

**PRÁTICAS DE ANIMAÇÃO**  
Nº 10

**2017**

ISSN: 1646-8015

## Ficha Técnica

**Diretor:** Albino Luís Nunes Viveiros

**E-mail:** [albinoviveiros@netmadeira.com](mailto:albinoviveiros@netmadeira.com)

**E-mail da revista:** [revistapraticasdeanimacao@gmail.com](mailto:revistapraticasdeanimacao@gmail.com)

**Design/Paginação:** Elisa Franco Catanho

**Coordenação de conteúdos:** Cláudia Paixão

**Textos (os artigos assinados são da inteira responsabilidade dos seus autores):**

António Sérgio Araújo de Almeida, Alíxon Reyes, Ana Teresa Menezes da Silva Alves, Bruno Trindade, Cláudia Dias, Daniel Ferreira, Diogo Marques Vala Firmino, Ernesto Candeias Martins, Leonardo Manuel Lopes Pereira Couto, Maria João Trindade de Figueiredo, Mário Montez, Mario Viché Gonzalez, Sergio Buedo Martínez.

**Periodicidade:** Anual

**Número atual:** Ano 11 - N.º 10, outubro 2017 | outubro 2018

**ISSN:** 1646-8015

Revista com refereee

**Projeto de intercâmbio editorial «Animação Digital»** (para aceder às revistas *Quaderns d' Animació i Educació Social* e *Animación, territorios y prácticas socioculturales* clique no logo «AD»):



**Apoio:**



## Índice

CONSELHO DE REDAÇÃO | 4

EDITORIAL | 6

FEIRA NACIONAL DA CEBOLA DE RIO MAIOR – CONSTRANGIMENTOS E INCENTIVOS PARA A AFIRMAÇÃO LOCAL EM CONTEXTOS DE ENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO | 7

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL GERONTOLÓGICA PROMOTORA DA SATISFAÇÃO COM A VIDA EM IDOSOS FREQUENTADORES DE CENTROS DE DIA NA REGIÃO INTERIOR | 27

PEOPLE MAKE...COMMUNITIES - APONTAMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO NA ESCÓCIA | 48

RECUPERANDO ESPAÇOS PARA A CONVIVENCIALIDADE | 68

PENSAR LA RECREACIÓN Y LA NARRATIVA DE LA DECOLONIALIDAD ENTRE LAS TENSIONES Y PARADOJAS ÉTICAS, ESTÉTICAS Y POLÍTICAS DE AMÉRICA LATINA... | 88

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA 3ª IDADE | 118

ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL Y EDUCACIÓN DE CALLE: LA ASC COMO HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO COLECTIVO Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL | 128

"A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA TERCEIRA IDADE PROJETO DE INTERVENÇÃO NO CENTRO DE DIA DA CASA DO POVO DE FONTELAS" | 138

O PAPEL DA ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL EM SAÚDE MENTAL | 147

## **Animação sociocultural gerontológica promotora da satisfação com a vida em idosos frequentadores de centros de dia na região interior**

**Ernesto Candeias Martins\***

### **Resumo:**

Abordamos a animação sociocultural como promotora da satisfação e qualidade de vida no processo de envelhecimento de 68 idosos, de 5 centros de dia rurais, na região de Castelo Branco (Portugal). Foi um estudo de metodologia qualitativa, longitudinal, descritivo, analítico e interpretativo, no ano de 2015-16. Nortearam-nos os seguintes objetivos: promover o nível de satisfação com atividades culturais; desenvolver relações de convivência e autoestima; melhorar o clima social. Utilizámos como técnicas de recolha de dados as entrevistas e observações aos idosos, responsáveis e técnicos, para além da análise às variáveis sociodemográficas de caracterização dos sujeitos intervenientes. Aplicámos aos idosos um programa de atividades de animação sociocultural para melhorar o estado de ânimo, as relações, a convivência e qualidade de vida. Compreendemos a realidade social analisando as necessidades e exigências dos idosos e promovemos a sua participação nas atividades. O programa foi autoavaliado pelos idosos e responsáveis e técnicos dos centros. Os resultados demonstraram o que os estudos confirmam: a qualidade de vida aumenta à medida que os idosos realizam tarefas e atividades socioculturais periódicas de que gostam e são protagonistas. Houve uma melhoria na autoestima, na satisfação com a vida e no clima social e institucional, através da animação cultural.

**Palavras-Chave:** gerontologia; animação sociocultural; idoso; satisfação de vida; centro de dia

---

\* Doutor em Ciências da Educação (Área de Teoria e H.ª da Educação/H.ª da Educação Social) pela Universitat de les Illes Balears (Palma de Mallorca –Espanha), Mestre em Educação (Área de Desenvolvimento Pessoal e Social) pela Universidade Católica Portuguesa/Faculdade de Ciências Humanas, licenciado em Filosofia pela Universidade Católica Portuguesa de Braga e em Pedagogia/Ciências da Educação pela Universidade Pontifícia de Salamanca / Universidade de Lisboa – FPCE e Master em Comunidades Europeias (Área do Desenvolvimento regional). É docente no Instituto Politécnico de Castelo Branco/Escola Superior de Educação, coordenador do Mestrado em Intervenção Social Escolar e membro das Comissões Científicas de outros mestrados na ESECB. Leciona nos mestrados de Gerontologia Social, Animação Artística, Pré e 1.ª Ciclo do Ensino Básico e de Serviço Social.



## Questões prévias

O envelhecimento demográfico tem vindo a acentuar-se na sociedade. As modificações dos comportamentos demográficos repercutem-se, impreterivelmente nas estruturas populacionais de forma irreversível. De facto, o envelhecimento nos seus âmbitos biopsicossociais é um fenómeno de dimensão ínfima tendencialmente durável, irreversível e com efeitos em todas as sociedades (Quaresma, 2004). Segundo dados da Organização Mundial da Saúde a esperança de vida mundial era, em 2015 de 73 anos. Entre 2020 a 2025 o número de idosos portugueses alcançará os 18% da população, enquanto a população jovem rondará os 16% (Nazareth, 2009). Os próprios rendimentos (pensão/reforma) destes coletivos são escassos havendo 84% de pensionistas de velhice na Segurança Social com uma pensão mensal inferior a 500 euros e só 6% com pensão superior a mil euros. Estes e outros dados ilustram que, em 2009, a taxa de risco de pobreza foi de 21%, com tendência a aumentar à medida que vai avançando na idade (Martins, 2013).

Neste sentido as investigações sobre os aspetos (positivos) do envelhecer e da velhice adquiriram grande relevo, alterando as visões tradicionais que concebiam este ciclo de vida como declive e perda generalizada (Pérez Blasco, 2013). A explicação das várias teorias sobre a velhice e os conceitos de envelhecimento satisfatório, com êxito e bem-sucedido insistem na capacidade dos idosos manterem a sua autonomia e em seguir implicados com a vida, experimentando novos ganhos (Fonseca, 2005; Paúl & Fonseca, 2005). É verdade que as mudanças económicas e sociais têm transformado as relações familiares e sociais e, hoje em dia, muitas das funções anteriormente desempenhadas pela família, por exemplo o cuidado e a atenção aos idosos é atualmente, uma função que cabe ao Estado e/ou ao setor privado, o que provocou o aumento do número de instituições de acolhimento (Cardão, 2009). Estas instituições promovem e satisfazem a função de bem-estar dos utentes, recorrendo a projetos e atividades, a maior parte na área da animação (sociocultural), para além de lhes oferecerem teto, comida e assistência médico-sanitária, apoios diversos, etc. A *generatividade* (teoria do desenvolvimento de Erikson) destaca esta capacidade do indivíduo de desenvolver e participar em atividades institucionais e na comunidade. Ou seja, a *generatividade* implica aunar o desenvolvimento pessoal com o social (Erikson, 2000) dando-lhe momentos de satisfação. Neste sentido a animação

sociocultural) no âmbito gerontológico, favorece a participação dos idosos e contribui para a sua qualidade e cidadania ativa. O papel do animador converte-se fundamental.

Situações como a solidão (individual, social), o viver sozinho, sem vizinhos por perto, a falta de rendimentos, a inatividade no domicílio e nas instituições constituem fatores de risco para os idosos, em termos de necessidade acrescida à dos serviços de saúde, assistência e de bem-estar (Araújo & Carvalho, 2004). Pensamos que os futuros idosos terão características distintas das atuais, seja ao nível da instrução, condições de vida e de habitação, acesso aos cuidados de saúde, diferentes valores e preferências, maior capacidade de participação e disponibilidade de recursos sociais, o que implica maior exigência das instituições e dos seus técnicos.

O nosso estudo abrangeu uma amostra representativa de idosos (n= 68) de cinco centros de dia rurais (E1, E2, LO, LA, PR) que distam num raio de 15 a 30 Km da cidade de Castelo Branco, num total de 25 centros existentes. Os sujeitos da amostra estão aposentados, são maiores de 65 anos (média=80 anos, a mais velha tem 96 anos), frequentam diariamente os centros e são autônomos ou com uma dependência leve (critério de seleção). Tratou-se de uma investigação de metodologia qualitativa (descritiva, analítica e interpretativa), que teve a aplicação prática de um Programa de Intervenção em Animação Sociocultural (PIAS), de índole investigação-ação e/ou participativa. O problema que nos norteou o processo foi o seguinte: Será que um programa de intervenção em animação sociocultural (PIAS) aplicado a idosos de cinco centros de dia do concelho de Castelo Branco, melhora a satisfação, o estado de animo, as relações sociais e de convivência e, conseqüentemente, a qualidade de vida desses utentes?

Os centros de dia são instituições que os idosos frequentam para conviver, realizar atividades, partilhar ações e tomar as refeições principais. Ou seja, são valências ou equipamentos que funcionam durante o dia e que prestam apoios sociais, culturais, recreativos, educativos, etc. mantendo essas pessoas no seu meio social e familiar. Atendem às suas necessidades, estabilizam ou atrasam as conseqüências do envelhecimento, prestam apoio psicológico e social, promovem relações pessoais e intergeracionais, permitindo ao idoso continuar a viver na sua casa, evitando ou adiando o internamento em lares residenciais e, ainda prevenindo situações de dependência. Os principais objetivos deste tipo de estruturas de apoio são: (i)

recuperar ou manter ao máximo o grau de autonomia individual que permitam as potencialidades do indivíduo; (ii) prevenir o incremento da dependência através da realização de intervenções reabilitadoras; (iii) facilitar como meio o desenvolvimento de relações e atividades sociais gratificantes para o sujeito; iv) retardar as institucionalizações precoces e indesejadas; (v) promover a permanência do indivíduo no seu meio; (vi) proporcionar a realização de atividades básicas da vida quotidiana fornecendo apoio ao adulto idoso, assim como aos elementos pertencentes ao seu núcleo familiar; e por último, (vii) melhorar e manter o nível de saúde aos utilizadores através do controlo e prevenção de doenças. De um modo geral, os centros de dia favorecem as condições de vida das pessoas idosas dando-lhes dignidade e contribuindo para a manutenção e continuidade do seu modo de vida de autonomia.

Intentámos compreender a realidade social de cada centro de dia participante no estudo (entrevistas aos responsáveis, técnicos e colaboradores), analisando as necessidades e exigências dos seus idosos e promovemos a sua participação, através do PIAS, de modo a valorizar a intervenção da animação gerontológica na satisfação e qualidade de vida. Os objetivos deste programa de animação foram os seguintes: desenvolver a independência da pessoa do idoso na realização de atividades; contribuir para o bem-estar físico e psicológico nos idosos; criar momentos de aprendizagem e realização pessoal e social; promover os interesses e motivações dos idosos com atividades diversas nos vários âmbitos da animação (expressões, artística/lúdica, plástica, físico-motora, cultural, cognitiva, sociais); adquirir novos conhecimentos e/ou aprendizagens através das atividades; prevenir a desorientação espaço-temporal mantendo um ritmo de execução das atividades de acordo com as suas capacidades e motivações diárias; desenvolver a confiança, a autoestima e a participação. O PIAS integrou atividades relacionadas com as áreas de animação: Animação físico-motora e sensorial; Animação artística (expressão plástica, lúdica e trabalhos manuais); Animação cognitiva; Animação para o Desenvolvimento Pessoal e Social; Animação cultural e social. Todas as atividades e ações propostas visaram a autonomia e qualidade de vida nos idosos (níveis de satisfação).

Os resultados demonstraram o que teoricamente afirmam as investigações: a qualidade de vida dos idosos desses centros aumenta à medida que realizam tarefas e atividades socioculturais periódicas (Martins, 2013). Em geral, a valorização dos idosos,

responsáveis e técnicos confirmam: melhoria na autoestima e satisfação com a vida dos idosos ao realizarem atividades; expressam uma maior satisfação com o material produzido nas atividades; promovem um melhor clima social (amizades, relações, convivência), através da animação, e um autoconhecimento dos outros.

## **2.-Metodologia do Estudo**

A presente investigação permitiu a aquisição de conhecimentos fundamentais sobre os idosos em centros de dia. Para tal situamo-nos no paradigma interpretativo, que nos permitiram conhecer a sua realidade (problemas, motivações, interesses). Utilizámos uma metodologia qualitativa, participativa, ativa, de investigação-ação, uma dinâmica de grupo-orientada à realização de atividades, associada aos interesses dos próprios idosos. A parte da metodologia quantitativa destinou-se à análise das variáveis sociodemográficas dos sujeitos das amostras. Optámos como técnicas de recolha de dados a observação participante, a observação documental (institucional, individual), entrevistas semiestruturadas na fase Pré-Programa de Intervenção Animação Sociocultural - PIAS (13 questões) e na fase Pós-PIAS de avaliação (8 questões), aos idosos (n=68), aos responsáveis diretivos (nR=5) e diretoras técnicas (nT=5). Antes da aplicação daquelas técnicas mantivemos contactos informais e formais (protocolo, termo de livre aceitação, normas éticas) com as instituições e sujeitos, participando na organização da Feira Intergeracional do Idoso (finais de julho de 2016), que envolveu agrupamento de escolas, associações culturais e os 5 centros de dia. Com os registos observacionais (notas de campo) e as informações diagnósticas caracterizamos os sujeitos e programámos o PIAS (20 sessões em cada centro de dia), que decorreram em 2016. Após a recolha dos dados submetemos as entrevistas a análise de conteúdo. Os dados, com as notas de campo e registos observacionais, foram submetidos à triangulação. Contemplamos que a animação sociocultural com idosos contribui para consolidar projetos orientados à participação e satisfação dos participantes, para além da sua transformação sociocultural e educativa, do desenvolvimento da autonomia e 'ser pessoa' ativa.

### 3.- Análise interpretativa dos dados

Fizemos uma análise de conteúdo às entrevistas, através do sistema de codificação e categorização. Da análise aos segmentos de texto (parâmetros de evidências) passámos à sua interpretação elaborando sínteses com os aspetos mais significativos (descritores, evidências). Esta análise concentrou-se nas frases e narrações dos sujeitos, guiando-nos por um critério holístico, no sentido de que o indivíduo é percebido e estudado na sua totalidade e representação social. Os resultados foram produzidos, de acordo com a perspetiva narrativa do afirmado (indicadores expressivos dos juízos contidos no discurso da frase) e discurso coletivo. Ou seja, estabelecemos indicadores e procurámos o seu sentido integrando-os na respetiva categoria/subcategoria (procedimento desconstruído, síncrono e sucessivo).

#### 3.1.- Entrevistas aos idosos

A entrevista Pré-Pias aos idosos tinha 13 questões abertas (pergunta 6 desdobrava-se em duas: 'como passa os seus tempos livres' e que 'atividades costuma fazer') e só as questões 8 e 10 eram de escala nominal (Sim/Não). As categorias/subcategorias estabelecidas foram as seguintes: Categoria Centro de Dia - 'Razões de escolha' (Q1), 'O que é mais importante no Centro' (Q 2), 'Importância local do centro' (Q 3), 'Serviços prestados' (Q4) e 'Relação exterior do Centro (família/comunidade) (Q 5); Categoria Recreação –'Tempos livres' (Q 6), 'Importância da ocupação dos tempos livres' (Q 7), 'Tipo de atividades em que participa' (Q 8), 'Decisão sobre as atividades' (Q 9), 'Sugestões' (Q 10) e 'Atividades Novas a promover' (Q 11); Categoria Bem-estar e Qualidade – 'Mudava algo no centro (Q 12) e 'Centro de dia amigo dos idosos' (Q 13). Da análise categorial destacamos os seguintes descritores/evidências:

\*-A 'viveuz' e/ou 'Viver sozinho' e o estar perto de casa são os motivos que maioritariamente levam os idosos a frequentar o Centro. Não indicam a alimentação/comida e a higiene em primeiro lugar, quando em outras questões as referem. Em alguns centros responderam: *'Sabe...espero que consiga ter alguém até ao final, porque fiquei sozinho'*.

\*- O 'apoio', a 'alimentação/comida' e a 'companhia' ou 'comida/convívio' e 'roupa/higiene' são os serviços mais destacáveis nos idosos, os quais valorizam esta decisão repetindo: *'Olhe ainda bem que há estas casas para nos acolher senão era muito triste'*.

\*- Os idosos valorizaram positivamente a relação 'Centro com o exterior' (comunidade local) designando-a de forma unânime de 'Muito boa', 'Muito importante'.

\*- Os idosos designam de 'Muito boa' (90%) os serviços prestados, destacando a alimentação, como um dos melhores serviços, seguido 'apoio assistencial e social' e higiene. Em LO indicam maioritariamente todos os serviços do centro, sem distinção. Em geral consideram: *'O centro é a nossa segunda casa. Há uma relação muito próxima'*.

\*- Maioritariamente os idosos valorizam a relação do Centro com a família de 'Muito Boa' (80%), havendo uma harmonia dos responsáveis, técnicos e cuidadores com as famílias.

\*-Os idosos têm poucas ou nenhuma atividades diárias nos centros de dia e quando as têm são em datas pontuais. Habitaram-se a ver TV, a rezar, a dormir, isolar-se, etc., exceto no Centro LO onde há um grupo de idosos que fazem renda e elaboram objetos diversos.

\*-Todos os idosos dos centros consideram que gostam muito de ocuparem o seu tempo em atividades de interesse ou inovadoras (unanimidade -'Sim' gostam muito).

\*-A participação em atividades do centro é escassa e pontual (Natal, Páscoa, Carnaval, Dia do Idoso, aniversários, etc.), cumprindo o seu Plano Anual/Trimestral. Esta falta de participação deve-se também a algumas limitações físico-motoras (E2) e/ou cognitivas (PR).

\*-Em relação às sugestões e decisões de proporem atividades nos centros, cabe às técnicas decidirem os planos de atividades, comentando com os idosos as tarefas (novas) que querem fazer. Esta escassez de sugestões implica falta de motivação e diálogo com os idosos. Ao não serem estimulados acabam por perder algumas faculdades e não sabem o que dizer. A técnica de LO é a que promove mais atividades.

\*-A maiorias dos idosos acostumaram-se a fazer poucas atividades e, por isso parecem-lhes bem a repetição de algumas. Os idosos de E1, E2 e LA propõem a música (animação social, musicoterapia), as expressões e a ginástica.

\*- A maioria dos idosos não mudaria nada no centro, pois estão satisfeitos com os serviços. O seu nível de exigência é muito fraco, parecendo-lhes tudo bem e não se acham no direito de dizer seja o que for.

\*-'Centro Amigo do Idoso' tem, para eles o significado de 'apoio' e 'ajuda' prestada (serviços), por isso consideram-no 'amigo', porque 'ouvem' e preocupam-se pelos idosos.

Há um certo conformismo nos idosos na realização de atividades, porque não estão habituados a ter uma programação semanal/mensal. Valorizam a instituição neste ciclo de vida, as relações com a família e comunidade e a ação dos funcionários. A sua representação social sobre o centro é o de ajuda, apoio e 'ser amigo' deles. A proposta do PIAS pretendeu incrementar os níveis de satisfação e da qualidade de vida destas pessoas idosas.

### **3.2.- Análise às entrevistas aos responsáveis e diretoras técnicas**

Aplicámos entrevistas semiestruturadas aos dirigentes (R-E1, R-E2, R-LA, R-LO, R-PR) e às diretoras técnicas (T-E1, T-E2, T-LA, T-LO, T-PR). Destacamos as seguintes variáveis de identificação em ambas amostras:

\*-Responsáveis dirigentes: a maioria é do sexo feminino (75%), excluindo E1 e LO (masculino=25%); média de idades à volta de 56 anos, exceto em E1 e LA que ronda os 70 anos; todos casados (estado civil), exceto em LA (solteira); grau de habilitações literárias elevado (licenciados e mestrados), exceto em E1 (4.ª classe); residem na mesma povoação, exceto LA; ocupam o cargo há mais de 4 anos, exceto E2 (20 anos) e LO (um ano).

\*-Diretoras técnicas: são todas mulheres, licenciadas em serviço social e residentes em Castelo Branco, cujo estado civil ia de solteiras (T-E2; T-PR), casadas (T-E1, T-LA) e divorciada (T-LO), com uma média de idade de 33 anos. Todas trabalham na instituição há mais de 3 anos, em regime de contrato temporário, deslocando-se 3 a 4 dias à semana.

A segunda parte das entrevistas continha 12 itens, sendo o primeiro destes itens relativo aos anos no cargo ou anos de serviço como responsável ou diretora técnica. Analisemos os respetivos itens referentes aos responsáveis dos centros:

-*Nível dos serviços prestados*'. Todos os responsáveis referem ao que a lei prevê nos serviços a prestar e a sua adequação às necessidades dos idosos, mas nem todos centros cumprem na totalidade essa missão. Notámos que as pessoas que estão nestes cargos, já levam muito tempo e têm pouca inovação, exceto em R-LO.

-*Importância local do centro*' - Atribuem uma grande importância à instituição, destacando o apoio às famílias e à empregabilidade local (R-LO), indo ao encontro das necessidades básicas dos idosos (apoios, serviços).

-*Objetivos do Centro*' – Todos responsáveis referem a qualidade, satisfação e o bem-estar como objetivos centrais, pois o centro constitui o grande suporte para a família e para os idosos.

-*Execução dos objetivos*' – Todos mencionam que há uma adequação dos objetivos à missão e à valência da instituição, a qual se empenha em dar aos idosos uma boa qualidade de vida, garantindo as suas necessidades básicas diárias.

-*Realização de atividades*' – Todos têm uma noção clara da importância das atividades, mas na prática fazem poucas, já que as técnicas estão com contratos de 'par time'.

-*Animação socioculturais no centro*' – Todos reconhecem que a animação é promotora de satisfação, terapia ocupacional e bem-estar. Consideram-na primordial para o bem-estar físico e psíquico dos idosos, uma vez que estes ganham autoestima e autonomia.

-*Relação 'Centro – Família*' – É 'Muito boa' (unanimidade). Esta tarefa não é fácil porque alguns familiares não se interessam pelos idosos, regularmente visitam-nos aos domingos, mas não sabem o que fazem no centro. Apercebemo-nos que é muito difícil falar com determinados familiares.

-*Articulação 'Centro-Comunidade*' – Todos valorizam esta relação de 'Muito Boa', destacando o apoio das entidades locais (juntas de freguesia, paróquia, empresas), exceto o R-E2 pontuou como 'Boa'.

-*O que mudaria no centro?*' – Todos mudariam algo, por exemplo, novas instalações e melhores condições (R-E1), mais cuidadores/técnicos (R-LA; R-PR) ou

uma valência de lar (R-LO). Alguns dirigentes dos Centros de Dia contratariam mais funcionários e/ou técnicos se tivessem possibilidade econômica (R-E1, R-LA, R-LO).

-*'Qualidade de vida no idoso'* – Está relacionada com as necessidades básicas (biopsicossociais), bem-estar físico e psíquico (saúde) dos idosos ou o 'saber ouvi-los' (assertividade e acuidade) (R-PR).

-*'Centro amigo dos idosos'* – As instituições destinam-se a preocupar-se e a compreender os idosos, satisfazendo-lhes as suas necessidades e dando-lhes qualidade de vida. Daí que o centro amigo é o que os ajuda e compreende.

Analisemos as mesmas questões feitas às diretoras técnicas dos centros:

-*'Nível dos serviços prestados'*. Todas as técnicas referem a qualidade dos serviços, preferentemente os básicos do dia-a-dia (necessidades). Há coincidência com o discurso dos responsáveis na prestação e adequação às '*necessidades*'.

-*'Importância locais do centro'* – Devido ao envelhecimento demográfico os centros asseguram a qualidade de vida nos idosos, promovendo-lhes relações de proximidade (comunidade, família). Há coincidência com o discurso dos responsáveis.

-*'Objetivos do Centro'* – As técnicas são unânimes que os centros assegurem a satisfação das condições básicas, promove o bem-estar e a autoestima dos idosos. Há coincidência com o discurso dos responsáveis dos centros.

-*'Execuções dos objetivos'* – Todas as técnicas cumprem os objetivos relativos à missão institucional e às necessidades dos idosos. Reconhecem que se pode fazer 'algo mais'.

-*'Realização de atividades'* – As técnicas realizam atividades adequadas aos interesses e limitações dos idosos, mas são escassas. Reconhecem que eles necessitam de motivação e que as estratégias usadas não são as melhores. Escasseia-lhes formação em animação.

-*'Relações com a família'*. Todas as técnicas confirmam a boa relação com a família, mas essas relações podem melhorar criando mais laços de amizade e confiança.

-*'Animação sociocultural no centro'* – As técnicas fazem uma definição clara de animação e da sua importância no bem-estar, no desenvolvimento pessoal e social, na criatividade, relações e participação, mas na prática não operacionalizam estas ideias. A representação social do seu discurso coincide com a dos responsáveis.

-*'Articulação Centro – Comunidade'* – Há coincidência com o discurso dos responsáveis ao designarem por unanimidade de 'Muito Boa' essa relação.

-*'O que mudaria no centro?'* – Há coincidência com o discurso dos responsáveis ao desejarem mais recursos técnicos. Destacamos T-LO e T-LA ao desejarem uma animadora.

-*'Qualidades de vida no idoso'* – As técnicas destacam o significado da 'qualidade de vida, coincidindo com alguns dos responsáveis, principalmente na relação com as necessidades básicas (biopsicossociais), bem-estar (saúde), aceitação e felicidade. Para elas a qualidade passa pelo apoio ao idoso, criando-lhe satisfação.

-*'Centro amigo dos idosos'* – As técnicas atribuem este significado ao apoio e carinho (afetividade) aos idosos, à sua segurança e em mantê-los ocupados, ou seja, uma instituição que satisfaça as suas necessidades dá-lhes qualidade e felicidade/bem-estar emocional.

É notório que os discursos narrativos dos dirigentes e das técnicas coincidem na sua representação do discurso social coletivo, havendo uma preocupação pela satisfação das necessidades e promoção da qualidade de vida (Araújo e Carvalho, 2004). No âmbito da animação sociocultural todos os centros escasseiam dessas atividades, já que essas técnicas, formadas em serviço social, não têm um complemento formativo em animação (Silva & moinhos, 2010). Isto vai ao encontro da importância que tem a animação nestas valências, da utilidade dum programa de animação, que inclua atividades diversificadas e adequadas.

#### 4.- Programa de Intervenção Sociocultural aos idosos

As 20 sessões de animação, nos centros de dia, ocorreram uma ou duas vezes por semana e ao sábado. Previamente estabeleceu-se a duração das atividades, mas por vezes dependeu das destrezas de cada idoso. As sessões executaram-se de acordo com os objetivos, características dos idosos e do que gostariam de fazer (Jacob, 2007). Em todas as atividades realizadas demos apoio afetivo-emocional, indo ao encontro das suas problemáticas, desdramatizando situações causadas pela perda de capacidades e atuando estados de ânimo, de modo a permitir às pessoas portadoras de alguma limitação participarem, valorizando-se pessoal e socialmente (Marques, 2011, p. 2-6). Usufruíram plenamente dos seus direitos e sentiram-se cómodos ao

executar as tarefas. Respeitámos os ritmos, gostos, saberes, interesses e aprendizagens (significativas). Por isso, as sessões mesmo planeadas previamente (objetivos, estratégias, material disponível e recursos, avaliação), estas nem sempre seguiram o plano, dadas as imprevisibilidades e o ritmo de cada idoso 3 os interesses manifestados, bem evidente nas opiniões em 'focus group' realizadas de cada 4 sessões. Normalmente cada sessão estava dividida em duas partes: uma de manhã e outra à tarde, consoante a natureza das atividades, a disposição e gostos dos idosos, sempre iniciadas como musicoterapia e procedimentos de relaxe.

As atividades iniciais eram de animação físico-motora e sensorial (mobilidade, flexibilidade e agilidade), no sentido de levar os idosos a descontrair e a participar e, em seguida executavam-se as atividades de caráter cognitivo e cultural. De tarde, realizávamos atividades de expressão plástica, artística e lúdica. Durante o desenvolvimento das atividades apresentávamos os objetivos e o modo de fazer, com intuito de os motivar para se envolverem nas tarefas. Os recursos materiais de apoio foram previamente pedidos, garantindo-se a preparação das actividades, distribuídas por grupos. No final de cada atividade passámos uma ficha de autoavaliação e no final fizemos 'focus groupe' - entrevista de discussão sobre o ocorrido.

A maioria dos idosos gostou e disfrutaram da atividade física sensorial e motora: *"É muito bom, as pernas e as costas pesavam, e passado algum tempo ficam aliviadas"* (LA-9, LO-4). Esta atividade pretendia que os idosos relaxassem o corpo e a mente ao som de uma música adequada. Outra atividade que gostaram imenso foi a 'expressão plástica e lúdica', dobragem de revistas (dois modelos diferentes o simples e o duplo), para no final sair numa vela e na outra um boneco: *"Tem a certeza que é mesmo uma vela e um boneco?"* (E1-3), *"Não somos capazes!"* (LA-1), *"Bem, já conseguimos dobrar"* (E2-5), *"Não ficou parecido com uma vela nem um boneco?"* (LO-10), mas todos conseguiam fazer (emoções positivas). Fizemos "marcadores de livros" com vários materiais (feltro de várias cores, cola, desenhos alusivos às épocas, pedaços de renda, cartolina de várias cores, fitas de cetim) e a "construção do jogo do galo", cujo objetivo era recordar como se jogava e depois construí-lo, para que eles conseguissem jogar. Tratou-se de uma atividade muito participada e de interesse comum.

Foram lidas alguns textos a pedido dos clientes (ateliê de leitura) para que todos pudessem estimular a memória com essas leituras (expressões, frases) as quais eram muito bonitas, debateu-se o tema da família: *"hoje em dia já não havia o conceito de família"* uma vez que as pessoas estão mais egoístas (E1-4, LA-6, LO-7, PR-2). No final da atividade, os idosos tinham a liberdade de poder dialogar e dar o seu contributo, partilhando a história e discutindo o significado das palavras na sua vida, nas relações e experiências.

Todas as sessões decorreram no ambiente alegre, salvo alguns dias em que alguns idosos estavam com baixos estados de ânimo. Uma das dificuldades iniciais foi o fato dos idosos não desenvolverem a troca de opiniões, a comunicação entre eles, pois isolavam-se. Desenvolvemos capacidades de caráter pessoal e social (González Rodríguez y Muñoz Marrón, 2008). O animar passou a significar para eles uma capacidade de promoção da interação entre eles (convívio), potencializando a sua capacidade expressiva/comunicativa.

## **5- Valorização do Programa de Intervenção de Animação Sociocultural**

Após a aplicação do PIAS solicitamos aos idosos, responsáveis dirigentes e diretoras técnicas que efetuassem a sua avaliação, através de entrevista individual com 8 questões, sobre a execução do programa, o impacto que teve na vida da instituição e nos seus idosos.

### **5.1.- Satisfação nos idosos**

Uma vez que trabalhámos mais as áreas das expressões plásticas, artísticas e culturais, ouve o cuidado de saber se tinham realizado algumas atividades, mas a maioria tinham feito poucas, exceto em LO e LA. Daí termos ajustado o programa a outras atividades de interesse nestas áreas da animação sociocultural. Algumas atividades demorarem muito mais tempo do que o esperado e, outras coincidiam com a proximidade de datas festivas, por exemplo, a Feira intergeracional, o dia dos Avós, dos Namorados, o Carnaval, festa religiosa local, dia do aniversário, etc., o que obrigou a integrá-las no nosso plano. Assistimos a uma grande progressão de centro para centro devido, em parte, à

participação de algumas técnicas na estimulação cognitiva dos idosos (González Rodríguez & Muñoz Marrón, 2008). As fichas de autoavaliação foram passadas no final de cada módulo (áreas) do PIAS, sendo valorizadas, com a ajuda das notas de campo, observação participante e entrevista em grupo no final.

Analisemos essa autoavaliação (fichas):

\*-Em relação aos escores de pontuação (escala de Likert) de 'gostar da atividade realizada', a totalidade dos idosos manifestaram 'Muito' (intervalo 4). Ao ser passada a ficha no final da tarefa o gosto de realizá-la expressou um contentamento elevado de 'fazer' e 'ser capaz' nos idosos.

\*-Na opinião sobre a atividade ('divertida' ou 'aborrecida', na mesma escala) todos os idosos dos centros de dia disseram 'Muito divertida' (intervalo 5).

\*-No 'aprender algo de novo' com a atividade realizada, os idosos manifestaram palavras conotadas com a dimensão emotiva e sentimental ('bonito', 'interessante', 'fácil', 'engraçado', 'faz bem à saúde', 'gostamos muito', 'foi coisas novas, etc.).

\*-A maioria dos idosos disse que 'Não' (75%) conhecia a atividade realizada.

\*-Sobre qual das 'atividades que preferiram', a maioria dos idosos disseram 'Todas' (80%), mas alguns destacaram mais a 'ginástica', seguido de atividades lúdicas e culturais. Em PR as opiniões foram mais dispersas, devido ao grupo de idosas muito ativas, que estão sempre interessadas em algo 'novo' (exigência).

\*-Em relação ao '*Sentido da aprendizagem*' (aprender a aprender) os idosos manifestaram as seguintes respostas: 'Aprendemos muito', 'foi interessante', 'aprendemos algo esquecido', 'convivemos em grupo'.

\*-Na '*atividade que menos gostaram*' não houve discurso negativo, pois a maioria dos idosos gostaram de todas, exceto algumas tarefas mais trabalhosas e de maior concentração.

Podemos afirmar que as autoavaliações dos idosos foram muito positivas e motivadoras para a avaliação do PIAS, podendo sintetizar algumas ideias reflexivas:

□ Alguns idosos não conseguiram fazer os trabalhos como eles queriam e estiveram para desistir de algumas atividades, dizendo: "*Olhe o que me está a propor é muito difícil*" (E1-6, E2-2, PR-9); "*Se ficar ao meu lado farei tudo, senão, não vale a pena insistir*" (E2-1);

□ Nota-se que em alguns dos centros de dia os idosos não são estimulados, daí a recusa inicial em participarem nas atividades: '*eu já sou velha para quê fazer isto, não sei*'

(E1-9, LA-3, LO-7), muitas vezes não era o gostar da atividade, mas o facto de participar e entrar no desconhecido. Passado algum tempo proferiam: *"É assim que se faz", "afinal não é difícil"* (E2- 4) reforço) e experimentavam.

□ Do ponto de vista físico-motor houve idosos que queriam participar nas atividades, mas as suas limitações físicas não favoreciam: *"tenho as pernas que não ajudam nada"* (E1-2), *"doem-me as mãos e os dedos dos pés"* (LO-6, PR-5), mas acabavam por fazer e gostaram.

□ As atividades começavam com poucos e terminavam envolvendo todos: *"As atividades correm bem, apesar de gostar de ter mais gente a participar"* (E1-8, E2-6, LA-11).

□ Tivemos em conta situações criadas por algumas atividades, por exemplo, maus cheiros das tintas acrílicas e a constatação de alguns idosos em terem as mãos pintadas (passou-se a usar luvas): *"Bem agora já parece que vão limpas para a mesa"* (E1-3, LA-4)

□ Incentivámos a melhoria dos trabalhos: *"Está haver com está bonito e é capaz"*. Reforçamos com palavras positivas e a força de vontade: *"Afinal já sou capaz, e que bonito que está"* (E1-5, LA-9, LO-3, PR-2 e 7).

□ Minimizámos algumas consequências provocadas por ações não ligadas diretamente ao projeto no seu plano diário de atividades: *"Foram às consultas e os idosos gostariam de ter participado nas atividades"* (LO-5; PR-4).

□ Houve alguns idosos que não estavam a participar diretamente nas atividades que se iam levantando e espreitando o que estávamos a fazer. Isto demonstra o interesse que gerava as atividades, transformando-se numa oportunidade para participarem à nossa pergunta *"Então está a gostar do que estamos a fazer?"*: *"Bem eu acho bem mas tenho medo de não saber fazer!"*, a que replicávamos se não ficasse bem dava um jeito (LO-11).

□ A importância em levar para os familiares ou amigos as peças produzidas fazia que estes os elogiassem nas suas capacidades. Daí promover-se o aumento da participação nas atividades e o entusiasmo na sua realização, por exemplo na confeção de porta-chaves ou pregadeiras: *"Enquanto fazíamos as atividades (PR-5) contou com alegria que a sua nora e neto tinha estado lá em casa e que tinham adorado"*; *"a minha nora gostou muito da pregadeira e disse-me para lhe oferecer uma para colocar naquele casaco verde"* (E2-9).

□ O gosto das peças produzidas foi enorme: *"Estou sempre encantada"* (LO-10); *"Afinal somos capazes com esta idade"* (E2-3); *"Este é um dos trabalhos mais bonitos"* (E1-7); *"Tudo o que fazia achava bonito"* (LA-2).

▫ Ao longo das atividades os sentimentos iam aflorando melhor e mais rápido, pois disseram *"que iam fazer as atividades porque gostavam de se entreterem um pouco"* (E1-10, PR-3); o *"tempo assim passa mais depressa"* (E1-4). Muitos idosos no fundo gostavam, mas não queriam dizer com medo de parecerem intrometidas: *"adoramos fazer as atividades"* (LA-5 e 7; LO-2 e 9). Foi importante o reforço positivo que demos ao longo das sessões e, isso deu-lhes segurança e bem-estar.

▫ As alegrias e momentos de diversão. Muitas das atividades proporcionaram vários momentos de riso, de alegria, de diversão. Verificamos as reações em relação às mãos pintadas com flores, ao amigo que pintou a colega do lado e ela olhou para ele com um ar de zangada, mas segundos depois desataram-se todos a rir, a anedota que foi contada, as máscaras que eram todas diferentes e levou alguns idosos a dizerem: *"parece os meus netos, se os meus filhos vissem, não faltaríamos a dizer, o pai está bom?"* (LO-4) ou *"a mãe hoje deve ter visto um fantasma, não"* (E2-5, LA-6).

▫ Os desejos de quererem participar nas atividades. Antes de irem para o refeitório comer os idosos perguntavam quando faziam outras atividades - *"no próximo sábado"* e retorquiam *"tanto tempo, venha antes amanhã, nós gostamos muito quando cá está"* e, assim acumulavam energia para as tarefas seguintes (E2-11; PR-10,). Chegado a hora de irem para comer o lanche, algumas idosas não *"queriam deixar a atividade a meio"* (E2-7).

▫ As possibilidades de terem experiências novas: *"Para onde nos leva?"* (LA-8) *"Nunca vimos para aqui, desde que estamos cá, nunca vimos"* (LA-10), referindo-se a um local do centro de dia, pois fomos para uma sala ao lado para fazer a atividade de animação física-motora e sensorial (E1-8), já que havia mais espaço e condições.

▫ A valorização do PIAS, por parte dos que não participaram diretamente nas atividades: *"o centro já estava a precisar destes trabalhos"* (E1-11, E2-8; LO-1); *"ficam muito bonitos no móvel e nas paredes, como enfeitam"* (LA-1, PR-1),

▫ O poder do jogo (dimensão lúdica e motora) foi muito importante, por exemplo no jogo do galo. Alguns dos idosos disseram: *"tem a certeza que conseguimos fazer o jogo?"* (E2-1, E1-5, PR-2). Insistíamos que era fácil e recapitulávamos os passos: *"ficou bonito e afinal é fácil"* (LA-9).

▫ *"As telhas são para o telhado"* (E2-10). É verdade, mas vão ver como vão ficar bonitas: *"Bem eu posso pedir à minha filha"* (PR-7); *"Não, quem pede sou eu"* (LO-8). No final estavam contentes e disseram que as filhas não iriam pensar que tinham feito as 'telhas'.

▫ O segredo da realização das atividades foi o facto de haver muito diálogo/comunicação com os idosos, uma alegria e interação nas pequenas coisas que iam desenvolvendo, de tal forma que contagiou as técnicas e os cuidadores. Realçamos a importância dos incentivos, estímulos (autoestima) nos idosos e, simultaneamente reforçar a dimensão psicológica-emotiva para melhorar a confiança.

## **5.2.-Eficácia valorizada pelos responsáveis e técnicas das instituições**

Analisemos, na base do método da triangulação, os dados das questões feitas aos responsáveis e diretoras técnicas dos centros de dia envolvidos no estudo, após a aplicação do PIAS.

\*-Á volta de 70% dos sujeitos das amostras (responsáveis e diretoras técnicas) valorizam 'Muito Bom' o PIAS e o resto de 'Bom' (30%). Idêntico resultado foi obtido sobre a adequação do PIAS às características dos idosos (70% disseram 'Muitíssimo adequado' e 30% de 'Boa adequação'). Estes escores demonstram que o PIAS teve a eficácia pretendida.

\*-Os contributos dados pelo PIAS orienta-se á 'participação', 'ocupação dos tempos livres', o 'sentir-se bem' com o que faz e ser uma mais-valia para o bem-estar.

\*-Sobre o impacto do PIAS na qualidade de vida desses idosos, 70% dos respondentes disseram 'Muitíssimo' e 30% 'Muito', o que coincide com a alegria e a boa disposição que manifestaram os idosos em todas as sessões.

\*-Entre as atividades preferidas pelos idosos, no dizer dos responsáveis e técnicas dos centros, destacamos maioritariamente os trabalhos manuais e lúdicos (40%), a atividades físico-motoras (30%), as culturais (15%) e cognitivas (15%).

\*-Sobre a importância da 'animação nos centros de dia', a maioria dos respondentes (70%) disseram que a assiduidade de atividades, mais diversificadas, considerando-as muito importantes para evitar o tédio, o isolamento e comodismo, de modo a deixarem de pensar nas suas mágoas e tristezas, de ver TV, dormir ou estarem sentados sem mobilidade.

\*- Em relação ao contributo das atividades nas relações entre os idosos os respondentes destas amostras afirmaram 'Muitíssimo' (70%) 'Indiferente' (20%) (casos

de centros com muito convívio e fortes relações de amizade – LO e PR) e ‘Muito’ (10%).

\*-Em relação à aplicação do PIAS os responsáveis e técnicas disseram ‘Muito Boa’ (60%) e os restantes classificaram de ‘Boa’ (40%).

Por conseguinte a valorização dos responsáveis e das técnicas foi muito positiva, afirmando alguns deles a grande utilidade da animação gerontológica nos centros de dia e da possibilidade de haver uma animadora ou terapeuta ocupacional em algumas das instituições.

### **Algumas Ideias (In) Conclusivas**

Para além das atividades descritas, que constavam no Programa, realizámos debates sobre temas locais (história, gastronomia, provérbios, lendas), que assumiram um papel crucial ao longo das sessões, pois os idosos partilharam as suas ideias, foram ouvidos e compreendidos (espaço de expressão livre, onde refletiram e comunicaram sem receios).

Promovemos com a aplicação do PIAS que os idosos tivessem mais oportunidades de refletirem sobre temáticas do seu quotidiano, participando nas tarefas, atividades e jogos didáticos. O seu envolvimento permitiu aumentar a sua autoestima, o nível de autoconfiança e motivação. Os coletivo de idosos, em cada centro, ficaram mais sólido, unido e com um maior dinamismo. Criamos um ambiente mais dinâmico em que os idosos se sentiram atores e protagonistas do que fizeram, desenvolvendo a parte comunicativa e criativa. A entreeajuda, a colaboração, a preocupação em concretizar os objetivos da tarefa, enquanto grupo, também foi um dos aspetos destacáveis. Em termos globais, as atividades assumiram-se como promotoras de dinamismo, interação, participação e convivência (Oliveira, 2008).

Podemos sintetizar a eficácia e valorização do PIAS nos seguintes pontos:

\*-O que os idosos fizeram (*‘Possibilidades de Ser’*). Os idosos trabalharam mais á base de materiais reciclados e reutilizados, de forma a rentabilizar os recursos e/ou custos e saberem que há materiais que podemos utilizar e não deitar o lixo (educação ambiental e ecológica). Há medida que os trabalhos iam sendo feitos o grau de exigência foi aumentando, gerando nos idosos prazer de executar e fazer, ficando mais

orgulhosos e sentiram-se bem e felizes. Esta foi uma das melhores experiências vê-los satisfeitos, alegres e mais confortáveis interiormente (o 'Eu'). Outro aspeto foi o facto de lhes inculcaram a liberdade de fazerem e escolherem o que queriam realizar. Foi gratificante ver os idosos tomar decisões, manifestando reações e atitudes interessantes. Os incentivos foram importantes, pois os idosos sentiram-se mais confiantes e seguros nas capacidades de 'fazer' e no processo de envelhecer.

\*-Ambiente institucional (Relação dos idosos: empatia, amizade, convívio e afetividade). A aceitação do PIAS e a relação inter e intra idosos foi muito boa, havendo sempre alguns, que no início ao terem pouca confiança neles, sentiam-se inseguros. Com o passar do tempo os idosos foram ganhando confiança, perderam esse 'temor' e insegurança em si' e conseguiam partilhar e participar ativamente, fazendo as atividades. Daí a valorização de satisfação pessoal e social e de eficácia dada ao PIAS pelos idosos, responsáveis e técnicas.

\*-Aceitação pelos responsáveis/técnicos das instituições da animação gerontológica. Em geral os responsáveis, as técnicas e funcionários mostraram-se muito satisfeitos com as atividades de animação, demonstrando disponibilidade, apoio na aquisição de material, espaço e apoios, fazendo os possíveis para termos as atividades organizadas. As técnicas participaram em muitas atividades e valorizaram a animação sociocultural e educativa.

\*-Programa de intervenção (PIAS). A sua aplicação em 20 sessões por centro foi bem aceite por todos os idosos, responsáveis e técnicas. Após a sua execução refletimos reflexão-ação) na possibilidade do programa poder ser alterado incluindo outras atividades (musicoterapia, ateliê de leitura). Os idosos ficaram com uma boa imagem do que é a animação sociocultural, de tal modo que exigiam a presença de animadoras ou terapeutas ocupacionais nos centros. O Programa fê-los sentir-se mais úteis e felizes, influenciando-os positivamente ao nível do bem-estar físico, psíquico/emocional e, consecutivamente, o aumento do sentido de confiança e de felicidade (Schaie & Willis, 2003; Zimmerman, 2005).

Na verdade, o estudo e a aplicação eficaz do PIAS demonstraram o contributo da animação na satisfação com a vida e na qualidade de vida dos idosos de centros de dia (Jacob, 2007). As relações sociais, as redes de relações (convivência), as atividades de animação sociocultural, e o apoio social são aspetos fulcrais, especialmente no que

diz respeito às contribuições dadas aos idosos para terem um bem-estar e uma satisfação com a vida no seu envelhecer (Cardão, 2009).

Em definitivo, o objetivo do envelhecimento ativo é o de proporcionar uma maior integração (cidadania ativa e participativa) e uma motivação para a vida das populações mais idosas (seniores), assente em medidas/serviços de políticas sociais destinados à prevenção, intervenção e inclusão. Pensamos que nessa concretização de medidas e disponibilidade de serviços aos idosos os cuidadores formais/informais (voluntariado) e os técnicos são fundamentais para a sua satisfação e qualidade para a vida (bem-estar), zelando-os como sujeitos históricos com identidade e dignidade, respeitando-os nos seus pontos de vista, na sua cultura, sentimentos e vivências de envelhecer (Marques, 2011). A aproximação profissional (*ethos*) a essas pessoas no envelhecimento implica um atuar/agir, a partir das necessidades e da perceção do idoso como sujeito (ator e protagonista das ações e intervenções) e não como alguém dependente que não sabe dialogar e atuar por si mesmo (Paúl & Fonseca, 2005). O segredo de uma velhice bem-sucedida depende da capacidade física e psicológica de cada um, em encontrar o seu caminho de envelhecimento ótimo, caminho esse que cedo se inicia, com progressivas perdas, dependendo do diálogo entre o sistema biológico, psicológico e social do indivíduo e das repercussões que têm entre si.

## Bibliografia

ARAÚJO, L.F. & CARVALHO, Van de L. (2004). Velhices: estudo comparativo das representações sociais entre idosos de grupos de convivência. *Textos Envelhecimento*, 7 (1), p. 1-10

CARDÃO, S. (2009). *O idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler

ERIKSON, E. (2000). *El ciclo de la vida completado*. Barcelona: Paidós – SET & SET

FONSECA, A. M. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, B. & MUÑOZ MARRÓN, E. (2008). *Estimulación de la memoria en personas mayores*. Madrid: Síntesis

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos - Atividades* (2ª ed). Porto: Editora Ambar

- MARQUES, A. (2011). A animação cultural com idosos e o processo de individuação. *Revista Práticas de Animação*, Ano 5 – N.º 4 (out.), p.1-9
- MARTINS, E. C. (2013). *Gerontologia & Gerontagogia e Animação em Idosos*. Lisboa: Cáritas Portuguesa
- NAZARETH, J. M. (2009). *Crescer e envelhecer*. Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico. Lisboa: Editorial Presença
- OLIVEIRA, J. (2008). *Psicologia do idoso*. Porto: Livpsic
- PAÚL, C. M. & FONSECA, A.M. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi
- PÉREZ BLASCO, J. (2013). *Aprendiendo de los grandes cambios vitales*. Valencia: Publ. Universitat de Valence
- PINTO, A. (2001). *Envelhecer Vivendo*. Coimbra: Editorial Quarteto
- QUARESMA, M. (2004). *O Sentido das Idades da Vida, Interrogar a solidão e a independência*. Lisboa: CESDET – I.S.S.S.
- SANTOS, M. F.S. & ALMEIDA, A.M. O. (2004). Práticas sociais relativas ao idoso. *Temas de Psicologia (Ribeirão Preto- Brasil)*, 10, (3), p. 221-228
- SCHAIK, K.W & WILLIS, S.L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Madrid: Pearson
- SILVA, E. & MOINHOS, R. (2010). *Animação sociocultural – módulos opcionais*. Lisboa: Plátano Editora
- SIMÕES, A. (2006). *A Nova velhice: um novo público a educar*. Lisboa: Ambar
- SOUSA, L. et al. (2003). Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa'. *Revista de Saúde Pública*, Vol. 37, 3 (junho), p. 48-69
- SQUIRE, A. (2002). *Saúde e bem-estar para pessoas idosas – fundamentos básicos para a prática*. Oeiras: Lusociência
- ZIMMERMAN, G.I. (2005). *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora