



10 ~ 11 ABRIL 2012

I CONGRESSO DE PSICOLOGIA
CINE TEATRO DE ESTARREJA

GERAÇÕES CRUZADAS

OLHARES SOBRE A
INFÂNCIA & VELHICE

CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA DIV. EDUCAÇÃO E COESÃO SOCIAL
+ INFO WWW.CM-ESTARREJA.PT | TLF. 234 840 600 | DECS@CM-ESTARREJA.PT

PROGRAMA 10 E 11 DE ABRIL

1º dia

OLHARES SOBRE O ENVELHECIMENTO

9:00h – 10:30h: **Abertura do Secretariado**

9:30h – 10:00h: **Sessão de abertura do Congresso**

José Eduardo Matos Presidente da Câmara Municipal de Estarreja

João Alegria Vereador da Divisão de Educação da Câmara Municipal de Estarreja

Moderador: Anabela Pereira Diretora do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade de Aveiro

10:00h – 10:30h: **O envelhecimento cognitivo**

Orador: Pedro Rodrigues Psicólogo Estagiário do Gabinete de Psicologia da Câmara Municipal de Estarreja

10:30h – 11:00h: **Intergeracionalidade e revitalização de espaços públicos: Parque Infante D. Pedro, Aveiro**

Oradora: Sasha Vieira Mestre em ciências da educação, UA

11:00h – 11:15h: **Coffee Break**

11:15h – 12:15h: **Envelhecimento, longevidade e exclusão**

Orador: J. Pinto da Costa Professor Catedrático Jubilado de Medicina Legal e Psicologia Forense

12:15h – 13:00h: **Debate**

13:00h – 14:00h: **Almoço**

Moderador: Ângela Rodrigues Enfermeira do Centro Hospitalar do Baixo Vouga - Hospital de Estarreja

14:00h – 14:30h: **O contributo da terapia da dor crónica no envelhecimento proativo**

Oradora: Marisol Nogueira Médica Coordenadora da Consulta de Dor Crónica do Centro Hospitalar do Baixo Vouga - Hospital de Estarreja

14:30h – 15:00h: **Animação sócio-cultural no lar de idosos**

Oradora: Mónica Simões Animadora sócio-cultural da Associação Humanitária de Salreu, Estarreja

15:00h – 15:15h: **Coffee Break**

15:15h – 15:45h: **Apresentação do Projeto “Cuidar de quem cuida”**

Oradora: Liliana Ferreira Psicóloga do projeto “Cuidar de quem cuida”, com sede na CASTIIS, desde 2009

15:45h – 16:15h: **Espaço saúde: Viver e aprender saúde**

Orador: Carlos Lima Enfermeiro do Centro de Saúde de Estarreja; participação dos utentes António Aires e Rosa Cascais

16:15h – 16:45h: **Cuidador Informal: da obrigação à arte.**

Oradores: Joaquim Saramago e Maria Eugénia Tavares

16:45h – 17:00h: **Debate**

2º dia

OLHARES SOBRE A INFÂNCIA

Moderador: Sara Lopes Docente de Educação Especial no Agrupamento de Escolas de Estarreja

10:00h – 10:30h: **Apresentação do Projeto “Sorrisos felizes” – programa de prevenção das Dificuldades de Aprendizagem**

Oradora: Ercília Duarte Psicóloga na Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

10:30h – 11:00h: **Alimentação na infância**

Oradora: Irina Ferreira Nutricionista pós-graduada em Consultoria e Auditoria em Segurança Alimentar, com prática em Clínicas Privadas

11:00h – 11:15h: **Coffee Break**

11:15h – 11:45h: **Promoção de Competências Relacionais em Intervenção Precoce pelo método Vídeo Home Training/ Vídeo Interaction Guidance”**

Oradora: Paula Coelho Santos Dir. Mestrado em Ciências da Educação, UA. Membro da Direção da Assoc. Nacional de Intervenção Precoce (ANIP)

11:45h – 12:30h: **Apresentação do Programa “Traquinas de Palmo e meio”**

Oradora: Liliana Ferreira coordenadora do projeto “Traquinas de Palmo e Meio”, resultado do exercício da função no Centro de Saúde de Santa Maria da Feira, no ano letivo 2006/2007

12:30h – 13:00h: **Debate**

13:00h – 14:00h: **Almoço**

Moderador: Josefa Pandeirada Professora Auxiliar convidada do Departamento de Educação, UA; Purdue University, USA.

14:00h – 14:30h: **Promoção de um sono saudável nas crianças**

Oradora: Ana Allen Gomes Professora Auxiliar do Departamento de Educação, Diretora da Licenciatura em Psicologia, UA

14:30h – 15:00h: **Falar (de)crescer – a Terapia da Fala na Infância**

Oradora: Mariana Cirne Terapeuta da Fala na Clínica “Origens do Ser - Centro Terapêutico Educacional e Bem Estar”

15:00h – 15:15h: **Coffee Break**

15:15h – 15:45h: **Apresentação do Programa de Animação de Recreios**

Oradora: Irina Almeida Animadora Sócio-cultural na Divisão de Educação, Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis

15:45h – 16:15h: **Avaliação e Intervenção em Dificuldades de Aprendizagem Específicas – Um Modelo Multissensorial**

Oradora: Helena Serra Professora Coordenadora da Escola Superior de Educação de Paula Fraccinetti, Porto

16:15h – 16:30h: **Debate**

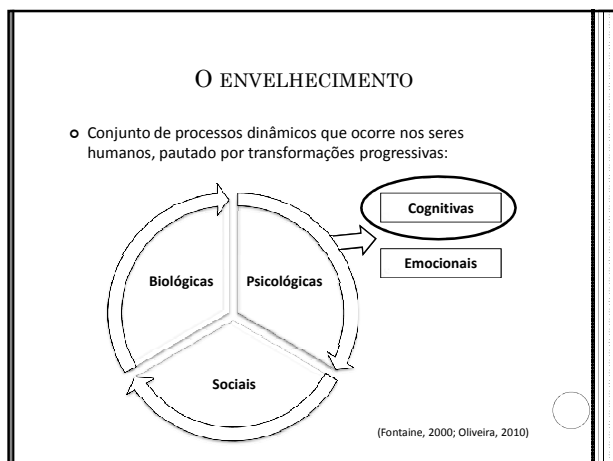
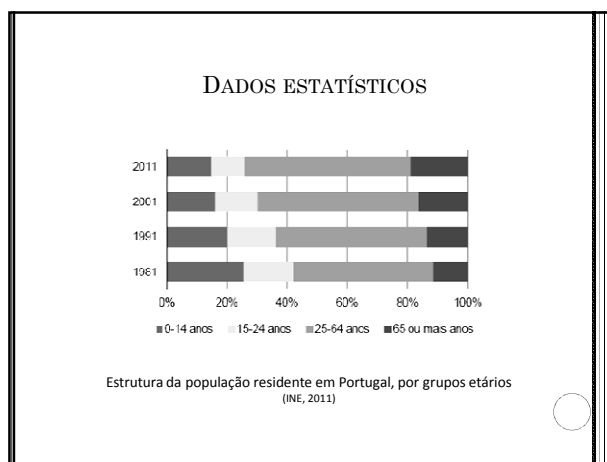
16:30h – 17:00h: Entrega de certificados e recibos do evento

O ENVELHECIMENTO COGNITIVO

I Congresso de Psicologia de Estarreja
10 de Abril de 2012



Pedro Rodrigues (pedro.filipe@ua.pt)
Gabinete de Psicologia do Município de Estarreja | Universidade de Aveiro



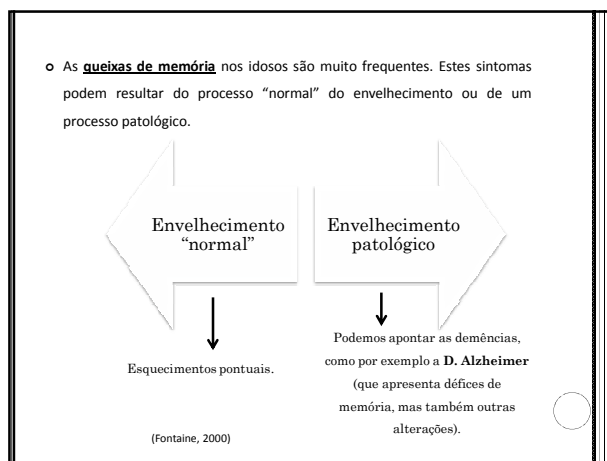
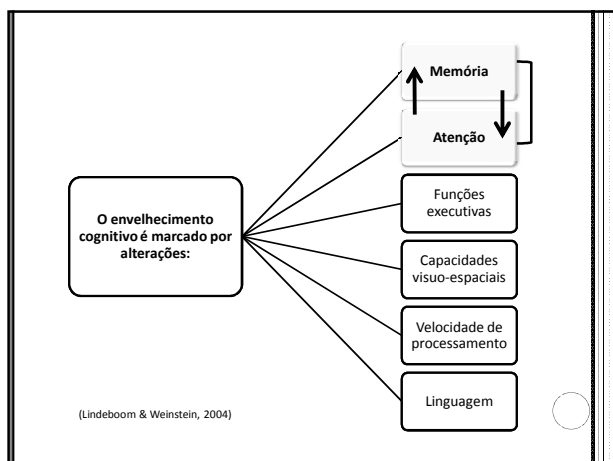
ALTERAÇÕES NEUROANATÓMICAS

- Atrofia cortical e subcortical em várias áreas cerebrais, mais evidente nas zonas frontais;
- Decréscimo no metabolismo cerebral em várias áreas, mais evidente nas zonas frontais;
- Padrão de ativação cerebral mais bilateral.

↓

ALTERAÇÕES COGNITIVAS

(Buckner, 2004; Nunes, 2008; Pardo et al., 2007)



Alzheimer	Envelhecimento "normal"
Falta de discernimento e incapacidade na tomada de decisões	Tomar uma decisão errada pontualmente
Incapacidade frequente de gerir o seu orçamento	Esquecimento de um pagamento mensal
Dificuldade em manter uma conversa, trocar os nomes das coisas, dificuldade em concluir a conversa	Esquecimentos pontuais de palavras ou discurso mais repetitivo
Trocar o lugar dos objetos frequentemente, não saber onde os colocou e incapacidade de realizar o processo retroativo para se lembrar do sítio	Pontualmente perder alguma coisa, muito devido a dificuldades de atenção

(Alzheimer Portugal, 2010)

AVALIAÇÃO (NEURO)PSICOLÓGICA

Uma grelha de avaliação mnésica simples

	Muito frequente	Frequentemente
• Dificuldade em compreender o que é dito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de atenção de concentração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de resposta verbal às questões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vocabulário restrito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Falta de palavras para falar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Substituição das palavras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de contacto com os seus conhecimentos armazenados (cultura, profissão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de raciocínio, de resolução de problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de memória de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade de julgamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Logismo das frases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Não coloca questões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Esquece os acontecimentos passados da sua vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade em gerir o seu orçamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade em reconhecer as pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade em reconhecer os locais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dificuldade em exprimir as emoções, afectos, planos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Incapacidade de se reconhecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Phaneuf, 2010)

Mini Mental State Examination (MMSE)

1. Orientação (1 ponto por cada resposta correcta):

Em que ano estamos? _____ Nota: _____
 Em que mês estamos? _____
 Em que dia estamos? _____
 Em que cidade estamos? _____
 Em que país estamos? _____

2. Retenção (1 ponto por cada palavra correctamente repetida):

“Vou dizer três palavras. Quando quiser as repetir, diga-as. Quando quiser parar, diga-me quando quiser.”

Palavra 1: _____ Nota: _____
 Palavra 2: _____
 Palavra 3: _____

3. Atenção e Cálculo (1 ponto por cada resposta correcta. Se dar uma resposta mais depois de contestar a resposta errada, consideram-se as seguintes como correctas: 1 ponto por 3 e 2 pontos por 11):

“Tira-me 27 de 68. Quando não souber, dá-me o resultado.”

Resposta: _____ Nota: _____

4. Evocação (1 ponto por cada resposta correcta):

“Vou te dar três palavras. Quando quiseres lembrar-te delas, dá-me o nome de cada uma delas.”

Palavra 1: _____ Nota: _____
 Palavra 2: _____
 Palavra 3: _____

5. Linguagem (1 ponto por cada resposta correcta):

a. “Como se chama isto?” (Mostrar o objecto).
 Objecto: _____ Nota: _____
 Linguagem: _____

b. “Repete a frase que eu vou dizer: ‘O RATO ROEU A SÓLHA’.”
 Nota: _____

6. Habilidades Espaciais (1 ponto por cada resposta correcta):

“Desenhe um triângulo equilátero com 3 pontos.”

Desenhe: _____ Nota: _____

7. Habilidades Escritivas (1 ponto por cada resposta correcta):

“Desenhe um triângulo equilátero com 3 pontos.”

Desenhe: _____ Nota: _____

8. Habilidades Escritivas (1 ponto por cada resposta correcta):

“Desenhe um triângulo equilátero com 3 pontos.”

Desenhe: _____ Nota: _____

TOTAL (Máximo: 30 pontos)

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

VERSÃO PORTUGUESA

Nome: _____ Idade: _____
 Género: _____ Data de Nascimento: _____
 Escolaridade: _____ Data de Avaliação: _____

VERSÃO ESPACIAL/EXECUTIVA

Copiar o cubo

Bascular um Rectângulo (entre 4 e 6) (3 pontos)

Pontos: _____

NONAÇÃO

Pontos: _____

ATENÇÃO	Lê a sequência de números. O sujeito deve repetir a sequência. [] 2 1 8 5 4	/2
	(1 número/segundo) O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [] 7 4 2	
	Lê a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com o mudo cada vez que for dada a letra A. Não se atiram pontos se 2 Zeros	
	[] F B C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B	/1
	Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [] 55 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65	/3
	4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos	
LINGUAGEM	Repetir: Eu só sei que hoje devo ir ao trabalho. []	/2
	Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que começam pela letra “P” (1 minuto). [] _____ (N 2 rthruv)	/1
ABSTRAÇÃO	Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [] corvoio - bicicleta [] enfiado - rigua	/2
EVOCÇÃO DEFERIDA	Deve recordar as palavras SEM FISTAS	/5
	Boca [] Limbo [] Igreja [] Cravo [] Azule []	
Opcional	Plata de categoria []	
	Plata de escolha múltipla []	
ORIENTAÇÃO	[] Dia do mês [] Mês [] Ano [] Dia da semana [] Lugar [] Localidade	/6
© Z. Nasreddine MD	Chamador: _____	TOTAL _____ /30

Versão Portuguesa: M.R. Simões, S. Freitas, I. Santana, H. Filmino, C. Martins, Z. Nasreddine & M. Vilh
 2008 - Serviço de Avaliação Psicológica, FPCE-UC, & HUC

INTERVENÇÕES PSICOTERAPÉUTICAS

- o Terapia de Orientação na Realidade (TOR)
- o Terapia da Reminiscência (TR)
- o Terapia Multi-sensorial/ Snoezelen
- o Musicoterapia
- o Estimulação Cognitiva

(Camara et al., 2009)

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

- Os exercícios de estimulação cognitiva são fundamentais nos idosos, e particularmente na doença de Alzheimer, porque visam trabalhar sobre a funcionalidade da pessoa, de modo a permitir-lhe aproximar-se o mais possível do grau de autonomia, e de atrasar portanto, o processo demencial.
- Os vários exercícios podem abranger pequenas tarefas que objetivam estimular:
 - Memória
 - Praxias
 - Funções executivas
 - Atenção
 - Linguagem
 - Gnosias

(Nunes & Pais, 2006; 2007; Phaneuf, 2010)

Memória: LP

Estátua da Liberdade	Estados Unidos da América – Inglaterra
D. Afonso Henriques	Portugal – Espanha
Mondongo	Coimbra – Lisboa
Flo	Madico – Açores
Braga	Vimrio – Estremadura
Eusebio	Jogador de futebol – Ciclista
Marco Paulo	Cantor – Actor
Serra da Estrela	Guarda – Porto
Mona Lisa	Leonardo da Vinci – Picasso
China	África – Ásia
Bento XVI	Itália – Papa
Rio Sena	Francia – Grecia
Os Lusitadas	Fernando Pessoa – Camões
Oros moles	Avô – Évora

Objetivo: estimular a memória a longo prazo, pedindo ao idoso que assinale a opção mais correcta para a designação da coluna da esquerda.

Exercício A3 A memória a longo prazo, a memória semântica (o reconhecimento, a discriminação e o procedimento)

Tem que cozinhar. Quais são os objetos de que não se servirá?



Exercício A4 A memória a longo prazo, a memória processual

Deseja fazer sopa de legumes. Em que ordem faria estas operações?

- Juntar um punhado de arroz.
- Juntar um litro de caldo.
- Juntar sal, pimenta e ervas aromáticas.
- Cortar os legumes em cubos.
- Testar um pouco o pedaco de carne em azeite ou manteiga no tacho.
- Juntar os legumes.
- Aburar uma cebola picada.
- Escalhar/impar/decozar os legumes.



Neste viário respostas são possíveis.

Exercício A14 A memória e a orientação temporal

Doa qual é o momento do dia para cada uma destas imagens. (Escreva da esquerda para a direita, melhor do a pior até pelo dia e noite)



Exercício A15 A memória e a orientação temporal

Escolha o relógio que indica:

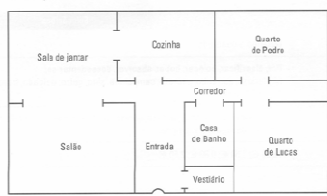
- dez horas e meio;
- uma hora menos dez;
- cinco horas menos cinco;
- dois horas e vinte cinco;
- noze horas menos cinco;
- noze e cinco minutos.



A orientação espacial e a memória

Pedro está no seu quarto. Que caminho deve tomar para ir:

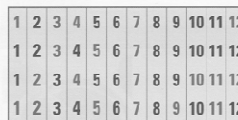
- do salão para a casa de banho?
- da casa de banho para a sala de jantar?
- da sala de jantar para a cozinha?
- da cozinha para o quarto de Lucas?
- Do quarto de Lucas para o vestíbulo?



Memória: CP

A memória a curto prazo e o hemisfério direito: o reconhecimento e as semelhanças

Olhe esta quadro, depois tape-o.



Olhe estas figuras geométricas, depois tape-as.



Que algarismo está a vermelho nestas colunas

Inspiração em Philip Carter e Ken Russell (2005), p. 67.

Que forma geométrica está repetida duas vezes?

A família Fonseca, no Verão, decidiu fazer um piquenique na encosta do Castelo de Santa Maria da Feira. A D. Rosa Fonseca fez uma torte de leite, que é a preferida dos seus 2 filhos, a Camila e o Carlos. Também levaram sornos de laranja, sandes de queijo e fiambre, com alface e tomate, e fruta variada. Como estava muito sol, o Sr. José Fonseca achou melhor levarem um guarda-sol para se protegerem. Depois de comer, a família fez dar uma volta pelo Castelo. Regressaram a casa por volta das 5 horas da tarde.

Depois, faça as seguintes perguntas:

Qual é o apelido da família de que se fala no texto?

Quantos pessoas fazem parte dessa família e como se chamam, caso?

Em que época do ano é que esta família decidiu fazer o piquenique?

Onde fizeram o piquenique?

Que bolo fez a D. Rosa Fonseca?

Quem gostava desse bolo?

Que outras coisas levaram eles para comer?

Como estava o tempo?

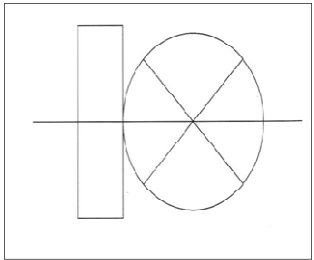
O que fez a família depois de comer?

A que horas regressaram a casa?

Objetivo: estimular a memória a curto-prazo, pedindo ao idoso que responda às perguntas depois de ler ou ouvir o texto.

Praxias

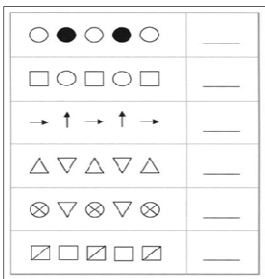
Capacidade de executar movimentos dirigidos a um objetivo



Objetivo: desenhar pequenas formas geométricas, mas gradualmente a complexidade do desenho deverá ser maior, se o idoso for efetuando os mais simples com sucesso. Esta figura já seria um dos exercícios mais complexos.

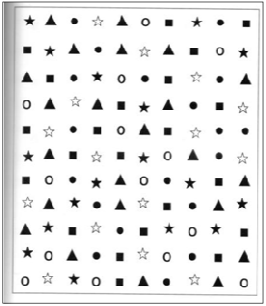
Funções Executivas

o Estimular a flexibilidade, a inibição e o cálculo, são algumas das áreas trabalhadas nos exercícios de estimulação das funções executivas.



Objetivo: pedir ao idoso para completar sequências lógicas

Atenção



Objetivo: assinalar as estrelas brancas para estimular a atenção do idoso

Linguagem

o A estimulação pode incidir em diversos domínios:

- o Compreensão: pedir algo ao idoso para ver se percebe a mensagem;
- o Leitura: pedir para ler;
- o Escrita por cópia;
- o Escrita sob ditado;
- o Evocação categorial: pedir nomes de familiares, terras, etc.;
- o Léxico:

Médico
Padroeira
Antónia
Arquiteta
Imperatriz
Rainha
Condessa
Actriz

Objetivo: colocar no masculino

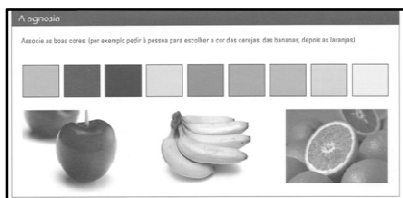
o Nomeação:

Desenhar casas
Distribuir o correio
Tratar das canalizações
Tocar piano
Vender medicamentos
Tomar conta de crianças pequenas
Tratar dos sistemas eléctricos
Construir casas

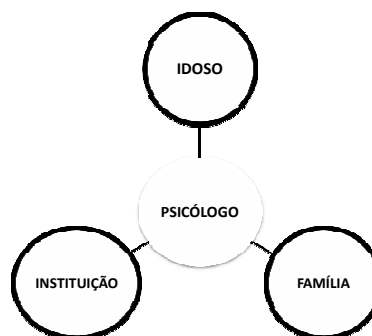
Objetivo: nomear a profissão

Gnosias

- o Gnosias é o termo utilizado para nos referirmos a funções perceptivas tais como, a perceção da cor, o reconhecimento de figuras geométricas, entre outros.
- o Um dos exemplos pode ser: colocar em cima da mesa várias moedas e pedir para a pessoa apontar a moeda de 1 cêntimo ou outra.



CONCLUINDO...



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- o Alzheimer Portugal (2010). *Doença de Alzheimer. Retrato de* <http://www.alzheimerportugal.org/scid/web22pr/defaultCategoryViewOne.asp?categoryID=801>
- o Buckner, R. L. (2004). Memory and Executive Function in Aging and AD: Multiple Factors that Cause Decline and Reserve Factors that Compensate. *Neuron*, 44(1), 195-208. doi: 10.1016/j.neuron.2004.09.006
- o Camara, V. D., Gomes, S. S., Ramos, F., Moura, S., Duarte, R., Costa, S. A., ..., Fonseca, A. A. (2009). Reabilitação Cognitiva das Demências. *Revista Brasileira de Neurologia*, 45(1), 25-33
- o Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- o Instituto Nacional de Estatística - INE, I. P. (2011). *Censos 2011 - Resultados Provisórios*. Lisboa: INE, I.P.Hawkins, H. L., Kramer, A. F., & Capaldi, D. (1992). Aging, exercise, and attention. *Psychology and Aging*, 7(4), 643-653. doi: 10.1037/0882-7974.7.4.643
- o Lindeboom, J., & Weinstein, H. (2004). Neuropsychology of cognitive ageing, minimal cognitive impairment, Alzheimer's disease, and vascular cognitive impairment. *European Journal of Pharmacology*, 490(1-3), 83-86. doi: 10.1016/j.ejphar.2004.02.046
- o Nunes, B. (2008). *Memória: Funcionamento, Perturbações e Treino*. Lisboa: Lidel, edições técnicas, lda.
- o Nunes, B., & Pais, J. (2006). *Doença de Alzheimer: Exercícios de Estimulação (Vol. 1)*. Lisboa: LIDEL, Edições Técnicas, Lda.
- o Nunes, B., & Pais, J. (2007). *Doença de Alzheimer: Exercícios de Estimulação (Vol. 2)*. Lisboa: LIDEL, Edições Técnicas, Lda.
- o Oliveira, B. (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso (4ª ed.)*. Porto: Livpsic.
- o Pardo, J. V., Lee, J. T., Sheikh, S. A., Surerus-Johnson, C., Shah, H., Munch, K. R., ... Dysken, M. W. (2007). Where the brain grows old: Decline in anterior cingulate and medial prefrontal function with normal aging. *NeuroImage*, 35(3), 1231-1237. doi: 10.1016/j.neuroimage.2006.12.044
- o Phaneuf, M. (2010). *O envelhecimento perturbado. A Doença de Alzheimer*. Loures: Lusodidacta.



Intergeracionalidade e revitalização de espaços públicos: Parque Infante D. Pedro, Aveiro

Sacha Vieira¹, Sara Guerra¹, Natália Abrantes²,
Celina Silva¹, Ana Petim¹ & Liliana Sousa¹




1 Secção Autónoma de Ciências da Saúde, Universidade de Aveiro
2 Departamento de Educação, Universidade de Aveiro

Programas Intergeracionais

PI são ferramenta mobilizadora, baseada num processo humano básico, que combina gerações para alcançar um bem comum. (Kuehne, 2003)



2

Programas Intergeracionais

**DIFERENTES GERAÇÕES EM COLABORAÇÃO
PARA SERVIR A COMUNIDADE**

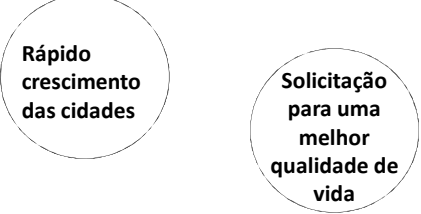
↓

REVITALIZAÇÃO DO ESPAÇO PÚBLICO

3

Espaço Público


Algumas transformações devido a:




(Martinoni, et al, 2009) 4

Parque Infante D. Pedro, Aveiro

Antes de 1980




Atualmente



5

Parque Infante D. Pedro, Aveiro

Entre os anos 1930 e 1980



Depois dos anos 1980, o parque começou a degradar-se:

Falta de reparações
Situações de vandalismo
Surgimento de outros espaços públicos
Mudança nos estilos de vida



O parque deixou de ser uma opção para a maioria

Atualmente...

espaço público negligenciado, a necessitar de restauro e dinamização

7

P=LHNS

Parque = Lugar com História(s) e Natureza para Socializar

Uma fórmula para envolver os cidadãos na revitalização do parque

Lugar de socialização entre diferentes gerações

Assegurar a identidade da comunidade

8

Objetivos do projeto

- Demonstrar e reforçar boas práticas intergeracionais;
- Requalificar o espaço e criar a necessidade de o recuperar;
- Agregar pessoas em torno de uma acção colectiva que reconfigura o Parque num *lugar com histórias e natureza para socializar*.

Projeto: Desenvolvimento, implementação e avaliação

Abordagem intergeracional e colaborativa

DE + PARA + COM OS CIDADÃOS

Setembro 2010

Fevereiro 2012

10

1ª Etapa – Design do projeto e envolvimento dos cidadãos (Setembro a Dezembro 2010)

Design do projeto – desafio *EntreGerações 2010*, Fundação Calouste Gulbenkian

Disseminação da ideia pela comunidade através de:

- Redes sociais (facebook, blogue, site)
- Media (jornais locais e nacionais, rádio)
- Contactos e passa-a-palavra

O projeto foi bem recebido (movimento cívico informal)

11

2ª Etapa – Trabalho em rede e parcerias (Setembro 2010 a Junho 2011)

Necessidade de desenvolver parcerias mais formais:

- 9 reuniões e 5 trilhos no parque (cerca de 210 pessoas e 17 parceiros).
- + 12 reuniões noutras locais

Estas iniciativas pretendiam:

- apresentar o projeto, explorar sugestões e definir formas de envolvimento dos parceiros

12

3ª Etapa – Preparar as atividades: explorar a história formal e informal do parque (Setembro 2010 a Abril 2011)

Desenvolver ações que destacassem a história do parque nas atividades estruturadas

Dois métodos de recolha de informação:

- 1) **Análise documental** para explorar a história formal do parque e da cidade
- 2) **Entrevistas em profundidade** a 26 pessoas (+60 anos de idade) para recolher as suas memórias do parque

13

4ª Etapa – Implementação das atividades (Abril a Julho 2011)

Foi planeado e implementado um conjunto de atividades que encorajassem a intergeracionalidade

Foram utilizadas algumas estratégias:

- assegurar o envolvimento de grupos de diferentes gerações;
- desenhar atividades potencialmente atrativas para todas as idades;
- desenvolver materiais que envolvessem a transmissão da cultura.

14

Organização: equipa P=LHNS		
Data	Evento	Número de participantes
3 de abril	Há Vida no Parque! Feiras de artesanato, atividades desportivas, workshops e música ao vivo.	Total: 1500 Crianças: 336 Adolescentes: 264 Adultos: 545 Idosos: 355
5 de junho		Total: 2000 Crianças: 592 Adolescentes: 380 Adultos: 593 Idosos: 435
3 de julho		Total: 500 Crianças: 120 Adolescentes: 129 Adultos: 146 Idosos: 105
29 de julho		Total: 1000 Crianças: 75 Adolescentes: 85 Adultos: 185 Idosos: 655

15

Organização principal: parceiros (equipa como colaborador)		
Data	Evento	Número de participantes
10 dezembro	Aniversário da Declaração dos Direitos Humanos Workshops sobre direitos humanos e atividades para grupos escolares.	Total: 600 Crianças: 350 Adolescentes: 150 Adultos: 80 Idosos: 20
15 maio	Dia Internacional da Família Árvore genealógica; árvore da família; árvore dos desejos; hora do conto; pinturas; jogos tradicionais; atividades desportivas; workshops.	Total: 150 Crianças: 55 Adolescentes: 25 Adultos: 45 Idosos: 25
27 maio	Feira dos Direitos Humanos, Sustentabilidade e Ecologia Feira de artesanato e de produtos biológicos; workshops; performances de grupos escolares; dinâmicas de grupo.	Total: 510 Crianças: 100 Adolescentes: 200 Adultos: 150 Idosos: 60
1 junho	Dia Mundial da Criança Desfile em homenagem aos direitos humanos; hora do conto; árvore dos desejos.	Total: 900 Crianças: 450 Adolescentes: 250 Adultos: 120 Idosos: 80
24-26 junho	Parque@20's Comemoração da inauguração do parque em 1927 com atividades de recreação cultural e exposições com fotografias e documentos dos anos 20.	Total: 4380 Crianças: 470 Adolescentes: 680 Adultos: 2840 Idosos: 390

5ª etapa – Avaliação (Abril a Fevereiro 2012)

a) Número de participantes, considerando as gerações

Número total de participantes: 11540 (22.5% crianças; 18.6% jovens; 40.6% adultos; 18.3% pessoas idosas)

b) Número de parceiros e colaboradores: 33

c) Recolha de sugestões, significado e relevância das iniciativas e do projecto

- Inquéritos por questionário: 117 pessoas
- Entrevistas semi-estruturadas durante as atividades: 12 participantes e 8 parceiros

17

Sugestões para a renovação do parque

a) Melhorar as condições físicas do parque



"Renovar todas as pontes de madeira, os muros, os azulejos e os bancos de pedra... a última vez que estive no parque, todas as estruturas estavam muito degradadas." [Carolina, 54 anos]

18

b) Ter mais atividades e dinamização

"Recuperar o coreto e ter bandas de música todos os domingos, tal como era no passado. [José, 38 anos]

19

c) Reforçar a segurança

"Eu adoro este parque mas confesso que não vou lá mais vezes porque está tão abandonado que tenho receio de que possa ser perigoso. Deveriam providenciar guardas diurnos e nocturnos." [Raquel, 23 anos]

20

Significado das atividades para os participantes**b) Alegria, por ver o parque novamente com pessoas e atividades**

"Há muito tempo que não se via o parque assim, tanta gente e tanta animação!" [Luísa, 74 anos]

21

c) Identidade da comunidade, por assegurar a continuidade das atividades passadas

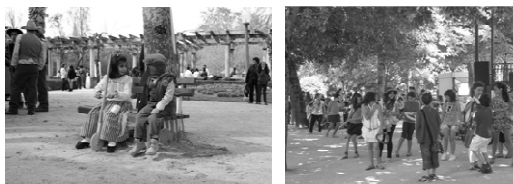
"Fico muito feliz por apesar de ter saído de Aveiro há 30 anos haver vida no parque!" [Cristina, 38 anos]

22

d) Interação intra e intergeracional

"Fiquei pasmado com o número de visitantes [na feira] e pelo cuidado que muitas mães e pais tiveram em levar as crianças; e também muitos avós com os seus netos!" [Francisco, 61 anos]

23

e) Transmissão cultural e histórica

"O parque da minha infância, as memórias que neste instante são revividas e o desejo que este espaço, este recanto de natureza, seja partilhado pelos nossos filhos e/ou netos também, para que não fique perdido nas memórias dos que aqui passaram. Admirável este projecto de tornar este sonho já vivido de novo realidade."

[Fátima, 63 anos]²⁴

Considerações finais

O projeto é identificado pelos cidadãos como importante e necessário.

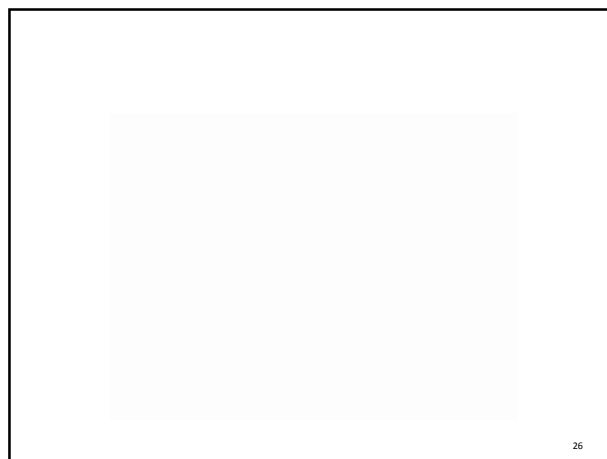
A intergeracionalidade parece ter potencial de resposta a este desafio/apelo da comunidade

Parque como não-lugar

↳ Lugar de identidade da comunidade



25



26

Referências

Bostrum, A., Castellon, R. H., Gush, C., Hattori-Yeo, A., Klerq, J., Kort, N., Malintao, S., Newman, S., Ohsako, T., Sawano, Y. & Veikeen, L. (2000). A general assessment of IP initiatives in the countries involved. In A. Hattori-Yeo and T. Ohsako (Ed.), *Intergenerational programmes: public policy and research implications, an international perspective* (Chap. 1, pp. 4-8). Unesco Institute for Education, The Beth Johnson Foundation. Retrieved June 17, 2011, from <http://www.unesco.org/education/uis/pdf/intergen.pdf>

Kuehne, V. (2003). The state of our art: intergenerational program research and evaluation. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1 (1): 145-161.

Newman, S., Ward, C. R., Smith, T. B., Wilson, J. O., McCrea, J. M., Calhoun, G., & Kingson, E. (1997). *Intergenerational Programs: Past, Present and Future*. New York: Taylor & Francis.

Pain, R. (2005). *Intergenerational relations and practice in the development of sustainable communities* (Background Paper for the Office of the Deputy Prime Minister). Thornaby, UK, Durham University, International Centre for Regional Regeneration and Development Studies (ICRRDS).

Martinoni, M., Sassi, E., & Sartoris, A. (2009). UrbAging: When cities grow older. *Gerontechnology*, 8 (3), 125-128. Retrieved June 17, 2011, from www.gerontechnology.info/Journal/pdf.php?i=1159

VanderVen, K. (2011). The road to intergenerational theory is under construction: a continuing story. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9, 22-36.

27

Muito obrigada!

vidanoparque@gmail.com

plhns.blogspot.com

Facebook profile: Dinamizar Parque Aveiro

28

A Animação no Lar de Idosos

I Congresso de Psicologia

10 de Abril de 2012

Mónica Simões

Animação

- “a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo” (Quintas e Castaño, 1998)
- “animação é sinónimo de vida, de movimento, de atividade” (Choque, 2000)

Animação de Idosos

- “Maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa”. Jacob(2007)

Objetivos da Animação de Idosos

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;

Objetivos da Animação de Idosos

- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. (Jacob, 2007)

Institucionalização

- A institucionalização nem sempre é fácil
- É muitas vezes associada a um aceleração dos processos degenerativos implícitos no envelhecimento
- O bem-estar psicológico do idoso está associado à satisfação em relação ao ambiente residencial

Técnicas de Animação

- Animação física ou motora
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação psicossocial
- Animação lúdica

Animação física ou motora

- **Objetivos:**
- Aumentar a coordenação de movimentos
- Desenvolver a destreza física e motora
- Combater o sedentarismo



Animação física ou motora

- **Exemplos:**
- Ginástica individualizada ou em grupo
- Dança
- Caminhadas
- Hidromotricidade



Animação cognitiva

- **Objetivos:**
- Desenvolver as capacidades mentais
- Estimular e manter o cérebro ativo
- Promover a concentração e a atenção



Animação cognitiva

- **Exemplos:**
- Jogo da memória
- Completar provérbios
- Dominó
- Jogo de cartas
- Puzzle de encaixe



Animação através da expressão plástica

- **Objetivos:**
- Manter e/ou melhorar a motricidade manual
- Promover a criatividade
- Aumentar a autoestima
- Expressar emoções



Animação através da expressão plástica

- **Exemplos:**

- Pintura
- Desenho
- Bordados



Animação psicossocial

- **Objetivos:**

- Desenvolver o “eu” do idoso
- Desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa
- Desenvolver as competências da pessoa como elemento de um grupo



Animação psicossocial

- **Exemplos :**

- Histórias de vida
- Meditação
- Animação religiosa: rezar o terço, assistir a cerimónias religiosas, peregrinações, ler livros sobre o tema



Animação lúdica

- **Objetivo:**

- Divertir
- Promover o convívio
- Divulgar os conhecimentos, artes e saberes



Animação lúdica

- **Exemplos:**

- Bailes (de Carnaval, etc.)
- Torneios (de Boccia, cartas, dominó, etc.)
- Desfiles de moda
- Marchas populares
- Visitas culturais (museus, exposições, parques, etc.)
- Convívios interinstitucionais



Animador

- Confidente
- Conselheiro
- Amigo / Família
- Alguém que dá atenção e carinho

Bibliografia:

- Jacob, Luis. (2007). Animação de Idosos. Porto: Âmbar

