento e Análise de Resultados</b> .....	34
<b>6.1 Análise das respostas dos participantes</b> .....	34
• Caracterização dos utentes participantes .....	34
• Motivo de inscrição no Centro de Dia.....	36
<b>Capítulo 7- Conclusão</b> .....	42
<b>Anexos</b> .....	48
<b>Bibliografia</b> .....	52

## **ÍNDICE DE QUADROS**

*Figura 6.1.1- Género e idades dos utentes participantes pág.29*

*Figura 6.1.2- Com quem vive os participantes pág.30*

*Figura 6.1.3- O motivo de inscrição no Centro de Dia pág.31*

*Figura 6.1.4- Satisfação das atividades pág. 34*

## **Glossário**

ALV- Aprendizagem ao Longo da Vida

ASC- Animação Sociocultural

ENF- Educação Não-Formal

MMSE- Mini Mental State Examination

ERPI- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

AVD- Atividades da Vida Diária

AVC- Acidente Vascular Cerebral

CATL- Centro de Atividades Tempos Livres

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é atualmente um tema de grande preocupação e atenção nos países europeus, uma vez que estes se deparam cada vez mais com um grande número de pessoas idosas. Após a segunda metade do século XX, as comunidades europeias foram confrontadas com um duplo envelhecimento da pirâmide etária, ou seja, um aumento do número de pessoas com mais de 65 anos e uma diminuição do número de pessoas com menos de 15 anos.

No entanto, vários avanços da ciência a nível tecnológico, medicinal e farmacêutico foram cruciais para o aumento da longevidade e qualidade de vida do ser humano, ao permitirem diagnosticar e/ou prevenir doenças relativamente cedo. Assim sendo, a esperança média de vida tende a aumentar e consequentemente a taxa de mortalidade a reduzir.

Em Portugal, o envelhecimento da população é bastante visível e os dados estatísticos comprovam isso mesmo. Portugal é atualmente o segundo país da União Europeia com o maior índice de envelhecimento com cerca de 175% (PORDATA, 2023). Relativamente à taxa de esperança média de vida, Portugal encontra-se no sétimo lugar com 20,5%, sendo que o primeiro lugar conta com um aumento de apenas 0,8% (PORDATA, 2023). "Esta dinâmica é consequência dos processos de declínio da natalidade e do aumento da longevidade e é entendida internacionalmente como uma das mais importantes tendências demográficas do século XXI" (Instituto Nacional de Estatística, 2015, p. 1). Dito isto, Portugal apresenta alterações no envelhecimento demográfico na medida em que a distribuição etária da população reflete uma proporção mais significativa de população idosa do que de população jovem.

Com o aumento da qualidade de vida da população surgiu a necessidade de manter o ser humano ocupado e saudável. Para isso, surgiram diversas dinâmicas para que a população pudesse usufruir dos seus momentos de lazer e ócio. A animação emerge perante estas necessidades, ou seja, permite ao ser humano manter-se ativamente saudável por desenvolver momentos de estimulação, descontração e aprendizagem.

Nesse sentido, este trabalho corresponde a um estudo de caso que envolveu participantes de uma instituição, localizada no concelho de Sesimbra, entre eles utentes, familiares, animadora e um elemento da Direção. O objetivo é compreender em que medida as

atividades socioculturais contribuem para o bem-estar e estimulação de idosos, tanto a nível físico, como social e cognitivo, em contexto de centro de dia.

O trabalho foi dividido em três partes, iniciando com o enquadramento teórico, seguidamente a metodologia e, por fim, uma terceira parte na qual será efetuada uma análise dos resultados obtidos, assim como uma reflexão sobre os mesmos dados.



## I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO



## Capítulo 1- Aprendizagem ao Longo da Vida e Educação Não-Formal

A aprendizagem é “(...) um processo de formação humana, criativo e de aquisição de saberes e certas habilidades que não se limitam ao adestramento de procedimentos contidos em normas instrucionais (...)” (Enguita, 2001, p. 39) e que difere consoante os espaços, as relações, o campo educativo, dos valores, entre outros.

O conceito de Aprendizagem ao Longo da Vida emerge nos anos 90 como uma estratégia que permite dar resposta a novas exigências do mundo globalizado e tecnológico. Rui Canário (2001) menciona uma exigência dupla que consiste, por um lado a capacidade de adquirir novas competências, de forma rápida e adaptando-se a qualquer obstáculo e, por outro lado, a exigência de perfis de competências e qualificações que estão em constante mudança. A Animação Sociocultural surge mediante as características da ALV<sup>1</sup>, que segundo Rui Canário consiste numa “(...) concepção de educação permanente, encarada como um trabalho que cada um realiza sobre si próprio (...) o que implica admitir que o mundo social, como construção humana, pode ser compreendido e objeto de uma ação transformadora.” (Canário, 2001, p. 41). Ou seja, o indivíduo desenvolve a aprendizagem ao longo da sua vida, de diferentes formas e em diferentes ritmos, como forma de lazer e ócio.

A educação da população idosa é mais do que uma simples ocupação dos tempos livres. Esta proporciona momentos de aprendizagem de novos conhecimentos ou o relembrar de outros, de interação e de criação de laços de amizade que proporcionam um envelhecimento mais saudável, mais ativo e participativo, entre outros. Diante disso, a ASC<sup>2</sup> surge como um modelo de aprendizagem ativa, na qual os indivíduos aprendem a participar em grupo por meio de projetos e dinâmicas socioculturais de livre e espontânea vontade, promovendo socialização e relações interpessoais nas comunidades. A animação, na sua vertente de aprendizagem ao longo da vida e de educação não formal, fornece técnicas e competências para a educação nos tempos livres, o desenvolvimento comunitário, a intervenção social e outros.

No que diz respeito à aprendizagem, esta decorre de três modalidades distintas: a educação formal, a educação informal e educação não-formal. A educação formal é ministrada em instituições educativas, acompanhando uma doutrina com conteúdos

---

<sup>1</sup> ALV- Aprendizagem ao Longo da Vida

<sup>2</sup> ASC- Animação Sociocultural

previamente delineados, através da metodologia e regulamentos, nas quais a certificação e a avaliação são fundamentais. Um sistema de sucessão hierárquica em que a conclusão bem-sucedida de um nível permite a progressão para níveis superiores.

A Aprendizagem informal, por sua vez, diz respeito à aprendizagem involuntária que ocorre de uma experiência ou tarefa que não tenha sido intencionalmente estruturada nem preparada.

Por outro lado, a não formal ocorre em contextos de formação, por exemplo, contextos profissionais ou não escolares. Esta não dispõe de um sistema de sucessão hierárquica e refere-se aos processos menos estruturados e mais difusos no trabalho diário, família, vida social, ou atividades de lazer (bairro, clube, igrejas ou em espaços de referência pelo sentido de pertença- nacionalidade, idade, sexo, religião, cultura, etc). A Educação Não Formal é considerada aprendizagem intencional, na qual são aceites vários ritmos de aprendizagem. A Educação Não-Formal permite aos indivíduos diferentes ritmos de aprendizagem, em diferentes contextos e diversas práticas.

Numa crítica à educação na escola tradicional, individualista e um pouco mais autoritária surge a educação não formal: *“um conjunto de práticas socioculturais de aprendizagem e produção de saberes, que envolve organizações/instituições, atividades, meios e formas variadas, assim como uma multiplicidade de programas e projetos sociais.”* (Gohn, 2014, p. 40).

Na ENF<sup>3</sup> existem propostas educativas que tornam a sua essência transformadora *“(…) entendemos por educação não formal o conjunto de processos, meios e instituições específica e diferenciadamente concebidos em função de objectivos explícitos de formação ou instrução, que não visam diretamente a obtenção dos graus próprios do sistema de educação formal.”* (Trilla-Bernet, 2003, p. 30). A grande diferença entre educação informal e educação não formal é a sua intencionalidade, sendo que na segunda os indivíduos tomam uma decisão de realização.

A Educação Não Formal ocorre em diferentes contextos de socialização e lazer; culturais; de voluntariado e solidariedade; de participação e cidadania; de movimentos sociais; de desporto; entre outros. Posto isto, as propostas educativas partilham um conjunto de características que tendem a ser centrada no aprendiz; com espírito de Entreatajuda,

---

<sup>3</sup> ENF- Educação Não-Formal

Cooperação; do Desenvolvimento Integrado de Competências; da Valorização Própria e Qualidade de Vida; da Aprendizagem Experiencial; da Resolução de Conflitos; da Inclusão, Integração e Participação; entre outros.

Na Educação Não-Formal, o primeiro passo é definir a aprendizagem e as mudanças que pretende promover para os seus participantes, definindo a ação e os seus objetivos. Em seguida, a organização da ação com conteúdo, abordagem metodológica, modalidades de intervenção e a definição dos recursos de que necessita (humanos, materiais, financeiros). Finalmente, a avaliação na qual tem de definir o que pretende avaliar, como a relevância da ação, a aprendizagem alcançada e as mudanças geradas.



## Capítulo 2- Breve história da Animação

A Animação Sociocultural integra-se na Educação Não-Formal, pela sua essência transformadora de aprendizagem, ou seja, trabalha com diversas práticas, de diferenciadas formas e com inúmeros públicos.

No que diz respeito ao aparecimento da ASC, não existem certezas no que diz respeito ao seu início, porém em Portugal podemos considerar que começou a ter impacto pós 25 de Abril (1974). Marcelino Sousa Lopes (2006) revela-nos que primeiramente era vista como uma estratégia de desenvolvimento cultural dispondo-se uma ação interventiva na sociedade baseada no lema motivar, cativar e trabalhar. Mais tarde serviu para a preservação e recuperação do património cultural e por fim, na fase da Globalização que decorre até ao presente momento, a animação trabalha dinâmicas socioculturais ao nível da expressão plástica, expressão musical, expressão teatral, atividade física e desportiva, estimulação cognitiva, estimulação sensorial, bem como nas realidades do dia-a-dia como culinária, cuidado com a higiene e beleza, religião, etc, correspondendo sempre às necessidades da população em destaque (Lopes M. , 2006).

Ao logo dos tempos foi visível a necessidade de educação/formação e, conseqüentemente, uma maior disponibilidade, no decorrer do dia. *“A ASC (...) surge historicamente relacionada com vários fatores: o aumento do tempo livre; (...) a necessidade de educação e de formação permanente, numa sociedade baseada no domínio do conhecimento e inovação técnica; e o aumento do fosso cultural entre classes sociais no que diz respeito à diferença de acesso a bens culturais.”* (Vilardouro, 2013, p. 18). Desta forma, a Animação conseguiu dar resposta a problemas da sociedade como o êxodo rural, o défice de participação da população em atividades de lazer, a promoção de programas educativos possibilitando a criação de relações interpessoais, incentivando à participação, à inserção social, à qualidade de vida, à consciencialização, entre outros.

Como referido anteriormente, a animação engloba várias áreas e o autor Marcelino Sousa Lopes (2010) relata uma perspetiva tridimensional relacionada com as estratégias da intervenção: a dimensão etária (infantil, juvenil, adultos e terceira idade); o espaço de intervenção (escolas, centros de dia, lares, museus, bibliotecas, hospitais, prisões) e a pluralidade de âmbitos (educação; tempos livres; turismo; comércio; etc).

Em síntese, como refere António Batista “*A Animação Sociocultural constitui uma atividade imprecisa, ambígua (...). Imprecisa, por ser difícil delimitar os seus contornos. Ambígua, pelos múltiplos sentidos atribuídos ao conceito e que resultam, por um lado, de posicionamentos ideológicos diferentes e, por outro lado, da grande diversidade de âmbitos, de contextos e de públicos a quem a atividade se dirige, bem como da grande variedade de instrumentos que utiliza e de atividades que desenvolve (...).*” (Batista, 2014, p. 41).

Concretamente na terceira idade, segundo Lopes (2006), a animação tem por base os princípios da gerontologia educativa, que proporciona momentos descontraídos e positivos, com o objetivo de apoiar os indivíduos a lidar com o seu envelhecimento de forma mais natural, bem como encontrar novos interesses. Deve, também, expor a importância do papel do idoso na sociedade, de modo a dar continuidade à sua atividade na comunidade. Nesse sentido, proporciona novas aprendizagens e reforça as existentes; fomenta o convívio e a participação grupal; promove a participação na organização e a planificação institucional; envolve os idosos institucionalizados em atividades comunitárias; minimiza as desigualdades sociais e culturais; proporciona um ambiente de troca de experiências e vivências pessoais e grupais (Martins, 2013).

## **2.1. O Animador Sociocultural**

O animador sociocultural é um técnico superior e um profissional habilitado a utilizar diversificadas ferramentas adequadas para conhecer uma comunidade e/ou grupo, de modo a estimular os seus destinatários para que seja possível a participação e o envolvimento ativo, autónomo, voluntário, criativo e responsável. O técnico deve “*conceber, planificar, implementar e avaliar atividades e/ou programas educativos, sociais, culturais, lúdicos e de desenvolvimento comunitário, sendo mediador/a e dinamizador/a de grupos, pessoas e comunidades em contextos diversificados.*” (APDASC, 2019, p. 3). Tudo isto dará fruto ao processo de desenvolvimento e enriquecimento de cada indivíduo de modo contínuo (educação ao longo da vida).

O animador é “*(...) capaz de constituir uma comunicação positiva entre vários indivíduos, grupos, comunidades, instituições sociais e com organismos públicos*” (Ander-Egg, 1991, p. 26) e deve assumir o papel crítico na transformação do tempo livre dos idosos; prevenir situações de dependência promovendo a autonomia; fomentar as relações pessoais e intergeracionais; combater a desmotivação (tristeza, solidão), etc.

O animador visa proporcionar à pessoa idosa atividades que fomentam a participação, a autoestima, o dinamismo e as relações interpessoais. As atividades desenvolvidas abrangem uma grande amplitude de ações e podem ser divididas em seis partes principais que se interrelacionam, tais como:

- Animação Física e Motora;
- Animação Cognitiva e Mental;
- Animação através da Expressão Plástica;
- Animação Musical;
- Animação Lúdica;
- Animação Desportiva;
- Etc...

Na investigação de Catarina Sá Pereira (2015), sobre a relevância do desenvolvimento comunitário, destacando uma nova perspetiva do apoio ao envelhecimento ativo, em contexto de Centro de Dia, destaca-se a satisfação dos utentes com as atividades de animação, sendo o *“entretenimento, a expressão plástica, a atividade física, a musicoterapia e os serviços religiosos foram selecionados como um grande interesse deste público”* (p. 54). Para além disso, os idosos participam com maior interesse nas atividades intergeracionais, as quais envolvem a participação de crianças, fomentando a proximidade com várias gerações. Relativamente à satisfação global dos serviços prestados no Centro de Dia, os utentes apresentam um elevado grau de satisfação relativamente à instituição e respetivos colaboradores. A autora refere *“Este grau de satisfação global é reiterada através da questão “Se pudesse mudaria de instituição?”*, o que verificamos que nenhum dos clientes mudaria de instituição se tivesse oportunidade.” (p.55). Mais uma vez, os efeitos mostram-se positivos e transformadores para a qualidade de vida destes utentes.

Posto isto, nesta investigação pretende-se confirmar se essa eventualidade é recorrente, ou seja, se os utentes do Centro de Dia se encontram igualmente satisfeitos com as atividades socioculturais, assim como com as ligações de proximidade com a animadora e os funcionários.



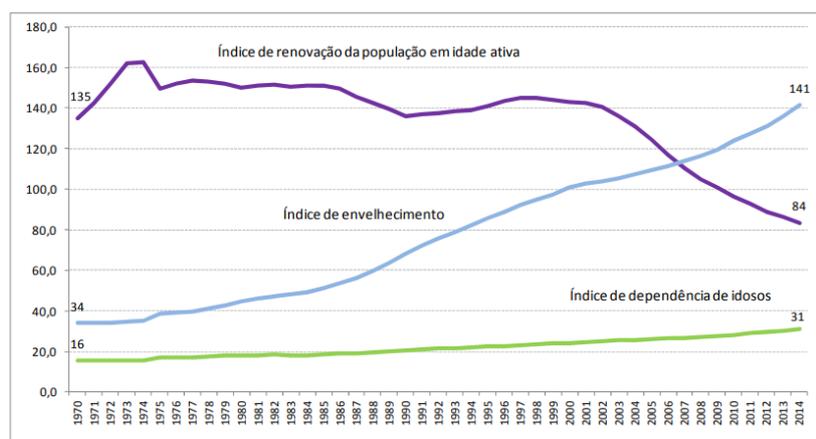
### Capítulo 3- Processo de Envelhecimento

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), o indivíduo com idade igual ou superior 65 anos é considerado idoso, nomeadamente nos países em desenvolvimento. O envelhecimento, por sua vez “(...) *é um processo natural e contínuo que, se visto sob o ciclo biológico da vida, configura o ser humano, (...) eles nascem, crescem, envelhecem e, por fim, morrem.*” (Fernandes, 2016, p. 174). Este processo depende do contexto sociocultural em que o ser humano se encontra e que é influenciado pelas diversas experiências de vida do mesmo.

Após a segunda metade do século XX as comunidades europeias confrontaram-se com um duplo envelhecimento da pirâmide etária, posto isto, o envelhecimento da população é atualmente um tema que tem sido alvo de grande preocupação e atenção por parte dos países europeus, visto depararem-se cada vez mais com um grande número de pessoas com idades avançadas. No entanto, com vários progressos da medicina, das descobertas farmacológicas e da tecnologia, é possível diagnosticar-se e/ou prevenir doenças, aumentando a esperança média de vida e, consequentemente reduzindo a taxa de mortalidade.

As Nações Unidas (2019) afirmam que *"o envelhecimento da população está prestes a tornar-se numa das transformações sociais mais significativas do século XXI, com implicações para quase todos os sectores da sociedade, incluindo os mercados de trabalho e financeiros, a procura de bens e serviços, tais como habitação, transportes e protecção social, bem como as estruturas familiares e os laços intergeracionais"*. Até 2050 estima-se que o número de idosos duplique e que triplique até 2100, de cerca de 962 milhões para 3,1 mil milhões em cerca de 80 anos.

**Índice de envelhecimento, índice de dependência de idosos e índice de renovação da população em idade ativa, (Nº), Portugal, 1970-2014**



Fonte: INE, I.P., Estimativas Anuais da População Residente

**Figura 3.1.** Índice de envelhecimento, índice de dependência de idosos e índice de renovação da população em idade ativa, Fonte INE 2015

Em Portugal, como se vê na Figura 3.1, de 1970 a 2014, o índice de envelhecimento tem vindo a aumentar, atingindo 141 e continuando a subir. O mesmo acontece com o nível de dependência da terceira idade, que tem vindo a aumentar lentamente, com um aumento de apenas 15 entre 16 e 31 registados em 2014. Como consta na Figura 3.2, os valores confirmam mais uma vez o aumento dos índices de envelhecimento, de dependência dos idosos e de longevidade. Em cerca de 60 anos (no período de 1960-2022) o aumento é cerca de 150% no índice de envelhecimento e de 25% no índice de dependência dos idosos (PORDATA, Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento, 2023).

Anos	Rácio - %			Proporção - %
	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1961	27,5	59,0	12,7	33,6
1971	33,9	61,8	15,6	32,5
1981	45,4	58,3	18,2	34,5
1991	70,0	50,3	20,7	39,2
2001	101,6	48,5	24,4	41,9
2011	125,9	51,4	28,7	48,5
2021	178,4	57,6	36,9	48,7
2022	183,5	58,1	37,6	48,7

Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento  
 Fontes de Dados: INE - Estimativas Anuais da População Residente  
 Fonte: PORDATA  
 Última actualização: 2023-06-02

**3.2. Índice de envelhecimento e outros indicadores, proporção de idosos por cada 100 jovens PORDATA, 2023**

Em resultado da diminuição da natalidade e do aumento da longevidade nos últimos anos, em Portugal intensificou-se o decréscimo da população jovem e da população em idade ativa (0 a 64 anos de idade), em simultâneo com o aumento da população idosa (65 e mais anos de idade). Portugal tornou-se assim em 2014 o 4º país da UE 28 com maior percentagem de população idosa com cerca de 20%, sendo a média europeia de 18,5%, sendo que atualmente já se encontra no 2º lugar com cerca de 20,5%. Nesse sentido, é necessário a reorganização dos serviços e cuidados aos idosos, bem como rever e aplicar condições de vida mais dignas.

Mediante o estilo de vida do indivíduo, dos cuidados de saúde, do ambiente, entre outros fatores externos, *“o processo de envelhecimento não se inicia no mesmo período nem se desenvolve ao mesmo ritmo e não atinge o mesmo grau de degenerescência para todos os sistemas orgânicos”* (Cramês, 2012, p. 12).

### **3.1. Envelhecimento Ativo**

A Organização Mundial de Saúde (2005, p. 13) define o envelhecimento ativo como *“o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”*. De acordo com a organização, o conceito tem o objetivo primordial de proporcionar qualidade de vida a toda a população idosa, sem qualquer exceção, através da igualdade de oportunidades para a saúde, segurança, participação cívica, entre outros. Entretanto, este processo depende de vários fatores: pessoal, comportamental, ambiente físico, social, económico; etc.

Cada idoso tem a sua própria identidade e, portanto, há que respeitar a individualidade de cada um. Trabalhar com idosos, tal como qualquer outro público, é ter consciência das fragilidades e capacidades dos mesmos e ajustar as atividades, de modo que todos desfrutem, porém de modos diversificados. Há que ter em atenção a condição física e psicológica (doenças e/ou demências) que por vezes dificultam a movimentação, o entendimento e/ou a comunicação dos demais. Contudo, a velhice não é homogénea, as fragilidades não são iguais para todos e, para isso, há que realizar uma avaliação prévia das necessidades de cada um.

Fernandes (2016, p. 175) menciona *“(…) que havendo pessoas idosas ativas, com preservação da mente e dos cuidados com sua saúde, é possível assegurar-se uma melhor qualidade de vida ao idoso na sua residência, dado que, ao manter a sua autonomia, o idoso pode constituir um*

*importante recurso à própria família, adiando-se a institucionalização. Tais propósitos não deveriam, por conseguinte, continuar invisíveis aos olhos dos próprios idosos, das famílias e dos gestores e profissionais do campo de práticas de cuidados na própria residência ou em lares institucionais.”.*

### **3.2 Saúde Mental**

A saúde mental é o estado em que um indivíduo reconhece que as suas capacidades são suficientes para enfrentar as dificuldades diárias e para ser um membro ativo da sua comunidade “(...) *é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade*” (OMS, 2022, p. 2).

O conceito de saúde mental teve origem na psiquiatria, onde os indivíduos eram ou doentes mentais ou mentalmente saudáveis. No entanto, ao longo dos anos, este pensamento tem caído em desuso. Atualmente, a saúde mental é definida como um equilíbrio psicológico e social que resulta da interação da pessoa com o ambiente e lhe permite desenvolver todas as suas potencialidades humanas. O envelhecimento é uma fase do ciclo de vida essencial para todos, e é crucial promover comportamentos favoráveis à saúde para que possam ser plenamente desfrutados, tais como a atividade física, a estimulação cognitiva, entre outros. (Oliveira, Baixinho, & Henriques, 2018); OMS, 2021b).

Em Enfermagem, o *Mini-Mental State Examination* (MMSE) é utilizado para avaliar a função cognitiva do indivíduo. Este exame neurológico avalia as funções cognitivas, orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem, e capacidade construtiva. O MMSE<sup>4</sup> é um sistema utilizado internacionalmente, mas é validado com diferentes pontuações de país para país.

#### **3.2.1 Demências e Patologias**

Envelhecer é processo universal que apresenta uma perda gradual e irreversível de capacidades morfológicas. Contudo, a progressiva perda funcional de diversos órgãos e algumas alterações físicas e /ou psicológicas são revertidas em diversas doenças ao longo do tempo. As doenças mais comuns aos idosos são o Alzheimer, Demência, Diabetes, Parkinson, Osteoporose, entre outras.

---

<sup>4</sup> MMSE- Mini-Mental State Examination

Em 2011, um estudo que envolveu cerca de 300 ERPI's<sup>5</sup> de Portugal Continental concluiu que cerca de 30% dos residentes estavam diagnosticados com demência. Sendo que se passaram 12 anos, a perspectiva de declínio é elevada, ou seja, as taxas de pessoas com demência têm evoluído ao longo dos anos e não tende a melhorar. A Alzheimer Portugal prevê que em 2050 existirá cerca de 14,3 milhões de europeus com demência, correspondente ao dobro dos números atuais (7,8 milhões) (Alzheimer Portugal, 2020).

A demência é considerada como uma doença crônica de Saúde Mental, diagnosticada através da modificação das funções nervosas superiores, incluindo a memória, a orientação, a compreensão, a linguagem, o raciocínio. *“O termo “demência” refere-se a uma série de sintomas que são habitualmente observados em pessoas com doença cerebral resultante de dano ou perda de células cerebrais. A perda de células cerebrais é um processo natural, mas nas doenças que conduzem à demência isto acontece de uma forma muito mais rápida, e faz com que o cérebro da pessoa deixe de funcionar da maneira habitual.”* (Associação Portuguesa de Alzheimer , s.d.).

Qualquer pessoa pode desenvolver demência, contudo é mais comum acontecer após os 65 anos. Nas pessoas acima dos 85 anos, 1 em cada 4 tem Demência, apesar de ser possível afetar pessoas com idades compreendidas entre os 40 e 60 anos (Associação Portuguesa de Alzheimer , s.d.).

Segundo Kitwood (1997) as necessidades psicossociais de pessoas com demência dividem-se em cinco partes que atuam cooperativamente sem hierarquia, de forma a promover o bem-estar na vida diária destas pessoas. A “Kitwood Flower”, modelo mostra que ao cuidar e apoiar pessoas com demência, devemos lembrar-nos de 5 necessidades (pétalas) e todas elas partem da mesma base que é o amor:

- Conforto: ternura; sensação de segurança; diminuição da ansiedade; ajuda a lidar com sentimentos de perda e/ou frustração;
- Vínculo: criar relações de proximidade, sendo que pessoas com demência se sentem muitas vezes num ambiente estranho, rodeado de pessoas desconhecidas;
- Inclusão: valorizar o papel social das pessoas e dar oportunidade de participação social, por exemplo fazendo parte de um grupo;

---

<sup>5</sup> ERPI's- Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

- Ocupação: permite desenvolver competências e sentir-se útil, controlando o sentimento de apatia, exclusão social e/ou frustração;
- Identidade: saber a sua história de vida e ter uma sensação de continuidade com o passado.

A necessidade de apoio social na velhice pode aumentar devido a mudanças no estado de saúde, cognitivo e emocional e, nesse sentido, a qualidade de vida pode ser combinada através da saúde funcional de um indivíduo, sentimentos de competência, autonomia na realização das Atividades de Vida Diária (AVD's) e satisfação com suas circunstâncias sociais. O apoio social (atividades, visitas de familiares ou auxiliares, visitas ao domicílio, etc) pode mediar os efeitos de certas circunstâncias da vida, como a reforma, a viuvez, doença.

As patologias que mais afetam o sistema nervoso são a doença de Alzheimer, a doença de Parkinson, e os AVC's<sup>6</sup>. A doença de Alzheimer é uma patologia baseada na perda de memória e no declínio cognitivo que permanece incurável, sendo a mais comum. Esta causa incapacidade, dependência ou até mesmo morte. A doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais comum associada à população idosa, sendo diagnosticada pela presença de tremores de repouso assimétricos. Por último, os AVC's que são mais frequentes nos idosos e são justificados por vários fatores de risco tais como: hipertensão, diabetes, sedentarismo (Barreto, 2020).

Venusa Silva (2015), através da realização de entrevistas, pretendeu identificar os mecanismos de intervenção existentes nas instituições relativamente a programas de estimulação para pessoas idosas com demência. A autora refere que a patologia mais significativa na instituição é o Alzheimer e que existem vários detalhes para proporcionar conforto a estes utentes, como por exemplo o uso de cores claras nas paredes, janelas grandes que ofereçam luminosidade e luz natural, entre outros. Relativamente às atividades referem que *“temos os grupos a nível de estimulação cognitiva, a nível individual também...e essa estimulação também pode acontecer no domicílio do próprio utente”* (Silva, 2015, p. 85) e no leque de atividades e projetos em que estão envolvidos estão terapias de orientação; estimulação física (fisioterapia; estimulação sensorial; terapia ocupacional), o cinema, a música, o treino das AVD's<sup>7</sup>, terapia com animais,

---

<sup>6</sup> AVC's- Acidentes Vasculares Cerebrais

<sup>7</sup> AVD's- Atividades da Vida Diária

sessões de Reiki, entre muitos outros. Como se pode verificar existem inúmeras estratégias de estimulação da população idosa, quer apresente demências ou não.

### **3.3 Respostas Sociais para Idosos**

O envelhecimento populacional tem influenciado a própria estrutura das relações familiares, na medida em que há algumas décadas a família era a responsável pelo cuidar do idoso e, atualmente a falta de tempo e capacidade da família para ocupar o tempo do idoso que se tornou dependente e/ou cronicamente doente, determinou que essa responsabilidade fosse transferida para as instituições direcionadas à assistência ao idoso, como por exemplo centros de dia; centros de convívio; lares; serviço de apoio domiciliário; entre outros. Tal responsabilidade, difere consoante as necessidades do utente, mediante o seu processo de institucionalização. Institucionalização significa que o idoso permanece uma parte do seu tempo num estabelecimento, porém não necessariamente uma permanência de 24 horas, nesse caso designado como idosos institucionalizados residentes (Jacob 2002).

A institucionalização requer um conjunto de mudanças e ajustamentos nas suas rotinas, quer no espaço, quer na integração no ambiente, partilhando com pessoas desconhecidas, bem como a adaptação ao seu novo estilo de vida, rotinas, e regras das instalações. *"O processo de institucionalização tem vindo a manifestar-se como uma realidade que é sentida pelos idosos, no sentido em que já não encontram dentro da família e da comunidade a que pertencem, uma resposta satisfatória às suas necessidades existenciais"*. (Lourenço, 2014, p. 24). Desta forma, surgem novas figuras de representação, tais como prestadores de cuidados de saúde, e prestadores de cuidados, entre outros.

Nesse sentido, a obra de Rute Belga (2019) demonstra-nos alguns resultados sobre as consequências do processo de institucionalização e o contributo da animação sociocultural para o bem-estar dos idosos. Apesar de abranger a velhice em contexto de institucionalização (lar/residenciais), a autora destaca uma investigação realizada sobre a satisfação dos utentes nas atividades lazer. Os resultados apresentaram que a maioria dos participantes nos seus momentos de lazer, preferiam passear, com 50% dos votos, 20% dos participantes conviviam com amigos no café, outros 20% optaram pela costura, enquanto 30% preferiam ler. As opções mencionadas anteriormente sofreram alterações após o contacto com a instituição, nomeadamente o gosto por outras atividades às quais apenas tiveram acesso após a institucionalização, pela maior oferta e incentivo, como por

exemplo “20% dos participantes mencionaram que gostam de cantar, 10% do atelier de escrita, 20% continua a gostar de ler, 40 % do cinema e 30% de trabalhos manuais.” (Belga, 2019, p. 60). A autora conclui que “O lazer na terceira idade se caracteriza como um facto contributivo ao aumento da qualidade de vida destes, a ocupação do seu tempo livre, a convivência com outras pessoas e a possibilidade de novas aprendizagens estimula no idoso a “vontade de viver” que através da observação consegui aferir, que o facto de estes se sentirem uteis e estarem ocupados, fazia com que se sentissem melhor ao nível da sua autoestima.” (Belga, 2019, p. 74). Neste caso, a estimulação e ocupação do tempo livre através da animação sociocultural mostrou-se positiva e transformadora na vida dos idosos.

A resposta social correspondente à investigação, Centro de Dia, é “[...] um equipamento aberto, meio caminho entre o domicílio e o internamento, e ao mesmo tempo local de tratamento e prevenção” (Jacob, 2013, p.13). Enquanto resposta social, de alternativa à institucionalização permanente, visa satisfazer as necessidades básicas das pessoas idosas durante o dia, prestando um conjunto de serviços que contribuem para a permanência dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Para a admissão dos utentes, dos critérios considerados como prioritários, destacam-se “(...) a ausência ou indisponibilidade da família para assegurar os cuidados básicos, o idoso viver sozinho ou apresentar carência socioeconómica e o idoso encontrar-se numa situação de perigo ou de negligência (...) situações que constituem risco de acelerar ou degradar o processo de envelhecimento.” (Pereira, 2015, p. 22).

O Centro do Dia funciona durante o dia, apenas dias úteis “(...) e presta um conjunto de serviços que vão desde a satisfação das necessidades básicas, ao apoio psicossocial, à animação sociocultural e a outras atividades que tem como intuito a fomentação das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com os outros grupos etários, no sentido de contrariar o isolamento.” (Pereira, 2015). Este estabelecimento favorece as relações interpessoais com o objetivo de evitar o isolamento e solidão dos idosos, promovendo atividades ocupacionais, incluindo ainda serviço de refeição; controlo de medicação; cuidados de higiene; transporte adaptado; entre outros.

A autora Mónica Rocha (2018) investigou a satisfação, motivação e o interesse nas atividades socioculturais, dinamizadas num Centro de Dia e destacou os seguintes resultados: todos os participantes consideram que as atividades enriquecem o seu dia-a-

dia, na medida em que ficam entretidos e distraídos; acreditam que as mesmas contribuem para o seu bem-estar dado estarem sempre a ser estimulados e adquirirem novas aprendizagens; as atividades que mais cativam os utentes são maioritariamente sobre épocas festivas, comemorações religiosas e atividade musical. Concluindo, mais uma vez as respostas foram positivas na perspetiva dos utentes.

Ao nível gerontológico, a animação sociocultural nas instituições proporciona novas aprendizagens e reforça as existentes; fomenta o convívio e a participação grupal; promove a participação na organização e a planificação institucional; envolve os idosos institucionalizados em atividades comunitárias; minimiza as desigualdades sociais e culturais; proporciona um ambiente de troca de experiências e vivências pessoais e grupais (Martins, 2013).

Nesse sentido, o animador, técnico superior e um profissional “(...) capaz de constituir uma comunicação positiva entre vários indivíduos, grupos, comunidades, instituições sociais e com os organismos públicos.” (Ander Egg, 1991, p. 26) e habilitado a utilizar diversificadas ferramentas adequadas, de modo a estimular os seus destinatários deve assumir o papel importante na transformação do tempo livre do idoso. Para além disso deve ser capaz de prevenir situações de dependência promovendo a autonomia; fomentar as relações pessoais e intergeracionais; combater a desmotivação (tristeza, solidão), entre outros.

Desta forma, existe uma ligação entre áreas profissionais e dos respetivos elementos, tais como Serviço Social, Auxiliar Ação Direta, Recursos Humanos, Gerontologia, Psicologia.



## Capítulo 4- Definição do problema de pesquisa e objetivos

Consoante o autor Fortin (2009), *“a formulação de um problema de investigação consiste em desenvolver uma ideia através de uma progressão lógica de opiniões, de argumentos e de factos relativos ao estudo que se deseja compreender”* (p. 39). A definição do problema pressupõe a delimitação do objeto de estudo em que se está a trabalhar e os respetivos objetivos.

Nesse sentido, a problemática abordada será: em que medida as atividades socioculturais contribuem para a desenvolvimento físico, social e cognitivo de idosos, em contexto de centro de dia e quais os efeitos das atividades nos utentes.

Esta questão visa perceber se a animação sociocultural tem impacto no dia-a-dia dos idosos, seja ele a nível físico, social ou cognitivo, visto terem contacto com a mesma diariamente através das dinâmicas socioculturais. Por outro lado, possibilita a análise de comportamentos dos utentes, nomeadamente com demências e patologias, sendo possível verificar alterações positivas no seu desenvolvimento cognitivo e/ou físico, após o contacto com as diversas atividades.

Assim sendo, os objetivos desta investigação são:

1. Perceber como o Centro de Dia pode ser considerado um promotor do desenvolvimento humano no combate ao isolamento das pessoas idosas;
2. Avaliar o contributo das dinâmicas socioculturais para a evolução da capacidade motora, social e psicológica dos utentes com ou sem patologias e se o impacto é sentido de forma idêntica nas três dimensões;
3. Verificar a importância do animador sociocultural no contributo do bem-estar e desenvolvimento cognitivo e físico dos utentes;
4. Avaliar a satisfação dos utentes com o Centro, em várias vertentes, como por exemplo social, cognitiva, física, artística, musical.

Nesse sentido, esta pesquisa disponibilizará mais uma investigação na área da Animação Sociocultural, visto existir uma reduzida variedade de referências na área. Para além disso, pretende-se perceber se os Centros de Dia podem ser um meio de combate ao isolamento social, através da socialização de indivíduos e se minimizam a solidão e inatividade dos mesmos, quanto atingem a velhice.



## II. METODOLOGIA

## Capítulo 5- Plano de investigação e Métodos

No presente estudo será efetuado um estudo de caso, no qual se pretende compreender se as atividades socioculturais contribuem para o desenvolvimento físico, social e cognitivo de idosos, em contexto de centro de dia, como também quais os seus efeitos. Posto isto, a estratégia metodológica utilizada é a estratégia intensiva e por consequente, tendo por base os objetivos do estudo, será selecionada uma abordagem intensiva qualitativa e descritiva pois “este método assenta em estratégias de pesquisa para observar e descrever comportamentos, incluindo a identificação de factores que possam estar relacionados com um fenómeno em particular” (Freixo, 2009, p. 106).

O estudo de caso baseia-se numa “(...) conversa sustentada com outros, que inclui o diálogo, a observação e a participação ao longo de um período de tempo.” Bruner (2004) cit. Roriz, M. e Padez, C., p. 97. É um método de investigação que estuda um certo contexto do quotidiano, atividades e/ou crenças nelas envolvidas. Este método procura mostrar mundos desconhecidos e atribuir-lhes sentido, a partir do ponto de vista do outro, mas para isso é necessário que “antes de tudo compreender, aproximando o que está distante, tornando familiar o que é estranho.”, sem qualquer julgamento. As conclusões baseiam-se sobretudo no trabalho de campo, que é base de uma pesquisa etnográfica, à qual implica entrar no mundo dos indivíduos em estudo como observador participante durante um período de tempo.

A instituição escolhida tem 36 anos de existência e localiza-se no concelho de Sesimbra e a razão desta escolha está relacionada com o facto de ser localizada no concelho onde resido. Para além disso, Sesimbra conta com cerca de 54 000 habitantes e 3 Centros de Dia, sendo que cerca de 11 000 são pessoas com 65 ou mais anos, dar resposta às necessidades desta população pode ser desafiante (INE, 2023).

Além do mais, criei uma relação pessoal com a mesma, visto que foi a instituição que escolhi para o meu estágio profissional, após me licenciarem em Animação e Intervenção Sociocultural. No estágio foi possível observar e contactar com as diversas dinâmicas, tendo em conta a quantidade e qualidade das mesmas; a predisposição dos utentes relativamente às atividades e a diferença de interesse entre elas; a dinâmica com a animadora e relação da mesma com os utentes; entrada de novos utentes e o seu progresso na instituição, assim como dos já inscritos. Mais tarde, poucos meses após o término da investigação, foi-me proposto uma oferta de emprego enquanto animadora de Centro de Dia, na qual continuo até à atualidade. A animadora de Centro de Dia participante na

investigação encontra-se atualmente como responsável doutra resposta, nomeadamente o Centro de Convívio.

### **5.1 Técnicas e instrumentos de recolha de dados**

Na escolha dos instrumentos e procedimentos metodológicos a empregar foram privilegiados os que melhor se adequavam aos objetivos e à natureza do estudo. Efetuou-se observação, através de visitas à instituição durante a realização de atividades, com o objetivo de perceber os hábitos dos utentes nas mesmas. A observação é “(...) um triplo trabalho de percepção, de memorização e de anotação” (Beaud & Weber, 2007, p. 95) e desta forma, verificou-se o seu nível de entusiasmo, de aprendizagem, satisfação, entre outros, na realização das mesmas. Assim sendo, foram retirados registos fotográficos e foram registadas anotações sobre as rotinas dos utentes, assim como a diversidade de atividades presentes na instituição, o entusiasmo dos mesmos, etc. Para além disso, efetuaram-se conversas informais com os utentes de modo a desenvolver uma ligação e aproximação com os idosos e, por fim, entrevistas.

As técnicas de recolha de dados foram entrevistas semiestruturadas, com o respetivo guião que pode sofrer alterações no decorrer das conversas. A entrevista “é uma técnica particularmente apta a fornecer dados relativos às atitudes, às percepções, às crenças, aos sentimentos, às experiências do passado e aos projetos de futuro.” (Kahn & Cannell, 1957, p. 435). Através da entrevista podemos aprender como acontecimentos afetam os pensamentos, sentimentos das pessoas, assim como o significado das relações, das suas famílias, dos seus trabalhos e de si próprios (Weiss, 1994). Por outro lado, as conversas informais foram utilizadas com os utentes, devido à sua característica mais simples e livre. Neste caso, existem pequenas questões, de forma a orientar a conversa, porém os utentes tiveram ampla liberdade nas conversas que decorreram.

### **5.2 Descrição da instituição**

A instituição foi oficialmente construída a 17 de novembro de 1987, celebrando no presente ano (2023) 36 anos. Contudo, mediante o testemunho do sócio honorário nº3, também ele fundador da instituição e atual utente de Centro de Dia, tudo começou com um pequeno grupo de 10 pessoas que se juntaram com o objetivo de construir um lar numa das freguesias do concelho. A primeira reunião foi na casa de um dos participantes, de forma informal, como disse o utente “colocando a política de parte”. Porém, as seguintes reuniões realizaram-se numa pequena barraca pré-fabricada. A partir desse

momento, começaram a aparecer cada vez mais sócios, até que uma residente da vila ofereceu um pequeno espaço que funcionava como cozinha, para distribuir refeições. Assim sendo, na atual sede, iniciou-se um projeto apenas com uma cozinha e gabinetes e aos poucos se foram expandindo. No entanto, o projeto sofreu alterações e de Lar passou a Centro de Dia. Mais tarde, criaram um espaço para crianças, compraram equipamentos (como por exemplo carrinhas) e foram evoluindo até à criação do Centro Infantil. No entanto, permanece ainda o sonho da construção do lar de idosos.

A instituição conta atualmente com três infraestruturas, nomeadamente o Edifício Sede (onde se encontra o Centro de Dia), Edifício Centro Infantil e o Espaço Quintal. No que diz respeito aos Serviços Prestados, apresenta na área dos idosos e dependentes Apoio alimentar; Centro de Ajudas Técnicas; Centro de Convívio, Centro de Dia; Comunidade de Inserção; Informática; Lavandaria; Música e Serviço de Apoio Domiciliário. Na área das crianças, apresenta a Creche; Creche Familiar; Pré-Escolar e CATL<sup>8</sup> e, por fim, para a comunidade e sócios Aulas de Música, de Informática e Hidroginástica.

A instituição tem em execução três projetos para a comunidade: o Projeto CLDS-Família+, o projeto TrEVo-Transição Voluntária Ecológica e a ERPI- Lar de Idosos.

Relativamente a utentes, a IPSS conta atualmente com 57 utentes que frequentam o Centro de Dia, 24 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, ou seja, estamos perante um grupo maioritariamente do sexo feminino. No entanto, no período que decorreu o estudo havia apenas 40 utentes inscritos no Centro de Dia.

### **5.3 Procedimento da recolha de dados**

Em relação aos utentes a entrevistar, decidi efetuar uma amostra de 10 participantes numa população de 40, sendo que surgiram recusas de vários utentes, outros não tinham autorização legal que o permitisse e uma pequena percentagem de utentes apresentaram demências muito agravadas, na qual não seria possível uma conversa estruturada. Destes 10 utentes, com idades compreendidas entre os 73 e os 86 anos, ficaram divididos em 5 subgrupos de 2 indivíduos, sendo um primeiro grupo com utentes diagnosticados clinicamente com demência leve, o critério do segundo grupo de utentes deve-se ao facto de apresentarem demência moderada a agravada, um outro grupo com outras patologias diagnosticadas (nomeadamente a nível cognitivo), como depressão e sequelas de AVC's, o quarto grupo com utentes com dificuldade motora (doença de Parkinson, osteoporose)

---

<sup>8</sup> CATL- Centro de Atividades Tempos Livres

e por último 2 utentes sem qualquer patologia diagnosticada. Inicialmente, o estudo contava com 6 inquiridos do sexo feminino e 4 do sexo masculino, no entanto dois desses participantes saíram da instituição. Dos utentes que frequentam atualmente o Centro de Dia, não foi possível selecionar mais participantes por várias recusas e também pela não autorização da realização da entrevista. Sendo assim, o estudo foi constituído com 8 utentes do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Foi realizada uma conversa informal a partir de fichas individuais de animação (já existentes na instituição) que exprimem os gostos e preferências dos utentes, de forma a facilitar a compreensão e o diálogo com os participantes.

Por outro lado, decidi realizar entrevistas às famílias dos participantes. Foram entrevistados 9 familiares dos utentes incluídos na conversa, apesar de uma das dificuldades ter sido o facto dos familiares se sentirem pouco à vontade durante a entrevista e de ficarem um pouco mais reticentes. Um dos familiares não participou, porque o utente não tem qualquer relação de proximidade com a sua família. Foram ainda entrevistados a animadora sociocultural, visto passar a maior parte do tempo com os utentes e, principalmente, efetuar as dinâmicas socioculturais e verificar os seus resultados e, por fim, um membro da Direção da instituição que, apesar de estar mais ausente no dia-a-dia dos utentes, será essencial na explicação da importância de ter um animador sociocultural na instituição.

Para a elaboração das entrevistas foram assim distinguidos quatro tipos de atores, nomeadamente a direção que conta com a presença de um dos seus elementos; a técnica animadora, o grupo dos familiares dos utentes e, por fim, os beneficiários dos serviços, dos idosos. Os três primeiros foram abordados através de entrevistas semiestruturadas e, o último, através de uma conversa informal acompanhada de fichas individuais de animação que refletem os interesses e gostos dos utentes.

O objetivo de realizar entrevistas aos familiares é perceber as suas perspetivas relativamente ao bem-estar dos idosos, após a inscrição no Centro de Dia, assim como se surgiram novas rotinas nas suas vidas e melhorias a nível da saúde, tanto mental como física. Além disso, perceber a partir dessas mudanças, os seus efeitos no dia-a-dia no seio familiar, tanto dos familiares como para os utentes. Na mesma lógica, a entrevista à animadora tenciona compreender a sua perspetiva de bem-estar e melhorias nos idosos, a vários níveis. Contudo, neste caso melhorias visíveis no dia-a-dia dos idosos no Centro

de Dia e no meio comunitário, no qual convivem com muitas pessoas, sendo que este conta com uma população de 40 utentes, mais 18 funcionários e sócios que frequentam diariamente a instituição.

De outro ponto de vista, as conversas informais com os utentes têm como finalidade compreender a importância que dão às dinâmicas socioculturais, como também dos seus resultados, como por exemplo melhorias na mobilidade, o atraso ou controlo do progresso das demências, criação de rotinas, entre outros. Um outro objetivo parte de saber a satisfação dos utentes perante as atividades, quais as suas preferências, assim como das ligações entre utentes e funcionárias, incluindo a animadora.

Por fim, através da entrevista ao membro da direção pretende-se perceber a importância da presença de um animador na instituição, neste contexto particularmente na área dos idosos e quais os efeitos visíveis nos beneficiários dos serviços a partir do contacto com a animadora e as atividades.

O período da recolha de informação teve início no mês de fevereiro e terminou no mês de maio. Os guiões das entrevistas estão disponíveis nos anexos.

Por fim, o tratamento e análise de dados foram divididas em duas partes, sendo que numa primeira fase foram efetuadas as transcrições das entrevistas e posteriormente a análise dos resultados.

### III. ANÁLISE DE RESULTADOS

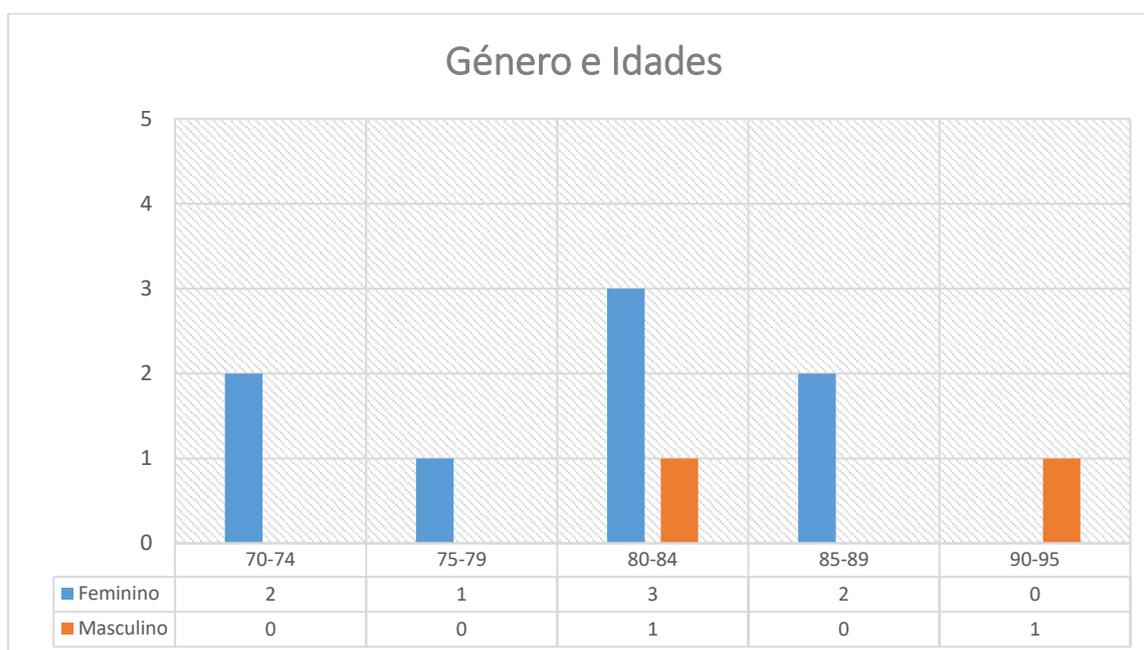


## Capítulo 6- Tratamento e Análise de Resultados

Neste capítulo serão apresentados os dados da investigação, através da análise das várias entrevistas, contando ainda com a presença de alguns gráficos referentes à caracterização dos participantes, a satisfação das atividades, entre outros. Num primeiro momento das conversas, foi questionado a identificação dos utentes, nomeadamente a sua idade, o motivo de inscrição na IPSS, assim como com quem vive.

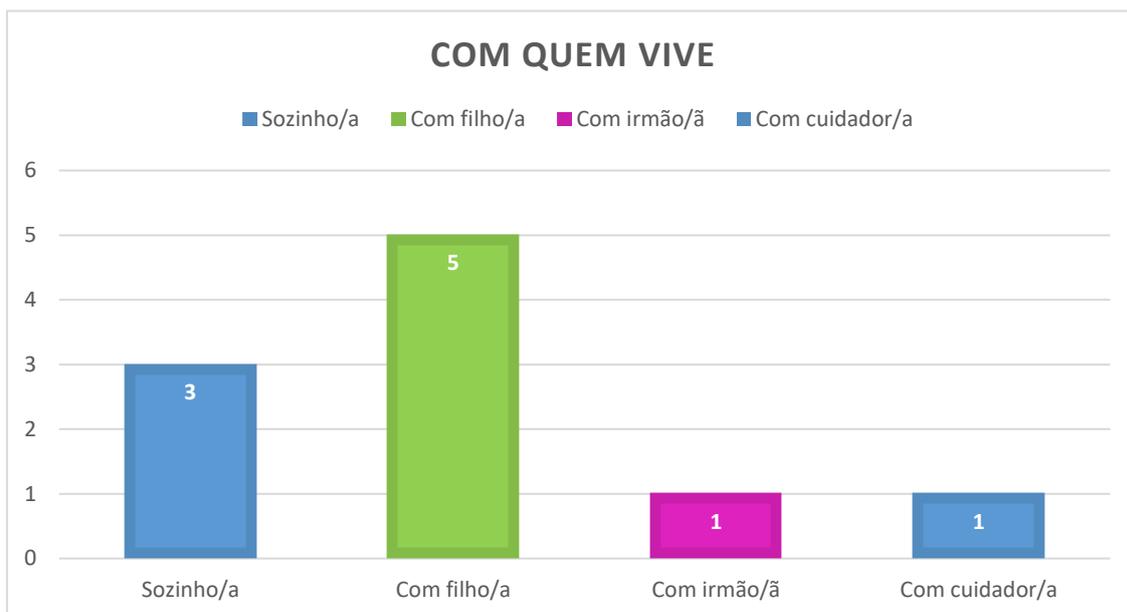
### 6.1 Análise das respostas dos participantes

- Caracterização dos utentes participantes



*Figura 6.1.1.- Género e idades dos utentes participantes*

Como se pode constatar, este grupo é maioritariamente do sexo feminino e o maior grupo etário é dos 85-89 anos. Contudo, o participante mais velho é do sexo masculino com 90 anos de idade. No que diz respeito às habilitações literárias, praticamente todo o grupo concluiu e terminou a sua educação na 4ª classe e apenas uma utente concluiu o correspondente ao 9º ano atual.



*Figura 6.1.2- Com quem vive os participantes*

No que diz respeito ao núcleo familiar dos participantes, nomeadamente com quem vive, temos metade dos participantes a viver com filhos/as. Isto resulta do facto de grande parte dos utentes precisar de apoio familiar por diversas razões, sejam elas financeiras, de saúde, etc. A principal razão são as doenças mentais, principalmente o Alzheimer e a Demência e outras por não conseguirem gerir a vida doméstica sozinhos, por exemplo cozinhar, fazer a higiene, entre outros. Por outro lado, uma parte ainda vive sozinho, correspondente a 3 participantes.

Existe ainda um caso em que o utente vive com uma cuidadora e um outro em que a utente vive com uma irmã mais velha, neste caso para não estarem ambas sozinhas.

- Motivo de inscrição no Centro de Dia

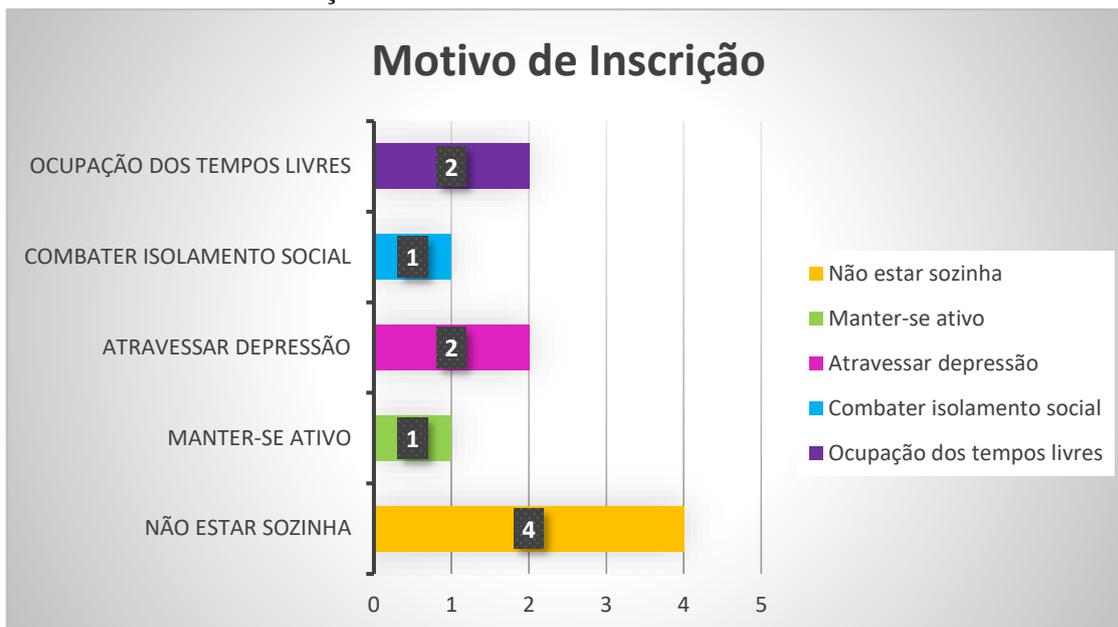


Figura 6.1.3- O motivo de inscrição no Centro de Dia

Os motivos de inscrição no Centro de Dia são variados. Uma das principais razões pela qual os idosos se inscreveram no Centro de Dia, correspondente a 4 respostas, foi o facto de estarem sozinhos e pretenderem estar ocupados a conviver com outros indivíduos. Destacam-se também a ocupação de tempos livres, ou seja, estarem ocupados a fazer algo útil, como também a superação de doenças mentais, tais como a depressão, ambas com 2 respostas dos participantes. Foram escolhidas ainda as opções “manter-se ativo” e “combate ao isolamento social” com 1 resposta cada.

- Participação nas atividades

Relativamente à participação nas atividades socioculturais, todos os inquiridos afirmaram que costumam participar, apesar da adesão não ser igual para todos. A adesão varia mediante a valorização que cada utente atribuiu à área da animação e/ou devido a condições médicas ou até mesmo pelos diversos interesses e predisposição de cada um. Enquanto alguns utentes referem que as atividades são importantes porque os mantêm ocupados ou porque são um meio de distração e de aprendizagem, outros vão “mais além”. Certos utentes mencionam o bem-estar físico e psicológico e a sua influência no dia-a-dia; a vontade de viver; o ultrapassar momentos complicados de doenças, principalmente mentais como a depressão foram temas bastante comentados durante as entrevistas. A participante nº4 mencionou “a vinda para o centro e as funcionárias foram e são essenciais quando enfrento uma crise da depressão”. O facto de haver entajuda

entre os próprios utentes e com as funcionárias, que se esforçam para incentivar os idosos a participar, influenciam a importância que cada um dá às atividades e à sua permanência no centro. Certos participantes mencionaram que foi através das atividades que deixaram de se isolar tanto e passaram a conviver ajudando outros utentes e, conseqüentemente, criando laços de amizade. Para além disso, mencionam que foi através da persistência e ajuda das animadora e das funcionárias que conseguiram superar doenças como a depressão e ansiedade. Constatou-se ainda que alguns ganharam autoestima e confiança com pequenas coisas como a vontade de se cuidarem, gostarem de si mesmos e de se sentirem válidos, como mencionou o participante nº8 “sem elas morremos”.

Na visão dos familiares, estes afirmam que as participações nas dinâmicas socioculturais contribuem para o bem-estar dos seus familiares, na medida em que os mantém ocupados, saudáveis e ativos. Isto significa que contribuem tanto para a melhoria da coordenação motora, como nas capacidades cognitivas e até para a sua integridade na sociedade. Como referiu o participante nº14, “a estimulação é importante pelo simples facto de manter funções cerebrais dos indivíduos, desacelerando certas patologias.”.

Já na perspetiva do membro da direção, as atividades têm uma importância decisiva na qualidade de vida destes utentes, na medida em que” pretendem que os idosos envelheçam com felicidade e, para isso, devem ser estimulados e animados, ao contrário da estagnação e imobilismo”.

Ainda na perspetiva de valor/importância das atividades para o bem-estar dos utentes, o membro da direção mencionou que através da presença de uma animadora formada e capacitada para promover as atividades adequadas a este escalão etário, é possível fazer toda a diferença no dia-a-dia dos utentes. Ou seja, “o centro não pretende utentes passivos e imóveis, mas sim utentes que acompanhem o plano de atividades que os envolva, os atraia e os valorize”, plano esse, como mencionou: “diversificado e organizado pela animadora a partir das preferências e necessidades de cada indivíduo”. Deste modo, os elementos da direção têm consciência da importância da ligação entre a animadora e os utentes, o que dizem não ser de agora, e pretendem continuar a trabalhar para resultados positivos, tornando assim as respostas da instituição mais apelativas ao público. E se por um lado temos o membro da direção apreensivo com a estagnação desta faixa etária, por outro lado a animadora refere o isolamento social e a valorização individual, daí a importância da promoção de convívio entre utentes e a planificação de atividades que faça com que se sintam únicos, úteis e capazes de realizar várias dinâmicas.

No que diz respeito a melhorias a maioria dos familiares apontou melhorias a nível psicológico/cognitivo, considerando que os idosos se tornaram mais ativos e alegres. Como referiu a participante nº19, “a minha mãe passou a chegar a casa contente e a querer contar tudo o que fez no dia”. Este processo foi bastante importante na criação de novas rotinas ou recuperação de outras, promovendo a autonomia. A importância de acordar e ter que se “arranjar”, porque existe um propósito (neste caso a ida para o Centro de Dia) é extremamente importante, assim como o cuidado com a beleza, proporcionando o aumento da autoestima e cuidado com a sua saúde. Contudo, a nível físico destacaram-se algumas diferenças, enquanto alguns familiares nos dizem que os utentes recuperaram fisicamente, tanto por patologias, como por acidentes, outros dizem que não notaram melhorias devido às doenças crónicas que não lhes permite recuperar certas habilidades, como mencionou a participante nº11 “infelizmente os joelhos da minha mãe já não permitem mais e não há nada que possamos fazer”. Na perspetiva da animadora, surgiram melhorias em muitos utentes, principalmente nos que estavam sozinhos em casa e que, mais tarde, criaram laços de amizade, tanto com os utentes como com os funcionários. Por outro lado, a mesma concorda que o estímulo é benéfico em vários aspetos, tanto a nível da locomoção da qual se notaram diferenças significativas, como também de estímulo cognitivo, “nem que seja para vermos um sorriso numa cara que se já se tinha esquecido de como se sorri”.

- Efeitos da participação

Quanto à satisfação dos utentes perante as dinâmicas socioculturais, todos os utentes consideraram que as atividades são adequadas à sua faixa etária. Apenas uma utente mencionou que, o facto de não ter nenhuma demência ou patologia diagnosticada, por vezes algumas atividades não lhe fazem sentido. No entanto, a mesma considera que para os outros utentes que se enquadram nesse registo, faz todo o sentido e estão totalmente adaptadas. No Gráfico 6.1.4 podemos constatar que o Tricô e Croché, os Passeios e as Fichas de Estímulo Cognitivo são as três atividades dominantes no 1º lugar de preferências com 40%, 20% e 20% (4 votos, 2 votos, 2 votos), respetivamente. Constatase também que os Trabalhos Manuais são uma das preferências dos utentes, sendo que foi escolhido por 50% (5 votos) dos utentes em segundo lugar, assim como a música com 20% (2 votos). Escolhido em terceiro lugar, os Passeios tiveram cerca de 40% (4 votos) dos votos. No entanto, diversas atividades foram escolhidas apenas uma vez como a Jardinagem, as Atividades Geracionais, os Bailes/Festas e o Sistema *Sioslife* (Sistema

Informático no qual realizam vários jogos). Algumas atividades foram escolhidas nos três primeiros lugares como a Música e os Passeios. Sendo a amostra maioritariamente do sexo feminino, conseguimos perceber a diferença de preferências, sendo que tanto o Tricô e Croché como os Trabalhos Manuais provêm dos votos das mulheres, enquanto os homens preferem o Dominó e Passeios.

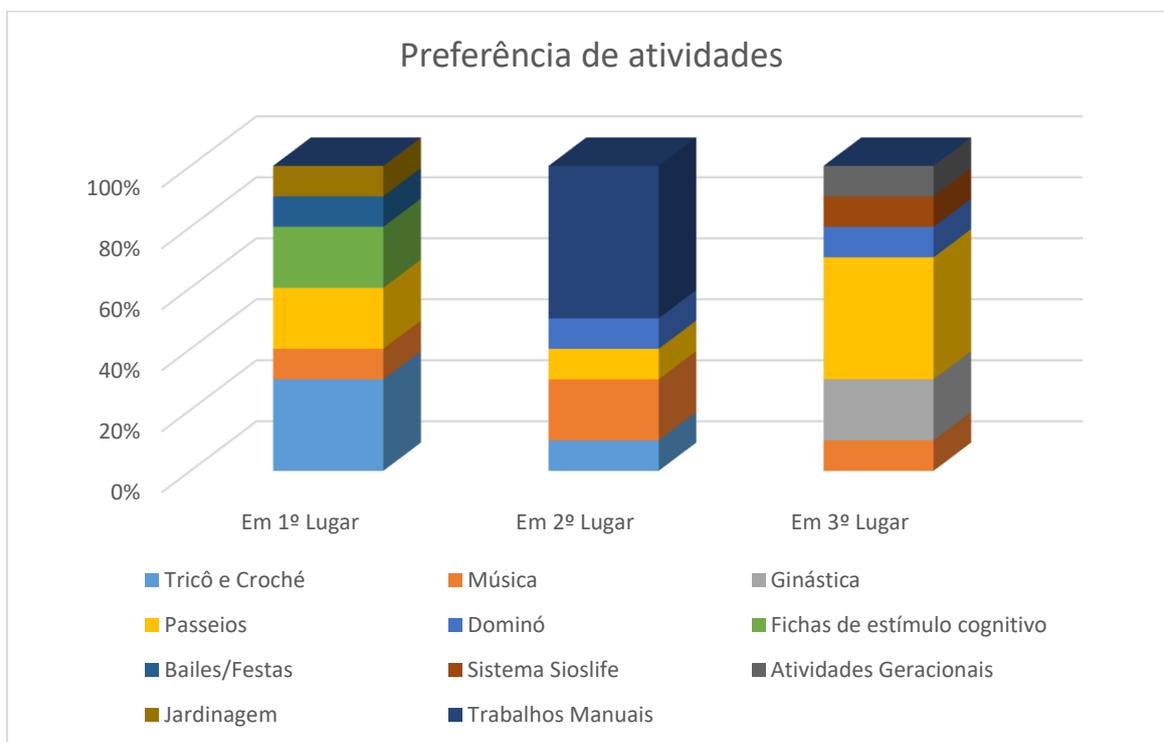


Figura 6.1.4- Satisfação das atividades

Em relação a melhorias a efetuar, percebemos que todos os utentes consideram que o Centro de Dia está bem-adaptado e organizado no que diz respeito às atividades. Todas as semanas é elaborado um plano semanal, na qual as dinâmicas socioculturais vão rodando, para não se tornar repetitivo. Como referiu a animadora, são realizadas atividades desde o nível físico, mental, musical, expressão plástica, passeios pela comunidade, atividades da vida diária (AVD's), como também idas às compras, ida à praia, ida ao multibanco, ida à pastelaria, piquenique entre muitos outros. O único ponto de melhoria mencionado foi o facto de uma utentes ter vontade do retorno de certas atividades como o *Reiki* e o *Yoga*. Referir ainda que as atividades são pensadas de forma a manter e/ou aumentar capacidades que o utente tem, assim como atender às suas necessidades e expectativas. Contudo, no que diz respeito à gestão dos recursos humanos surgiram vários comentários. A maioria dos utentes mencionou lacunas na logística dos almoços e lanches, bem como nos transportes que os levam para às suas casas.

Na última pergunta “Numa escala de 0-10, quanto recomendaria a inscrição no Centro de Dia a um familiar ou amigo?”, os dados revelaram que 8 participantes recomendariam o valor máximo (10 valores) a inscrição no centro de dia a um familiar ou amigo. Contudo, um utente respondeu 6 valores e outro 9 valores. Neste caso, não está apenas incluído a sua satisfação com as atividades, mas a sua estadia no Centro de Dia como um todo. Já nos familiares os resultados foram bastante positivos obtendo-se 4 respostas de 10 valores, 1 de 9 valores e 1 menos positiva de 5 valores. Mais uma vez, a maioria dos inquiridos encontram-se satisfeitos com a inscrição dos seus familiares no Centro de Dia, porque a nível social notaram melhorias na socialização e criação de relações interpessoais com outros utentes, evitando o isolamento do seu familiar bem como melhorias a nível psicológico/cognitivo e físico. No entanto, um familiar considera que o seu familiar apresentou melhorias apenas a nível psicológico/cognitivo e não a nível físico como pretendido. “Em instituições relacionadas com o bem-estar e com a saúde física, cognitiva e psicológica das pessoas idosas, a animação sociocultural pode ser encarada como animação também terapêutica. Abrange diversas áreas, ajudando a estimular as vertentes sensoriais e cognitivas do cérebro e a desenvolver a vertente físico-motora.” (Trindade, Pocinho, Carrana, Santos, & Serrano, 2022, p. 568). O membro da direção, por sua vez, atenta que se sente na obrigação do centro de dia contribuir para a qualidade de vida dos seus utentes e crê que essa missão é cumprida. Nas suas palavras “não queremos ser jamais um depósito de idosos, queremos sim idosos ativos e intervenientes”, prestando atenção às suas origens, valorizando os seus conhecimentos, experiências e preferências.

Por fim, o mesmo deixou a mensagem que em qualquer resposta, seja ela com crianças ou idosos, uma animadora com formação específica fará diferença na qualidade da resposta, em qualquer circunstância. De acordo com esta afirmação, estão os autores Trindade, Pocinho, Carrana, Santos, & Serrano (2022) que nos dizem “*Esta área tem a preocupação do bem-estar dos gerentes, de forma a estimular o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, sendo o seu profissional um elemento fundamental, uma vez que é ele o impulsionador que cria e desenvolve atividades, de forma lúdica, educativa, preventiva e recreativa, assim contribuindo para o desenvolvimento, prevenção e qualidade de vida do idoso*” (p. 569).



## Capítulo 7- Conclusão

O envelhecimento da população é um fenómeno que tem vindo a ganhar visibilidade devido a fatores como o aumento da esperança média de vida e o “peso” da população mais velha na população. As evoluções tecnológicas e medicinais, tanto em Portugal, como no Mundo têm contribuído significativamente para esse aumento e, conseqüentemente, para a redução da taxa de mortalidade, ao fortalecerem os cuidados com a saúde ao longo das suas vidas e ao permitirem à população a prevenção e retardação de doenças.

Assim sendo, o desenvolvimento de mais respostas sociais como lares, centros de dia, serviços de apoio domiciliário e centros de convívio foram essenciais para que esta população possa ter o apoio necessário às suas necessidades, quer seja na prestação de serviços de saúde, como de momentos de descontração e interação com outras pessoas, aprendizagem de novas competências, entre outros. Os centros de dia e lares são “(...) estruturas destinadas a promover, junto da terceira idade, um conjunto de actividades e de acções de cariz cultural, recreativo, social e educativo.” (Lopes M. , Âmbitos de Animação Sociocultural, 2010, p. 131).

Para tal, o desenvolvimento de competências cognitivas, físicas e sociais são fundamentais para combater o isolamento social, o sedentarismo e manter hábitos saudáveis “o estudo do envelhecimento e dos idosos, trata não só dos processos físicos associados ao envelhecimento, mas também dos factores sociais e culturais relacionados com o mesmo.” (Giddens, 2001, p. 164). Áreas como a terapia ocupacional, a animação sociocultural e a gerontologia são essenciais para este procedimento. Portanto, a Animação Sociocultural com idosos, em cooperação com essas áreas, funda-se na promoção de bem-estar e de qualidade de vida “(...) com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas actividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental.” (Lopes M. , Âmbitos de Animação Sociocultural, 2010, p. 128).

A Animação na Terceira Idade tem sido uma preocupação para os animadores na medida em que nos deparamos com um grande défice no interesse de empregabilidade com esta população, ao contrário da empregabilidade com crianças e jovens, na qual existe uma grande procura “(...) não passaram assim tantos anos, de um tempo em que convidava o

idoso a opinar, a aconselhar (...) a relatar os seus percursos e trajetos, a partilhar os seus saberes (...) e a distribuir os seus afectos sentidos e sinceros, ao seu núcleo familiar.” (Lopes M. , Âmbitos de Animação Sociocultural, 2010, p. 137). Uma vez que a população está a envelhecer, devemos prestar-lhe mais atenção melhorando as políticas públicas que a envolvem, as respostas em termos de saúde, mobilidade, entre outros, bem como na sua inclusão, na expectativa de um futuro mais sensibilizado e preocupado com esta faixa etária.

Por outro lado, a animação sociocultural é uma área muito diversa e vai muito mais além da intervenção com a população idosa. Sendo uma área inserida na Educação Não-Formal pelas suas características educativas, assim como a sua abordagem “(...) tem por finalidade o bem comum e o interesse público, a sua dimensão social e de serviço à comunidade (...)” (Costa, 2010, p. 16). Uma diversidade de âmbitos e espaços de trabalho, tais como, hospitais, instituições de cariz comunitário ou privado, escolas, museus, autarquias, bibliotecas, entre muitas outras instituições, assim como de população como por exemplo crianças, jovens, adultos, idosos, etc.

No que diz respeito à investigação, a problemática que se pretendia comprovar durante o estudo foi: em que medida as atividades socioculturais contribuem para a desenvolvimento físico, social e cognitivo de idosos, em contexto de centro de dia e quais os seus efeitos. Ora, a partir dos quatros objetivos inicialmente delineados podemos responder a esta questão.

No primeiro objetivo pretendia-se perceber se o Centro de Dia pode ser considerado um promotor do desenvolvimento humano no combate ao isolamento das pessoas idosas. Sendo este um processo “(...) de ampliação das escolhas das pessoas para que elas tenham capacidades e oportunidades para serem aquilo que desejam ser.” (PNUD, s.d.), a animadora referiu que todas as atividades estão programadas consoante a valorização individual e mediante os gostos de cada, refortalecendo certas competências e dando oportunidade a novas aprendizagens. Todos os utentes são da opinião que as atividades do Centro de Dia estão muito bem organizadas e que existe uma grande diversidade de atividades, que como mencionou a animadora vão desde físicas (caminhadas, passeios, ginástica) a cognitivas (fichas de estímulo cognitivo, jogos de reminiscência, etc), a lúdicas (música, expressão plástica, etc) e sociais (piqueniques, ida à pastelaria, etc). Mediante e opinião do membro da direção da instituição, o mesmo diz-nos que o Centro

de Dia evita o “esquecimento” desta faixa etária, ou seja, torna-os visíveis e ativos e, conseqüentemente, proporcionando momentos de socialização com a população ao redor, combatendo o isolamento das mesmas.

Em relação ao contributo das dinâmicas socioculturais para a evolução das capacidades motoras, sociais e psicológicas dos utentes, analisando as respostas dos familiares percebemos que a maioria concorda que o Centro de Dia proporcionou ao seu familiar melhorias nas três vertentes. Na capacidade motora iniciaram rotinas de exercício físico, como por exemplo caminhadas, na capacidade psicológica melhorias perante demências e doenças mentais como depressão e ansiedade, como também ao criarem novas rotinas de cuidado pessoal, aumentando assim a autoestima e o bem-estar psicológico dos idosos. Ainda na capacidade psicológica, vários familiares mencionaram o facto de a estimulação cognitiva ter evitado progressos na demência e até mesmo retardado noutras. Na capacidade social, a animadora diz-nos que certos utentes que estavam sozinhos criaram afeto e laços de amizade com outros utentes e funcionários, combatendo o isolamento social, apesar do mesmo acontecer com os outros utentes que vivem com familiares. Todavia, através das repostas dos familiares constata-se que o impacto não é idêntico nas três dimensões, uma vez que a nível físico existem algumas fragilidades, pois alguns utentes não criaram rotinas de mobilidade e outros não registaram melhorias por doenças crónicas que não o permitem.

No terceiro objetivo pretendia-se verificar a importância do animador sociocultural no contributo para o bem-estar e desenvolvimento cognitivo e físico dos utentes e, segundo os utentes, a animadora influencia a importância que cada um atribui às atividades e às suas finalidades, visto que a mesma está disposta a ajudar e ensinar cada um, mediante as suas capacidades. Primeiramente, os utentes revelaram alegria e satisfação em frequentar o Centro de Dia, tanto pela ocupação dos tempos livres, como pela relação com a animadora. Minuciosamente mencionaram o bem-estar psicológico, dado as suas patologias físicas e/ou mentais tais como demência, depressão, Parkinson, entre outros, ao participaram ativamente nas atividades propostas, como pela atenção e cativação da animadora perante cada situação individual. Tanto os idosos, como os seus familiares revelam a importância de existir uma figura que os oriente e ajude no seu dia-a-dia, assim como da importância de disponibilizar diversas oportunidades, por exemplo visita a museus, passeios, lanches em pastelarias, apanha da espiga, etc. Os dados revelam-nos isso mesmo, a maioria dos idosos prefere participar em atividades lúdicas e cognitivas

(exemplo: Música, Tricô e Croché; Fichas de Estímulo Cognitivo; Dominó) ao invés de físicas. De outro ponto de vista, o membro da direção concorda na presença de um animador seja em que instituição for sendo que este é um organizador e impulsionar de variadíssimas atividades que promovem o bem-estar dos seus utentes, dando-lhes a oportunidade e liberdade de fazerem o que quiserem, estimulando-os e valorizando-os coletivamente e individualmente.

Por último, foi relevante avaliar a satisfação dos utentes com o Centro de Dia, em várias vertentes, incluindo as dinâmicas socioculturais. Todos os participantes citaram estarem satisfeitos com a inscrição no Centro, independentemente de cada um ter os seus serviços específicos. Ou seja, certos idosos têm acesso a cuidados de higiene, para além dos básicos, outros têm acesso a um reforço alimentar que consta numa ceia, como também serviços de lavandaria, entre outros. Contudo, há sempre melhorias a fazer e alguns participantes mencionaram algumas lacunas na organização dos transportes e até mesmo das refeições. No que diz respeito às dinâmicas socioculturais, apenas uma utente revelou que faria uma melhoria, neste caso gostaria de voltar a participar em sessões de *Reiki* (um hábito antigo que se perdeu na instituição). De todos os outros participantes, nenhum mencionou necessidade de melhorias ou mudanças nas atividades. Em relação ao leque de atividades percebemos que os utentes estão bastante satisfeitos com atividades de carácter social e lúdico, visto que os Passeios tiveram 7 no seu todo, o Tricô e Croché e os Trabalhos Manuais tiveram ambos 5 votos e a Música 4, comparativamente a atividade física (Ginástica) que apenas obteve 1 voto.

Na minha perspetiva, a partir da observação e das respostas nas entrevistas existem algumas fragilidades na instituição, nomeadamente ao nível das dinâmicas socioculturais, sendo o principal foco desta investigação. Tal como mencionou um familiar, poderia haver melhorias a nível físico, visto existirem apenas duas atividades fixas no plano de atividades, nomeadamente uma manhã de ginástica adaptada e uma manhã de caminhadas. Apesar de também se realizarem passeios e idas a estabelecimentos, estes são espontâneos o que não altera esta fragilidade.

Outra fraqueza é a falta de recursos humanos, sendo que observei vários momentos em que a animadora se encontrava sozinha para auxiliar 40 utentes. É suposto estar em salão a animadora e uma auxiliar de ação direta para auxiliar os utentes na realização das atividades, visto ser um grande grupo.

Relativamente à investigação, uma das fragilidades esteve relacionada com a relação com os utentes. Num primeiro momento os utentes não sentiam grande à vontade para conversar comigo o que limitou algumas respostas. No entanto, ao longo da investigação foram criando à vontade para desabafar e conversar, desenvolvendo um pouco mais as suas respostas. Nas entrevistas aos familiares decidi efetuá-las um pouco mais tarde, precisamente pela mesma razão. De forma a se sentirem à vontade para conversar, escolhi um período após aconteceram algumas dinâmicas em que estivemos todos presentes (eu, utentes, familiares, animadora), nomeadamente o lanche do Dia da Família.

Outra fragilidade diz respeito à diversidade de participantes. Apesar de ter selecionado utentes com diferentes características e na qual a taxa de participação também varia, alguns dos participantes que poderiam alterar a conclusão desta investigação ficaram de parte. Ou seja, uma parte de utentes que não costumam participar em atividades ou que participam muito pouco não foram entrevistados o que poderia modificar algumas conclusões. Contudo, ao não participarem nas atividades também não conseguiriam responder a várias questões da conversa.

Concluindo, nesta instituição as atividades socioculturais contribuem para o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos idosos, apesar dos efeitos não serem idênticos nos três parâmetros. Conclui-se que tanto a estimulação cognitiva, como a socialização são bastante desenvolvidas e mencionadas pela população envolvente, no entanto outros parâmetros como o desenvolvimento físico fica um pouco mais aquém das expectativas. Todavia, os efeitos são na sua grande maioria positivos, seja pelo atraso de demências e patologias, criação de novas rotinas e hábitos, bem como evitar o isolamento social.



## **Anexos**

A- Guiões das Entrevistas:

- **Direção**

1. No seu entender, qual é o valor/importância das atividades socioculturais para o bem-estar dos utentes da sua instituição?
2. Considera importante a existência de uma animadora na instituição? Se sim, porquê?
3. Para si, a relação entre animadora e utentes é transformadora na vida dos mesmos?
4. Sente que o Centro de Dia contribui, de certa forma, para a qualidade de vida dos idosos? Se sim, como?

- **Animadora**

1. No seu entender, qual é o valor/importância das atividades socioculturais para o bem-estar dos utentes da sua instituição?
2. No seu ponto de vista, de que modo as dinâmicas socioculturais podem ser benéficas para o bem-estar dos utentes?
3. Ao nível das atividades, sente que o Centro de Dia tem várias ofertas para os seus utentes?
4. Notou melhorias ao nível do bem-estar físico; psicológico e social dos seus utentes após o contacto com as dinâmicas socioculturais, assim como as rotinas e serviços que a instituição presta aos mesmos? Se sim, quais?

- **Idosos**

1. Identificação: Nome; Sexo; Habilitações Literárias; Com quem vive o inquirido; Motivo de inscrição no Centro de Dia;
2. Costuma participar nas atividades?
3. Considera importante a existência de atividades de animação ?

4. De que forma as dinâmicas são importantes para si?
5. Satisfação com as atividades - Caracterização das preferências;
6. Considera que as atividades se adequam à sua faixa etária?
7. O que mudaria nas atividades do Centro de Dia?
8. De uma escala de 0-10, quanto recomendaria a inscrição num Centro de Dia a um familiar e /ou amigo?

- **Familiares**

1. No seu entender, as atividades contribuem para o bem-estar do seu familiar? Em que sentido?
2. Notou melhorias do familiar a nível físico, social e/ou psicológico, após a inscrição no Centro de Dia? Se sim, como?
3. Sente que o Centro de Dia criou rotinas necessárias à qualidade de vida do seu familiar? Se sim, como?
4. De uma escala de 0-10, quanto recomendaria a inscrição num Centro de Dia a um familiar e /ou amigo.

B- Lista dos participantes:

Participante	Sexo	Idade	Escolaridade	Categoria
1	F	74	4ª classe	Utente
2	F	76	4ª classe	Utente
3	F	82	4ª classe	Utente
4	F	73	4ª classe	Utente
5	F	84	9º ano	Utente
6	F	81	4ª classe	Utente
7	M	82	4ª classe	Utente
8	M	90	4ª classe	Utente
9	F	87	4ª classe	Utente
10	F	85	4ª classe	Utente

Participante	Sexo	Idade	Categoria
11	M	65	Familiar
12	F	60	Familiar
13	F	63	Familiar
14	F	58	Familiar
15	F	24	Familiar
16	F	50	Familiar
17	M	61	Familiar
18	M	65	Familiar
19	M	49	Familiar
20	F	40	Animadora
21	M	62	Direção

## Bibliografia

- Ander Egg, E., Moinhos, R., & Ytarte. (1991; 2010; 2007). *Tese: O Contributo da Animação Sociocultural para o Desenvolvimento Pessoal e Social de Alunos com Necessidades Educativas Especiais no 1º ciclo do Ensino Básico*.
- Ander-Egg, E. (1991). *Introducción a la Planificación*. Madrid: Siglo XXI. Obtido de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Introduccion-a-la-planificaci%C3%B3n-Ander-Egg-Ezequiel.pdf.pdf>
- APDASC. (18 de Outubro de 2019). *Estatuto da Carreira Profissional de Animador Sociocultural*. Obtido de <https://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063484d364c793968636d356c6443397a6158526c6379395953565a4d5a5763765647563464473947615735686246426c64476c6a6232567a4c324669593249335a4463314c54526b595463744e4464685a6931684e7a55794c575a6c5a5441774e>
- Associação Portuguesa de Alzheimer . (s.d.). *A Doença de Alzheimer*. Obtido de Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer: <https://alzheimerportugal.org/a-doenca-de-alzheimer-2/>
- Barreto, T. (2020). *Fisiopatologia do envelhecimento cerebral emecanismos anti-aging*. Universidade Beira Interior. Obtido de [https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10793/1/7605\\_16092.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10793/1/7605_16092.pdf)
- Batista, A. (2014). *Animação Sociocultural: imprecisões, ambiguidades, incertezas e controvérsias de uma ocupação profissional*. Obtido de <https://journals.openedition.org/sociologico/898>
- Beaud, S., & Weber, F. (2007). *Guia para a pesquisa de campo*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes Ltda. Obtido de <https://favaretoufabr.files.wordpress.com/2019/07/weber-f.-beaud-s.-guia-para-pesquisa-de-campo..pdf>
- Belga, R. (2019). *Bem-estar e qualidade de vida em idosos institucionalizados com demência- Contributos da animação sociocultural*. Instituto Politécnico de Beja- Escola Superior de Educação, Beja. Obtido de [https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5272/1/Rute%20Belga\\_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf](https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5272/1/Rute%20Belga_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf)
- Burguess, R. G. (1997). *A pesquisa de terreno: uma introdução*. Celta.
- Canário, R. (2001). A aprendizagem ao longo da vida. Análise crítica de um conceito e de uma política. *A aprendizagem ao longo da vida*. São Paulo, Brasil.
- Costa, C. A. (2010). *Animação Sociocultural- Profissão e Profissionalização dos Animadores*. Livpsic.
- Cramês, M. L. (junho de 2012). Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado. Obtido de [https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7645/1/M\\_Lu%C3%ADsa\\_Cram%C3%AAs\\_relatorio\\_final%20alterado.pdf](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7645/1/M_Lu%C3%ADsa_Cram%C3%AAs_relatorio_final%20alterado.pdf)
- Enguita, M. F. (2001). *Educar en Tiempos Inciertos*. Madrid: Morata.
- Europa, P.-E. s. (2023). *Índice de Envelhecimento*. Obtido de <https://www.pordata.pt/europa/indice+de+envelhecimento-1609>
- Europe, C. E. (1999). *Manual do Cuidador* (Vol. 1.ª edição em português). Lisboa: A.P.F.A.D.A.: Care Manual.

- Fernandes, M. h. (2016). *A expressão plástica e a música erudita como recursos da animação sociocultural a idosos institucionalizados*.
- Ferreira, P., Cabral, M., & Moreira, A. (2017). *Envelhecimento na Sociedade Portuguesa: Pensões, Família e Cuidados*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Obtido de [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/31744/1/ICS\\_Envelhecimento%20Sociedade\\_LIV\\_ORG%281%29.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/31744/1/ICS_Envelhecimento%20Sociedade_LIV_ORG%281%29.pdf)
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Freixo, M. (2009). *Metodologia Científica Fundamentos, métodos e técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Galinha, S. (2010). *Sociedades empáticas e organizativas: contributos psicossociológicos em educação*. Santarém: Imprinove.
- Giddens, A. (2001). *Sociology*. Polity Press. Obtido de [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3114970/mod\\_resource/content/1/Anthony\\_Giddens\\_Sociologia.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3114970/mod_resource/content/1/Anthony_Giddens_Sociologia.pdf)
- Gohn, M. (2014). Research in Education - IIª Serie, Number 1, 2014. *Non Formal Education, Learning and Knowledge in Participatory Participatory Processes*, p. 40.
- INE, I. N. (15 de junho de 2023). *População residente (N.º) por Local de residência (NUTS - 2013), Sexo e Grupo etário; Anual*. Obtido de [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0008273&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008273&xlang=pt)
- Jacob, L. (2002). O idoso e a comunidade-respostas sociais. (C. /. Avô, Ed.)
- Kahn, R., & Cannell, C. (1957). *The dynamics of interviewing: Theory, technique and cases*. The dynamics of interviewing: Theory, technique and cases: Wiley.
- Kitwood, T. (1997). *Dementia Reconsidered Revisited: The Person Still Comes First*. Buckingham: Open University Press. Obtido de <https://www.wook.pt/livro/dementia-reconsidered-revisited-the-person-still-comes-first-tom-kitwood/25928090>
- Lopes, M. (2006). *Animação sociocultural em Portugal*. Editorial Intervenção.
- Lopes, M. (2010). Âmbitos de Animação Sociocultural. Em C. Costa, *Animação Sociocultural Profissão e Profissionalização dos Animadores* (pp. 128-137). LEGIS.
- Lopes, M., Galinha, S., & Loureiro, M. (2010). *Animação e bem-estar psicológico: metodologias de intervenção sociocultural e educativa* (Vol. 1º ed). Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Lourenço, P. (2014). *Institucionalização do idoso e identidade*. Portalegre: Instituto Politécnico de Portalegre, Escola Superior de Educação de Portalegre, Escola Superior de Saúde de Portalegre. Obtido de <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/9205/1/Paulo%20Manuel%20da%20Rocha%20Louren%C3%A7o.pdf>
- Martins, E. (2013). *Gerontologia & Gerontagogia e Animação em Idosos*. Lisboa: Editorial Cáritas.
- Mills, c. W. (1959). *A Imaginação Sociológica*. Oxford University Press.

- Oliveira, T., Baixinho, C., & Henriques, M. (18 de maio de 2018). Risco multidimensional de queda em idosos. Obtido de <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7058/pdf>
- Padez, C., & Roriz, M. (2017). A regulação ética da investigação e os desafios. 21. Obtido de <https://journals.openedition.org/etnografica/4820>
- Pereira, C. (march de 2015). The Relevance of Human Development versus Community Development. *A new perspective of active ageing support, in the day care center.*
- PNUD. (s.d.). *O que é Desenvolvimento Humano*. Obtido de Desenvolvimento Humano e IDH: <https://www.undp.org/pt/brazil/desenvolvimento-humano-e-idh>
- PORDATA. (2023). *Esperança de vida aos 65 anos: por sexo*. Obtido de <https://www.pordata.pt/europa/esperanca+de+vida+aos+65+anos+por+sexo-1262>
- PORDATA. (2023). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. Obtido de <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela>
- Portugal, A. (2019). *Prevalência da Demência | Novo relatório da Alzheimer Europe 2019*. Obtido de Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer: <https://alzheimerportugal.org/prevalencia-da-demencia-novo-relatorio-da-alzheimer-europe-2019/>
- Rocha, M. F. (2018). *Envelhecer ativamente no Centro de Dia*. ISSSP. Obtido de <http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/26005/1/M%C3%B3nica%20Figueiredo%20Rocha.pdf>
- Santos, E., Pocinho, r., Fernandes Helder, & Jacob, L. (2013). *Envelhecimento e Economia Social- Perspetivas Atuais*. Viseu: PsicoSoma.
- Silva, V. P. (2015). *Mecanismos de intervenção existentes nas instituições relativamente a programas de estimulação para pessoas idosas com demência*. Coimbra: Instituto Superior Bissaya Barreto. Obtido de <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/28895>
- Trilla-Bernet, J. (2003). *La educación fuera de la escuela – ámbitos no formales y educación social*. Barcelona: Ariel. Obtido de <https://books.google.pt/books?id=LvuH5qYFxDsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Trindade, B., Pocinho, R., Carrana, P., Santos, G., & Serrano, J. (2022). A importância da animação sociocultural no combate ao envelhecimento das instituições. pp. 567-571. Obtido de <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.83246>. Retos, 43, 567-571
- United Nations. (s.d.). *Ageing*. Obtido de United Nations: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>
- Vilardouro, C. (janeiro de 2013). *O Contributo da Animação Sociocultural para o Desenvolvimento Pessoal e Social de Alunos com Necessidades Educativas Especiais no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade Católica Portuguesa -, Viseu. Obtido de <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13639/1/tese20maio%20Catarina%20Vilardouro.pdf>
- Weiss, R. S. (1994). *Learning from strangers: the art and method of qualitative interview studies*. Free Press.
- World Health Organization. (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde*. p. 30. Obtido de [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)

World Health Organization. (17 de junho de 2022). *OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção*. Obtido de OPAS:  
<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>